

## ANÁLISE DOS POSSÍVEIS EFEITOS PRODUZIDOS PELA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA IDOSA EM EVENTOS ESPORTIVOS

Leopoldo Henriques Rezende Lima<sup>1</sup>,  
José Márcio Bastos dos Santos<sup>2</sup>,  
Emerson Rodrigues Duarte<sup>3</sup>

### RESUMO

Pesquisas atuais sobre o envelhecimento da população brasileira afirmam que o número da população idosa cresce a cada ano chegando a representar 11% da população total. Diante deste cenário atual, de inversão da pirâmide etária, tanto nacional quanto local, percebe-se a necessidade de efetivação no atendimento aos direitos da pessoa idosa no que se refere à prática de exercícios físicos orientados por profissional de Educação Física, bem como a realização de eventos esportivos. Em Juiz de Fora, a Secretaria de Esportes e Lazer, o Serviço Social do Comércio e o Programa Pró Idoso da Associação Municipal de Apoio Comunitário com apoio do curso de Educação Física da Faculdade Estácio de Sá realizam os Jogos Recreativos da Terceira Idade. **Objetivo:** verificar os possíveis efeitos produzidos pela participação da pessoa idosa nos Jogos Recreativos da Terceira Idade na cidade de Juiz de Fora, MG. **Métodos e Resultados:** foram realizadas 26 entrevistas semi-estruturadas por amostragem aleatória (15 homens, 11 mulheres; idade  $69,62 \pm 6,54$ ) e analisadas de acordo com a Análise de Conteúdo (Bardin, 2008). Percebeu-se que foi significativo para a pessoa idosa participar em eventos esportivos de caráter recreativo por ampliar a possibilidade de interação social; possibilitar cuidados com a saúde; melhorar a qualidade de vida, combater o sedentarismo e como fator motivacional de adesão e permanência em programas de exercícios físicos orientados por profissional de Educação Física. **Conclusão:** conclui-se que a realização de eventos esportivos para a pessoa idosa além de ser

---

<sup>1</sup> Graduado em Educação Física Faculdade Estácio de Sá Juiz de Fora.

<sup>2</sup> Prof. Esp. Faculdade Estácio de Sá Juiz de Fora.

<sup>3</sup> Prof. Ms. Faculdade Estácio de Sá Juiz de Fora.

um direito enquanto política pública é um desejo podendo se tornar ainda uma ferramenta importante no processo de educação para a saúde da pessoa idosa.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idoso. Esporte e lazer. Política pública. Eventos esportivos.

## INTRODUÇÃO

O presente estudo sobre a temática da realização de eventos esportivos de cunho recreativo para a pessoa idosa tem por objetivo verificar os possíveis efeitos produzidos em relação aos relatos das pessoas idosas sobre a participação dos Jogos Recreativos da Terceira Idade do ano de 2011. Tal estudo se justifica principalmente pelo aumento da população idosa nas últimas décadas. Esse aumento populacional, na faixa etária acima dos 60 anos, demandou reorganização das políticas públicas e dentre elas a do esporte e lazer.

Pesquisas atuais sobre o envelhecimento da população brasileira afirmam que de fato o número da população idosa cresce a cada ano chegando a representar 11% da população total. Nesta perspectiva, pode-se afirmar que o Brasil caminha para se tornar um país, com percentual de população idosa bem próxima ao de países desenvolvidos. Este envelhecimento populacional é possível graças aos avanços na área da saúde o que proporcionou um aumento da qualidade de vida das pessoas idosas (IBGE, 2008).

De acordo com dados do Censo Populacional de 2010, a expectativa de vida da população brasileira é de 73,1 anos. Entre as mulheres verificou-se um maior crescimento deste coeficiente, passando de 66,3 anos para 77 anos; já entre os homens, embora o avanço tenha sido menos significativo esta expectativa passou de 66,3 anos para 69,4 anos, segundos dados do (IBGE). Tal aumento em nível nacional é verificado também na cidade de Juiz de Fora que, segundo dados de 2010, possui 71 mil idosos, o que representa 14% da população local (MENCHEN, 2010).

Diante deste cenário atual, de inversão da pirâmide etária, percebe-se a necessidade de uma maior efetivação no atendimento aos direitos da pessoa idosa no que se refere à prática de atividades físicas orientadas por profissional de

educação física, bem como a realização de eventos esportivos destinados a essa parcela da população (FERRAZ; PEIXOTO, 1997).

Assim, a inclusão da pessoa idosa em programas relacionados ao exercício físico e ao esporte representa um grande desafio para as instituições sociais, clubes, e gestores da área de esporte e lazer, devido a vários fatores de riscos, pois com o envelhecimento essa população pode apresentar problemas cardiológicos, ósteomioarticulares, funcionais dentre outros. (BRASIL, 2003)

No entanto, a implementação de programas de exercícios físicos que incentivam a participação contínua da pessoa idosa tem aumentado cada vez mais, pois avanços na área da saúde permitem que se tenha uma vida mais ativa. (JOIA; RUIZ; DONALISIO, 2007)

Nesta direção de pensamento é que se insere o projeto dos Jogos Recreativos da Terceira Idade promovido pela Secretaria de Esporte e Lazer da Prefeitura de Juiz de Fora, MG com o apoio do Serviço Social do Comercio (SESC) e do Programa Pró-idoso da Associação Municipal de Apoio Comunitário (AMAC). Esse evento é organizado e planejado por profissionais de educação física com o apoio de acadêmicos dos cursos de Educação Física das Instituições de Ensino Superior Privadas de Juiz de Fora, sendo, portanto uma oportunidade de vivenciar a organização e execução de um projeto de evento esportivo destinado á pessoa idosa (SECRETARIA DE ESPORTE E LAZER, 2011). Segundo os organizadores desse evento, os principais objetivos são valorizar a socialização, o bem estar, físico e mental; superando assim os possíveis limites da vida diária. Com esse evento, as instituições que oferecem atividades esportivas e recreativas às pessoas idosas cumprem o importante papel de fomentar a efetivação de uma política pública de esporte e lazer, que realmente contemplem os direitos da pessoa idosa (SESC, 2009)

Em sua realização, o evento conta com um desfile de abertura das entidades participantes que tem a possibilidade de participar nas modalidades de buraco, bisca, truco, dama, xadrez, tênis de mesa, dança de salão, lancebol, voleibol adaptado, boliche adaptado, natação, corrida 3000m e sinuca.

Portanto, o objetivo desse estudo foi verificar os possíveis efeitos produzidos pela participação da pessoa idosa nos Jogos Recreativos da Terceira Idade na

cidade de Juiz de Fora, MG argumentando se essa ação pode se tornar uma ferramenta importante para promover a qualidade de vida da pessoa idosa.

Metodologicamente, esse estudo foi realizado através de uma pesquisa transversal de cunho qualitativo com a realização de entrevistas semi-estruturadas aplicada a vinte e seis pessoas idosas participantes da etapa de 2011 dos Jogos Recreativos da Terceira Idade (JRTI). Em seguida foi analisado o conteúdo dessas entrevistas agora transcritas na sua íntegra, de acordo com a Análise de Conteúdo de Bardin. (Bardin, 2008).

## **ESTUDO SOBRE O ENVELHECIMENTO**

A população idosa apresenta hoje no Brasil o maior índice de envelhecimento dos últimos anos, obtendo um crescimento significativo. Apontam-se como principais fatores responsáveis por este crescimento: o aumento da longevidade, redução da mortalidade e declive da fecundidade. No entanto não são apenas os fatores anteriormente citados, os responsáveis que contribuem para o crescimento da população idosa, mas também a melhoria das condições nutricionais, de trabalho, saneamento básico, moradia, vacinas, maior facilidade em obter informações, maior contato com a tecnologia que proporcionaram o avanço da população idosa no mundo.

O Brasil hoje possui uma população de 21 milhões de pessoas idosas. Na cidade de Juiz de Fora são 71 mil idosos representando 14% da população. Assim, a parcela de responsabilidade da família e da sociedade com o cuidado com as pessoas idosas se tornou um novo desafio para a implementação da Política Nacional de Promoção à Saúde da Pessoa Idosa. (IBGE, 2010).

O processo de envelhecimento acarreta uma mudança significativa na vida das pessoas idosas. É natural que apareçam algumas dificuldades locomotoras, vulnerabilidade, certas doenças dentre outros. Já constatado por meios de estudos e pesquisas que com a prática regular do exercício físico com pessoas da terceira idade é possível a prevenção ou a reversão desses fatores. Também é de fundamental importância a orientação de um profissional de Educação Física qualificado para desenvolver a prática do exercício físico, sendo ela em grupo ou personalizado, pois o professor que irá trabalhar a atividade com o idoso, precisa

desenvolver e obter conhecimentos para compreender questões relacionadas à população idosa. (CUNHA; RAYDAN, 2010).

Há o surgimento de alterações apresentando um declínio, causado pelo envelhecimento, observando que há uma desmotivação e diminuição da capacidade intelectual do indivíduo idoso.

Psicologicamente, dependerá da aceitação ou recusa da condição de velho, sendo que a pessoa idosa terá que se adaptar psicologicamente, e junto com as atividades diárias encontrar um equilíbrio para manter assim um bem estar psico-afetivo. (CUNHA; RAYDAN, 2010).

Para se ter uma mentalidade preventiva e promover a saúde do idoso, é de fundamental importância a evolução e propagação dos estudos sobre o envelhecimento. Em qualquer faixa etária é necessário que todos saibam reconhecer situações que colocam em risco a qualidade de vida no presente, no futuro e principalmente como preveni-las.

Hermógenes (1996, p.26) sugere que:

Seja feito um bom projeto para sua terceira idade. Um projeto que lhe pareça nobre, belo e viável. Sempre haverá algo para fazer ou conquistar, mesmo que os mais próximos sugiram que está no momento de “pendurar as chuteiras”, não ligue. Escolha algo que mobilize seus talentos, energias, o tempo de aposentado, habilidades, capacidade de criar, organizar, servir e amar. Você é um aposentado, não um inútil.

## BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE

O início da programação do exercício físico para os idosos se deu no embasamento das sucedidas experiências do trabalho social para esta população, como também em vários estudos publicados nos Estados Unidos, França e Alemanha. Estudos estes que destacavam a função sócio-educativa e os benefícios para saúde. (SOUZA, et al, 2010).

No Brasil, a iniciativa do exercício físico foi motivada pelo cenário da época. A formação de profissionais de educação física aptos para trabalhar com crianças, adolescentes, jovens e adultos. A população idosa não era o público prioritário. A princípio os exercícios físicos constituíam em cursos de ginástica e natação. Nas décadas seguintes houve a ampliação de outros exercícios físicos como a dança, hidroginástica, aplicadas na prática da atividade física, tendo como objetivo buscar o condicionamento físico e favorecer as relações sociais. (SOUZA; et al. 2010).

Dantas (2005, p. 62): “afirma que praticar regularmente atividades físicas contribui para a manutenção da capacidade funcional, não importando a idade cronológica.” Com isto pode-se evoluir com o indivíduo enfocando em um estilo de vida saudável.

A manutenção da saúde em qualquer idade é essencial, pois o exercício físico realizado regularmente é a base fundamental para uma melhora da qualidade de vida. Como se pode perceber na orientação da Organização Mundial da Saúde (2005, p. 28). Afirma que:

A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar os declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos [...]. Por exemplo, uma atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada. Também pode reduzir substancialmente a gravidade de deficiências associadas à cardiopatia e outras doenças crônicas.

Os exercícios físicos contribuem significativamente para a qualidade de vida da pessoa idosa. Não apenas benefícios biológicos e físicos, mas também como a participação em grupo ajuda a despertar a auto-consciência da consciência corporal para retomada da interação com o mundo. (SAFONS; PEREIRA, 2007).

Hermógenes, (1996), como já citado anteriormente, refere ser o esporte muito benéfico se bem adequado aos limites e as condições da idade. Caminhadas são terapêuticas, principalmente quando associadas a outros exercícios como respiratórios, nadar e pedalar.

Conforme Hermógenes (1996, p.196) “Praticar esporte é bem mais sadio que apenas torcer”.

A prática do exercício físico regular pode auxiliar a pessoa idosa, a vivenciar o envelhecimento com melhores condições de saúde e de vida, promovendo uma melhor qualidade de vida que mantém as capacidades físicas como; resistência, flexibilidade, resistência muscular localizada, e outras. A manutenção das habilidades motoras permite que o idoso execute suas tarefas diárias com economia energética e sem sobrecarga, prevenindo doenças, retardando o envelhecimento, evitando atrofia muscular, favorecendo a mobilidade articular, minimizando a descalcificação óssea, melhorando a

contração cardíaca, a vida sexual, além de diminuir a possibilidade de infarto. (SAFONS; PEREIRA, 2007).

Shephard (2003, p 27) chega a afirmar que:

O exercício tem um efeito estimulante imediato, de modo que a saúde do participante é usualmente melhorada: o praticante de exercício 'sente-se melhor'. Isto tende a diminuir a ansiedade a insônia e a depressão moderada que constitui uma carga para muitos idosos.

Prevenindo ou regularizando também o surgimento de novas doenças como a obesidade, o aumento da capacidade respiratória, a diminuição dos riscos de coagulação sanguínea, melhora o funcionamento dos rins, as relações sociais, o aumento da disposição para a vida diária, colabora para o equilíbrio psicoafetivo, desenvolvendo a autoconfiança, satisfação com a vida, reduz o estresse, a raiva, a ansiedade, e a depressão, melhorando assim o bem estar físico e mental, evitando o isolamento da pessoa idosa em relação ao meio em que vive. Pois com o envelhecimento nosso corpo muda, os músculos encolhem e perde massa muscular. Este é um processo natural da vida, que pode ser mudado com a prática do exercício físico melhorando assim a qualidade de vida da população idosa.

O efeito positivo do exercício físico sobre a expectativa de vida e da qualidade de vida é reconhecido mundialmente. Sabe-se que o exercício físico feito regularmente combate a obesidade, reduz a pressão arterial, melhora do condicionamento físico entre outros benefícios. Ainda que, mesmo sendo uma pessoa sedentária e idosa, temos que motivar a prática do exercício físico, com a orientação de um profissional qualificado, pois este traz segurança para desenvolver estes exercícios, havendo uma melhora significativa no estilo de vida de cada indivíduo. (PEREIRA, et al, 2008).

O hábito da prática sistemática de um exercício físico junto a uma vida saudável poderá trazer resultados na melhora da saúde e na qualidade de vida. Assim a qualidade de vida em relação à saúde refere-se não somente como as pessoas percebem seu estado geral de saúde, como também a saúde psicológica, física e social.

O Brasil apresenta poucas pesquisas a respeito de prevalência do exercício físico e a relação com a qualidade de vida da pessoa idosa.

Atualmente sobre a atenção ao idoso, o que se tem feito é estimular por meio de iniciativas Privadas, Organizações Governamentais e as Organizações não Governamentais (ONGs), adotarem estratégias de assistência a essa população. Entre várias estratégias, as instituições que atendem a pessoa idosa nos centros de convivência vêm oferecendo a formação de grupos de socialização entre esta população, tornando assim sucedida e propagada por todo mundo, por apresentar resultados efetivos no que diz respeito à problemática das pessoas idosas em relação ao isolamento social. Para que se possa intervir efetivamente nos programas de políticas públicas de saúde de atenção ao idoso, é necessário se ter grande conhecimento sobre vários aspectos da qualidade de vida da pessoa idosa nas diferentes regiões do país. (CUIDAR DE IDOSOS, 2011).

## **JOGOS RECREATIVOS DA TERCEIRA IDADE**

Esportes e jogos recreativos para a terceira idade são concebidos a partir adaptados conforme a capacidade motora e participativa do idoso. Tais atividades são sempre recreativas com preferência pela a coletividade e a cooperação. Estas trazem harmonia entre o fazer com liberdade, criatividade, satisfação de participação e realização. (SEBBEN, et al, 2002).

Observa-se que com a prática desta modalidade traz influência no bem estar, na melhora do movimento, no equilíbrio, na noção de espaço e tempo, lateralidade, força muscular entre outras. (SEBBEN, et al, 2002).

Partindo deste principio foi que surgiu a idéia de desenvolver um trabalho voltado para os jogos recreativos da terceira idade, proporcionando a esta população uma melhor qualidade vida.

Os Jogos Recreativos da Terceira Idade tem como objetivo valorizar a socialização, o bem estar físico e mental, junto à prática do exercício físico regular entre as pessoas idosas, superando assim seus próprios limites da vida diária, cumprindo o importante papel de promover a efetivação de uma política pública de esporte e lazer, que realmente contemplem os direitos da pessoa idosa. (PREFEITURA DE JUIZ DE FORA, 2011).

Desde o ano de 2007 a Prefeitura de Juiz de Fora através da Secretaria de Esporte e Lazer, com apoio das instituições sociais, Serviço Social do Comércio (SESC) e Associação Municipal de Apoio Comunitário (AMAC), tem realizado os jogos recreativos que a cada ano vem apresentando um aumento significativo de participação da pessoa idosa. (PREFEITURA DE JUIZ DE FORA, 2007).

As instituições acima citadas contam com o apoio da Faculdade Estácio de Juiz de Fora e com o Núcleo de Esporte e Lazer (NEL) desta Faculdade que proporcionam aos acadêmicos a participação como apoio nas atividades de um modo geral e na arbitragem dos jogos. Tendo assim a oportunidade de vivenciar os jogos e sua organização como forma de uma prática pedagógica podendo colocar em prática o que se aprendeu na teoria. Aumentando assim os conhecimentos na área da saúde e da Educação Física.

Neste ano de 2011 os jogos recreativos da terceira idade completam sua 5ª edição. Todos os anos os organizadores reúnem-se para o planejamento do regulamento de possíveis modificações e adaptações para que se tenha um melhor andamento do evento e principalmente o incentivo de mais adeptos das atividades físicas na forma recreativa. (SECRETARIA DE ESPORTE E LAZER, 2011).

No ano de 2007 surgiu o projeto Jogos Recreativos da Terceira Idade devido ao grande aumento da população idosa de Juiz de Fora. Com isto, notou-se a necessidade de promover mais eventos para esta faixa etária, (SECRETARIA DE ESPORTE E LAZER, 2007).

O projeto realizado pela Secretaria de Esporte e Lazer junto a Prefeitura de Juiz de Fora – MG (2007, p. 3) apresenta os seguintes objetivos:

- Despertar em toda população de Juiz de Fora, a importância dos cidadãos acima de 60 anos na sociedade, mostrando sua capacidade e sua eficiência;
- Promover a melhora das condições emocionais, físicas e sociais dos idosos;
- Oportunizar bem estar e melhoria da auto-estima, propiciando vivências e experiências de socialização e superação;
- Permitir aos cidadãos da 3ª idade, a participação em um grande evento que possa oportunizá-los momentos de recreação e lazer.

Com isto, o presente projeto vem proporcionar a socialização entre a comunidade de Juiz de Fora e Região, Desta maneira, os jogos passam a ter uma visibilidade e a cada ano aumentando e valorizando assim a participação da pessoa idosa na prática do exercício físico superando os obstáculos da vida. (SECRETARIA DE ESPORTE E LAZER, 2011).

Em anexo está o regulamento que permanece o mesmo de 2007 até a presente data. Estes descritos com 15 artigos relacionados às normas e regras dos jogos; contando também com as fichas de inscrições preenchidas pela entidade com os devidos participantes de ambos os sexos de 60 anos ou mais de, que poderão participar de todas as atividades. Após as inscrições, será realizado um comitê organizador dos jogos onde serão elaboradas as tabelas com locais, horários e datas dos jogos. (SECRETARIA DE ESPORTE E LAZER, 2011).

Inicialmente, as inscrições em relação às modalidades serão realizadas de acordo com a vontade dos participantes, que serão isentos de qualquer taxa. Os participantes poderão se inscrever nas seguintes modalidades: buraco, bisca, truco, dama, xadrez, tênis de mesa, dança de salão, lancebol, voleibol adaptado, boliche adaptado, natação, corrida 3000m e sinuca. Existe a organização de um cronograma dos jogos que é divulgado com dias, locais e horários de cada modalidade. Os participantes dos jogos serão premiados com um certificado e medalhas de participação. (PREFEITURA DE JUIZ DE FORA, 2011).

Sendo assim, os jogos recreativos da terceira idade, vêm mostrando credibilidade e muita competência tornando-se um evento cada vez maior e melhor. Deste modo valorizando também a participação da pessoa idosa melhorando a auto-estima, socialização e incentivando a prática do exercício físico e recreação, surgindo novos adeptos nos jogos recreativos da terceira idade. (SESC JUIZ DE FORA – MG, 2011).

## **A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

No ponto de vista técnico, a formação do profissional de educação física tem como base, anatomia, fisiologia geral e do exercício, didática, psicologia

entre outros conhecimentos ligada à saúde, tendo assim um domínio da atividade em que ele irá aplicar ou pretende ensinar.

No desenvolvimento teórico é preciso ter uma compreensão mais ampla da realidade na qual seu trabalho será desenvolvido. Com conhecimentos históricos, sociológicos, antropológicos, éticos políticos entre outros.

O trabalho do profissional de Educação Física deverá ter sua base iniciada na escola. Desenvolvendo assim novos pensamentos e métodos para a mudança da mentalidade escolar, onde geralmente trabalham-se atividades esportivas e recreativas. Na verdade, deverá ser feito planejamento de uma forma mais lúdica e prazerosa, estimulando e envolvendo o aluno a estar realizando diariamente exercício físico, com o objetivo de afastar ou prevenir vários fatores de risco, tornando as pessoas dispostas e vigorosas, com hábitos saudáveis que poderá ajudá-la a ter uma velhice ativa superando seus limites. (SALVADOR, et al, 2009).

O papel do Profissional de Educação Física torna-se de extrema importância, na intervenção, organização, aplicação e orientação dos jogos na terceira idade. (CONFEEF, 2005).

É primordial a intervenção do profissional de Educação Física no aperfeiçoamento nos programas de exercício físico voltados para a terceira idade. Este profissional deverá estar constantemente ampliando e inovando métodos para o desenvolvimento dessas atividades de aspectos fisiológicos, motores, físicos entre outros. Sendo de total conhecimento do educador físico as características da população idosa. (CONFEEF, 2005).

Refere-se aqui sobre a importância da atuação do profissional de Educação Física frente ao trabalho a ser desenvolvido junto à terceira idade. Trata-se de ter como foco a segurança do idoso na prática do exercício físico, enfatizando, a valorização da prática desses exercícios, para a manutenção da saúde e uma melhor qualidade de vida, proporcionando assim a chegada na terceira idade com um desempenho cada vez melhor. (CONFEEF, 2005).

A Educação Física tem a oportunidade de resgatar a pessoa idosa, ajudando a descobrir novos caminhos para uma vida ativa, tendo assim, um aumento na perspectiva de vida reinserindo a pessoa idosa na sociedade.

Segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). Intervenção do Profissional de Educação Física (2005, p.10). Pode atuar com as seguintes funções:

O Profissional de Educação Física exerce suas atividades por meio de intervenções, legitimadas por diagnóstico, utilizando métodos e técnicas específicas, de consulta, de avaliação física e intelectual, com fins educacionais, recreacionais, de treinamento e promoção a saúde, observando a legislação pertinente e o Código de Ética Profissional e, sujeito á fiscalização em suas intervenções no exercício profissional pelo Sistema CONFEFE/CREFs.

Com isto, fica evidente a importância do profissional de Educação Física na orientação de exercício físico regular, onde ele ira planejar e organizar evento esportivo de caráter recreativo voltado a esta população.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Essa pesquisa foi realizada durante os Jogos Recreativos da Terceira Idade na sua versão 2011. Foram entrevistadas 26 pessoas idosas (15 homens e 11 mulheres com idade média de  $69,62 \pm 6,54$ ) por amostragem aleatória.

Em uma primeira etapa, através da realização de entrevista semi-estruturada aplicada às pessoas idosas participantes do evento.

Na segunda etapa, analisou-se o conteúdo das entrevistas, agora transcritas na sua íntegra de acordo com a Análise de Conteúdo a partir da metodologia utilizada (Bardin, 2008).

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/UFJF) e os sujeitos foram informados sobre os objetivos da pesquisa e o destino dos dados fornecidos, podendo optar por participar ou não da mesma sem nenhum prejuízo. Posteriormente assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Os participantes que autorizaram a sua participação foram entrevistados em um dia previamente agendado de acordo com a disponibilidade dos mesmos. As entrevistas foram realizadas pelo próprio pesquisador. Para tanto foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturada submetido à análise de cinco professores doutores da área da saúde da Faculdade Estácio de Sá de Juiz de Fora (FESJF).

O trabalho de coleta de dados foi realizado nas dependências da Faculdade Estácio de Sá de Juiz de Fora, no período compreendido entre os meses de abril de 2011 e outubro de 2011.

As entrevistas foram gravadas na íntegra em mídia digital. Foram preservados o sigilo e anonimato dos participantes.

Os critérios de inclusão de participação da amostra neste estudo foram os seguintes:

- Pessoas de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos, residente em Juiz de Fora - MG que participarem de pelo menos de uma das modalidades oferecidas nos Jogos Recreativos da Terceira Idade de 2011.

Os critérios de exclusão de participação da amostra neste estudo serão os seguintes:

- Participantes que não residem em Juiz de fora – MG
- Pessoas de ambos os sexos com idade inferior a 60 anos.
- Pessoas de ambos os sexos com idade superior a 60 anos, mas que não participaram de nenhuma modalidade oferecida pelos Jogos Recreativos da Terceira Idade.

Pôde-se constatar pelos relatos das entrevistas realizadas na 5ª edição dos jogos recreativos da terceira idade em 2011 na cidade de Juiz de Fora, que os efeitos produzidos pela participação das pessoas idosas nos jogos, são significativos, pois de modo geral possibilita o cuidado com a saúde, uma melhora da qualidade de vida, no combate ao sedentarismo e com um fator motivacional de adesão e permanência em programas de eventos esportivos e recreativos que envolvam exercícios físicos orientados por um profissional de educação física.

## **RESULTADOS E CONCLUSÃO**

Nessa parte do texto apresentam-se os resultados da pesquisa de campo realizada durante a concretização dos Jogos Recreativos da Terceira Idade a respeito da avaliação do evento pelos participantes através da análise das transcrições das entrevistas.

Os entrevistados serão citados através da abreviação de seus nomes.

## ANÁLISE DESCRITIVA DAS ENTREVISTAS DAS PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DOS JOGOS RECREATIVOS DA TERCEIRA IDADE

De acordo com os participantes entrevistados os jogos recreativos possibilitam aos mesmos uma maneira de exercitar a mente, melhorar a saúde visando seu bem estar e a maior interação com as pessoas.

Como percebe-se na transcrição da entrevista de M.I:

Os jogos recreativos é muito bom para nós da terceira idade porque torna-se um exercício físico diário e como forma de conhecer mais amigos.

Cada participante percebeu que a realização das atividades físicas feitas regularmente apresenta uma melhora significativa tanto física e comportamental das pessoas.

Assim segundo G.P:

É muito bom, me faz muito bem: na minha saúde no meu desenvolvimento, desempenho e disposição de um modo geral.

Os jogos recreativos da terceira proporcionam um bem estar físico e mental. No desenvolvimento dos jogos pode-se reencontrar colegas e fazer novas amizades.

Os jogos proporciona ao N.E.P:

Proporciona-me uma melhor qualidade de vida porque aqui nos jogos eu estou ativo e conheço novas pessoas, pois estando jogando eu estou fazendo um exercício físico e ai não vejo o tempo passar.

Os jogos recreativos são de extrema importância para o idoso, pois incentivam a prática do exercício físico diário, além de melhorar a qualidade vida e as relações sociais, podendo assim superar seus próprios limites.

A importância dos jogos para G.P:

É muito importante porque é uma maneira de estar contribuindo para uma melhor qualidade de vida saudável. O exercício físico? Acho também que deveria ser mais vezes na semana, com um professor que domina os jogos e sabe passar as regras para podermos participar e competir de igual para igual.

A maioria dos idosos participou dos jogos por ter gostado de praticar esporte na juventude. Hoje com o envelhecimento eles participam para manter uma vida mais saudável e ter a oportunidade de estar mais ativo.

Segundo M.I.P.M.:

Eu participo exatamente pela minha escolha de uma vida mais ativa. Não gosto de ficar parada não.

As duas entidades sociais SESC e AMAC são as que lideram o movimento de incentivar a participação nos jogos recreativos da terceira idade, desempenhando o papel de sempre apoiar os eventos voltados para as áreas de esporte e lazer e principalmente na parte estrutural, com material disponível e orientação adequada.

Tendo assim total apoio segundo M.S:

Sim, me apoia muito. Lá não temos amigos e sim irmãos, desde a direção até aos funcionários todos são iguais. É uma verdadeira família.

Em relação à elaboração dos jogos, esta é bem planejada para melhor entendimento da pessoa idosa, pois os jogos são adaptados para que todos participem tendo um regulamento e regras de fácil entendimento.

Sendo de fácil entendimento para A.C:

É muito bem elaborado e fácil entendimento. Só deveria acontecer mais vezes, uma vez por mês pelo menos, pois ficamos ansiosos para que tenha estes jogos.

Sobre a participação dos jogos, a maioria dos idosos sempre participou desde o início. Somente três pessoas idosas estão participando pela primeira vez e estão adorando.

H.F.I afirma que sempre participou:

Sim, sempre participei desde que foi criado em 2007.

Apesar de não terem um contato direto com a organização dos jogos, os idosos propõem novas modalidades para que enriqueça os jogos recreativos da terceira idade. Sugerido: o futsal, bocha, peteca, pombolim, jogo de malha e outros.

N.E.P. propôs o seguinte jogo:

Sim. Propus o futsal mais o pessoal ficou com receio, porque para idosos é meio puxado, mas tem um pessoal que quer sim porque a maioria sempre jogou bola.

Em relação à prática do exercício físico, todos os participantes afirmam que sempre fizeram e fazem alguma atividade. A maioria com orientação de um profissional de educação física, com um trabalho conjunto com outros profissionais da área da saúde. As atividades são: musculação, caminhada orientada, voleibol, ginástica localizada, dança de salão, natação, hidroginástica entre outros. Sendo somente quatro idosos exercem atividades sem orientação. Somente realizam exames médicos.

Segundo G.P. sempre praticou exercício físico:

Sim. Sempre fiz atividade física desde pequena. Agora faço hidroginástica, dança de salão, alongamento e estou participando dos jogos recreativos. Todos com orientação de um professor de educação física e faço também exames regularmente.

Sobre a pretensão de continuar participando dos jogos recreativos da terceira idade, todas as pessoas afirmaram que pretendem continuar participando enquanto tiverem saúde, o corpo e a mente estiverem bem, estarão participando dos jogos.

M.A.F.F. pretende sempre estar participando:

Não quero parar jamais. Porque se parar enferruja, então tenho que continuar e dar sequência. Não no aspecto de competição porque a carcaça não aguenta muito, então é mais no sentido de recreação de participação. Se ganhar melhor ainda. Então eu vou continuar sempre participando.

Os idosos participaram de quase todas as modalidades oferecidas. Os jogos proporcionaram vários benefícios a esta população.

M.A.F.F participou das seguintes modalidades:

Eu estou participando do tênis de mesa e do lancebol, mas poderíamos participar de mais modalidades, se os jogos acontecessem com um espaço de tempo maior Proporcionaria mais benefícios. Pois, para alguns idosos jogar em sequência fica muito cansativo.

Pôde-se constatar pelos relatos das entrevistas realizadas na 5ª edição dos jogos recreativos da terceira idade em 2011 na cidade de Juiz de Fora, que os efeitos produzidos pela participação das pessoas idosas nos jogos, são significativos, pois de modo geral possibilita o cuidado com a saúde, uma melhora da qualidade de vida, no combate ao sedentarismo e com um fator motivacional de adesão e permanência em programas de eventos esportivos e recreativos que envolva exercícios físicos orientados por um profissional de educação física.

Sobre o papel exercido pelas duas entidades de representação social, tanto o SESC quanto a AMAC, é de extrema importância para o apoio da pessoa idosa, pois oferecem total estrutura para a execução das atividades esportivas e recreativas voltados para população idosa. O necessário para que as instituições se tornem mais efetivas no desenvolvimento dos exercícios físicos, nos treinamentos, nos jogos recreativos, esporte e lazer é a contratação de um profissional de educação física, que fará um planejamento eficaz dos programas a serem aplicados para esta população.

A realização dos jogos recreativos na ótica dos participantes entrevistados é de grande importância para o idoso trazendo extraordinários benefícios para suas vidas. Somente a divulgação que deixa um pouco a desejar sendo que os jogos deveriam ser mais valorizados, acontecendo mais vezes durante o ano com um cronograma mensal.

Pôde-se verificar que a adesão da prática do exercício físico diariamente realizado por pessoas idosas de forma contínua sistemática e orientada proporcionou benefícios significativos. Somente quatro pessoas idosas, por opção não recebem orientação. Realizam apenas exames periódicos.

A pessoa idosa não participa da elaboração dos jogos. Isto é visto pelos participantes de forma negativa, pois os mesmos gostariam de contribuir com suas sugestões para aperfeiçoar o planejamento, a organização e a execução do evento.

A participação individual em todas as modalidades tem apresentado um aumento significativo com o surgimento de novos adeptos.

Os jogos recreativos da terceira idade podem intervir de forma positiva no processo de educação para a saúde contribuindo na efetivação de programas relacionadas á saúde, esporte e lazer, tendo como objetivo incentivar a prática do exercício físico regular, para prevenir fatores de risco de doenças e promover assim uma melhora da qualidade de vida, tendo os jogos como forma de manter uma vida mais ativa desta população.

## **ANALYSIS OF POSSIBLE EFFECTS PRODUCED BY THE PARTICIPATION OF ELDERLY CITIZENS IN SPORTS EVENTS.**

### **ABSTRACT**

Studies on the aging Brazilian population claim that this population is growing yearly and that it represents 11% of the total population. Facing this current scenario – one of an inversion in the age pyramid - both nationally and internationally, one can notice the need for an effective treatment of elderly citizens' rights regarding the practice of physical exercises guided by physical education professionals, as well as the realization of sports events. In Juiz de Fora, the Secretary of Sports and Leisure, the Commerce Social Work and the Pró Idoso Community Support Association, with the support of the Physical Education College of the Estácio de Sá University perform Recreation Games for the elderly. **Objective:** To verify the possible effects produced by the participation of the elderly in the Recreational Games for the Elderly in the city of Juiz de Fora, MG. **Methods and Results:** 26 semi-structured interviews based on random sampling (15 men and 11 women aged  $69.62 \pm 6.54$ ) were conducted and analyzed according to Bardin's content analysis (2008). It was found that it was significant for the elderly to participate in recreational sports events to broaden the possibility of social interaction, promote better health care, improve the quality of life, and combat sedentary lifestyles and as a motivating factor to enroll and adhere to physical exercises programs guided by physical education professionals. **Conclusion:** it can be concluded that sports events for the elderly are not only a right based on public policies, but also a desire, and they may even become an important tool in the process of health education for the elderly.

**KEYWORDS:** Aging. Sports and recreation. Public policies. Sports events.

\* This paper has not received funding. There were no conflicts of interest for the present paper.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO MUNICIPAL DE APOIO COMUNITÁRIO (AMAC). **Programa Pró – Idoso**. Disponível em:< <http://www.amac.org.br/institucional>>. Acesso em: 6 mai. 2011.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Ed.70, 2008.

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 5. Ed, 1990.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase; MOTA, Jorge Augusto Pinto da Silva. **Uma proposta de política pública de exercício físico para idosos**. 2004. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/a03v16n3.pdf>>. Acesso em: 27 de jul. 2011.

BOTH, Agostinho; MARQUES, Carmem Lúcia da Silva; DIAS, José Francisco Silva. **A educação, a cultura, o esporte e o lazer para os idosos**. 2010, p.3. Disponível em: <[http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_eixos/1.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_eixos/1.pdf)>. Acesso em: 25 de abr. 2011.

BRASIL. Congresso Nacional. LEI N° 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003. **Estatuto do Idoso e dá outras providências**. Disponível em:< [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm)>. Acesso em: 14 de jun. 2011.

\_\_\_\_\_. Presidência da República – Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Conselho Nacional dos Direitos dos Idosos. **I Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa – Construindo a Rede Nacional de Proteção e Defesa da Pessoa Idosa**. Disponível em:< [portal.mj.gov.br/sedh/ct/cndi/conferencia/Regimento.doc](http://portal.mj.gov.br/sedh/ct/cndi/conferencia/Regimento.doc)>. Acesso em: 15 de jul. 2011.

CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO DE MINAS GERAIS. **Ata da reunião plenária ordinária do conselho estadual do idoso de Minas Gerais – CEI/MG**. Realizada no dia 13 de maio de 2010, sede do Conselho. Atas publicadas no dia 25 de agosto de 2010 no Diário Oficial do Estado de Minas Gerais. Retirado em 20 de mar. 2011.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). **Intervenção do Profissional de Educação Física**. 2005.

CUIDAR DE IDOSOS. **1º Encontro Regional de Familiares e Cuidadores de Idosos Dependentes**. Disponível em: <<http://www.cuidardeidosos.com.br/encontro/regional/?nggpage=2>>. Acesso em: 18 de mar. 2011.

CUNHA, Pollyana Aparecida Figueiredo; RAYDAN, Florisbela Pires Sampaio. **Envelhecimento e funcionalidade**: grandes desafios da saúde pública. Disponível em: <[www.abrapso.org.br/minas/arquivos/trabalho\\_cc\\_s3.doc](http://www.abrapso.org.br/minas/arquivos/trabalho_cc_s3.doc)>. Acesso em: 28 de jul. 2011.

DIREITOS HUMANOS, Programa Nacional de Direitos Humanos. **Política Nacional do Idoso**. Brasília; Ministério da Justiça – Secretaria Nacional dos Direitos Humanos, 1998. 81 p.

FERRAZ, A. F; PEIXOTO, M. R. B. Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.31 n.2 Ago. 1997. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62341997000200012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62341997000200012&script=sci_arttext)>. Acesso em: 07. mar. 2011.

HERMÓGENES, J. **Saúde na terceira idade**. Rio de Janeiro: Record, 1996.

IBGE. Ministério do planejamento, orçamento e gestão. **População Brasileira Envelhece em Ritmo Acelerado**. 2008. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia\\_visualiza.php?id\\_noticia=1272&id\\_pagina](http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1272&id_pagina)>. Acesso em: 02 mar.2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **IBGE 2010**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/painel/painel.php?codmun=313670#>>. Acesso em: 10 de jun. 2011.

JOIA, L. C; RUIZ, T; DONALISIO, M. R. Grau de satisfação com a saúde entre idosos do Município de Botucatu, Estado de São Paulo, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.41, n.1, fev. 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003489102007000100018&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003489102007000100018&script=sci_arttext)>. Acesso em: 02. mar.2011.

WEINECK, J. **Idade e Esporte**. In: \_\_\_\_\_. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, parte VI, 1991, p.320-351.

WEBARTIGOS. **O envelhecimento da população mundial**. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/articles/37908/1/O-ENVELHECIMENTO-DA-POPULACAO-MUNDIAL/pagina1.html#ixzz1V7lse0eP>>. Acesso em: 18 de abr. 2011.

MATOS, Eduardo Willian de Souza. **A atuação do professor de educação física e a segurança do exercício na terceira idade**. Jun, 2009. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/articles/55095/1/A-ATUACAO-DO-PROFESSOR-DE-EDUCACAO-FISICA-E-A-SEGURANCA-DO-EXERCICIO-NA-TERCEIRA-IDADE/pagina1.html>>. Acesso em 23 de ago. 2011



---

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, exercício físico e saúde.** BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.) n.47 São Paulo abr. 2009. Disponível em: <[http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt&nrm=iso](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 11 de jul. 2011.

MELLO, Rosane Garstka de; BAGNARA, Ivan Carlos. A Importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira Idade. **EFDeportes.** Buenos Aires, Ano 16, no 155, Abril de 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/atividades-fisicas-adaptadas-para-terceira-idade.htm>>. Acesso em: 22 de jul. 2011.

MENCHEN, D. **Dados preliminares do Censo 2010 apontam envelhecimento da população.** Rio de Janeiro, set.2010. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/805298-dados-preliminares-do-censo-2010-apontam-envelhecimento-da-populacao.shtml>> Acesso em: 02 mar.2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília; Ministério da Saúde - Secretaria de Atenção à Saúde – Departamento de Atenção Básica, 2006. 192 p. – Série A – Normas e Manuais Técnicos. Disponível em:<<http://bvsmms.saude.gov.br/php/index.php>>. Acesso em: 28 de jul. 2011.

\_\_\_\_\_. **Estatuto do Idoso.** Brasil. 1. ed., 2. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

NETO, O. M.; MALTA, D. C.; CASTRO, A. M.; GOSCH, C. S.; ROCHA, D. G.; SILVA, M. M. A.; SAMPAIO, L. F. R; SIMONI C. L.; BAHIA, G.; DIBASHI, B.F. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de Vigilância em Saúde – Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília; Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, 2006. 60 p. – Série B – Texto Básico de Saúde.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Organização de promoção da saúde.** 2005, p. 28-47.

PEREIRA, Everton Pileski; BONA, Jaisson Ricardo; LOPES, Diego; LIMA, Tiago Bastos de; LIPOSCKI, Daniela Branco. **Exercício físico e estilo de vida de idosos com idade entre 60 a 69 anos.** Mar, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/atividade-fisica-e-estilo-de-vida-de-idosos.htm>>. Acesso em: 12 de fev. 2011.

PREFEITURA DE JUIZ DE FORA. Secretaria de Esporte e Lazer. **Jogos Recreativos da Terceira Idade são encerrados com partidas de sinuca.** Disponível em:< <http://www.pjf.mg.gov.br/noticias/view.php?modo=link2&idnoticia26705>>. Acesso em: 07 de set. 2011.



---

\_\_\_\_\_. **Prefeitura de Juiz de Fora**. Disponível em: < <http://www.pjf.mg.gov.br/>> Acesso em: 6. mai.2011.

\_\_\_\_\_. Secretaria de esporte e lazer. **Regulamento dos jogos recreativos da terceira idade 2007**. Disponível em: < <http://www.pjf.mg.gov.br/>> Acesso em: 6. mai.2011.

\_\_\_\_\_. Secretaria de esporte e lazer. **Regulamento dos jogos recreativos da terceira idade 2008**. Disponível em: < <http://www.pjf.mg.gov.br/>> Acesso em: 6. mai.2011.

\_\_\_\_\_. Secretaria de esporte e lazer. **Regulamento dos jogos recreativos da terceira idade 2009**. Disponível em: < <http://www.pjf.mg.gov.br/>> Acesso em: 6. mai.2011.

\_\_\_\_\_. Secretaria de esporte e lazer. **Regulamento dos jogos recreativos da terceira idade 2010**. Disponível em: < <http://www.pjf.mg.gov.br/>> Acesso em: 6. mai.2011.

\_\_\_\_\_. Secretaria de esporte e lazer. **Regulamento dos jogos recreativos da terceira idade 2011**. Disponível em: < <http://www.pjf.mg.gov.br/>> Acesso em: 6. mai.2011.

SAFONS, Marisete Peralta; PEREIRA, Márcio de Moura. **Princípios metodológicos do exercício físico para idosos**. Brasília: CREF/DF-FEF/UnB/GEPAFI, 2007. p. 109. Disponível em:< <http://www.cref7.org.br/Topicos/Publicacoes/LivroAFidosos.pdf> >. Acesso em: 27 de mai. 2011.

SEBBEN. N; GUEDES. A.L; STAHLHÖFER. M.M; Guedes. F.L; mai, 2002. **Desenvolvendo jogos para a terceira idade**. Disponível em:<<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/acessibilidade/acessibilidade51.pdf>>. Acesso em: 13. mar.2011.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. **A terceira idade**. São Paulo: SESC, 2009.

\_\_\_\_\_. **Aterceiridade** - O envelhecimento activo: uma análise á luz de uma ética educativa crítica. SESC, 2009.

\_\_\_\_\_. **Aterceiridade** - Iniciativas socieducativas para a promoção do envelhecimento saudável – Projeto Gerodia: Saúde, bem estar e educação no envelhecimento. São Paulo: SESC, 2010.

\_\_\_\_\_. **Grupo SESC Desportivo - Grupo Convivência e Renascer**. Disponível em: <<http://www.sescmg.com.br/pagina/236/sesc-juiz-de-fora.aspx#topo>>. Acesso em: 6. mai.2011.



SOUZA, Maria Aparecida Ceciliano de; RUSSO, Juliana; SILVA, Nilton; VIGGIANI, Ed. **Esporte para Idosos**: uma abordagem inclusiva. São Paulo: Edições, 2010.

SOMCHINDA, Aksara; FERNANDES, Fernando Chamoschine. **Saúde e qualidade de vida na terceira idade**: uma introspecção dos idosos institucionalizados. Disponível em: <[http://vsites.unb.br/fs/sbc/sbc2003abo/saude\\_e\\_qualidade\\_de\\_vida\\_na\\_terceira\\_idade.pdf](http://vsites.unb.br/fs/sbc/sbc2003abo/saude_e_qualidade_de_vida_na_terceira_idade.pdf)>. Acesso em: 03 de jul. 2011.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, exercício físico e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003. 485p.

TOSCANO, José Jean de Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de exercício físico. Niterói, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, volume: 15, nº3, Maio e Junho, 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000300001&lang=pt)>. Acesso em: 26 de mai. 2011.

VERA. R; CALDAS.C; **UnATI-Uerj - 10 Anos Um modelo de cuidado integral para a população que envelhece**