



UNIVERSIDADE DA INTEGRAÇÃO INTERNACIONAL  
DA LUSOFONIA AFROBRASILEIRA - UNILAB  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS - ICSA  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA - IEAD  
BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA - EAD

**TATIANA DE AGUIAR DA SILVA FELIPE**

**O PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE COMO ESTRATÉGIA  
DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA PESSOAS DA MELHOR  
IDADE NO MUNICÍPIO DE CAPISTRANO - CEARÁ: UMA  
FERRAMENTA DE GESTÃO PÚBLICA.**

REDENÇÃO - CE  
2021

**TATIANA DE AGUIAR DA SILVA FELIPE**

**O PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA PESSOAS DA MELHOR IDADE NO MUNICÍPIO DE CAPISTRANO - CEARÁ: UMA FERRAMENTA DE GESTÃO PÚBLICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Administração Pública da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira UNILAB como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Administração Pública.

Orientador: Dr. João Coêlho Silva Neto

REDENÇÃO – CEARÁ  
2021

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro- Brasileira

Sistema de Bibliotecas da UNILAB  
Biblioteca Setorial dos Palmares  
Catalogação de Publicação na fonte

---

Felipe, Tatiana de Aguiar da Silva

F353p

O Programa Academia da Saúde como estratégia de promoção da saúde para pessoas da melhor idade no município de Capistrano - Ceará: uma ferramenta de gestão pública. / Tatiana de Aguiar da Silva Felipe. Redenção, 2021.

37f.

Trabalho de conclusão de curso em Administração Pública da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira– UNILAB.

Orientadora: Prof. Dr. João Coêlho Silva Neto.

1. Idoso. 2. Longevidade. 3. Política pública. I. Título.

CDD 305.26

CE/ UF/ BSP

---

**TATIANA DE AGUIAR DA SILVA FELIPE**

**O PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA PESSOAS DA MELHOR IDADE NO MUNICÍPIO DE CAPISTRANO - CEARÁ: UMA FERRAMENTA DE GESTÃO PÚBLICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Administração Pública da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira UNILAB como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Administração Pública.

Orientador: Dr. João Coêlho Silva Neto

**BANCA EXAMINADORA**

. Dr. JOSÉ CLEITON SOUSA DOS SANTOS

Ms. HYANE CORREIA FORTE

Dr. JOÃO COÊLHO DA SILVA NETO

Deliberação da Banca: A banca deliberou pela aprovação com correções, de acordo com as recomendações. ( ) Aprovado para entrega imediata, sem correções; ( x ) Aprovado, necessitando de pequenas correções, devendo ser reapresentado em dez dias para o orientador; ( ) Reprovado Redenção, 12 de Junho de 2021.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.unilab.edu.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_org\\_ao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.unilab.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_org_ao_acesso_externo=0), informando o código verificador 0292481 e o código CRC 1410DD78.

REDENÇÃO – CEARÁ  
2021

Dedico este trabalho a Deus, aos meus avós maternos Luisa Felipe e Godofredo Maciel (*in memoriam*), aos meus pais, meus irmãos, minhas filhas e marido. Pelos ensinamentos e acolhimento que me proporcionaram ao longo destes anos.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus pela vida e por todas as conquistas alcançadas, por ter me presenteado com uma família maravilhosa que sempre me apoiou e deu forças para continuar, a minha família como um todo eterno aqui meus mais sinceros agradecimentos. Minhas filhas Maria Luísa e Ana Clara, essa conquista é dedicada a vocês e por vocês, meu marido Celso Felipe que sempre me ajudou e apoiou. Agradeço ao meu orientador que mesmo com essas dificuldades por conta da pandemia vivenciada me orientou bem para a realização desse trabalho. Aos meus colegas e amigos na qual compartilhamos muitos momentos ao longo desses anos, pois mesmo em um curso EAD muitas dificuldades surgiram no caminho e com força e dedicação iremos realizar nosso sonho.

## RESUMO

O aumento da longevidade resulta no crescimento da população idosa e está relacionado às melhores condições materiais de sobrevivência, aos avanços das práticas de saúde e ao maior acesso à informação. As práticas corporais são reconhecidas como importante estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças na população idosa. O presente estudo tem como objetivo geral conhecer e descrever os principais aspectos de mudança e ganho, tanto na saúde física quanto no envelhecimento do idoso ao participar da Academia da Saúde, seguido de objetivos específicos para conhecer quais os impactos como ferramenta de gestão pública, analisar a importância desse tipo de política pública, como forma de manutenção do bem-estar humano. Enfim buscou-se avaliar os efeitos da Academia da Saúde, como política pública para a promoção do desenvolvimento de uma localidade.

Para isso foi realizada uma pesquisa de campo, através de entrevistas e pesquisa com uma parte de pessoas que usam esse serviço e aplicação de questionários semiestruturados direcionados a essas pessoas, com perguntas relativas ao funcionamento da Academia. Como forma de obtenção de dados foram realizadas visitas no local citado com o intuito de ver de perto como funciona as aulas. Foi verificado ainda que a efetivação de políticas públicas depende um envelhecer bem e que estas embora tenham avançado, ainda não são suficientes para a crescente demanda desse segmento populacional no Brasil. Percebe-se que o projeto pesquisado através das ações e dos resultados positivos é um exemplo de políticas públicas que promove o bem estar e melhora as condições de qualidade de vida aos idosos que dele participam.

Palavras-chave: Idoso.longevidade.Políticapública.Saúde

## ABSTRACT

The increase in longevity results in the growth of the elderly population and is related to better material conditions for survival, advances in health practices and greater access to information. Bodily practices are recognized as an important health promotion and disease prevention strategy in the elderly population. The present study has as general objective to know and describe the main aspects of change and gain, both in physical health and in the aging of the elderly when participating in the Academia da Saúde, followed by specific objectives to know what the impacts as a public management tool, to analyze the importance of this type of public policy as a way of maintaining human well-being. Finally, we sought to assess the effects of the Academia da Saúde, as a public policy to promote the development of a locality.

For that, a field research was carried out, through interviews and research with a part of people who use this service and application of semi-structured questionnaires directed to these people, with questions related to the functioning of the Academy. As a way of obtaining data, visits were carried out in the mentioned place in order to see up close how the classes work. It was also found that the implementation of public policies depends on aging well and that these, although they have advanced, are still not sufficient for the growing demand of this population segment in Brazil. It is noticed that the project researched through the actions and the positive results is an example of public policies that promote well-being and improve the quality of life conditions for the elderly who participate in it.

Keywords: Elderly.longevity.Public politic.Health

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Por que você frequentava a Academia.....	28
Gráfico 2 - Qual a melhoria percebida no dia a dia.....	28
Gráfico 3 - O que mudou desde que passou a frequentar a Academia de Saúde ao ar livre.....	29
Gráfico 4 - Como as políticas públicas contribuem para uma melhora no município....	29
Gráfico 5 - A importância de fazer exercícios físicos.....	30
Gráfico 6 - Quem incentivou a participar da Academia da Saúde.....	30
Gráfico 7 - Qual sua frequência na Academia.....	31
Gráfico 8 - Que tipo de exercícios mais gosta de fazer.....	31
Gráfico 9 - Tem interesse em continuar a participar das aulas.....	31
Gráfico 10 - O que esperam do programa Academia da Saúde.....	32

## SUMÁRIO

### Sumário

1.INTRODUÇÃO.....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
2.1 A Política Pública vista como uma forma para o envelhecimento saudável. ....	13
2.2 Programas Sociais e as Políticas Públicas voltadas para a sociedade. ....	17
2.3 Programa Academia da Saúde e seus benefícios na vida do idoso .....	18
3. ELABORAÇÃO DA METODOLOGIA DA PESQUISA.....	22
3.1 ELABORAÇÃO DO INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS .....	23
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
4.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS .....	26
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	31
6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	33
ANEXO .....	35
QUESTIONÁRIO .....	35

## 1.INTRODUÇÃO

As políticas públicas podem ser meios fundamentais para a efetivação e fortalecimento da saúde pública. Com isso o planejamento se configura como um relevante mecanismo de gestão para tornar a consolidação do Sistema Único de Saúde (SUS) e proporcionar maiores ganhos sociais. Nesse sentido buscamos em MEIRELLES (2010, p. 85) a afirmativa de que a Administração Pública é formada por um conjunto de órgãos instituídos pelo governo para a gestão de bens e interesses da comunidade em um o âmbito geral, e tem como objetivo principal, a prestação do serviço público em benefício de todos.

Para isso, é necessário que a administração priorize o aparelhamento do estado capacitando à realização de serviços, visando à satisfação das necessidades e o bem comum da coletividade administrada. Para tanto, e afim de avaliar os resultados das políticas públicas e seus efeitos junto a população alvo, buscamos em William Edwards Deming (1950) a afirmativa: “não se gerencia o que não se mede, não se mede o que não se define, não se define o que não se entende, e não há sucesso no que não se gerencia”. Com base nessa afirmativa podemos garantir o quão necessário é a gestão das atividades públicas, para a obtenção e o desenvolvimento das ações realizadas. Os desafios são grandes, mas há um crescente aumento nos avanços em relação a saúde pública por meio do monitoramento, planejamento e avaliações dos serviços realizados.

É notório que as cidades como um todo necessitam de uma gestão pública para o fortalecimento das mesmas, não diferente na cidade de Capistrano que é um município brasileiro localizado no Maciço de Baturité no Estado do Ceará. O município se desenvolveu a partir da estrada de Ferro, prosperou baseado na Agricultura e se fortaleceu na religiosidade do povo. Conforme o Censo 2010 (IBGE), a população estimada em 2004 era de 16.301 habitantes.

Ações como Academia da Saúde fortalece o crescimento, portanto a gestão pública viabiliza ações concretas para o bem-estar social e o desenvolvimento.

No município de Capistrano existe uma carência de programas que atendam a população idosa, ao encontrar essa realidade o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) criou a Academia da Saúde exclusivamente para atender pessoas idosas com o intuito de fortalecer a saúde dessas pessoas. Espera-se também que ocorra uma melhora na qualidade de vida da

população idosa desta cidade e que isso resulte em prevenção de doenças beneficiando consequentemente nos setores sociais e econômicos.

Neste caso percebe-se uma tendência em conceber a saúde como um investimento individual e social com objetivos além de biológicos, na qual a prática de atividade física possibilita benefícios que ultrapassam uma visão de saúde que se restringe à prevenção e reabilitação de doenças físicas. “A prática regular de atividades físicas está na maioria das vezes relacionada à qualidade de vida da população idosa, e sabe-se que a sensação de bem-estar pessoal está várias vezes relacionada à qualidade de vida orientada para a saúde (DANTAS; OLIVEIRA, 2003).”

Cada dia que passa a população brasileira vem percebendo a relação que a atividade física tem com um envelhecimento saudável e, consequentemente, com a qualidade de vida. As atividades físicas e seus efeitos para a saúde das pessoas, tem sido objeto de diversos estudos científicos. Considerando, seus resultados, as recomendações de fazer exercícios físicos na melhor idade, implicam em benefícios fisiológicos que são essenciais a qualquer ser humano.

Do ponto de vista legal, a nossa Constituição Federal de 1988 no Art. 6º descreve que são direitos sociais: a educação, a saúde, o trabalho, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma da Constituição. Por ser direitos sociais o Poder Público pode incentivar o lazer como forma de promoção social, mediante políticas sociais e econômicas visando à redução do risco de doenças e agravos, sendo o acesso de forma universal e igualitária às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. Os programas devem também promover participação do idoso em atividades sociais, propiciando-lhe melhor qualidade de vida, além de auto-realização sob o ângulo psicológico e espiritual.

Diante do exposto esse trabalho tem como objetivo geral conhecer e descrever os principais aspectos de mudança e ganho, tanto na saúde física quanto no envelhecimento do idoso ao participar da Academia da Saúde, seguido de objetivos específicos para conhecer quais os impactos como ferramenta de gestão pública, analisar a importância desse tipo de política pública, como forma de manutenção do bem-estar humano.

A gestão pública tem o dever de promover com excelência os serviços de saúde e tem a responsabilidade de oferecer proteção e prevenção com qualidade as questões que possam atingir a sociedade.

Para melhor compreensão do tema, dividimos a discussão da seguinte forma: Primeiro, debatemos a Política Pública vista como uma forma para o envelhecimento saudável, em que fazemos uma discussão da Academia da Saúde como política pública e como contribui na vida

dos usuários idosos. Em seguida, tratamos Programas Sociais e as Políticas Públicas voltadas para a sociedade e o Programa Academia da Saúde e seus benefícios na vida do idoso, evidenciando a importância de exercícios físicos em pessoas idosas. Posteriormente demarcamos o material e métodos utilizados neste estudo. Depois, apresentamos os resultados e discussão da pesquisa. E por fim, a considerações finais, momento que fazemos uma síntese do que foi elaborado.

No sentido de justificar o tema buscamos em GUEDES JR (2002) a importância da abordagem sobre essa política pública: “Os exercícios físicos ocupam lugar de prevenção, além de promover qualidade de vida e melhorar a estética, trazendo benefícios fisiológicos, anatômicos e psicológicos”. Nessa direção é que se torna necessário compreender o envelhecimento como um processo complexo ao qual estão associadas perdas sociais, cognitivas e fisiológicas capazes de comprometer a qualidade de vida do indivíduo idoso.

De acordo com FENALTI E SCHWARTZ (2003), é “importante salientar que programas para idosos são importantes e provavelmente são os únicos instrumentos facilitadores do estabelecimento de relações positivas entre os diversos aspectos da vida do indivíduo na sociedade brasileira”. Programas educacionais de longo prazo são necessários para que ocorram mudanças nas concepções negativas vigentes na sociedade sobre o envelhecimento e a velhice, associadas a perdas fisiológicas, psicológicas e sociais.

É NERI (2000) que afirma: “viver mais, sempre foi um objetivo do ser humano a ser alcançado”. De tal modo que cresce a importância da obtenção de qualidade de vida. Estudos mostram que esse objetivo depende de uma condição individual e grupal, de bem estar físico e social, relacionados aos ideais da sociedade, condições e valores do ambiente onde o indivíduo vive.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A Política Pública vista como uma forma para o envelhecimento saudável.**

É sabido que a gestão pública é responsável por gerenciar órgãos públicos, bens e patrimônios do Estado, seguindo leis específicas e em prol da sociedade. É através dela que se desenvolve programas que atende às necessidades da sociedade.

A criação do programa Academia da Saúde é uma política pública que visa o bem estar dos seus participantes, contribuindo de forma relevante no envelhecimento saudável. Em geral, a administração de uma organização diz respeito ao processo de tomada de decisões, almejando objetivos, a partir do uso de recursos. As políticas públicas também representam um processo de tomada de decisões, as atividades e ações do Estado, fazendo uso de recursos públicos com o objetivo de garantir a execução dos interesses da sociedade.

Uma característica das políticas sociais é a sua transversalidade. Assim como a questão ambiental, as políticas sociais devem ser um objetivo presente e permanente em todas as atividades do governo, e não uma ação setorial e conjuntural.

Com o aumento da população idosa, é necessário o fortalecimento de ações para que a velhice ocorra de maneira saudável, é preciso pensar em uma transformação social e cultural que seja condizente com as necessidades da pessoa idosa. A redução da fecundidade e da mortalidade causaram alterações na chamada pirâmide populacional, deixando-a com a base cada vez mais estreita e o ápice mais alargado demonstrando característica populacional de aceleração do processo de envelhecimento (Ministério da Saúde, 2010).

Esse perfil demonstra a necessidade de uma adaptação das políticas sociais no país principalmente voltada para as áreas de Saúde, Previdência e Assistência Social. Alguns dos motivos que levaram à diminuição dos níveis de mortalidade foram resultantes de uma melhora do acesso aos serviços de saúde, os avanços tecnológicos da medicina e o investimento na infraestrutura de saneamento básico (Ministério da Saúde, 2010).

Apesar da qualidade de vida ter crescido de forma significativa, tendo como consequência uma maior expectativa de vida, muitos desafios ainda precisam ser enfrentados. O envelhecimento é inevitável e diferente dependendo das condições em que a pessoa vive (VONO, 2007, apud. ROBLEDO, 1994).

É um desafio saber como implantar uma política social que atenda os princípios de eficiência e eficácia, ou seja, que possa atingir os objetivos propostos, da maneira mais

econômica, no menor prazo possível e com justiça. Esta escolha é racional por um lado, mas vai depender do tipo de Estado, do tipo de governo, das características da sociedade, da orientação ideológica, da disponibilidade de recursos financeiros e, também, dos condicionamentos impostos pela conjuntura internacional. Em outras palavras: como as políticas sociais são, em sentido mais restrito, formas de intervenção do Estado na sociedade civil, os tipos de políticas sociais vão depender das características do sistema político.

Sabe-se de a população mundial envelhece a passos largos, porém o aumento na expectativa de vida é notório, visto que a população idosa continua a crescer. As Políticas Públicas implantadas favorecem o envelhecimento saudável, pois elas contribuem de maneira significativa para o desenvolvimento social.

Ao analisarmos o envelhecimento por seu lado biológico é possível defini-lo de acordo com Fronteira et al (2001), como uma deterioração do organismo, onde há uma diminuição das funções celulares metabólicas devido ao declínio progressivo dos mecanismos da homeostasia.

Para BIRREN e BENGSTON (1988), o envelhecimento compreende processos de transformação do organismo que ocorrem após a maturação sexual. Ainda afirmam que o envelhecimento começa em diferentes partes do corpo em épocas diferentes, ocorrendo em ritmos e velocidades distintas.

O envelhecimento humano é definido como um processo gradual, universal e irreversível, que se acelera na maturidade, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. É considerado gradual porque não se fica velho de uma semana para outra; é universal, pois atinge todos os indivíduos e é irreversível, pois o processo de envelhecimento acontecerá a todos de forma acelerada ou não (NAHAS, 2001).

Programas sociais que contribuem para a saúde da população são criados para dar um suporte as pessoas e atender suas necessidades onde mais precisam é sem dúvida essencial para o desenvolvimento e a qualidade de vida. Por tanto a gestão pública envolve um planejamento detalhado para a realização e a execução dos projetos nas mais variadas esferas dos setores públicos saúde, transporte, segurança, habitação, meio ambiente, etc e dessa forma contribuem para o aumento da expectativa de vida consequentemente um envelhecimento saudável.

Com o passar dos anos as pessoas gradativamente vão envelhecendo, esse é um processo contínuo, gradual de alterações naturais que começam na idade adulta. Durante o final dessa idade muitas funções corporais começam a declinar-se gradualmente dessa forma leva ao envelhecimento, na qual é causado por alterações moleculares e celulares, resultando nas perdas funcionais progressivas dos órgãos e do organismo como um todo. Essas alterações são

mais perceptíveis ao final da fase reprodutiva, embora na maioria das vezes as perdas funcionais começam a ocorrer muito antes do final da fase reprodutiva (PEREIRA et al, 2004).

De modo geral, as políticas públicas são criações de projetos sociais ou ações promovidas pelo Estado em parceria com as cidades, que buscam trazer melhorias e qualidade de vida para a sociedade com um todo, gerando uma transformação social. Essas políticas prezam a coletividade, o interesse de todos os públicos, e ocorrem nas mais diferentes áreas, como saúde, educação, lazer, cultura, moradia, transporte, segurança e assistência social.

Fisiologicamente, o envelhecimento está associado à perda de tecido fibroso, à taxa mais lenta de renovação celular e à redução da rede vascular e glandular. A função de barreira que mantém a hidratação celular também fica prejudicada. Dependendo da genética e do estilo de vida, as funções fisiológicas normais da pele podem diminuir em 50% até a meia-idade. Como a pele é o órgão que mais reflete os efeitos da passagem do tempo, sua saúde e sua aparência estão diretamente relacionadas aos hábitos alimentares e ao estilo de vida escolhido.

Na compreensão de Neri (2001, p. 69) “a velhice é a última fase do ciclo vital e é delimitada por eventos de natureza múltipla, incluindo, por exemplo, perdas psicomotoras, afastamento social, restrição em papéis sociais e especializações cognitivas”.

Olhando pelo ponto de vista fisiológico, envelhecer depende do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância e adolescência, como por exemplo, fumar cigarros, praticar atividades físicas e esportes regularmente, ingestão de alimentos saudáveis ou não, tipo de atividade ocupacional (LEITE,1990).

O envelhecimento também pode ser definido de diferentes maneiras, conforme foco de atenção aos fatores ambientais, genéticos biológicos, psicológicos, sociais, culturais, entre outros (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

Portanto quando acontece o envelhecimento observasse que com o tempo há uma diminuição no número de células existentes no organismo, diminuindo assim a massa corporal e o peso. Alguns cientistas acreditam que essas perdas são ocasionadas pelo acúmulo de radicais livres no organismo, fato que ocorre de preferência na terceira idade (PAPALÉO NETTO e CARVALHO, 2000).

O envelhecimento acontece para todos, embora ocorra de maneiras diferentes em cada indivíduo dependendo da forma de como as pessoas cuidam da saúde especialmente quando a idade vai avançando esse é um fator relevante no aumento da expectativa de vida, é notório que hoje as pessoas estão buscando melhorias para sua saúde, praticando exercícios físicos em academias, se alimentando bem, cuidando de si, por esse motivo acontece a revolução da longevidade, esse é o nome do processo que estamos vivendo atualmente com um número

elevado de idosos e que consiste não somente em uma maior expectativa de vida da população, mas principalmente em uma forma diferente de lidar com a velhice.

Podemos dizer também que a melhora generalizada nas condições de saúde e o desenvolvimento da medicina estão entre os atores que atuaram em conjunto para o avanço da média da expectativa de vida.

Muitos fatores influenciam na longevidade, fazendo com que as pessoas vivam bem e por mais tempo, entre eles podemos citar: a hereditariedade: ela influencia se uma pessoa desenvolverá ou não um distúrbio. Por exemplo, uma pessoa que herda genes que aumentam o risco de desenvolver altos níveis de colesterol é propensa a ter uma vida mais curta. Uma pessoa que herda genes que a protegem contra doença arterial coronariana e câncer é mais propensa a ter uma vida mais longa. Estilo de vida: evitar fumar, não abusar de drogas e álcool, manter peso e dietas saudáveis e praticar exercícios ajudam a pessoa a funcionar bem e a evitar distúrbios. Exposição a toxinas no ambiente: esta exposição pode encurtar a expectativa de vida mesmo entre as pessoas com a melhor composição genética.

Cuidados com a saúde: prevenir distúrbios ou tratar os distúrbios após estes serem contraídos, especialmente quando um distúrbio pode ser curado (como com infecções e às vezes câncer), ajuda a aumentar a expectativa de vida.

Segundo a ONU, a expectativa de vida desde 1950-1955 até o ano 2000 aumentou de 46,5 anos. O Brasil vem acompanhando essa evolução mantendo-se um pouco acima da média mundial, mas um pouco abaixo da média latino-americana. Para compreender melhor como acontece o aumento da expectativa de vida deve-se levar em consideração seus dois componentes fundamentais: a diminuição da mortalidade infantil e o aumento da qualidade de vida da população idosa. A queda da mortalidade infantil torna-se fator importante, pois, a expectativa de vida é calculada através de médias sobre toda a população, de modo que a vida curta das crianças puxa a média de toda a população para baixo.

As pessoas responsáveis por esses tipos de programas e ações realizadas para a sociedade devem ter qualificações técnicas para gerenciar os órgãos ou setores da administração pública, assumindo com responsabilidade o uso consciente dos recursos públicos técnicas e estratégias adequadas para o bom funcionamento das instituições governamentais, sejam elas municipais, estaduais ou federais. E assim contribuir na saúde das pessoas que usufruem dessas ações.

## **2.2 Programas Sociais e as Políticas Públicas voltadas para a sociedade.**

Em decorrência das dificuldades que afetam a todos os cidadãos, de todas as escolaridades, independente de sexo, raça, religião ou nível social, é necessário a implantação de políticas públicas que possam favorecer a população como um todo, pois sua função é promover o bem-estar da sociedade. Na qual está relacionado a ações bem desenvolvidas e à sua execução em áreas como saúde, educação, meio ambiente, habitação, assistência social, lazer, transporte e segurança, ou seja, deve-se contemplar a qualidade de vida como um todo. A partir desse princípio que, para atingir resultados satisfatórios em diferentes áreas, os governos federal, estaduais ou municipais se utilizam das políticas públicas.

Programas e ações promovidos pelo Estados e Municípios ajudam na melhoria da saúde de todos envolvidos, contribuindo para um envelhecimento saudável, melhorando o desempenho físico e contribuindo de maneira efetiva no bem estar.

As políticas públicas voltadas ao crescimento e desenvolvimento econômico do país se tornam necessárias para promover as metas do governo.

De acordo com Silva (2009) uma política pública deve pelo menos ter um fluxo de informações em relação a um objetivo que visa atender as necessidades da sociedade. O poder público procura antecipar necessidades ao planejar e implementar ações que criem condições estruturais de desenvolvimento socioeconômico de um país.

A Política Pública é vista de várias formas. Meio de solucionar problema; embate em torno de ideias e interesses; resultado da dinâmica do jogo do poder, dentre outras. Partindo do princípio que o dever do poder público é de antecipar necessidades ao planejar e implementar ações de maneira que permita criar condições estruturais de desenvolvimento socioeconômico, a política pública está voltada para a garantia dos direitos sociais. A implementação dessas Políticas Públicas pode ser entendida como um processo através do qual os objetivos podem ser alterados, recursos mobilizados para atender e realizar objetivos.

Para Santos (1989) “(...) Política social é toda política que ordene escolhas trágicas segundo um princípio de justiça consistente e coerente. Sendo assim, a política social é em realidade uma ordem superior, metapolítica que justifica o ordenamento de quaisquer outras políticas”.

Alguns programas são implementados para promover melhorias na sociedade, a implementação da Academia da Saúde no município de Capistrano é uma política pública que favorece especialmente aos idosos desse município.

A gestão pública está voltada à administração das instituições governamentais e condução de projetos e programas que atendam às necessidades sociais e reais das pessoas que participam dos mesmos. Os órgãos públicos, assim como as empresas privadas, precisam de uma boa administração para serem eficientes. No entanto, apresentam características próprias relacionadas à legislação, organização do orçamento, contratação de serviços e pessoal, desenvolvimento de programas, entre outros processos.

Para solidificar a melhoria do atendimento, qualidade de serviços, produtos e solidificar um padrão contínuo que satisfaça a coletividade, a administração pública, observa que a gestão social tem por pressuposto existencial uma dinâmica de significado própria, pois, absorve e denota experiências que acontecem em outras áreas afins como a econômica, administrativa e política.

A principal característica das políticas sociais é a sua transversalidade. Assim como a questão ambiental, as políticas sociais devem ser um objetivo presente e permanente em todas as atividades do governo, e não uma ação setorial e conjuntural. Ou seja, melhorando o nível geral das condições de vida da população, fim último de qualquer política social.

Uma política pública pode tanto ser parte de uma política de Estado ou uma política de governo.

O Estado atua por meio de políticas públicas, o que significa acrescentar que a prestação positiva do Estado se destina a garantir o exercício dos direitos fundamentais individuais. Tratando-se de prestações colocadas a serviço das pessoas, o Estado não se preocupa somente com a prestação daqueles serviços, mas igualmente de outros. Observa-se, por exemplo: políticas de fomento industrial, de energia, de transportes, que não se fundamentam, necessariamente, na realização de Direitos Fundamentais Sociais, mas se inserem numa política de desenvolvimento, possibilitando uma elevação do nível e da qualidade de vida da população. Não deixam de representar um objetivo para o Estado Constitucional contemporâneo. (LIBERATTI, 2013)

Rios (1994) salienta que a qualidade de vida se relaciona com o bem-estar através de dimensões como: saúde, nível de educação, situação econômica, relações sociais e familiares, moradia, atividades recreativas, autoestima, crenças religiosas, autonomia, domínio ambiental metas de vida e grau de desenvolvimento pessoal.

### **2.3 Programa Academia da Saúde e seus benefícios na vida do idoso**

A implantação dessa Política Pública no município de Capistrano Ceará, trouxe muitos benefícios para os usuários, visto que Academia da Saúde atendia especialmente pessoas idosas.

O aumento da expectativa de vida fez com que houvesse um cuidado mais intenso na saúde de pessoas com a idade avançada, maior preocupação de uma boa parte da população de idosos, para manter uma saúde boa e equilibrada, portanto a procura por academias é crescente.

Cresce cada vez mais o número de idosos preocupados com a saúde. O exercício físico com ênfase na força (musculação) é uma boa alternativa para que essa população fortaleça a musculatura e vivam melhores e mais independente (ALMEIDA; PAVAN, 2010).

A prática de exercícios físicos durante a vida é muito importante em todas as idades e, na terceira idade é essencial, pois ajuda na manutenção da saúde física e mental melhorando a qualidade de vida.

Os músculos readquirem sua tonicidade com exercícios; os ossos ficam mais compactos e resistentes; o sistema cardiovascular se revigora; os intestinos trabalham mais regularmente; o sono se torna mais repousante. A oxigenação do sangue se intensifica, os tecidos recebem uma melhor irrigação sanguínea, especialmente o coração e o cérebro que se beneficia tornando a mente mais lúcida (CAMARGO, 19\_ p. 178).

A prática de exercícios físicos na terceira idade traz muitos benefícios para a saúde e o corpo das pessoas, especialmente aos idosos por já estarem com desgastes celulares. Ao realizarem exercícios corretamente o mesmo beneficia prevenindo inflamações e até a melhora dos sintomas de depressão e ansiedade, comuns nesta fase da vida. Além disso, contribui para autonomia do idoso e uma melhor qualidade de vida.

A musculação proporciona ao indivíduo mais força, e isso se deve ao aumento da massa muscular. Para os idosos, a prática de musculação contribui no aumento da força, evitando assim quedas. Dados mostram que 40% das pessoas acima de 65 anos caem ao menos 1 vez por ano, podendo acarretar em lesões e fraturas (ALMEIDA; PAVAN, 2010).

Muitos benefícios são notórios para aqueles que realizam exercícios ou atividades físicas com frequência, de acordo com ARAÚJO (2000) “Uma prática regular de exercícios gera uma série de benefícios aos idosos, tais como: controle do peso corporal, da força muscular e da pressão arterial.”

Existem benefícios também no sistema cardiovascular (CAMARANO et al, 2004).

Outros benefícios são a diminuição de sensações de desconforto muscular e dores, grande parte, causadas pelo sedentarismo, que compromete a mobilidade dos segmentos corporais e a flexibilidade (LINS; CORBUCCI, 2007).

A prática de atividade física regular torna o idoso mais ativo, dinâmico e com menor incidência de doenças. Dessa forma o idoso terá mais autonomia, melhor qualidade de vida e aumento da autoestima (LEITE, 2000).

A atividade física contribui na manutenção da saúde, melhora nas funções orgânicas, atua no lado social facilitando a convivência e na parte psicológica atuando na melhora da autoestima, fazendo o idoso entender que o envelhecimento faz parte de um fenômeno natural (PASCOAL ET AL, 2006).

Outros benefícios são a diminuição de sensações de desconforto muscular e dores, grande parte, causadas pelo sedentarismo, que compromete a mobilidade dos segmentos corporais e a flexibilidade (LINS;CORBUCCI, 2007).

Vários fatores contribuem para o bem estar do corpo, da mente e da alma, os benefícios são incontáveis, porém abordo neste trabalho os benefícios da prática de exercícios físicos em academias.

A prática regular de atividades físicas não restringe alterações no desempenho físico e, neste sentido, o prolongamento do tempo de vida não está assegurado, mas a proteção à saúde nas fases subsequentes da vida.

É bom salientar que a importância do viver não está na função direta do número de anos vividos, mas sim na qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividades saudáveis e regulares.

O exercício físico moderado e regular contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico, levando a diminuição do ritmo do processo de degeneração. Ocorre, através do exercício físico, uma exigência maior do sistema circulatório e o mesmo torna-se fundamental na terceira idade, uma vez que melhora a circulação em todas as partes do corpo (SIMÕES, 1992).

Segundo CAMARGO (19\_p.178 ), a atividade física, além de fortalecer o organismo, queima as calorias em excesso e transforma as gorduras em músculos mais potentes. Desperta otimismo e alegria de viver. Rejuvenesce o físico, estimula as glândulas de secreção interna, especialmente as sexuais e areja a mente. Além disso, estabelece maior convívio social entre os esportistas, tomando-os mais comunicativos e descomplexados.

Os exercícios proporcionam benefícios como:

- fortalecimento da musculatura;
- melhora dos reflexos;
- auxílio da marcha e aumento da mobilidade;

- ganho de flexibilidade;
- auxílio no controle do diabetes e da hipertensão arterial;
- aumento da massa muscular e óssea;
- estimulação do metabolismo;
- manutenção e redução do peso corporal;
- diminuição do tecido gorduroso;
- estímulo dos aspectos cognitivos (atenção e memória);
- bem estar físico e psicológico.

Cada tipo de atividade física promove saúde de uma maneira específica e cada indivíduo possui suas limitações ou deficiências. Não existe um tipo de exercício específico para cada faixa etária e sim uma recomendação de acordo com os objetivos e limitações de cada pessoa.

A atividade física é, sem dúvida, um dos meios de conquistar a terceira idade com melhor qualidade de vida. Os benefícios gerados pela prática de atividade física abrangem do campo físico ao social promovendo aumento da capacidade aeróbia, aumento da ventilação voluntária, melhora da flexibilidade, equilíbrio, melhora da resistência muscular localizada, aumento no conteúdo de minerais ósseos, diminuição da resistência vascular, melhor tolerância à glicose e redução da concentração de lipídeos (OLIVEIRA e FURTADO,1999).

Por isso, a criação de Academia de Saúde para idosos deve oferecer benefícios com relação as capacidades motoras que apoiam a realização das atividades cotidianas, melhorando a capacidade de trabalho e lazer e reduzindo a taxa de declínio funcional.

### 3. ELABORAÇÃO DA METODOLOGIA DA PESQUISA

A pesquisa realizada foi de caráter descritivo quantitativo e de campo. Na qual uma pesquisa científica caracteriza-se por ser uma investigação extremamente disciplinada, uma pesquisa de campo que segue as regras formais dos procedimentos para adquirir as informações necessárias e levantar as hipóteses que dão suporte para a análise feita. Os estudos de cunho descritivo visam especificar as propriedades, características e os perfis importantes de pessoas, comunidades, grupos ou qualquer outro fenômeno importante que se submeta à uma análise.

Os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados sem que o pesquisador interfira nos resultados (SANTOS, 2002).

Buscando entender os principais aspectos de mudança e ganho, tanto na saúde física quanto no envelhecimento, e a importância desse tipo de política pública como forma de manutenção do bem-estar humano, compreender os impactos como ferramenta de gestão pública descrevendo as ações necessárias que os gestores do programa Academia da Saúde precisam ter para um efetivo crescimento econômico local. Foi realizado um questionário contendo 10 dez questões objetivas, idealizado pelo pesquisador a partir do seu ponto de vista, de acordo com o que foi observado durante a elaboração do trabalho, na qual as perguntas direcionadas implicam em: Por que você frequentava a academia; qual a melhoria percebida no dia a dia; O que mudou desde que passou a frequentar a academia de saúde ao ar livre; como as políticas públicas contribuem para uma melhora no município; A importância de fazer exercícios físicos; quem incentivou a participar da Academia da Saúde; qual sua frequência na Academia; que tipo de exercícios mais gosta de fazer; tem interesse de continuar a participar das aulas e por último foram indagadas sobre o que esperam do programa Academia da Saúde. De acordo com as respostas foram elaborados gráficos para demonstrar os resultados encontrados.

Este trabalho possibilitou um estudo de caso que permitiu maior amplitude de conhecimento do programa realizado no município de Capistrano Ceará, promovendo melhorias na vida de pessoas idosas, um modelo de ferramenta de gestão pública.

### 3.1 ELABORAÇÃO DO INSTRUMENTO PARA COLETA DE DADOS

Em decorrência da pandemia da Covid -19, tive muitas dificuldades em realizar as entrevistas, visto que, o cenário atual de pandemia dificultou a realização da mesma. No entanto mesmo com os obstáculos encontrados foi possível identificar pessoas que fizeram parte do Programa Academia da Saúde, pessoas essas que vivem em áreas próximas ao entrevistador. Portanto 10 pessoas foram selecionadas para que pudessem responder ao questionário elaborado, com o intuito de encontrar as respostas sobre a importância de fazer exercícios físicos, as melhorias encontradas, dentre outras.

Nos períodos entre 01º de março a 30 de abril foram entrevistados 10 (dez) pessoas, moradores de Capistrano. Mulheres com a faixa etária entre 40 e 69 anos, usuárias da Academia da Saúde. As entrevistas ocorreram nas residências dos entrevistados.

Para o presente estudo, o método de pesquisa utilizado foi o Método Quantitativo. Para este, foi realizada uma pesquisa de campo e o estudo de caso, para que se torne possível investigar. Para a coleta de dados foi realizada visitas nas casas de alguns participantes do programa Academia da Saúde, na ocasião houve conversas a respeito das mudanças pós Academia da Saúde, na qual foi desenvolvido um questionário com perguntas específicas, contendo 10 (dez) perguntas.

Em decorrência da pandemia do vírus da Covid 19, o programa não está sendo executado, especialmente porque o público alvo são pessoas idosas, ou seja, fazem parte do grupo de risco. A coleta de dados se deu através de um questionário e conversa com pessoas que fizeram parte desse programa. De acordo com Thomas e Nelson (2002), questionário é o tipo de levantamento por escrito, utilizado na pesquisa descritiva, no qual a informação é obtida pedindo aos sujeitos que respondam às questões. As perguntas foram relacionadas à percepção individual dos idosos sobre o estado de saúde antes e depois da prática de exercícios na Academia da Saúde.

Participantes da pesquisa afirmaram terem tido melhorias na qualidade de vida além de adquiriram novos conhecimentos, formaram novas amizades, convívio com pessoas, maior ânimo para viver melhor.

A promoção dessas políticas públicas eleva o município de forma positiva além do suporte financeiro para os programas destinados a essa faixa etária, priorizam a formação e capacitação dos profissionais que atuam na área.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados foram satisfatórios para compreender a importância do Programa Academia da Saúde na vida dos idosos da cidade de Capistrano, para a obtenção da qualidade de vida proporcionando um envelhecimento saudável. Através do questionário respondido pelas idosas entrevistadas, conclui-se também que essas políticas públicas são meios essenciais para o desenvolvimento das cidades.

Diante do exposto esse trabalho revelou os benefícios que os participantes idosos obtiveram ao participar da Academia da Saúde, melhorando o condicionamento físico, problemas de saúde, controle arterial, diminuição de diabetes, contribuindo de várias formas para uma vida saudável. Além de obter informações sobre os benefícios que a atividade física proporciona, na qual a prática regular de exercícios contribui para reduzir a utilização de medicamentos, diminuição na procura por atendimento médico nos Postos de Saúde e Hospital, diminuição de procura por remédios na Farmácia Pública municipal. verificou-se que esses benefícios trazem uma satisfação aos idosos.

De acordo com o estudo proposto mostrou que os resultados obtidos foram bastante relevantes para os participantes e para o crescimento local, pois uma gestão que dá prioridade às ações de qualidade focadas na saúde indica o desejo de garantir para todos melhores condições de vida, e, conseqüentemente, construir um País menos desigual.

A realização dessa política pública aconteceu com muito esforço dos envolvidos, especialmente do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), o empenho dos governantes da cidade, o apoio desse programa social, visando o bem estar da comunidade local. Fornecendo profissionais qualificados, acompanhamento adequado e assim contribuindo para o sucesso do Programa Academia da Saúde.

O Estado de bem-estar social é uma concepção que abrange as áreas social, política e econômica e que enxerga o Estado como a instituição que tem por obrigação organizar a economia de uma nação e prover aos cidadãos o acesso a serviços básicos, como saúde, educação e segurança. Visa reduzir as desigualdades sociais decorrentes do capitalismo para promover um modo de vida que leve uma condição mais humanitária às classes trabalhadoras e muitas vezes às camadas mais pobres da população.

O que determina o crescimento de um lugar está voltado ao tipo de política pública encontrada em cada região e como ela beneficia positivamente o crescimento e desenvolvimento.

Programas relacionados com a saúde têm sido criados com o intuito de promover maior inserção de adultos e idosos, pois é uma faixa etária onde o aumento da expectativa de vida é visível.

As políticas econômicas apresentam uma importância cada vez maior no sistema político de qualquer país que tem como ideal e perspectiva alcançar um crescimento acompanhado de desenvolvimento econômico. Para que se consiga atingir os objetivos propostos e alcançar o desenvolvimento são necessárias diversas mudanças em seus diversos aspectos.

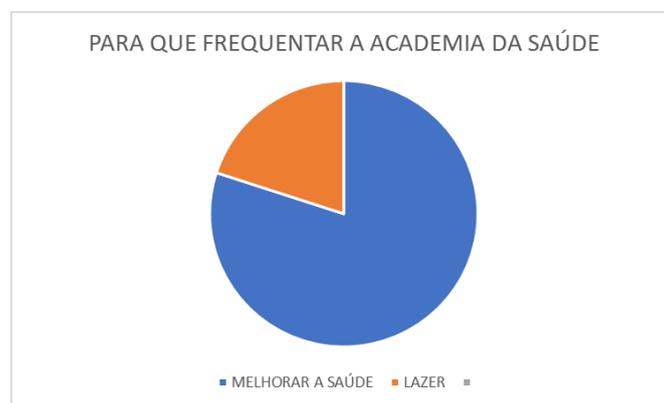
As políticas públicas voltadas ao crescimento e desenvolvimento econômico se tornam necessárias para promover as metas que foram idealizadas, ações planejadas fazem com que haja um desempenho satisfatório no desenvolvimento de uma determinada região de acordo com o que ela tem a oferecer.

De modo geral, as políticas públicas são criações de projetos sociais ou ações promovidas pelo Estado em parceria com a sociedade, que buscam trazer melhorias e qualidade de vida para as pessoas, gerando uma transformação social. Elas são essenciais para o desenvolvimento humano, formação da cidadania e promoção de igualdades, dessa forma contribui para o melhor desenvolvimento pessoal das pessoas que usufruem desses tipos de ações.

#### 4.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Toda a investigação se desenvolveu através de questionários respondidos por 10 pessoas que por algum momento fizeram parte do programa Academia da Saúde no município de Capistrano no Ceará, programa esse que traz muitos benefícios para a saúde dos participantes, na qual os idosos responderam algumas questões com perguntas específicas, elaboradas pelo pesquisador de acordo com o que foi encontrado. Através dos questionários respondidos, foram elaborados gráficos pelo autor para transmitir as respostas encontradas.

**Gráfico 1. - Por que você frequenta a academia?**



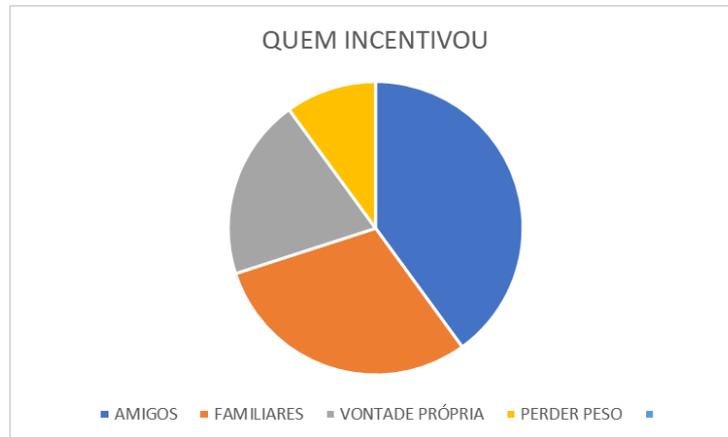
Ao se analisar o gráfico 1 verifica-se que o maior percentual de alunos da amostra referiu dar muita importância as melhorias na saúde, alcançando um percentual de 80%, esses resultados são positivos na visão dos entrevistados. Outra parte equivalendo a 20% diz frequentar a academia como forma de lazer, contribuindo positivamente em suas vidas. Os demais pontos não foram citados.

**Gráfico 2. Qual a melhoria percebida no dia a dia?**



Ao analisar o gráfico 2 verifica-se que o maior percentual dos entrevistados equivalendo a 70% dos participantes relatou uma melhor disposição no dia-a-dia, outros 30% disseram que o sono melhorou de forma significativa, os demais pontos não foram citados.

**Gráfico 3. Quem incentivou a participar da Academia da Saúde?**



Quando se analisou o gráfico 3 verificou-se que o maior percentual dos participantes chegou a 40%, relatou que os amigos tiveram influência positiva para a prática das aulas na academia. Outra parte equivalendo a 30% citou os familiares como responsáveis pela sua participação na academia da saúde. No entanto 20% deles participaram por vontade própria, por entender que faria bem a saúde dos mesmos e 10% viram que seria uma forma possível de perder peso.

**Gráfico 4. Como as políticas públicas contribuem para o crescimento do município?**



Analisando o gráfico 4 observou-se que o maior percentual dos alunos afirma que as políticas públicas trazem muitos benefícios, equivale a 50% dos entrevistados, um percentual

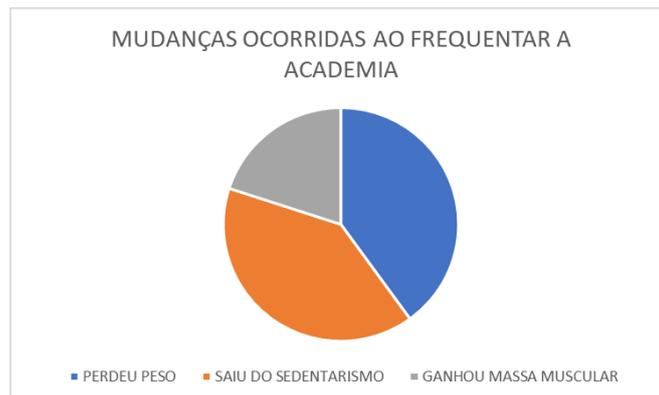
menor de 30% acredita que essas políticas trarão benefícios a longo prazo, visto que não dar suporte a todos. Uma minoria de 20% acredita que beneficiará uma população menor.

**Gráfico 5. Qual a importância de praticar exercícios físicos?**



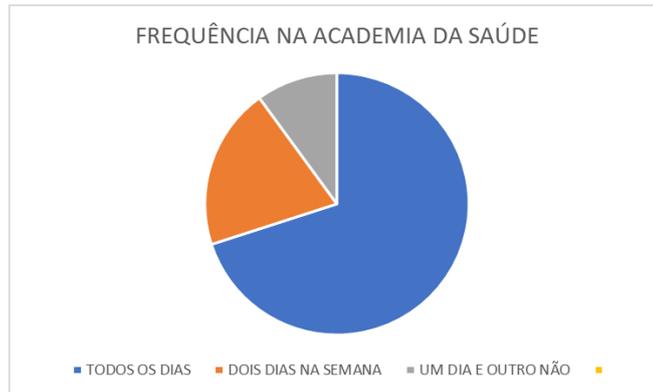
Analisando o gráfico 5, verifica-se que o maior percentual encontrado foi de 100%, ao serem questionados quanto a importância da prática de exercícios, na qual todos responderam que a longevidade é conquistada ao praticar exercícios físicos regularmente.

**Gráfico 6. O que mudou desde que passou a frequentar a academia de saúde ao ar livre?**



Analisando o gráfico 6, observou-se que houve uma semelhança percentual em relação as opções perda de peso e diminuição do sedentarismo, na qual obtiveram 40% de preferência entre os entrevistados, trazendo muitos benefícios através de atividades físicas. Citado por 20% das pessoas a perda de peso também é um benefício conquistado.

### Gráfico 7. Qual sua frequência na Academia?



Ao analisar o gráfico 7, observa-se que quase a totalidade do percentual de alunos 70% afirmou praticar atividade física todos os dias, o que se torna um ponto muito positivo, já que a prática da atividade física só trará benefícios aos praticantes. A atividade física e os exercícios, se praticados de forma regular contribuem para um fator importante para a qualidade de vida. Apenas 20% costuma ir dois dias na semana, 10% frequentava um dia e outro não.

### Gráfico 8. Que tipo de exercícios mais gosta de fazer?



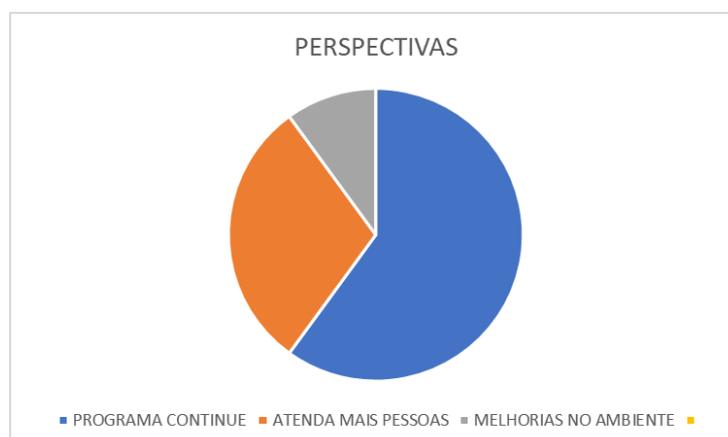
Ao analisar o gráfico 8, observam-se duas preferências com relação às atividades físicas praticadas, no entanto com uma porcentagem maior de 80% a aeróbica é tida como a preferida da maioria, a dança aparece com 10%, desta forma confirmam-se dois aspectos. O primeiro referente ao gosto pelos exercícios e outro pela dança através da zumba. Outros 10% afirma que aprecia todas as formas de exercícios.

**Gráfico 9. Tem interesse de continuar a participar das aulas?**

No gráfico 9. Foi unanime o interesse de continuar a participar da academia da saúde, visto que muitos benefícios foram citados por todos entrevistados, obtendo portanto 100% de interesse dos participantes.

**Gráfico 10. O que espera do programa Academia da Saúde?**

Por fim analisando o gráfico 10, pode-se perceber que os participantes esperam que o programa Academia da Saúde continue, inove e atenda mais pessoas que necessitam para que os idosos usufruam de uma velhice com menos dificuldades. Obtivemos 60% dos que esperam que o programa continue, 30% que atenda mais pessoas e 10 % que tenha melhorias no ambiente.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Objetivou-se nesta pesquisa conhecer e descrever os principais aspectos de mudança e ganho na saúde e no envelhecimento através da prática da atividade física, na vida de pessoas idosas, além de compreender a importância dessa política pública na vida das pessoas, como forma de manutenção do bem-estar humano. Após análise dos dados concluiu-se que: a) frequentar a academia da saúde traz muitos benefícios a vida do idoso. b) As aulas de educação física no dia-a-dia dão mais disposição e coragem. c) No quesito incentivo a participar da academia os amigos foram de muita importância. d) as políticas públicas são de grande importância para o crescimento de uma região, visto que, elas são meios fundamentais para a população. e) Os alunos praticam atividade física sabendo que a longevidade é algo alcançado através dos exercícios regularmente. f) benefícios como perda de peso, diminuição do sedentarismo é notório. g) aeróbica é o exercício preferido da maioria das participantes. h) frequentar a academia todos os dias é essencial. i) o interesse em continuar a participar é notório. j) espera-se que o programa academia da saúde volte a funcionar. Após as conclusões pode-se fazer algumas considerações que são colocadas a seguir.

Além do questionário realizado, ao serem abordados durante as entrevistas os 10 entrevistados disseram que sentem falta do convívio social e das conversas com os amigos. Além da disposição, o exercício trás esse benefício indireto, ou seja, a alegria. Com certeza esse é o melhor resultado para o grupo da melhor idade. Distancia os idosos da ansiedade, estresse e ajudam na prevenção de doenças neurológicas. Por conta desse estudo foi possível identificar que a participação de idosos na Academia da Saúde é relevante na busca da saúde física, é fundamental para uma vida mais saudável. Constatou-se ainda nesse trabalho que entender o processo de envelhecimento é importante não apenas para entender a etiologia associada aos processos degenerativos que lhe estão associados, mas fundamentalmente para conhecer e desenvolver estratégias que atenuem os efeitos da senescência.

É importante enfatizar que o envelhecimento é um processo natural e que a todos acomete. Ninguém pode fingir que o envelhecimento é um dos fenômenos que mais se evidencia nas sociedades atuais, esse estudo procurou fornecer subsídio sobre as diversas formas de como o adulto idoso envelhece, e quais os benefícios que a atividade física oferece, permitindo ou tentando permitir um maior conhecimento sobre o tema.

Os sujeitos participantes da pesquisa afirmaram terem tido melhorias em alguns aspectos de sua qualidade de vida após o ingresso no programa. Eles afirmam que adquiriram

novos conhecimentos, formaram novas amizades, convívio com pessoas, maior ânimo para sair de casa.

Através desse estudo pode-se afirmar que subsidiar a elaboração de considerações úteis para o desenvolvimento de novas políticas, programas e estratégias visam à promoção de atividade física e exercícios para idosos. É notório que a realização de políticas públicas só favorece e beneficia os usuários e como é de grande importância para o desenvolvimento local, contribuindo para a melhoria de ações realizadas para a população. O presente estudo verificou que durante o desenvolvimento desse trabalho há necessidades de criar e estabelecer ações de políticas de saúde que garantam a promoção um envelhecimento saudável com mais qualidade de vida, buscando assim superar as barreiras e fatores que dificultam essa população de idosos a adesão e participação aos programas de atividades físicas.

## 6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine; PAVAN, Barbara. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 02, p.09-17, 2010.

American College of Sports Medicine. **Exercise and physical activity for older adults**. Med Sci Sports Exerc., v.30, p. 992-1008, 1998.

ARAÚJO, C. G. S. Biologia do envelhecimento e exercício físico; algumas considerações. **In: Seminário Internacional sobre atividade física para a 3 idade**. Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.

BIRREN, J. E., BENGSTON, V. L. **EMERGENT THEORIES OF AGING**. Nova York: Springer: 1988.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**: promulgada em 05 de outubro de 1988. 4ª ed. São Paulo: Saraiva, 1990. (Série Legislação Brasileira).

BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento. Série Pactos pela Saúde, Brasília, v.12, 2010.

CAMARANO, A. A. et al. Como vive o idoso brasileiro? In: Camarano, A. A. (org). **Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro : IPEA, 2004.

CAMARGO, R. B. A Evite o enfarte praticando "cooper". 6ª Ed. Parma Editora, 199\_, 178 p..

«*Censo Populacional 2010*». *Censo Populacional 2010. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). 29 de novembro de 2010. Consultado em 11 de dezembro de 2010*

DANTAS, E. H. M; OLIVEIRA, R. J. **Exercício, maturidade e qualidade de vida**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DEMING, Edwards W. Qualidade: a revolução na produtividade. Rio de Janeiro: Marques Saraiva, 1990.

FENALTI, R. de C. de S. e SCHWARTZ, G. M. Universidade Aberta à Terceira Idade e a Perspectiva de Ressignificação do Lazer. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, v. 17, n. 2, jul./dez., 2003.

FRONTEIRA, W. R; DAWSON, D. M; SLOVID, D. M. **Exercício físico e reabilitação**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

GUEDES JUNIOR, D. P. **Musculação: estética feminina**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

LEITE, P. F. **Aptidão física esporte e saúde: prevenção e reabilitação**. 2. ed.

São Paulo: Robe, 1990.

\_\_\_\_\_. **Aptidão física esporte e saúde**. 3. ed. São Paulo: Robe, 2000.

LINS, R G; CORBUCCI, P R. A importância da motivação na prática de atividade física para os idosos. **Estação Científica Online**, Juiz De Fora, v. 4, p.1-13, abr. 2007.

LIBERATI, Wilson Donizeti. Políticas Públicas no Estado Constitucional. São Paulo, Atlas, 2013.

MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. **Educação física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001.

MEIRELLES, Hely Lopes. Direito Administrativo Brasileiro. São Paulo: Malheiros, 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NERI, A. L. Qualidade de vida na velhice e atendimento domiciliário. In: DUARTE, Y. , DIOGO, M. J. D (orgs): Atendimento domiciliar: em enfoque gerontológico. São Paulo: Atheneu, 2000.

NERI, Anita Liberalesso. **Palavras chaves em gerontologia**. Campinas: Alínea, 2001.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS-ONU. Disponível em: <<http://www.onubrasil>>.

OLIVEIRA, Ricardo Jacó; FURTADO Adriana Cardoso. Envelhecimento, sistema nervoso e o exercício físico. Distrito federal, DF, Set. 1999, *Revista digital, Educación Física y Deportes*, disponível em: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) . Acesso em: 19 junho 2005.

PAPALÉO NETTO, M; CARVALHO, E. T. **Geriatrics**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2000.

PASCOAL, M.; SANTOS, S. S. A.; BROEK, V. V. **Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas**. Rev. Motriz, v. 12, n. 3, p. 217-228, 2006.

PEREIRA, A. et al al. Envelhecimento, estresse e sociedades: uma visão psiconeuroendocrinológica. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 01, p.34-53, 2004.

RIOS, L.F. **Manual de Psicologia Preventiva**. Madrid: Siglo Veintiuno de España Ed. 1994.

SANTOS, A. R. **Metodologia científica: a construção do conhecimento**. 5. ed. Rio de Janeiro: Dp&a, 2002.

SANTOS, Wanderley G. “A trágica condição da política social”. – In: ABRANCHES, S.H.; SANTOS, W.G; COIMBRA, M.A. (orgs.) Política Social e combate à pobreza. Rio de Janeiro, Jorge Zahar, 1989, p.33-63.

SILVA, E. G. Desempenho Institucional: a política de qualificação dos docentes da UESB. 2009. 134 f. Dissertação (Mestrado) – UNEB / Departamento de Ciências Humanas, Salvador.

SIMÕES, R. M. R. Dissertação (Mestrado), Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP, 1992.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. Métodos de pesquisa em atividade física. Trad. Ricardo Petersen. 3. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VONO, Z. E. Enfermagem Gerontológica: atenção à pessoa idosa. São Paulo: Editora Senac, 2007.

## **ANEXO**

### **QUESTIONÁRIO**

#### **1- Por que você frequenta a academia?**

- 1- ( ) Estética
- 2- ( ) Saúde
- 3- ( ) Socialização
- 4- ( ) lazer

#### **2- Qual a melhoria percebida no dia a dia?**

- a) ( ) melhorou o sono
- b) ( ) maior disposição
- c) ( ) cansaço extremo
- d) ( ) um bom desenvolvimento físico

#### **3- Quem incentivou a participar da Academia da Saúde?**

- a) ( ) amigos
- b) ( ) familiares
- c) ( ) vontade própria
- d) ( ) queria perder peso

#### **4- Como as políticas públicas contribuem para o crescimento do município?**

- a) ( ) não contribui em nada

- b)  contribui com o crescimento local, pois oferece novas oportunidades.
- c)  trazem benefícios a longo prazo
- d)  beneficia poucas pessoas

**5- Qual a importância de praticar exercícios físicos?**

- a)  longevidade
- b)  nenhuma importância
- c)  não muda em nada
- d)  manter o corpo em forma

**6- O que mudou desde que passou a frequentar a academia de saúde ao ar livre;?**

- a)  perdi peso
- b)  ganhei massa muscular
- c)  cansaço
- d)  sai do sedentarismo

**7- Qual sua frequência na Academia?**

- a)  todos os dias
- b)  dois dias na semana
- c)  um dia na semana
- d)  um dia e outro não

**8-Que tipo de exercícios mais gosta de fazer?**

- a)  aeróbica
- b)  zumba
- c)  todos
- d)  agachamentos

**9- Tem interesse de continuar a participar das aulas?**

- a)  sim
- b)  não
- c)  não sei
- d)  nunca mais

**10- O que espera do programa Academia da Saúde?**

- a)  que continue
- b)  melhore o ambiente
- c)  que atenda mais pessoas
- d)  que encerre o programa