

APLICAÇÃO DE CONCEITOS E MÉTODOS CIENTÍFICOS NA ELABORAÇÃO E IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMA DE ATIVIDADES PARA IDOSOS EM CLUBE PRIVADO DE CAMPINAS, SÃO PAULO

Jefferson José de Moraes¹, Ana Paula Martins Vicentin², ¹Especialista em Qualidade de Vida e Coordenador de Esportes da Sociedade Hípica de Campinas, ² Mestranda da FEF/Unicamp, Faculdade de Educação Física Unicamp, Campinas - SP
jeffersonshc@terra.com.br

O aumento da população idosa traz para o âmbito acadêmico o interesse no desenvolvimento e aplicação de ações que possibilitem inserção social ativa desse grupo específico. Partindo desse preceito, tomou-se a atividade física (AF) como instrumento potencial para criação de programa com propósito de atuar na melhoria da qualidade de vida de pessoas acima de 60 anos. Como objetivo geral do presente estudo: i) compreensão dos anseios dos idosos em se tratando de programa voltado para esse público; ii) e operacionalização de opções que priorizassem suas particularidades. Especificamente, objetivou-se fazer diagnóstico de situação partindo da opinião do idoso e viabilizar de programa de AF, sociais e culturais em clube associativo privado na cidade de Campinas - SP. A metodologia adotada seguiu-se com: i) amostragem sistemática aleatória do total de 1956 associados acima de 60 anos; ii) elaboração e aplicação de questionário estruturado via telefone; iii) análise dos dados, estruturação de cronograma de atividades e criação de estratégias de divulgação com foco específico. Como resultado observa-se o aumento da participação dos idosos em eventos sócio-culturais e na prática de AF, como demonstrado na tabela 1. Em outros termos, o que se alcançou foi alteração no etilo de vida, com a participação em atividades associativas, fortalecimento de vínculos sociais e inserção em rotina na prática de AF. Ademais, pode-se também destacar: i) associação dos departamentos de esporte e de cultura na direção do programa, ampliando o conceito empregado na programação de eventos, não restritos ao âmbito da prática de AF, envolvendo também atividades sociais e culturais, como: jantares dançantes, saraus, passeios de um dia, bingos, caminhadas; ii) reconhecimento de gestores administrativos, com a determinação da isenção de taxa mensal para praticantes de atividade física acima de 65 anos; iii) envolvimento de grande número de profissionais de Educação Física possibilitando a prática de diversas modalidades, além do desenvolvimento de estratégias de atendimento para garantir segurança, eficiência e efetividade na prática de AF pelo idoso.

Tabela 1 - Número de inscrições de associados acima de 60 anos em modalidades esportivas segundo períodos.

Modalidade	De 10/2002 a 10/2003 ^b	De 10/2003 a 10/2004	De 10/2004 a 10/2005	Total de inscritos em 10/2005
Musculação ^a	32	73	59	252
Hidroginástica ^a	12	25	16	139
Ginástica Geral ^a	4	19	16	66
Total geral	50	128	111	522

a – Modalidades com maior número de inscritos;

b – Mês de lançamento oficial do programa;