

LAZER E RECREAÇÃO DOS IDOSOS EM INSTITUIÇÕES DE LONGA PERMANÊNCIA

LEISURE AND RECREATION OF THE ELDERLY IN INSTITUTIONS OF LONG STAY

JULIANA GARCIA DA ROSA¹, MÁRCIA ALVES DE CAMPOS MOSQUETTO¹, MICHELE YURIE UWASA¹, ROBERTA FERNANDES GASPARINO²

1. Discente do 10º semestre do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Amparense – UNIFIA.
2. Docente do Centro Universitário Amparense – UNIFIA, Mestre em Enfermagem Especialização Modalidade Residência em Saúde da Família e Gestão em Saúde (MBA), graduação em enfermagem.

RESUMO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo de natureza quantitativa do tipo transversal, se fez necessário para aprofundar os conhecimentos sobre a qualidade de vida do idoso institucionalizado, viabilizando a ocupação do tempo ocioso por meio de atividades de lazer e recreação e contribuiu com a literatura acadêmica. Teve como objetivo compreender a qualidade de vida dos idosos residentes na Instituição de Longa Permanência “Lar dos Velhos Flamínio Maurício” na Cidade de Pedreira – SP.

Conclui-se que, as atividades de lazer e recreação é de supra importância para o envelhecimento do idoso, a “qualidade de vida” em todos os sentidos é o ponto chave para a longevidade com saúde e garante aos idosos não só uma maior sobrevivência, mas também uma boa qualidade de vida.

Palavras-chaves: lazer, recreação, qualidade de vida, instituições de longa permanência, idosos.

ABSTRACT

The present study deals with a field study of quantitative cross-sectional, it was necessary to deepen the knowledge on the quality of life of institutionalized elderly, enabling the occupation of idle time through leisure and recreation activities and contributed with the academic literature. Aimed to understand the quality of life of elderly residents in long-stay institution "Home of Old Flamínio Maurício" in the City of Quarry - SP.

We conclude that the activities of leisure and recreation is important for the above aging of the elderly, the "quality of life" in every sense is the key to longevity through health and the elderly not only ensures greater survival, but also a good quality of life.

Keywords: leisure, recreation, quality of life, long-term care facilities, seniors.

INTRODUÇÃO

A população idosa, antes considerada um fenômeno, hoje, faz parte da realidade da maioria das sociedades. De acordo com o Instituto Brasileiro (IBGE, 2000) estima-se para o ano de 2050 existam cerca de dois bilhões de pessoas com 60 anos de idade ou mais.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2003), define envelhecimento como:

(...) “um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte”.

O envelhecimento populacional é uma resposta à mudança de alguns indicadores de saúde, pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos, especialmente na redução a queda da mortalidade e o aumento na melhoria da qualidade de vida. Essa possibilidade aumenta na medida em que a sociedade considera o contexto familiar e social e consegue reconhecer as potencialidades e o valor das pessoas idosas (BRASIL, 2007).

À medida que o ser humano envelhece, verifica-se uma nova estrutura familiar e

socioeconômica, essas mudanças, reduzem a perspectiva de uma pessoa idosa em residir no ambiente familiar, fazendo com que, em algumas situações, ele more sozinho ou escolha a residir em uma instituição de longa permanência (MERLOTTI HEREDIA, 2004).

No Brasil, a pessoa que reside em Instituições de Longa Permanência também pode ser identificada como idoso institucionalizado.

As Instituições de Longa Permanência são denominadas como estabelecimentos para atendimento integral a idosos com 60 anos e mais, dependentes ou independentes, sem condições para permanecer com a família ou em seu domicílio. Estas instituições são conhecidas por asilos, lar, casa de repouso, clínica geriátrica, devendo proporcionar serviços nas áreas sociais, médicas, de psicologia, enfermagem, fisioterapia, terapia ocupacional, odontologia, entre outras áreas, conforme as necessidades básicas (SSC, 2010).

Não se pode avaliar a saúde do idoso simplesmente com base na presença ou ausência de doença, implica-se na preservação de sua capacidade funcional no desenvolvimento das atividades de vida diária. A qualidade de vida é percebida pelo indivíduo por sua posição na vida, mantendo sempre o estímulo a ocupação física e mental, participando de atividades de lazer e recreação, diminuindo assim, a distância cultural com outras gerações, a solidão e o isolamento social (FRIAS MAE, 2011).

Desta forma, o lazer tem por finalidade a recreação, a distração, o descanso a possibilidade de refletir sobre a realidade e a imaginação, a

diminuição do estresse a renovação de energias, ou seja, a capacidade do indivíduo em relação ao desenvolvimento de atividades (TEIXEIRA, 2007).

Portanto o lazer e a recreação são capazes de provocar alteração de valores pessoais e sociais, proporcionando a redescoberta da motivação a fim de possibilitar uma melhor qualidade de vida para os idosos institucionalizados, afinal, envelhecer com saúde é um direito de cidadania (SOUZA, 2006).

Sendo assim, podemos afirmar que as atividades de lazer e recreação é de supra importância para o envelhecimento do idoso, a “qualidade de vida” em todos os sentidos é o ponto chave para a longevidade com saúde e garante aos idosos não só uma maior sobrevida, mas também uma boa qualidade de vida (DALSENTER, 2009).

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Compreender a qualidade de vida dos idosos residentes na Instituição de Longa Permanência “Lar dos Velhos Flamínio Maurício” na Cidade de Pedreira – SP.

Objetivos Específicos

- Verificar quais atividades de lazer e recreação são disponíveis na instituição;
- Identificar a participação dos idosos nas atividades de lazer e recreação analisando os fatores que os motivam e os que impedem de realizar.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo de natureza quantitativa do tipo transversal.

A pesquisa foi realizada na Instituição de Longa Permanência “Lar dos Velhos Flamínio Maurício”, situado a Rua Francisco Pintor Júnior, nº 447, Bairro Parque Bela Vista do Município de Pedreira, estado de São Paulo. A Instituição foi inaugurada no ano de 1982, com a missão de minimizar o alto índice de idosos em situação de abandono.

O Lar dos Velhos Flamínio Maurício é uma instituição filantrópica, sem fins lucrativos, fundada com as diretrizes de proteção ao idoso.

São acolhidos nesta entidade, idosos com idade inferior e acima de 60 anos, de ambos o sexo, com grau de dependência I, que são idosos independentes mesmo que requeiram o uso de equipamento de auto-ajuda; grau de dependência II, que são idosos com dependência em até três atividades de auto cuidado para a vida diária, tais como: alimentação, mobilidade, higiene, sem comprometimento cognitivo ou com alteração cognitiva controlada e grau III, cuja dependência requeira assistência em todas as atividades de auto-cuidado para a vida diária.

A pesquisa foi desenvolvida com todos os Idosos Institucionalizados que pratiquem ou não atividades de lazer e recreação. A amostra foi elaborada com todos os envolvidos nas atividades.

A pesquisa desenvolvida incluiu todos os Idosos da Instituição, sem restrição de faixa etária

e sexo, apenas foram excluídos os que se recusaram a responder o questionário.

A coleta de dados foi realizada pelos próprios pesquisadores através de entrevista, com uso de um roteiro de entrevista contendo uma pergunta aberta e quatorze fechadas, um total de quinze perguntas. Foi aplicado, analisado e interpretado pelas pesquisadoras a fim de conhecer o cotidiano dos idosos na instituição de longa permanência. Sendo abordado o conteúdo referente os objetivos específicos determinados.

Os dados coletados foram inicialmente agrupados em forma de gráficos, e posteriormente submetidos à análise e discutidos com a literatura correlata.

O projeto foi analisado e aprovado pelo Comitê de ética e pesquisa da UNIFIA/UNISEPE. Todos os participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, respeitando os princípios éticos de uma pesquisa com seres humanos, previstos nos termos da resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Da mesma forma, foi obtida a aprovação pela direção da Instituição de longa permanência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 18 idosos (100%), para descrever o perfil da população asilada em Pedreira quanto à recreação e lazer.

Dessa forma identificou-se o motivo da institucionalização: 32% residiam sozinhos sem família, 26% a família fez a internação, 26%

relataram por opção própria e 16% não souberam responder.

À medida que o ser humano envelhece, verifica-se uma nova estrutura familiar e socioeconômica, essas mudanças reduzem a perspectiva de uma pessoa idosa em residir no ambiente familiar, fazendo com que, em algumas situações, o idoso more sozinho ou escolha a residir em uma instituição de longa permanência (SANTOS, 2013).

Complementando este perfil estimam-se que no Brasil, em média, as mulheres vivam oito anos a mais que os homens (KUCHEMANN, 2012). Como observado nesta pesquisa dos idosos entrevistados, 61% era do sexo feminino e 39% do sexo masculino. Este dado mostra percentuais descritos em estudos semelhantes, sendo várias hipóteses sobre a longevidade do sexo feminino, entre elas: mais cuidados em relação às doenças e à prevenção da saúde, busca de acompanhamento médico mais efetivo, mudança nos padrões de comportamento e estilo de vida mais saudáveis (MERLOTTI HEREDIA, 2004).

Observou-se neste estudo com idosos institucionalizados que há um predomínio da faixa etária de 50 - 70 anos 67%; considerando a presença de indivíduos com idade inferior a 60 anos nessa instituição, são indivíduos com transtornos mentais e portadoras de necessidades especiais. São pessoas que requerem tratamento especializado e que, por falta de outras estruturas voltadas a esse tipo de atendimento, acabam sendo encaminhadas para as Instituições de Longa Permanência para Idosos – ILPI (IPARDES, 2008).

E entre a faixa etária de 71 - 90 anos (22%) e acima de 90 anos (11%).

Segundo (CARVALHO, 2014):

De acordo com a RDC nº 283/05 da ANVISA abrange todas as ILPIs — governamentais ou não governamentais — e se destina a normatizar a moradia coletiva de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos que possuem ou não suporte familiar.

Essa resolução se embasou na lei nº 8.842/94, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso (PNI) e cria o Conselho Nacional do Idoso, e no Estatuto do Idoso, de outubro de 2003, que estabelece normas para a garantia dos direitos das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, no que diz respeito à qualidade dos serviços prestados pelas ILPIs.

O período de tempo na intuição foi agrupada em quatro faixas de tempo: de 0 a 1 ano 33%, 2 a 4 anos 28%, 4 a 5 anos 17% e mais de 5 anos 22%. A intitucionalização do idoso pode apresentar-se como única opção sendo um idoso sem familiar, ou em algumas situações que a família não tenha disponibilidade para dar suporte financeiro e psicológico que o mesmo necessita, dessa forma o idoso vive na instituição por tempo determinado ou não. (CARVALHO, 2011).

Neste sentido observou-se nesta pesquisa que, 56% dos idosos são dependentes, não são capazes de realizar suas atividades de vida diária; 22% semi-dependentes, tem alguma dificuldade

para locomover-se ou alimentar-se sozinho; 22% são considerados independentes realizam as atividades do dia-a-dia. Esta caracterização mostra uma realidade brasileira que a idade não é um fator determinante para o asilamento, mas sim as condições de saúde, levando-se em consideração a capacidade funcional relacionada a manutenção ou perda da autonomia e da independência (MERLOTTI HEREDIA, 2004).

Mesmo com a maioria dos idosos sendo dependente, este estudo também mostrou que a higiene oral é realizada em 94% dos idosos e apenas 6% realizam a escovação com auxílio da equipe de enfermagem. A higiene oral é realizada após cada refeição.

Com o avançar da idade surgem às necessidades da incorporação de procedimentos de higiene bucal na rotina de cuidados a saúde dos idosos, com essas mudanças em muitos casos os idosos necessitam de alguém para auxiliá-lo, a capacitação e treinamento dos cuidadores para a aplicação de protocolos de higiene bucal, é de fundamental importância para a melhoria das práticas de cuidado a saúde bucal dos idosos institucionalizados visando o seu bem-estar (MACHRY, 2013).

Na tentativa de compreender o perfil destes idosos, o sono e descanso é uma característica importante, pois o sono oferece ao indivíduo uma sensação de bem-estar ou de descanso físico ou mental, possibilitando-lhe executar as tarefas do dia seguinte e a má qualidade do sono tem relevância entre os idosos, pois com o processo do envelhecimento, ocorre uma diminuição da

quantidade total de horas do sono, o que provoca sonolência “cochilos” durante o dia (MUGEIRO, 2011).

Nesta população, 72% relatam ser a critério do idoso o tempo para dormir, 28 % relatam que tem horário fixo. Na instituição os idosos possuem um horário fixo para dormir, que ocorre geralmente às 20 horas, logo após o jantar, porém fica a critério dos idosos.

Quanto a alimentação dos idosos 83% alimentam-se sozinhos; 17% os alimentos são oferecidos pela equipe de enfermagem.

O Estatuto do Idoso, em seu Artigo 37, no Capítulo IX da habitação, ressalta:

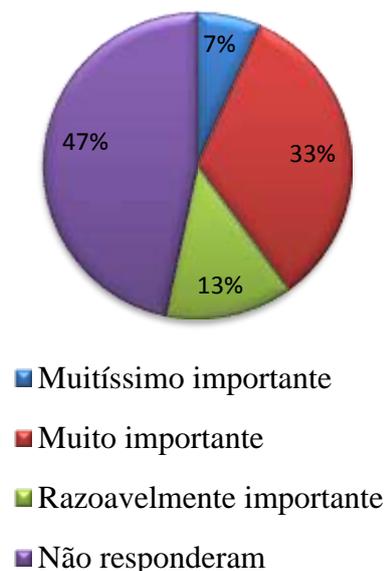
"§ 3º As instituições que abrigarem idosos são obrigadas a manter padrões de habitação compatíveis com as necessidades deles, bem como provê-los com alimentação regular e higiene indispensáveis às normas sanitárias e com estas condizentes, sob as penas da lei" (BRASIL, 2003).

Neste momento do estudo trata-se especificamente do lazer e recreação. Quanto à opinião dos idosos frente à prática de Atividade Física, 47% não responderam, 33% disseram ser muito importante, 13% disseram ser razoavelmente importante, 7% muitíssimo importante.

Observa-se uma porcentagem relevante 47% de idosos não responderam está questão o que dá a percepção de pouco interesse desta população a este tema.

Leva-se em conta que a prática de atividade física, possibilita vários benefícios, tanto na manutenção quanto na melhora do estado de saúde física e psíquica dos seus praticantes, principalmente para os indivíduos idosos, no qual podemos citar: maior longevidade, manutenção da independência e autonomia, melhora na capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, redução da frequência de quedas e fraturas, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução do número de medicamentos ingeridos, possibilitando uma boa qualidade de vida (RIBEIRO, 2012).

Gráfico 1 – Qual a importância da prática de Atividades Físicas.

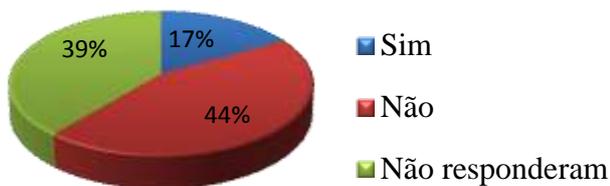


Ao ser perguntado sobre dor na realização da atividade física 44% responderam não, 39% não responderam e 17% dos idosos responderam que sente dor após uma atividade física.

Novamente muitos idosos não responderam está questão.

Sabe-se que a inatividade física é um dos principais fatores da diminuição da capacidade funcional, perda de qualidade de vida, aumento da obesidade e dores corporais que podem influenciar no afastamento social, na falta de apetite, na alterações de sono, constipação, dependência, depressão, incapacidade física e funcional, dificuldades de concentração e na execução das atividades do dia a dia (KRUG, 2013).

Gráfico 02 – Sente dor quando realiza uma Atividade Física.

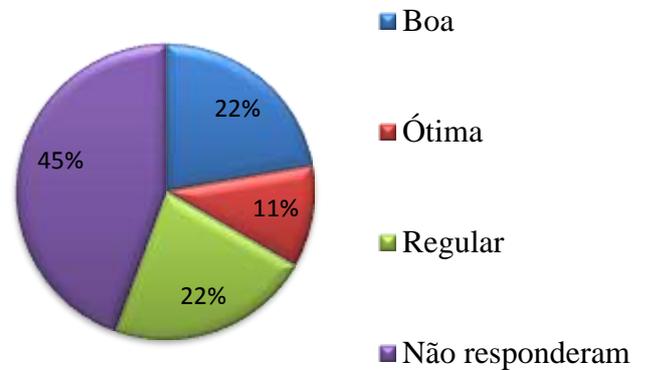


Em relação a avaliação da saúde dos idosos antes de particeparem de alguma atividade física, obtivemos os seguintes resultados: 45% não reponderam, 22% boa, 22% regular, 11% ótima.

Salienta-se novamente que a maioria dos idosos não responderam esta questão.

A manutenção de hábitos saudáveis melhora a qualidade de vida do idoso e exerce um papel fundamental para um envelhecimento saudável, a prática de atividade física, são fatores que contribuem para que o indivíduo tenha uma melhor qualidade de vida na velhice (ARAÚJO, 2008).

Gráfico 03 – Antes de participar de alguma Atividade Física como avalia a sua saúde.



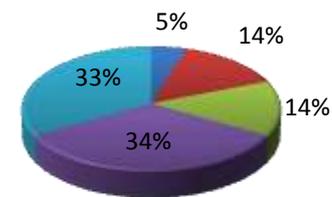
A maioria dos entrevistados 34% responderam que nunca participam de atividades físicas, 33% Sim. 01 a 02 vezes, 14% Sim. Mais de 03 vezes, 14% Sim. 03 vezes e 5 % Sim. 01 a 02 vezes.

Neste momento pode-se traçar um paralelo entre a não resposta da maioria dos idosos quanto ao tema recreação e lazer e a não participação nestas atividades. Será que a associação da grande dependência física relatada neste estudo é uma inviabilidade da prática de atividades de lazer?

O artigo descrito a seguir explica que as atividades devem ser adequadas e moderadas, respeitando as individualidades de cada um. O idoso deve ser estimulado a buscar o seu espaço na instituição é estar proporcionando atividades tais como: palestras educativas (auto-estima, cidadania, integração), oficinas (artesanato, crochê, pintura), atividades de lazer (caminhadas, danças, passeios, recreação), atividades culturais (festa junina,

páscoa, natal), sendo um papel importante para o bem estar dos idosos (SANTOS, 2006).

Gráfico 04 – Costuma participar de alguma Atividade de Lazer.



- Sim. 01 a 02 vezes
- Sim. 03 vezes
- Sim. Mais de 03 vezes
- Nunca
- Não responderam

Como se sente durante e após a Atividade dos entrevistados 42% não responderam, 42% satisfeito, 16% muito bem, 0% ativo.

A atividade física é considerada um componente importante, que influencia na qualidade de vida de cada um.

Observa-se que muitos idosos não responderam esta questão também, como já descrita a grande maioria dos idosos que participaram deste estudo não realizam atividade física o que talvez justifica a falta de interesse em responder esta questão.

O exercício físico promove melhora na capacidade funcional, diabetes, diminuição da dor, osteoporose, redução do risco de doenças cardiovasculares, reduz o uso de analgésico, regulação da pressão arterial, alívio da depressão,

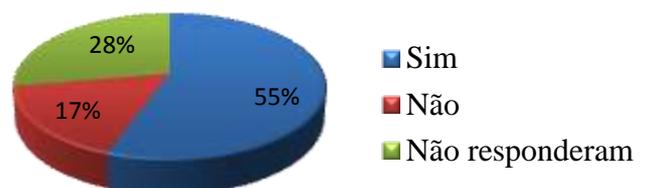
melhorando a auto-estima e contribuindo para o seu bem-estar geral (SILVEIRA, 2011).

Além destes benefícios descritos a interação é um fator que proporciona formação de amizade entre os idosos, onde os mesmos se apoiam e se preocupam uns com os outros, sendo um fator saudável para todos os moradores.

Com essa consideração neste estudo 55% responderam que a atividade física proporciona a interação entre os idosos no asilo, 28% não responderam e 17% responderam que não consegue se interagir com os idosos.

Alguns idosos se queixam que se sentem sozinhos, outros se recusam a interagir com os outros idosos e buscam a atenção dos cuidadores ou de outros funcionários da instituição, formando novos vínculos afetivos no decorrer do tempo de asilamento, passando a haver uma relação de ajuda, de superação de dificuldades, de confiança, respeito e amizade (SILVA, 2006).

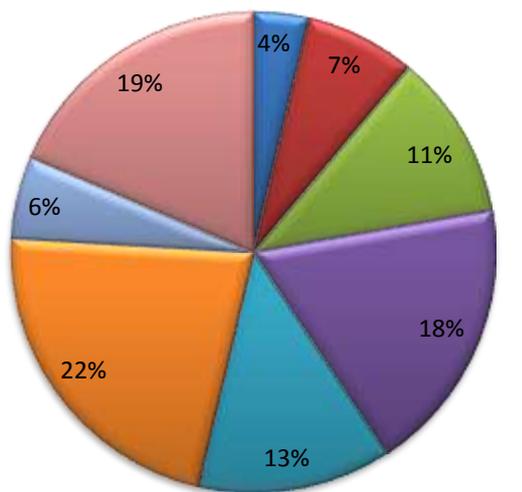
Gráfico 05 – Durante as atividades consegue interagir com os outros idosos.



Quanto às atividades de lazer, obtivemos os seguintes resultados: 22% atividade religiosa, 19% atividade física, 18% ouvir música, 13 % estar com a família nos dias de visita, 11% ver televisão, 7% ler, 6% atividades artísticas, 4% costura, tricot. As

atividades religiosas aparecem como muito importante, que representa conforto, esperança e sustentação da fé. O idoso deve ser estimulado a buscar atividades variadas para ocupar seu tempo livre, mantendo sempre o estímulo, a ocupação física e mental, participando de atividades de lazer e recreação, diminuindo assim, a distância cultural com outras gerações, a solidão e o isolamento social. (FRIAS MAE, 2011).

Gráfico 06 – Quais as suas atividades de lazer e quantas vezes se dedicam a elas.



- Costura, tricot
- Ler
- Ver televisão
- Ouvir música
- Estar com a família nos dias de visita
- Atividades religiosas
- Atividades artísticas
- Atividades físicas

CONCLUSÃO

À medida que o ser humano envelhece, verifica-se uma nova estrutura familiar e socioeconômica, essas mudanças, reduzem a perspectiva de uma pessoa idosa em residir no ambiente familiar, fazendo com que, em algumas situações, o idoso more sozinho ou escolha a residir em uma instituição de longa permanência.

Para compreender a qualidade de vida dos idosos residentes na Instituição de Longa Permanência, verificamos quais atividades de lazer e recreação são disponíveis na instituição; identificando a participação dos idosos nas atividades de lazer e recreação e analisando os fatores que os motivam e os que impedem de realizar.

Considerando os resultados do estudo, sendo predominante o sexo feminino, observamos que, a maioria dos idosos são dependentes, não são capazes de realizar suas atividades de vida diária.

O estudo trata-se especificamente de lazer e recreação, observamos uma porcentagem relevante de idosos que não responderam as questões relacionadas à atividade física o que dá a percepção de pouco interesse desta população a este tema. Podemos traçar um paralelo entre a não resposta da maioria dos idosos quanto ao tema recreação e lazer e a não participação nestas atividades, que está associada à grande dependência física relatada neste estudo, sendo uma inviabilidade da prática de atividades de lazer e recreação.

As atividades de lazer e recreação devem ser adaptadas as suas necessidades e capacidade, os

profissionais de saúde devem orientar e incentivar os idosos a realizar atividades físicas, respeitando suas limitações.

Dessa forma, lazer e a recreação são capazes de provocar alteração de valores pessoais e sociais, proporcionando a redescoberta da motivação a fim de possibilitar uma melhor qualidade de vida para os idosos institucionalizados.

Conclui-se que, as atividades de lazer e recreação é de supra importância para o envelhecimento do idoso, a “qualidade de vida” em todos os sentidos é o ponto chave para a longevidade com saúde e garante aos idosos não só uma maior sobrevida, mas também uma boa qualidade de vida.

RERERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Envelhecimento e saúde da pessoa idosa/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção á Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília – DF: Ministério da Saúde. Ano base 2007. Disponível: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/abca19.pdf>. Acesso em: 20 de março de 2013.

TEIXEIRA, Solange Maria - KAIROS. Revista da Faculdade de ciências humanas e saúde – Lazer e tempo livre na “terceira idade”: potencialidade e limites no trabalho social com idosos. Ano base 2007. Disponível: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2597>. Acesso em: 20 de março de 2013.

SOUZA, Tatiana Roberta, Lazer, Turismo e Políticas Publicas Para a Terceira idade, Ano base 2006, Disponível: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/AOFXoT8dR4BEfd6_2013-5-20-16-24-21.pdf. Acesso em: 20 de março de 2013.

SANTOS, S. S. C., et al. "Diagnósticos e intervenções de Enfermagem para idosos deprimidos e residentes em uma instituição de longa permanência (ILP)." Ano base 2010. Disponível: http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n20/pt_clinica2.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2013.

MERLOTTI HEREDIA, Vania Beatriz et al . A Realidade do Idoso Institucionalizado. Textos Envelhecimento, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, Ano base 2004. Disponível: http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-592820059282004000200002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 de maio de 2013.

DALSENTER CA, Matos FM. Percepção da qualidade de vida em idosos institucionalizados da cidade de Blumenau (SC). Dynamis Rev Tec-Cient, Ano base: 2009. Disponível: <http://proxy.furb.br/ojs/index.php/dynamis/article/view/1385/1239>. Acesso em: 20 de agosto de 2013.

Frias MAE, Paranhos WY, Fera P, Souza SV, Pintan LF. A contribuição da recreação para a qualidade de vida do idoso, São Paulo, Science in Health: Ano base 2011. Disponível: http://arquivos.cruzeirosuleducacional.edu.br/principal/new/revista_scienceinhealth/06_set_dez_2011/science_03_155_162.pdf. Acesso em: 20 de março de 2013.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Estudos e Pesquisas: Informação Demográfica e Socioeconômica, Ano base 2002. Disponível: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/25072002pidoso.shtm>. Acesso em: 11 de setembro de 2014.

IPARDES. Instituto Paranaense de Desenvolvimento Econômico e Social - Instituições de longa permanência para idosos: caracterização e condições de atendimento, Curitiba. Ano base 2008. Disponível: http://www.ipardes.gov.br/biblioteca/docs/inst_longa_perm_idosos.pdf. Acesso em: 11 de setembro de 2014.

SANTOS, Naiana Oliveira dos – Família de idosos institucionalizados: Perspectivas de trabalhadores de uma Instituição de longa permanência. Ano base 2013. Disponível: http://coral.ufsm.br/ppgenf/Dissertacao_Naiana%20Oliveira%20dos%20Santos.pdf. Acesso em: 11 de setembro de 2014.

CARVALHO, P. & Dias, O. (2011). Adaptação dos Idosos Institucionalizados. *Millenium*, 40: 161-184. Ano base 2011. Disponível: <http://www.ipv.pt/millenium/Millenium40/12.pdf>. Acesso em: 11 de setembro de 2014.

CARVALHO, Vanessa Lôbo de Perfil das instituições de longa permanência para idosos situadas em uma capital do Nordeste. *Cad. saúde colet.* [online]. 2014, vol.22, n.2, pp. 184-191. ISSN 1414-462X. Ano base 2014. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v22n2/1414-462X-cadsc-22-02-00184.pdf>. Acesso em: 25 de setembro de 2014.

SILVA, Cátia Andrade, et al. "Relacionamento de amizade na instituição asilar." *Revista gaúcha de enfermagem* 27.2 (2006): 274. Ano base 2006. Disponível: <http://www.seer.ufrgs.br/RevistaGauchadeEnfermagem/article/viewArticle/4606>. Acesso em: 29 de setembro de 2014.

SANTOS-JR, Manoel Ferreira; SANTOS, Renata Aparecida Moreira. Concepções de qualidade de vida de idosos asilados de Penápolis-SP. Ano base 2006. Disponível: <http://www.efdeportes.com/efd97/idosos.htm>. Acesso em: 29 de setembro de 2014.

MACHRY, Renan Vaz, et al. "ATENÇÃO EM SAÚDE BUCAL DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS." Ano base 2013. Disponível: <http://www.portalpet.feis.unesp.br/media/grupos/pet-informatica-recife/atividades/xviii-enapet-recife-pe/artigos/ATEN%C3%87%C3%83O%20EM%20SA%C3%9ADE%20BUCAL%20DE%20IDOSOS%20INSTITUCIONALIZADOS.pdf>. Acesso em: 29 de setembro de 2014.

MUGEIRO, Maria José Carrilho et al. Qualidade do sono nos idosos. Ano base 2011. Disponível: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/1658/1/MUGEIRO%20Maria%20Jos%C3%A9%20Carrilho%20-%20DM%20Qualidade%20do%20Sono%20Nos%20Idosos.pdf>. Acesso em 29 de setembro de 2014.

ESTATUTO. DO IDOSO. Série E. Legislação de Saúde. 1.^a edição. 2.^a reimpressão. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Brasília – DF. Ano base 2003. Disponível em: <http://www.assistenciasocial.al.gov.br/legislacao/legislacao-federal/est.%20de%20idoso.pdf>. Acesso em 01 outubro de 2014.

RIBEIRO, José Antonio Bicca et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte* [online]. Ano base 2012, vol.34, n.4, pp. 969-984. ISSN 0101-3289. Disponível: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892012000400012>. Acesso em 01 outubro de 2014.

KRUG, Rodrigo de Rosso; LOPES, Marize Amorim; MAZO, Giovana Zarpellon and MARCHESAN, Moane. A dor dificulta a prática de atividade física regular na percepção de idosas longevas. *Rev. dor* [online]. Ano base 2013, vol.14, n.3, pp. 192-195. ISSN 1806-0013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rdor/v14n3/08.pdf>. Acessos em 01 outubro de 2014.

SILVEIRA, M., POTULSKI, A., VIDMAR, M., SACHETTI, A., WIBELINGER, L. Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos. *Saúde e Pesquisa, América do Norte*, 4, set. 2011. Disponível:

<http://www.cesumar.br/pesquisa/periodicos/index.php/saudpesq/article/view/1714/1394>. Acesso em: 02 de Outubro de 2014.

ARAÚJO, LF. "Benefícios da atividade física segundo os idosos hipertensos e diabéticos do programa de saúde da família." Monografia. Fundação Universidade Federal de Rondônia (2008).

Disponível:

http://www.def.unir.br/downloads/1226_atividade_fisica_segundo_os_idosos hipertensos_e_diabeticos_.pdf. Acesso em: 02 de Outubro de 2014.

KUCHEMANN, Berlindes Astrid. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. Soc. estado, Brasília, v. 7, n. 1, Apr. 2012. Disponível: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69922012000100010>. Acesso em 08 de outubro de 2014.