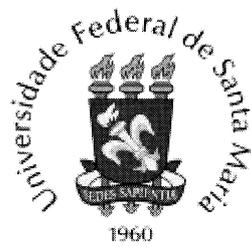


# KINESIS



---

---

---

ISSN - 0102-8308  
IASI

**REVISTA KINESIS**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA**

**Reitor**  
Prof. Paulo Jorge Sarkis  
**Vice-Reitor**  
Prof. Clóvis Silva Lima

**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**Diretor**  
Prof. Dr. Carlos Bolli Mota  
**Vice-diretor**  
Prof. Dr. Fernando Copetti

**Curso de Educação Física - Licenciatura Plena**  
**Coordenadora**  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marli Hatje

**Curso de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano**  
**Coordenadora**  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Daniela Lopes dos Santos

**CONSELHO EDITORIAL**  
Prof<sup>o</sup>. Dr. Fernando Copetti  
Prof<sup>o</sup>. Dr. Carlos Bolli Mota  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Daniela Lopes dos Santos  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sara Teresinha Corazza

**Editores**  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Daniela Lopes dos Santos  
Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sara Teresinha Corazza

---

**Consultores de Área**

Docentes pertencentes ao Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento Humano

**Editoração Eletrônica**

Renato Lovatto Penna

**Capa**

Sergio Alberto Righi Filho

**Colaboração**

Cergui Prado Lima

Impressão

Gráfica Palloti

Imprensa Universitária

Número Avulso: R\$ 15,00

Assinatura Anual (periodicidade semestral): R\$ 30,00

Tiragem: 400 exemplares

**Endereço**

Revista Kinesis

Centro de Educação Física e Desportos

Universidade Federal de Santa Maria

Campus Universitário

Camobi - Santa Maria/RS - CEP: 97105-900

Fone: (55) 220-8884 Fax: (55) 220-8016

E-mail: [Kinesis@cefd.ufsm.br](mailto:Kinesis@cefd.ufsm.br)

Home page: [www.ufsm.br/cefd](http://www.ufsm.br/cefd)

---

Kinesis / Universidade Federal de Santa Maria. Centro de  
Educação Física e Desportos. – Vol. 1, n. 1, jan./jul.  
(1985)-\_\_\_\_. – Santa Maria, 1985-\_\_\_\_.

ISSN 0102-8308

IASI 18520

Semestral

N. 28 (2003)

Continuação a partir de 1984 de Revista do Centro  
de Educação Física e Desportos, Vol. 2, n. 3 (1979)

CDU 796/797

Ficha catalográfica elaborada por  
Alenir Inácio Goularte CRB-10/990  
Biblioteca Central da UFSM

---

## **APRESENTAÇÃO**

Estamos apresentando o número 28 da Revista Kinesis. Ao assumirmos a editoração da revista em abril de 2004 pontuamos como intenções principais a qualidade de suas publicações, a tentativa de garantir a sua periodicidade e a adequação de suas normas a um modelo mais atual.

Nove artigos compõem esta edição. Inicialmente encontramos a realização de uma investigação sobre as instituições geriátricas de Florianópolis – SC, buscando identificar se os idosos e funcionários realizam atividade física. Após temos um estudo teórico sobre as propostas de ensino-aprendizagem na iniciação ao meio-líquido com crianças. Com esta mesma faixa etária, encontramos um trabalho com musculação, crescimento, tônus muscular e obesidade, realizado em Blumenau – SC, o qual explora a polêmica temática do trabalho de força com escolares. Na sequência temos um estudo sobre atividade física na vida de universitários calouros da UNICAMP. O próximo estudo foi desenvolvido com o intuito de verificar como está sendo trabalhada a Educação Física nas séries iniciais do ensino fundamental, se a proposta educacional das escolas corresponde à realidade das aulas e a qualificação dos professores. Enfocando a modalidade esportiva futsal temos dois estudos: o primeiro que trata das técnicas de alongamento estático e por facilitação neuromuscular proprioceptiva no desenvolvimento da flexibilidade e o segundo que descreve os fatores que interferem na trajetória esportiva do atleta de sucesso no Rio Grande do Sul. Ainda com escolares na faixa etária de 6 a 7 anos temos o estudo que compara a medida de velocidade de corrida com o percentual de gordura, utilizando uma escola particular e uma municipal em Santa Maria – RS. Finalizando apresentamos o estudo de árbitros de elite do futebol que analisa e compara níveis de aptidão física.

Concluindo este editorial agradecemos aos autores dos artigos aqui publicados e desejamos uma boa leitura aos consumidores de trabalhos científicos.

Prof. Dra. Daniela Lopes dos Santos e Prof. Dra. Sara Teresinha Corazza

---

# SUMÁRIO

## Artigos Originais

<b>Atividade física e condições de vida dos idosos institucionalizados na Grande Florianópolis</b> .....	07
<i>- BENEDETTI, Tânia Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon</i>	
<b>As propostas de ensino-aprendizagem de autores nacionais na iniciação da natação para crianças</b> .....	13
<i>- ROCHA, Flávia Rossato da; GONZALEZ, Fernando; CORAZZA, Sara Terezinha</i>	
<b>A influência da musculação no crescimento, tônus, força e obesidade de meninos entre 10 a 13 anos da Escola Barão do Rio Branco de Blumenau/SC</b> .....	21
<i>- SOUSA, Clóvis Arlindo de; BARRETO, Sidirley de Jesus</i>	
<b>Perfil de universitários segundo o nível de atividade física: estudo quantitativo transversal com calouros da UNICAMP</b> .....	30
<i>- RAMOS, Marcy Garcia; GONÇALVES, Aguinaldo; PADOVANI, Carlos Roberto</i>	
<b>Educação física nas séries iniciais do ensino fundamental na cidade de Santa Maria - RS</b> .....	38
<i>- PEREIRA, Érico Folden; ETCHEPARE, Luciane Sanhotene; ZINN, João Luiz</i>	
<b>Estudo das técnicas de alongamento estático e por facilitação neuromuscular proprioceptiva no desenvolvimento da flexibilidade em jogadores de futsal</b> .....	53
<i>- CATTELAN, Anderson Vesz, MOTA, Carlos Boli</i>	
<b>Perfil da atividade física de escolares de 6 a 7 anos, de uma escola municipal e de uma particular de Santa Maria, comparada com a medida de velocidade de corrida e de percentual de gordura</b> .....	68
<i>- MORAES, Eliane Zenir Corrêa de, TREVISAN, Maria Elaine e ZENKNER, Luiz Fernando do Amaral</i>	
<b>Trajetória esportiva do atleta Gaúcho de sucesso no futsal</b> .....	82
<i>- DAVID, Carlos Eduardo, PEREIRA Flávio Medeiros</i>	
<b>Consumo máximo de oxigênio em árbitros de elite de futebol</b> .....	96
<i>- SILVA, Alberto Inácio da, NASCIMENTO, Aguinaldo José do, FERNANDES, Luis Claudio</i>	

---

## **ATIVIDADE FÍSICA E CONDIÇÕES DE VIDA DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NA GRANDE FLORIANÓPOLIS**

### ***Physical activity and life conditions of elderly institutionalized in the great Florianopolis***

*BENEDETTI, Tânia Bertoldo<sup>a</sup>, MAZZO, Giovana Zarpellon<sup>b</sup>*

#### Resumo

O objetivo foi verificar o número de instituições geriátricas da Grande Florianópolis que desenvolvem atividade física e a visão dos idosos e funcionários sobre as condições de vida nas quatro instituições geriátricas mais antigas. A amostra foi composta por 21 funcionários e 30 idosos. 21 instituições abrigam idosos, e 5 desenvolvem trabalho com atividade física. Os funcionários colocam que os idosos são debilitados, acomodados. Os problemas mais frequentes são: submissão ao regimento e perda da privacidade. Os entrevistados elogiaram a limpeza do ambiente, a alimentação e a hora do banho. Assim, surge a necessidade de ampliar o trabalho com atividade física nas instituições, sensibilizando os idosos, funcionários e direção para sua importância.

Palavras-chaves: atividade física, condições de vida, idosos institucionalizados.

#### Abstract

The data collection instrument was an interview conducted with employees and with the elderly. In the Great Florianópolis, 21 institutions offer shelter to the elderly, and no more than 5 develop work with physical activity. More frequent problems are: to submit to the regulations and the loss of privacy. The interviewed praised the clean environment, the food, and the bath time. Thus, the need is seen to expand work with physical activities at the institutions, making the elderly, the employees, and the administration sensitive to the as importance and benefits.

Key Words: Physical activity; life conditions; institutionalized elderly.

---

<sup>a</sup>Professora do Departamento de Educação Física do CDS/UFSC. Doutoranda em Enfermagem – UFSC. Membro do NUCIDH e NIPEG.

<sup>b</sup>Professora do Centro de Educação Física e Desportos do Estado de Santa Catarina –CEFID/UFSC. Membro do GETI. Doutoranda na Universidade do Porto. Bolsista da CAPES.

## INTRODUÇÃO

Desde a idade média existiam instituições que abrigavam os rejeitados e desvalorizados socialmente - crianças, velhos, mendigos, órfãos e loucos. Com a revolução industrial, progresso tecnológico, evolução da medicina entre outros fatores, começou os investimentos para combater e prevenir as doenças, gerando um aumento na expectativa de vida. Nesse processo, as instituições que agregavam num mesmo local população carentes diferentes passam a trabalhar com grupos específicos, como exemplo o abrigo para os velhos<sup>1</sup>.

Com o aumento da expectativa de vida, o número de instituições aumentou de forma vertiginosa em diferentes locais. Na Grande Florianópolis-SC, a primeira instituição foi criada em 1910, havendo um aumento significativo na década de 90. Em 2000, existiam 21 instituições geriátricas oficiais, sendo 10 filantrópicas e 11 particulares<sup>2</sup>.

Muitas vezes as instituições geriátricas não estão oficializadas, ocorrendo assim uma dificuldade para os órgãos competentes para fiscalizarem os padrões mínimos de funcionamento, conforme a Portaria 810 de 22 de setembro de 1989, e com isto assegurar os direitos dos idosos pela Lei nº 8842/94<sup>3</sup> sobre a Política Nacional do Idoso.

Além da oficialização das instituições, outro aspecto relevante é as normas que cada instituição estabelece para o seu funcionamento, onde regulamenta condutas e comportamentos para os idosos. Nessas existem rotinas diárias para todas os residentes, sob uma única autoridade, sendo muitas vezes esquecida a história de vida de cada idoso.

As instituições apresentam rotinas pré-estabelecidas tanto para os idosos como para os funcionários, podendo levar os institucionalizados a se tornarem isolados, ociosos e pouco ativos, diminuindo com isto sua autonomia e independência.

A implantação de programas de atividade física para os idosos institucionalizados

pode trazer vários benefícios como: aliviar ansiedades, insônias e depressão, melhorar a resistência geral, a condição cardiovascular, a auto-estima e a auto-imagem, e manter a independência e a autonomia, entre outros<sup>4,5,6</sup>.

No que se refere às instituições geriátricas que oportunizam programas de atividade física como forma de romper com o quadro de ociosidade e inatividade física dos idosos poucos estudos relatam estas experiências, com isto torna-se relevante saber quantas instituições na Grande Florianópolis desenvolvem atividade física e quais as condições de vida dos idosos na ótica dos funcionários e idosos, pois através desta pode-se compreender o funcionamento da instituição e propor intervenções, respeitando as peculiaridades das mesmas.

Portanto, o objetivo deste estudo foi verificar o número de instituições geriátricas da Grande Florianópolis que desenvolvem atividade física com os idosos, e a visão dos funcionários e idosos sobre as condições de vida dos mesmos nas quatro instituições filantrópicas mais antigas.

Este estudo é do tipo descritivo e a amostra foi composta por 21 funcionários e 30 idosos das quatro instituições filantrópicas mais antigas da Grande Florianópolis, SC. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi uma entrevista com questões abertas aplicada aos idosos e funcionários. Aos idosos, as questões foram relacionadas às atividades oferecidas pela instituição, como eles são tratados e como é a condição de vida; aos funcionários as questões foram sobre o trabalho com os idosos e sobre as atividades desenvolvidas. O tratamento dos dados foi através da estatística descritiva mediante frequência simples.

## DESENVOLVIMENTO

Os idosos das 4 primeiras instituições geriátricas da Grande Florianópolis ingressaram

nas instituições por conta própria, porque viviam sozinhos e não tinham parentes para cuidá-los e levados por parentes e amigos, conforme seus depoimentos:

“...tive derrame, sou solteira, não tive ninguém para ficar comigo...”; “... vim morar aqui, porque minha mãe faleceu e fiquei sozinha no mundo, sou solteira, nunca tive filhos e não tenho ninguém para me amparar na velhice,...”; “... vim morar aqui, minha família não tem condições de ficar comigo,...”; “... não quis ficar com a família, problemas de família, morei 20 anos com meu filho, e ai fugi, estavam cansados de mim, não possuem mais paciência com velho...”.

Segundo alguns autores, normalmente quem procura a instituição são os familiares dos idosos, em alguns casos os próprios idosos em busca de assistência médica e social, muitas vezes sem família ou por recomendação médica<sup>7,8</sup>

Diante disto, percebe-se que tanto o idoso pode ser rejeitado pela família, e é encaminhado a uma instituição geriátrica, quanto ele pode rejeitar a família e procurar um sistema de vida<sup>9</sup> que o livre da situação em que se encontra

O ingresso à instituição é um período que requer uma adaptação por parte dos idosos, pois a instituição segue normas pré-estabelecidas que muitas vezes não condizem com a rotina, o cotidiano que o idoso estava habituado anteriormente. Assim esta fase torna-se difícil para o idoso, como relatam:

“... no começo foi muito difícil, chorava muito, queria ir embora, mas agora já me acostumei, tenho bastante amizade,...”.

Os maiores problemas enfrentados por eles foram: submissão ao regimento (horários e alimentação) e perda da privacidade. Existem questionamentos em relação aos regulamentos que são feitos nas instituições, onde não se analisa a opinião dos idosos da instituição para elaborá-los ou modificá-los. Muitas vezes os asilados discordam dos regulamentos, mas são obrigados a aceitá-los,

porque fora da instituição são mínimas as alternativas que lhes restam<sup>9</sup>.

Alguns idosos demonstram a vontade de ir morar com familiares como relata uma idosa: “...minha filha, eu não gosto de estar aqui, comunique ao meu filho para me tirar daqui, ele é advogado e mora em Florianópolis, quero morrer em casa,...”. Alguns familiares deixam os idosos no asilo e não retornam para visitá-los.

Apesar do descontentamento de alguns idosos por residirem nas instituições geriátricas, a maioria relata como era sua vida antigamente, manifestando sentimentos de saudade e de conformismo com a situação atual: “acostumei aqui”; “...há, eu gosto de morar aqui, já me acostumei...”. Eles colocam que viver na instituição é bom, fizeram amizades, encontraram um teto para se abrigar, e que ajudam nos serviços gerais. Para muitos, o asilo é um lugar seguro, possuem comida, roupa limpa, e alguém que possa cuidá-los quando estiverem doentes “... eles não podem me jogar para fora! Aqui estou segura,...”. Para outros, a institucionalização é a solução mais viável, tendo em vista que sua família não lhe proporcionaria melhores condições de vida.

Os idosos em seus depoimentos disseram que o tratamento que recebem nas instituições geriátricas é bom, elogiaram a limpeza do ambiente, a alimentação e a hora do banho. Apesar de alguns reclamarem de funcionários que não possuem paciência e falam em voz alta. No desenvolvimento de uma pesquisa em uma instituição Israelita de São Paulo, os idosos procuraram passar uma imagem positiva da vida na instituição, embora a entrada na mesma tenha sido seguida de muito sofrimento, mas todas se adaptaram<sup>9</sup>.

Os funcionários relatam que para trabalhar com os idosos, é necessário vocação, amor, dedicação e responsabilidade. E que isto não é uma tarefa fácil, há necessidade de ter paciência, saber escutar, persistir e acalantar. “... trabalhar com idosos é um dom,

muita paciência, não é fácil, tem que gostar muito...". Outros fazem comparação do idoso com a criança, afirmando que a única diferença de lidar com idoso é que a criança atende quando se repreende e o "velho" não, é teimoso "...trabalhar com idoso é a mesma coisa que trabalhar com crianças, só que para a criança tudo é festa e para idoso não, já vem marcado e humilhado, e para você conquistá-lo tem que se tornar uma criança..."; "...o idoso é uma criança que já viveu muito, eu cuido bem, com amor e carinho, fazemos festinhas com bolos, garfinhos, copinhos, balinhas e velinhas para alegrar os momentos que lhes restam".

Nos depoimentos de alguns funcionários observa-se a comparação do idoso com a criança, tratando-o de forma infantilizada, desconsiderando que ele é uma pessoa que tem sua personalidade, opiniões próprias e uma história de vida.

Apesar deste tipo tratamento por alguns funcionários, a maioria dos idosos respondeu que gostam de estar morando na instituição, e a minoria gostaria de estar com a família e/ou estar em sua casa, mesmo sozinhos.

Os idosos relatam que as instituições geriátricas proporcionam algumas atividades como: passeios, ir a praia, participar de programas de auditório de TV, de encontros de idosos e de bailes. Eles consideram a instituição muito importante. Um número pequeno de idosos disse que não gostam de participar, pois se consideram velhos ou com alguma dependência.

Os idosos institucionalizados para participarem das programações, visitas a parentes e amigos devem ser independentes. Para isto é registrado em um caderno, horário de saída e o local do evento e da visita. Em todas as instituições os idosos podem sair com algum membro da família, mas isto raramente acontece, pois estes são ausentes. Apesar disto, um pequeno número de institucionalizados saem com os familiares em datas especiais como: Natal, Ano Novo e aniversário.

Outra atividade que é oferecida aos idosos em algumas instituições geriátricas da Grande Florianópolis é a atividade física.

Das 21 instituições geriátricas da Grande Florianópolis apenas 5 desenvolvem programas de atividade física com os idosos. Os programas são realizados duas vezes por semana e com duração de uma hora aproximadamente. Em 4 instituições filantrópicas os programas de atividade física são gratuitos e ministrados por alunos estagiários ou bolsistas da Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, Universidade Estadual de Santa Catarina - UDESC e da Prefeitura Municipal de Florianópolis. Na instituição geriátrica particular o programa é desenvolvido por um profissional de Educação Física remunerado.

Os resultados de algumas pesquisas<sup>10 e 11</sup> apontam que os benefícios da atividade física em idosos asilados são inúmeros, pois possibilita a manutenção da capacidade funcional para uma vida independente, a redução de risco de doenças cardiovasculares, o retardo da progressão de doenças crônicas, a promoção de um bem-estar psicológico e melhor interação social.

Diante disto, observa-se que o cotidiano dos idosos das instituições geriátricas, muitas vezes é referenciado por uma vida sedentária que contribui na perda da autonomia e independência. Isto pode refletir em uma imagem corporal e auto-estima baixa. Há necessidade de mudar a rotina nas instituições, tentando resgatar uma vida ativa e participativa.

Para isto, torna-se necessário o conhecimento sobre a importância da atividade física para os idosos na visão dos profissionais que trabalham com eles. Os funcionários entrevistados das 4 primeiras instituições geriátricas da grande Florianópolis, consideram os idosos debilitados, acomodados e sem vontade de sair da rotina. Para eles, os idosos não precisam de atividades físicas, já estão muito cansados, no final da vida e precisam descansar.

Neste aspecto observa-se que os funcio-

nários desconhecem a importância da atividade física, confundem esta com as atividades artísticas - culturais (bordar, tricotar, pintar,...) oferecidas pelas instituições e vêem o idoso como uma pessoa semi-dependente e dependente, aguardando a morte.

A semi-dependência, muitas vezes caracteriza situações que poderiam ser evitadas ou retardadas através de atividades físicas que estimulassem a movimentação dos membros, podendo assim, regredir a deficiência em que se encontram por causa da falta de locomoção. O sedentarismo é causa marcante nas instituições e pode levar os indivíduos institucionalizados mais rapidamente a dependência parcial ou total. Por isto, a conscientização, busca de estímulos, perder o medo de tentar, ousar, buscando soluções que eventualmente poderão levar os mesmos para uma vida mais ativa deve ser meta dos profissionais que atuam nas instituições geriátricas.

## CONCLUSÃO

Através deste estudo observa-se que as condições de vida dos idosos da 4 primeiras instituições geriátricas da Grande Florianópolis, SC, necessitam de mudanças, no que se refere à estrutura das instituições, capacitação de recursos humanos, na prática de atividade física, na sociabilização e na participação mais efetiva do institucionalizado.

A estrutura das instituições deve ser mais flexível, com a participação dos idosos na elaboração e modificação dos regulamentos, fazendo com que a rotina destas permitam que os idosos sejam mais ativos e como isto prolonguem a sua autonomia e independência.

Os recursos humanos devem ser capacitados quanto ao cuidado e o processo de envelhecimento, para que o idoso não seja infantilizado, que estimulem a participação mais efetiva destes na instituição e na socie-

dade.

Deve-se ampliar o trabalho com atividade física nas instituições, sensibilizando os idosos, funcionários e direção para a importância e benefícios da atividade física com profissionais qualificados e remunerados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**. 10 ed. Petrópolis: Vozes, 1993.
- 2 - BENEDETTI, T. B.; MAZO, G. Z.; SCHMITZ, L. T. M. Instituições Geriátricas da Grande Florianópolis. **Arquivos de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: ECN – Ed. Científica Nacional, 4(2):57-61, 2000.
- 3 - MINISTÉRIO DA PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA SOCIAL. **Quadro Demonstrativo sobre os Conselhos Estaduais e Municipais de Idosos no Brasil**. Brasília: Secretaria de Assistência Social, Coordenação da Política Nacional do Idoso, 2000.
- 4 - LEE M., CHUNG-CHEG H.; PAFFEMBARGER, R. S. - Exercise Intensity and Longevity in Men. **JAMA**. 273:15,1179 - 1184, 1995.
- 5 - ACM. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercícios**. Rio de Janeiro: Revinter, cap. 07, p.175-200, 1996.
- 6 - SKINNER, J. S. **Prova de esforço e prescrição de exercícios para populações especiais**. Rio de Janeiro: Revinter. Cap. 05, p. 75-84. 1991
- 7 - BORN, TOMIKO; ABREU, CLEUSA M. G. O cuidado ao idoso em instituição de longa permanência. **Gerontologia**. São Paulo. 4(4) 7-14, 1996.
- 8 - DEBERT, GUITA G. **Asilo e práticas profissionais para uma velhice adequada**. **Motos Corporis**. Rio de Janeiro, 4(2) 49-83, 1997.
- 9 - MOTTA, E. - Rede de Apoio Comunitário de Gerontologia e Geriatria. **Apostila do Curso de Especialização de Gerontologia**. Florianópolis, NETI, UFSC, 1992.
- 10 - BENEDETTI, T. B. **Idosos asilados e a**

**prática de atividade física.** Dissertação de mestrado em atividade física e saúde. UFSC. Santa Catarina. Fevereiro de 1999.  
11 - COSTA, V. L. L. **Atividades Físicas e**

**de Lazer para Idosos em Asilos.** Monografia de Especialização em Lazer. UFPE.1983.