



A PRÁTICA DE ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS REALIZADOS POR IDOSOS QUE FREQUENTAM UM PROGRAMA MUNICIPAL DE CONVIVÊNCIA E O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NESSE CONTEXTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

THE PRACTICE OF ACTIVITIES AND PHYSICAL EXERCISES PERFORMED BY ELDERLY PEOPLE THAT ATTEND A MUNICIPAL PROGRAM OF EXPERIENCE AND THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL IN THIS CONTEXT: EXPERIENCE REPORT

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES Y EJERCICIOS FÍSICOS REALIZADOS POR PERSONAS MAYORES QUE ASISTEN A UN PROGRAMA MUNICIPAL DE EXPERIENCIA Y EL PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTE CONTEXTO: INFORME DE EXPERIENCIA

Walkiria Gomes de Moraes
Prefeitura Municipal de Praia Grande, Praia Grande, São Paulo, Brasil
Email: walkiriademoraes@gmail.com

Lucas Zanon Pina
Prefeitura Municipal de Praia Grande, Praia Grande, São Paulo, Brasil
Email: lucaszpina@yahoo.com.br

Waldecir Paula Lima
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, São Paulo, Brasil
Email: waldecir@ifsp.edu.br

RESUMO

Dentre os diversos projetos desenvolvidos pela Prefeitura do Município da Estância Balneária de Praia Grande – São Paulo, destaca-se o Programa Conviver, proposto pela Secretaria de Assistência Social, que atende mais de 5.200 munícipes acima dos 60 anos de idade e oferece, aos frequentadores, várias opções de atividades, incluindo a prática de atividades e exercícios físicos. Posto isso, esse estudo tem por objetivo relatar experiências relacionadas a inserção e execução da prática das atividades e exercícios físicos no desenvolvimento do Programa Conviver, além de elucidar o papel protagonista do Profissional de Educação Física nesse campo de atuação e como integrante da equipe multiprofissional, necessária para o desenvolvimento desse projeto.

Palavras-chave: Terceira Idade; Envelhecimento; Saúde.

ABSTRACT

Among the various projects developed by the Municipality of Estancia Praia Grande – São Paulo, stands out the Conviver Program, proposed by Secretariat of Social Assistance, which serves more than 5,200 old people the age 60 over and offers a variety of activity options, including practicing activities and physical exercises. This study aims to report experiences related to the insertion and execution of the practice of activities and exercises in the development of the Conviver Program, in addition to elucidating the role



protagonist of the Physical Education Professional in this field and as member of the multidisciplinary team, necessary for the development of this project.

Keywords: Old Age; Aging; Health.

RESUMEN

Entre los diversos proyectos desarrollados por el Ayuntamiento de Estância Balneária de Praia Frande – São Paulo, destaca el Programa Conviver, propuesto por la Secretaría de Asistencia Social, que atende a más de 5.200 ciudadanos mayores de 60 años de edad y ofrece a los visitantes una variedad de opciones de actividades, incluida la práctica actividades y ejercicios físicos. Dicho esto, este estudio tiene como objetivo informar experiencias relacionadas con la inserción y ejecución de la práctica de actividades y ejercicios en el desarrollo del Programa Conviver, además de dilucidar el papel protagonista del Profesional de la Edicación Física en este campo y como miembro del equipo multidisciplinario, necesario para el desarrollo de este proyecto.

Palabras clave: Vejez; Envejecimiento; Salud.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno mundial, com aumento exponencial, visto nos últimos anos (GOBBO, 2018). Ellen e colaboradores (2017) citam que o número de indivíduos com 60 anos ou mais vai atingir o patamar de dois bilhões até 2050, com 80% desses idosos vivendo em regiões mais desenvolvidas. No Brasil, segundo a Organização Mundial da Saúde/ OMS (2015), uma criança que nasceu no ano de 2015 apresenta um aumento de 20 anos na expectativa de vida, quando comparada com a uma criança que nasceu há 50 anos atrás. Portanto, estima-se que nos próximos 30 anos, o Brasil tenha um terço de sua população com idade superior aos 60 anos.

Este processo se deve a diversos fatores que contribuem para o aumento da expectativa de vida, destacados por Antonio e colaboradores (2012): aumento da prática de atividades e exercícios físicos pela população, avanços da medicina e melhora na saúde e higiene. Todavia, é importante ressaltar que ainda existe a necessidade de ajustar e otimizar outros segmentos, principalmente no que tange as políticas públicas efetiva, mais especificamente, na área da saúde pública, para que o aumento da expectativa de vida seja mais prolongado.

Papalia e Feldman (2010) citam que o envelhecimento é caracterizado pela diminuição

das capacidades fisiológicas dos órgãos e sistemas, dificuldade de adaptação a situações de estresse físico e psicológico, sendo um processo progressivo e irreversível, resultando no aumento da probabilidade de morte com o avançar da idade e/ou surgimento de doenças.

Considerando o processo de envelhecimento, o termo idoso é utilizado para designar pessoas de uma faixa etária "mais avançada". De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS (2015), classificam-se como idosos, em países desenvolvidos, as pessoas com 65 anos ou mais e, em países em desenvolvimento, dentre os quais se encontra o Brasil, pessoas com 60 anos ou mais (NASCIMENTO et al., 2019).

Outro vocábulo de uso cotidiano, para qualificar a população dessa faixa etária, é o termo "Terceira Idade". Expressão criada nos anos 1970 para pessoas a partir dos 50 anos que estavam prestes ou em processo de aposentadoria, o que representaria o envelhecimento da população na esfera política financeira (DEBERT, 2007).

Segundo Santana (2010), um dos fatores para amenizar e/ou retardar os efeitos deletérios advindos do processo de envelhecimento é a prática regular de atividades e exercícios físicos, importante estratégia na promoção da autonomia para realização das atividades de vida diária (AVD) e, conseqüentemente, para um envelhecimento mais saudável.



Estudos como de Freitas e colaboradores (2017) verificaram que a prática regular de exercícios físicos, pelo idoso, foi capaz de trazer melhoras significativas no funcionamento do organismo. Além dos benefícios físicos, cabe citar o estudo de Costa e colaboradores (2016), que apontam a prática regular da atividade física como um importante fator na melhoria das condições psicossociais do idoso.

Portanto, o fato de a população mundial ter a expectativa de vida aumentada, possibilita a comunidade acadêmica considerar pertinentes e relevantes estudos cuja temática relacione a prática de atividades e exercícios físicos com o processo de envelhecimento.

Segundo dados publicados recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística/IBGE (2020), o Brasil tem cerca de 211,8 milhões de habitantes, dentre os quais, aproximadamente 28 milhões são idosos com 60 anos ou mais. Em relação aos 5.570 municípios brasileiros, a Estância Balneária de Praia Grande, localizada no Estado de São Paulo, apresenta população aproximada de 316.8 mil habitantes, dos quais 47.2 mil são idosos, perfazendo a significativa parcela aproximada de 15% da população (SEADE, 2020).

Posto isso, esse estudo tem por objetivo relatar experiências relacionadas a inserção e execução da prática das atividades e exercícios físicos no desenvolvimento do Programa Conviver (PC) oferecido pela prefeitura da Estância Balneária de Praia Grande (PG), além de elucidar o protagonismo do Profissional de Educação Física (PEF) nesse campo de atuação como integrante da equipe multiprofissional, necessária para o desenvolvimento desse projeto.

MÉTODO

Segundo Oliveira (2012), este estudo se caracteriza por um relato de experiência, por tratar de um relato de intervenções e, mais especificamente, da atuação do PEF no gerenciamento e prescrição de práticas de atividade e exercício físico para a terceira idade em um Programa de Convivência (PC).

O relato foi feito a partir do trabalho e vivência realizados no PC, programa desenvolvido pelo Município da Estância Balneária de Praia Grande/SP e que atende, aproximadamente, seis mil usuários, com idade a partir dos 50 anos e de ambos os gêneros. Destaca-se que, desse total de usuários, aproximadamente 5.200 tenham mais de 60 anos.

Atualmente, existem nove espaços distintos, distribuídos por todo município da PG, para aplicação do PC, com objetivo de abranger a maior quantidade de usuários. O PC possui, em sua equipe multiprofissional, 13 profissionais de educação física (PEF).

Em linhas gerais, as atividades desenvolvidas pelo PC compreendem aspectos sociais, culturais e de saúde.

Cabe ressaltar, que os diversos tipos de atividades e exercícios físicos contemplados no PC (Tabela 1) são oferecidos aos usuários sob o formato de aulas com duração média de 50 minutos por dia, em uma frequência de 2 a 3 vezes por semana e organizada em turmas que variam entre 10 e 35 alunos, dependendo da atividade proposta.

DESENVOLVIMENTO

Programa Conviver (PC): Abordagem Histórica

O PC teve início em 1993, oriundo do “Clube das Meninas”, programa que tinha por objetivo reunir senhoras para confecção de artesanatos; posteriormente, houve a expansão desse programa, dando origem ao “Coral da Cidade”, cuja participação dos homens foi permitida.

Em 1997, o PC foi transferido de local, adequando-se aos serviços da Política Nacional de Assistência Social (PNAS) e Norma Operacional Básica/implementação do Sistema Único de Assistência Social (NOB/SUAS).

Importante ressaltar que o PC está enquadrado nos Serviços de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), inserido na Proteção Social Básica do SUAS, e regulamentado pela Tipificação Nacional de



Serviços Socioassistenciais, por meio da Resolução CNAS nº 109/2009 (PNAS, 2004, p.82), com reordenação em 2013 pela Resolução CNAS nº01/2013 (PNAS, 2004, p. 81).

Concomitante ao período de criação e evolução do PC foi promulgada a Lei Orgânica de Assistência Social – LOAS, importante marco social do Brasil que deu início ao processo de construção da gestão pública e participativa da Assistência Social, por meio dos Conselhos deliberativos nacionais, estaduais, do Distrito Federal e municipal, bem como da realização das conferências municipais, estaduais e nacional de Assistência Social (BRASIL, 2004). Sem dúvida, a legislação fortaleceu “projetos de convivência” oferecidos, principalmente, para a terceira idade nas diversas esferas de governo do país.

No formato atual, oferecido ao usuário, o PC foi idealizado pela primeira-dama do município na época, a senhora Maria Dell Carmen Padin Mourão, pelo prefeito Alberto Pereira Mourão, e pela senhora Nanci Solano Tavares de Almeida, Secretária de Assistência Social (SEAS).

Programa Conviver (PC): Características gerais, inserção e atuação do Profissional de Educação Física

O pretense usuário, para se inscrever no PC, deve respeitar alguns critérios de inclusão: idade (a partir dos 50 anos) e ter residência no município. Atendendo esses critérios, caso o munícipe tenha entre 50 a 69 anos de idade, ele poderá realizar a matrícula por meio do preenchimento de uma anamnese e responder ao “Questionário de Prontidão de Atividade Física Adaptado – PAR-Q Adaptado”, de acordo com a Lei Estadual nº 16.724 de maio de 2018. Essa mesma lei determina que, caso o usuário tenha 70 anos ou mais, ele deverá apresentar um atestado médico relatando as condições de saúde para se matricular no programa.

O PC conta com nove espaços de convivência distribuídos por todo município de PG, apresentados abaixo na Tabela 1.

Tabela 1 – Descrição de cada espaço do PC de acordo com as práticas de atividade e exercício físico (AEF)

Espaço do PC	Ano de Criação	Nº de matriculados	Nº de Praticantes	AEF Desenvolvidos
Guilhermina	1993	484	221	Ginástica, Alongamento, Ritmos musicais e Caminhada.
Caiçara	2007	815	341	Ginástica e Ginástica Geriátrica, Alongamento, Vôlei Adaptado e Caminhada.
Boqueirão	2008	2030	1197	Ginástica, Treino Resistido, Alongamento, Lian Gong e I Qi Gong e Caminhada.
Ocian	2008	811	621	Ginástica, Alongamento, Ritmos musicais e Caminhada.
São Jorge	2015	250	150	Práticas Zen e Ginástica Geriátrica, Alongamento, Vôlei Adaptado e Caminhada.
Samambaia	2016	232	160	Yoga, Ginástica Geriátrica, Alongamento.
Sítio do Campo	2016	166	166	Tai Chi Chuan, Aikidô, Funcional e Caminhada.
Tupi	2018	605	510	Ginástica, Alongamento, Ritmos musicais e Caminhada.
Solemar	2018	185	140	Pilates solo, Ginástica, Ritmos musicais e Caminhada.
Total		5578	3506	13 modalidades diferentes

Fonte: construção dos autores



A partir da Tabela 1, é possível inferir que o PC atende um número considerável de usuários da terceira idade. Assim sendo, a trajetória percorrida pelo PC, até o final da década de 1990, permitiu aos gestores do município uma visão ampliada acerca do planejamento de atividades a serem desenvolvidas para os munícipes da terceira idade, de tal forma que, ao longo dos anos e até os dias atuais, a quantidade de frequentadores aumentou significativamente, podendo ser caracterizado como um:

[...] processo de criação/planejamento coletiva/coletivo que implica ao ingressar numa postura de busca ativa no território de vida dos usuários, [os profissionais vão] se situar num lugar estratégico para a construção de um cuidado contextualizado aos modos de vida dos usuários (LEMKE, 2011, p. 979).

A partir do citado por Lemke (2011, p. 979), a Tabela 1 indica, além da quantidade de usuários, a quantidade e ano de fundação dos diversos espaços do PC localizados em diversos bairros da cidade, demonstrando, ao longo dos anos, a necessidade de oferecer aos munícipes da terceira idade, maiores oportunidades de convivência e de praticar atividades e exercícios físicos, além das demais atividades ofertadas pelo programa.

A tabela 1 também indica a relação de uma grande quantidade de atividades e exercícios físicos oferecidos no PC, com objetivo de promover, prevenir e manter a saúde de seus usuários.

A diversidade dessas práticas de atividades e exercícios físicos está relacionada, entre diversos fatores, com a especialidade de cada PEF que compõe o grupo de trabalho multiprofissional. Essas práticas auxiliam, além do aumento no convívio social, a amenizar limitações e restrições causadas pelo envelhecimento.

É necessário destacar que as Resoluções 269/2006 e 17/2011, expedidas pelo Conselho Nacional de Assistência Social (CNAS), indicam a necessidade de uma equipe multiprofissional, composta por profissionais de nível superior, para atender as especificidades dos serviços socioassistenciais e das funções essenciais, definidas pela Norma Operacional Básica de

Recursos Humanos do Sistema Único de Assistência Social - NOB-RH/SUAS. A equipe multiprofissional deve ser composta, obrigatoriamente, por Assistente Social e Psicólogo (CNAS, 2011).

Contudo, considerando a necessidade da formação de equipe multiprofissional de referência, a partir das especificidades e particularidades locais e regionais, do território e das necessidades dos usuários, com a finalidade de aprimorar e qualificar os serviços socioassistenciais, existe a previsão legal para contratação de outros profissionais para compor a equipe. São eles: Advogado; Administrador; Antropólogo; Contador; Economista; Pedagogo; Sociólogo e Terapeuta ocupacional (CNAS, 2011).

Embora não exista a obrigatoriedade, tampouco uma indicação formal para que o PEF componha essas equipes multiprofissionais, as atividades específicas desenvolvidas por programas dessa natureza permitem que gestores de diversos municípios brasileiros contratem legalmente o PEF, uma vez que a descrição específica dos serviços indicados para a população idosa tem como objetivo desenvolver atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, além de promover, oportunizar e possibilitar acesso, permitir o desenvolvimento de atividades intergeracionais, propiciar trocas de experiências e vivências, fortalecer o respeito, a solidariedade e os vínculos familiares e comunitários. Não há dúvidas que muitas das atividades, para atingir os objetivos propostos, podem ser desenvolvidas, com grande competência, por um PEF.

Portanto, a Estância Balneária de Praia Grande, ao considerar uma das metas estipuladas em seu Plano Decenal de Assistência Social: "Contribuir com o estabelecimento da política de recursos humanos do SUAS que garanta a definição da composição de equipes multiprofissionais, formação, perfil, habilidades, qualificação, entre outras", disponibiliza ao munícipe de terceira idade o PC e, entendendo a necessidade de qualificar tecnicamente a oferta das atividades que compõe esse programa, prevê a contratação de PEF para compor a equipe multiprofissional de trabalho.



Dentro dos aspectos social e psicológico, a prática de atividades físicas em grupo, corrobora com o elucidado por Costa e colaboradores (2016), uma vez que permite ao indivíduo da terceira idade retomar o convívio dentro da sociedade, resgatando-o muitas vezes da solidão do lar e, não menos importante, retirando-o de condições deletérias que poderiam leva-lo a um quadro patológico de ordem psicossomáticas.

Como cada equipamento do PC oferece diversos tipos de atividades, o programa prevê, em vários períodos do ano, a realização de eventos com objetivo de reunir os usuários de todos os espaços; possibilitando um rico compartilhamento das experiências motoras, psicológicas e sociais entre esses frequentadores.

Além dessa união entre os usuários de cada espaço do PC, existe a previsão para eventos no qual ocorre a troca de experiências e práticas de atividades e exercícios físicos com usuários de programas oferecidos por outras secretarias, como a da saúde e da educação, permitindo que o trabalho de mais profissionais se integre nos usuários dos diversos programas. Esse fato vem ao encontro do relatado no estudo de Pereira e colaboradores (2013), no qual apontam que esta abordagem de trabalho é um reconhecimento da interdependência e complementaridade nas ações de diversos profissionais para melhor abordagem ao grupo atendido. Ademais, Fukui e colaboradores (2019) acrescentam que a interdisciplinaridade auxilia em manter a satisfação no trabalho e fortalecer a colaboração interprofissional.

Mendes (2013) cita que o trabalho multiprofissional e interdisciplinar na área da saúde é caracterizado pela superação de ações fragmentadas, para a socialização de conhecimentos entre as profissões, uma vez que cada uma dessas profissões que integra a área da saúde pode oferecer suas contribuições, métodos e conceitos específicos.

Baseado no exposto, a equipe de trabalho do PC constatou a efetividade deste tipo de trabalho multiprofissional no ano de 2016, quando manteve estreita relação profissional com a secretaria da saúde, especificamente com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Desse intercâmbio, surgiram diversos vínculos,

concepções e projetos intersetoriais, ressaltando que o papel do PEF e suas prerrogativas profissionais fossem sempre respeitadas em um trabalho colaborativo entre profissionais e residentes das equipes. As ações desenvolvidas em conjunto consistiam em palestras multidisciplinares, gincanas e treinamento em circuito, com objetivo de promoção de saúde, de prevenção de quedas, enfim, inúmeras campanhas de conscientização integrando o usuário da terceira idade, os familiares e a comunidade.

Outro trabalho multidisciplinar bastante efetivo, foi realizado em conjunto com a Secretaria da Educação. O PC propôs às Escolas Municipais próximas aos espaços, um plano de ação utilizando os Assistentes Técnicos Pedagógicos (ATPs) e os PEF dessas unidades para interligação de serviços que vão ao encontro da Política Nacional do Idoso, expondo a importância da intergeracionalidade e aproximação entre crianças e idosos (BRASIL, 2003).

Com objetivo de promover a interação entre crianças e idosos, as ações propostas foram desenvolvidas de forma recreativa e lúdica. O trabalho de conscientização e respeito mútuo ficou evidenciado nessas ações, além do efeito de sensibilizar, por meio de propostas adaptadas e multifacetadas. Salienta-se que, a título de exemplo, o PC propôs que uma atividade prevista no Projeto Político Pedagógico (PPP) das escolas municipais (COMPARTILHAR – O que você deseja compartilhar para um mundo melhor?), fosse desenvolvida com alunos (crianças) e o público longo vivo do PC (terceira idade). O resultado foi um sucesso, mostrando grande integração entre esses distintos públicos.

Um trabalho multiprofissional, especificamente desenvolvido pelo PEF, enquanto profissional inserido no setor da saúde, notadamente a partir de 2008, deve ser integrante imprescindível da equipe (GOBBO, 2018), fato este que legitima as ações do PC como multiprofissional, tendo como maiores incentivadores os gestores das pastas e corroborando nas Políticas Públicas do município, voltados para este público longo vivo.

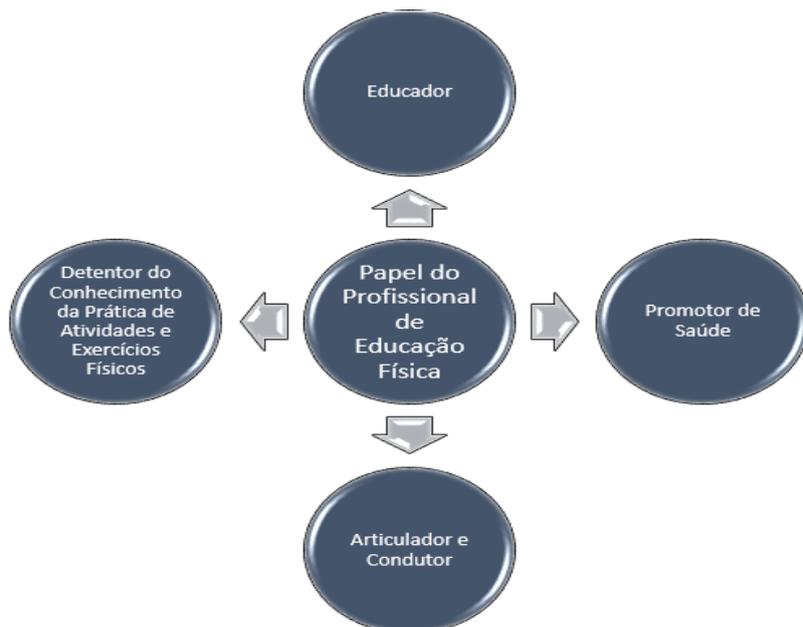


Por essas e outras tantas ações desenvolvidas em diversos outros projetos de cunho público social, é evidente que o PEF, legalmente reconhecido como profissional da área da saúde desde 2007, tornou-se um integrante imprescindível dentro de uma equipe multiprofissional desse setor (GOBBO, 2018).

Portanto, a administração municipal da Praia Grande, ao contratar PEF para compor as equipes de trabalho do PC, visa qualificar os serviços oferecidos a população por meio desse projeto.

Enfatizando o papel do PEF no PC, a Figura 1 ilustra as principais ações observadas na prática desse profissional.

Figura 1 – Ações desenvolvidas pelo PEF no Programa Conviver (PC) para a população da Terceira Idade



Fonte: construção dos autores

A Figura 1 mostra que o PEF assume, entre outros, o papel de educador, ressignificando e legitimando a realização de um trabalho que vai além de conduzir sessões de atividades e exercícios físicos. Situação corroborada pelo estudo de Lotti (2020), que indica que o PEF promove saúde, articula e conduz atividades em grupo e apresenta amplo o conhecimento técnico das diversas atividades e exercícios físicos, o que implica na condição de ser considerado um importante profissional da área da saúde direcionado ao público da terceira idade.

Ainda observado a Figura 1, está claro que o PEF tem um papel central no que tange a estimular os frequentadores do PC a praticar atividades e exercícios físicos, fato este que demonstra a extrema importância da profissão no cuidado a saúde desses usuários. Em consonância ao exposto, o estudo de Lima e colaboradores (2019) apontam resultados

semelhantes e acrescenta que, o PEF é um importante incentivador para o público relatado.

Por fim, este relato permitiu expor, de forma qualitativa, a importância da prática da atividade e exercício físico pela terceira idade, além do papel fundamental do PEF na equipe multiprofissional que atua no PC. Em termos quantitativos, é necessário citar a necessidade que o PEF tem de realizar avaliações físicas com o público atendido, com objetivo de conhecer as reais condições físicas do usuário, o que possibilitaria trabalhar com prescrições mais eficientes. Em adição, a avaliação e reavaliação físicas periódicas poderiam ser utilizadas como ferramentas motivadoras, visando maior aderência e manutenção dos usuários no PC.

Assim sendo, com o intuito de amenizar essa lacuna e ter uma ferramenta que forneça um perfil de aptidão física do usuário que está entrando ou já frequenta o PC, está sendo



desenvolvido um projeto, pelos autores deste relato, intitulado “Perfil Antropométrico, Funcional e Metabólico de Idosos Praticantes de Exercício Físico do Município da Estância Balneária de Praia Grande”, projeto esse, aprovado no ano de 2020 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIMES, nº 4.020.270.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os autores desse relato de experiências consideram que a prática de atividades e

exercícios físicos tem um caráter de extrema importância na vida das pessoas da terceira idade, incluindo os usuários do PC, sobretudo no que tange aos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Ademais, resta claro que o PEF, em função de sua expertise e experiência nesse campo de atuação profissional, é considerado um importante membro que integra a equipe multiprofissional do programa, exercendo quatro papéis fundamentais no PC: educador, articulador e condutor, promotor da saúde e detentor do conhecimento da prática de atividades e exercícios físicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTONIO, José Gallego e colaboradores. Programa de natación adaptada para personas mayores dependientes: beneficios psicológicos, físicos y fisiológicos. **Revista de psicología del deporte**, v. 21, n. 1, p. 125-133, 2012.

BRASIL. Lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1994. **Política Nacional do Idoso**. Diário Oficial da União, v.1, n.1, 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18842.htm> Acesso em: 20 out., 2020.

_____. Ministério da Saúde. **Sistema de Legislação da Saúde**. 2006. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html#:~:text=No%20Brasil%2C%20%C3%A9%20definida%20como,Camarano%20e%20Kanso%2C%202004> Acesso em: 02 ago., 2020

_____. Ministério do Desenvolvimento Social. **SUAS: perguntas frequentes**. Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. Brasília, DF: MDS, Secretaria Nacional de Assistência Social, Departamento de Proteção Social Básica, 2017.

CLARK, Bruce A. Tests for fitness in older adults: AAHPERD Fitness Task Force. **Journal of physical education recreation and dance**, v. 60, n. 3, p. 66-71, 1989.

CNAS. Conselho Nacional de Assistência Social. Ratifica a equipe de referência definida pela Norma Operacional Básica de Recursos Humanos do Sistema Único de Assistência Social - NOB-RH/SUAS e reconhece as categorias profissionais de nível superior para atender as especificidades dos serviços socioassistenciais e das funções essenciais de gestão do Sistema Único de Assistência Social – SUAS. **Resolução nº 17 de 20 de junho de 2011**. Diário Oficial da União – DOU, de 21 de junho de 2011. Brasília, DF, 2011.

COSTA, Lucas da Silva Vaz da e colaboradores. Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários. **Revista eletrônica Faculdade Montes Belos**, v. 8, n. 3, p.1-5, 2016.



DEBERT, Guita Grin. A invenção da terceira idade e a rearticulação de formas de consumo e demandas políticas. **Revista brasileira de ciências sociais**, v. 12, n. 34, p. 39-56, 2007.

ELLEN, Moriah E. e colaboradores. Knowledge translation framework on ageing and health. **Health policy**, v. 121, n. 1, p. 2820-291, 2017.

FREITAS, Vinícius e colaboradores. Influência do nível de atividade física da mobilidade sobre o estresse emocional e idosos comunitários. **Revista de psicologia del deporte**, v. 27, n.1, p. 75-81, 2017.

FUKUI Sakiko e colaboradores. Effect of a multidisciplinary end-of-life educational intervention on health and social care professionals: A cluster randomized controlled trial. **PLoS ONE**, v. 14, n. 8, p. 1-12, 2019.

GOBBO, Luís Alberto. Transição demográfica e epidemiológica no Brasil. In: Conselho Regional de Educação Física 4ª Região. **Envelhecimento e exercício**. São Paulo: CREF4/SP, 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Projeção da População 2018**: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>>. Acesso em: 12 ago., 2020.

_____. **IBGE divulga estimativa da população dos municípios para 2020**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/28668-ibge-divulga-estimativa-da-populacao-dos-municipios-para-2020>> Acesso em: 16 out., 2020.

LEMKE. Ruben Artur; SILVA, Rosane Azevedo Neves da. Um estudo sobre a inerência como estratégia de cuidado no contexto das políticas públicas de saúde no Brasil. **Revista de saúde coletiva**, v. 21, n. 3, p. 979-1004, 2011.

LIMA, Alisson Padilha de e colaboradores. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 1, n. 1, p. 1-7, 2019.

LOTTI, Alessandro Demel; NAKAMURA, Eunice. Significados da prática profissional em educação física na área da saúde. **Revista pensar na prática**, v. 23, n. 1, p. 1-23, 2020.

MENDES, Alessandra Gomes. Residência multiprofissional em saúde e serviço social. In: SILVA, Letícia Batista; RAMOS, Adriana. **Serviço social, saúde e questões contemporâneas**: reflexões críticas sobre a prática profissional. São Paulo: Papel Social, 2013.

NASCIMENTO, Bianca Stéfany Aguiar e colaboradores. O envelhecimento sob a ótica do ser idoso: uma abordagem fenomenológica. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, 2020.

NASCIMENTO, Carla Manuela Crispim e colaboradores. Nível de atividade física e as principais barreiras percebidas por idosos de Rio Claro. **Revista da Educação Física**, v. 19, n. 1, p. 109-118, 2008.



OLIVEIRA, Adilson Ribeiro. Do relato de experiência ao artigo científico: questões sobre gênero representações e letramento na formação de professores a distância. **SCRIPTA**, v. 16, n. 30, p. 307-320, jan./ jun., 2012.

PAPALÉO NETTO, Matheus. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1996.

_____. O estudo da velhice no século XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, Elizabete Viana de e colaboradores (Orgs.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Kroogan, 2002.

PAPALIA, Diane E; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento Humano**. 10. ed. Porto Alegre, RS: AMGH, 2010.

PAULI, José Rodrigo e colaboradores. Influência de 12 anos de prática e atividade física regular em programa supervisionado para idosos. **Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 11, n. 3, p. 255-260, 2009.

PEREIRA, Renata Cristina Arthou; RIVERA, Francisco Javier Uribe; ARTMANN, Elizabeth. O trabalho multiprofissional na estratégia saúde da família: estudo sobre modalidades de equipes. **Interface**, v. 17, n. 45, p. 327-340, 2013.

PNAS - Política Nacional de Assistência Social, aprovada pelo Conselho Nacional de Assistência Social - CNAS. **Resolução nº 145, de 15 de outubro de 2004**. Diário Oficial da União – DOU, de 28 de outubro de 2004, p. 81-82.

SANTANA, Maria Silva. Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. **Estudos interdisciplinares no envelhecimento**, v. 15, n. 2, p. 239-254, 2010.

SEADE. Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados. **Banco de dados de informações dos municípios paulistas**. 2020. Praia Grande: Departamento Gráfico da Fundação Seade. SEADE, 2019. Disponível em: <<http://www.perfil.seade.gov.br/>>. Acesso em: 20 ago., 2020.

WHO – World Health Organization. **World report on ageing and health**. Luxembourg, 2015.

Dados do autor:

Email: walkiriademoraes@gmail.com

Endereço: Rua Praia dos Sonhos, 245, Bairro Guilhermina, Praia Grande, São Paulo, SP, CEP 11701-390, Brasil

Recebido em: 29/10/2020

Aprovado em: 19/11/2020

Como citar este artigo:

LIMA, Cássio Lucas Silva de; CABO VERDE, Evandro Jorge Souza Ribeiro; CORRÊA, Lionela da Silva. A prática de atividades e exercícios físicos realizados por idosos que frequentam um programa municipal de convivência e o papel do profissional de educação física nesse contexto: relato de experiência. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 3, p.121-130, set./ dez., 2020.