



ESPAÇOS RECREATIVOS E LAZER: UMA ANALISE DA LONGEVIDADE DA POPULAÇÃO IDOSA DA CIDADE DE MANHUAÇU- MG

*Autora: Lorena Gouvea Bento de Souza
Orientadora: Msc. Melanie Marian León Graça
Curso: Arquitetura e Urbanismo Período: 9º
Área de Pesquisa: Arquitetura Institucional*

Resumo: O presente artigo tem em sua finalidade contribuir com a produção de informações designadas a orientar o planejamento de ambientes construídos destinados aos idosos, através do estudo das necessidades de seus usuários na Cidade de Manhuaçu. Com base nas pesquisas do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) que apontam um aumento significativo da população acima de 60 anos, este trabalho enfoca a necessidade de adequação dos espaços habitados por idosos assim como o projeto e construção de ambientes seguros visando manter esse público em questão, preservando e estimulando sua integridade e independência na cidade. Faz-se necessário tendo em vista a preferência e necessidades da população idosa da Cidade de Manhuaçu, uma arquitetura e ambientes voltada para essas pessoas, levando em consideração o que é vivenciado por eles, juntamente com outros fatores como uma ótima oportunidade de vida e um empreendimento adequado onde os idosos possam depositar sua confiança, tendo em sua composição saúde, lazer, prática de atividades físicas, para que o sentimento de independência continue presente na vida dos mesmos.

Palavras-chave: Idosos. Qualidade de vida. Conforto. Centro de convivência. Lazer.

1. INTRODUÇÃO

Com o avanço da medicina moderna, propiciaram-se melhorias na saúde e uma maior longevidade, assim a população de idosos no mundo tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas. Segundo os dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas), divulgados em outubro de 2017, a média de vida do brasileiro atingiu os 75 anos, e as mulheres atingiram 79 anos, com previsão de que a partir de 2050, um a cada três brasileiros será idoso.

No entanto, não há somente a necessidade de prolongar o tempo de vida, mas sim a qualidade espiritual, que envolve a felicidade e o bem-estar próprio. De acordo com Assmann *et al.* (2013), para uma velhice bem-sucedida é preciso aceitar as mudanças fisiológicas devido à idade, deste modo as doenças e limitações não impedem a experiência pessoal de uma velhice feliz. Com o avanço da idade os idosos tendem a ter um estilo de vida mais tranquilo e independente, sendo assim procuram explorar novas experiências de vida, priorizando o conforto e suas necessidades, como lazer e saúde.

Diante disso observa-se o cenário ambíguo que a maioria dos brasileiros da terceira idade está vivendo, em situações precárias, de pobreza, doenças e muitas vezes o abandono familiar, agravado pela falta de intervenção social no meio urbano. Por outro lado, Assmann *et al.* (2013), afirma que no Brasil uma boa alternativa está sendo os grupos de convivência, pois os idosos buscam nesses grupos, um avanço na qualidade da saúde física e mental, através de atividades físicas e outras atividades lúdicas, que proporcionam satisfação. De acordo com o pensamento de Ankilma *et al* (2013), os grupos de convivências contribuem para uma velhice saudável e com qualidade, são muitos os benefícios, tais como, o convívio social, o aumento da auto-estima, atividades artísticas, culturais e lazer.

A cidade de Manhuaçu tem apenas um local de moradia para os idosos, demonstrando a carência de locais adequados para a população da terceira idade, que proporcionem atividades esportivas, tratamento na área da saúde e entretenimento. Sendo assim, o presente artigo estuda a viabilidade na elaboração da análise e benefícios de espaços lúdicos e de convivência para os idosos, na região da zona da Mata.

Este estudo pretende ressaltar o aumento da longevidade no último milênio, identificar as necessidades e preferências da população da terceira idade por meio de entrevistas semi-estruturadas, com o objetivo de caracterizar o perfil dos idosos quanto a preferencial de espaços recreativos, de lazer e com fins de práticas de atividade física, as quais possibilitam o melhoramento na qualidade de vida, proporcionando o avanço da mobilidade e socialização dos mesmos. Ainda para compreender a dinâmica social que envolve estes indivíduos nos espaços em análise é necessário analisar estudos de casos, que permitam comparar as preferências obtidas em entrevistas, com espaços já construídos que possibilitem a longevidade tão almejada pela população da cidade de Manhuaçu.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. O Aumento da Longevidade Populacional no novo Milênio

O processo natural da vida é envelhecer, que ocasiona mudanças sociais, físicas e psicológicas por cada indivíduo. Diante desse fato, segundo Camarano

(2002), o envelhecimento populacional hoje tem tido um crescimento mais elevado das pessoas da terceira idade em relação aos demais grupos de diferentes faixas etárias.

O envelhecimento populacional é, hoje, um proeminente fenômeno mundial. Isto significa um crescimento mais elevado da população idosa com relação aos demais grupos etários. No caso brasileiro, pode ser exemplificado por um aumento da participação da população maior de 60 anos no total da população nacional de 4% em 1940 para 8% em 1996 (CAMARANO 2002, p.6).

Ainda, conforme os dados do IBGE (2002), que no inicio deste novo milênio, em quase todos os países do continente da America do Sul, o envelhecimento populacional é uma realidade, e segundo as informações, no Brasil 8,6% da população total é idosa, havendo uma perspectiva estimada que até o ano de 2020 estes poderão superar 30 milhões de pessoas idosas, representando 13% do total de habitantes.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde- OMS, o idoso tem o limite de 65 anos ou mais de idade para a população de países desenvolvidos, e 60 anos ou mais para indivíduos de países emergentes, e independentes do desenvolvimento socioeconômico apresentado pelos países ressalta-se que a expectativa de vida aumentou nos últimos anos.

Neste contexto, conforme Heredia (1999), o Brasil tem tido um dos maiores aumentos em relação à proporção de idosos, isso resulta em uma maior tendência do envelhecimento populacional, potencializado pela busca de melhores condições de vida, que seja considerada saudável para que possam viver uma maior longevidade (WICHMANN *et al.* 2013). Este fato é ainda demonstrado pela

(...) queda das taxas de fecundidade e mortalidade vem ocasionando mudança na estrutura etária, com diminuição relativa da população mais jovem e o aumento proporcional dos idosos. Os números revelam a importância cada vez maior das políticas públicas relativas à previdência, diante do crescente número de indivíduos aposentados, em relação àqueles em atividade (ANDRADE *et al.* 2014, p.44).

Tendo isso em vista, a explicação para estes fatos são devido aos avanços das condições socioeconômicas de vida, pela evolução da medicina moderna, a melhoria no estilo de vida e a forma como são encarados os problemas (ROJAS, 2005).

2.2. A Qualidade de vida na terceira idade

No ultimo século, é inquestionável as transformações demográficas, uma população cada vez mais idosa, ressaltando a importância de garantir as pessoas da terceira idade não só uma maior longevidade, mas também uma melhor qualidade de vida (VECCHIA *et. al*, 2005). Ao se alcançar o que hoje chamamos de terceira idade, é comum que se busque uma melhor qualidade de vida, onde se possa obter e dispor de algo proveitoso e eficaz para essa nova fase.

Qualidade de vida na velhice é considerada uma avaliação multidimensional, referenciada a critérios socionormativos e

intrapessoais, a respeito das relações atuais, passadas e prospectivas, entre o indivíduo maduro ou idoso e o seu ambiente (LAWTON, 1991, p.6, *apud* ROJAS, 2005).

Tendo isso em vista, Rojas (2005), tem-se uma definição sobre a qualidade de vida na fase adulta que depende de muitos fatores e elementos, em relação constante ao longo da vida dos idosos. O que leva em consideração ao convívio com outras pessoas, a prática de atividades físicas e o lazer, que é considerado fundamental em qualquer faixa etária. As instituições voltadas para esse público devem ter uma atenção maior em determinados elementos, como: as condições físicas do local, contando com acessibilidade que é necessidade e exigida por lei; auxílio pela sociedade, saúde, educação formal e informal; convívios sociais e condições biológicas.

De acordo com Ferreira (2005), dentre os fatores que afetam os idosos, as doenças são as que geram mais incapacidades e afetam as atividades diárias e no comportamento dos indivíduos. Diante das análises de saúde pode-se perceber a incapacidade funcional, com isso esses impactos das doenças fazem com que tenham limitações em suas tarefas do dia a dia, e não a qualidade de vida em si.

Ao analisar uma boa qualidade de vida para a terceira idade, devem-se levar em consideração vários aspectos de relevância importância, como o bem-estar psicológico e físico, a interação coletiva, as condições de instalação, entre outros para tornar melhor cada dia à qualidade de vida dos idosos.

No entanto vários quesitos são de extrema importância para o bem-estar psicológico, qualidade de vida, condições ambientais e capacidade comportamental que unidos podem trazer para as pessoas uma vida tranquila, e bem sucedida em vários sentidos, porém se voltando para os idosos é importante saber conviver com cada um desses requisitos, incentivarem essas pessoas a enfrentarem com cada um desses problemas e conseguir bons resultados independente de onde essas pessoas estão inseridas.

2.3. A Arquitetura e os Idosos

Visando ainda na qualidade de vida dos idosos, é necessário ter cuidados especiais quando se trata de locais de moradia, pois precisa ser adaptado e apropriado para diferentes necessidades de cada indivíduo.

Desta forma, um ponto fundamental a ser tratado é a acessibilidade, pois isso precisa atender todas as funções e ambiente aonde os idosos irão se locomover, e os acessos ter uma maior atenção nos pisos (DEFFAVERI *et al.*, 2016).

Com o auxílio da NBR 9050:2015, define a acessibilidade e as condições de alcance e entendimento para utilizar o local com segurança e liberdade. Tudo isso para a garantia da qualidade de vida na instituição. Por tanto, entende-se de acessibilidade, o direito de se locomover com segurança e autonomia, com equipamentos e estruturas cabíveis e corretas para o uso dos indivíduos na sociedade. Tendo em vista as dificuldades que a população tende a ter com o decorrer da idade, pode-se ver que a acessibilidade é de extrema importância para os idosos.

Seguindo o pensamento de Deffaveri *et al.*, (2016) o local de moradia precisa ser confortável e seguro, para promover a autonomia e tranquilidade dos idosos que ali habitam, é necessário pensar quando for projetar, num conjunto de estética, funcionalidade, conforto e economia. O numero de idosos freqüentando

instituições e grupos esta aumentando, com isso os grupos são fundamentais para trazer a felicidade e o bem estar próprio, proporcionando maior convívio social (ANDRADE *et al.*, 2014). Confirmado com o fato que:

Na participação em grupos de convivência, os idosos referiram que compartilham suas angústias, tristezas, amores, alegrias, afetos, saberes, reduzem sentimentos como medo, insegurança, depressão, sobretudo após a perda de entes queridos e membros da família, doam e recebem afeto, conversam com os amigos e trocam experiências de vida. Além disso, afirmam ser o grupo de convivência um ambiente que possibilita fazer novas e boas amizades. De maneira geral, eles associaram bem-estar à saúde mental e física (WICHMANN *et al.*, 2013, p. 825).

Por tanto, nota-se que as instituições tem-se um significado importante na vida dos idosos, pois convivendo com pessoas da mesma faixa etária, traz a sensação de liberdade por se sentir mais a vontade em se expressar, conviver melhor com as dificuldades decorrentes da velhice e a satisfação pessoal (ANDRADE *et al.*, 2014). Confirmado com o fato que:

O grande número de viúvos freqüentando os grupos pode estar relacionado ao isolamento e à solidão, por isso os grupos de convivência para a terceira idade não são apenas passatempo, como alguns acreditam; ao contrário, têm importância para os idosos, possibilitando-lhes ressocialização (ANDRADE *et al.*, 2014, p. 44).

Em relação aos centros culturais, pode ser conceituado conforme Neves (2013), pela utilidade da função do seu uso em relação às atividades nele realizado, sendo um local multiuso ou especializado, promovendo vários tipos de atividades como biblioteca, oficinas, filmes, musicas, apresentações como teatro, etc. Ou seja, um local onde oferece atividades que propiciam e acrescentam cultura e melhoria de vida da sociedade.

Segundo Mourão e Silva (2010), centros recreativos são de extrema importância na qualidade de vida dos idosos, pois conforme os autores a recreação faz parte do lazer e é composta por atividades físicas e mentais resultantes de motivação interior com perfil psicofísica e emocional, adquirindo assim o equilíbrio, pois protegem e renovam a integridade do organismo. E diante disso, os idosos praticando as atividades recreativas corretamente e orientada por profissionais especializados tendem a ter uma melhora de humor e do bem-estar físico e mental, assim diminuindo os graus de ansiedade e depressão (MOURÃO e SILVA, 2010).

Quando o assunto é instituições ou centros para idosos tem-se o cuidado e a responsabilidade em proporcionar qualidade vida, tendo isso em vista de acordo com Tomasini e Fedrizzi (2003), as instituições de acolhimento e hospedagem devem ter espaços abertos, onde possam ter contato com a natureza, tomar um sol, respirar ar puro, caminhar, entre outras atividades, com isso melhorando o bem-estar e a saúde da população da terceira idade.

2.4. Atividades Físicas e Lazer para os idosos

Atualmente, independente da classe social ou faixa etária, está evidente o sedentarismo, devido à incapacidade funcional, que tem como umas das causas os

avanços tecnológicos. Na velhice o sedentarismo se torna um pouco mais acentuado, devido a essas limitações que a idade traz para o individuo, resultando na diminuição da pratica de atividades físicas. É de extrema necessidade a prática de atividades físicas na terceira idade, pois nessa fase o corpo já não responde como antes, e para isso é importante ter alguns cuidados, logo o corpo tende a ser mais frágil (SALIN *et al.*, 2011).

Conforme Salin *et al.* (2011), o principal problema de saúde pública atualmente, é decorrente a falta de atividades físicas, para solucionar esse problema, a atividade física deve ser incentivada para a população, principalmente para os idosos que estão mais sujeitos a doenças. Desta forma, os meios para incentivar essas práticas, devem ser por iniciativas públicas e privados, possibilitando a melhoria da qualidade de saúde da população de idosos.

As atividades físicas proporcionam muitos benefícios, melhorando a flexibilidade, uma melhor mobilidade, diminuindo as dores, estabilizando o peso, melhora o sistema nervoso, esquelético, cardiovascular, respiratório e freqüência cardíaca, resultando em uma vida mais saudável (DEFFAVERI *et al.*, 2016).

Em contrapartida, outro fator que interfere de forma positiva na vida dos idosos é o lazer, pois de acordo com Andrade *et al.* (2014), o lazer promove diversos benefícios, tais como, maior satisfação com a vida, diversão, distração, novas amizades, socialização, e com isso melhorando os sintomas da depressão, ansiedade, estresse, melhor autoestima.

A importância do lazer, para o idoso, existe em virtude do aumento do tempo livre, pois é por meio deste que os idosos encontram motivação e satisfação em viver mais e com qualidade. Idosos mantêm as mesmas necessidades psicológicas e sociais que possuíam nas outras fases da vida e, por isso, reconhecem e valorizam o lazer. Ter grupo de referência, em que se possam compartilhar alegrias, tristezas, conhecimentos, entre outros, propicia aos idosos, suporte emocional e motivação para que tenham objetivos na vida (ANDRADE *et al.*, 2014, p. 45).

Segundo Santos *et al.* (2009), as atividades de lazer que os idosos mais realizam são freqüentar a igreja, passear (visitar amigos e famílias), costura, tricô, pintura, atividades de leitura e escrita, freqüentar festas (dançar), participar de grupos e jogos (xadrez, damas, cartas) e freqüentar clubes. Ainda conforme Santos *et al.* (2009), à atividades físicas mais praticada pelos idosos são as caminhadas, pois de acordo com o autor os idosos sentem mais confortáveis em relação a mobilidade independente e segura.

Diante do exposto, percebeu-se a importância da atividade física e lazer para os idosos, que propiciam bons resultados na qualidade de vida e na saúde da população da terceira idade.

3. METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho, adotou-se como modelo o estudo do tipo exploratório, com abordagem qualitativa e quantitativa e pesquisa de natureza aplicada, que tem como objetivo analisar as necessidades dos idosos, e estudar métodos para melhoria da qualidade de vida destas pessoas, terá como principais ferramentas para sua execução pesquisas bibliográficas, estudo de caso e entrevista semi estruturadas.

Para a obtenção do material bibliográfico, procederam-se, inicialmente, referências estudadas durante essa análise que, proporcionou um maior entendimento do problema de estudo. As fontes de pesquisa foram obtidas por meio de artigos acadêmicos, dissertações, teses sobre tema do processo do envelhecimento, centros de convívio para os idosos, arquitetura acessível, a longevidade, atividade física, e estado de saúde mental das pessoas da terceira idade, e também órgãos oficiais de pesquisa e estatísticas que abordam o tema convívio e lazer dos idosos.

Para melhor qualificar o estudo também serão elaboradas entrevistas semi-estruturadas a fim de traçar um perfil da população de idosos, observando quais as necessidades e a situação de vivência e o cotidiano delas, visando na melhoria e qualidade de vida. Para uma população com 88580 habitantes de Manhuaçu, para 10% de margem de erro, o tamanho da amostra foi 96 entrevistados. Além da análise de estudos de casos, que tem por objetivo obter dados sobre a percepção e atitudes da população da terceira idade que freqüentam centros de convivência e lazer, comparadas ao perfil traçado da população da cidade em estudo.

4. DISCUSSÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

4.1. Perfil dos idosos de Manhuaçu quanto ao lazer e convivência

Segundo os dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a cidade de Manhuaçu de acordo com o último censo realizado em 2010 possui 79.574 pessoas e a estimativa para 2017 foi de 88.580 pessoas, e os números de idosos habitados na cidade são de 8.082, sendo 3.708 são homens e 4.374 mulheres, ou seja, 9,12% da população são idosos.

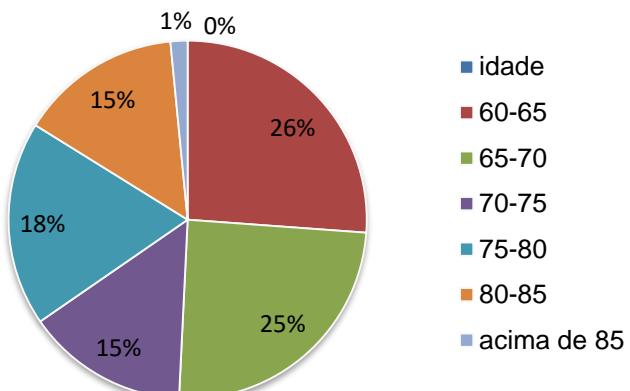
Na cidade de Manhuaçu, está evidente a necessidade de lugares apropriados para lazer e práticas de atividades físicas e de esportes. Os espaços existentes públicos oferecidos à população são os aparelhos de ginásticas implantados nas praças. Porem esses lugares não possuem uma estrutura física qualificada para atender os moradores da cidade, pois os locais possuem obstáculos e não são acessíveis, o que impede a prática segura de atividades físicas e de lazer. Percebe-se também a falta de mobiliários públicos para o conforto e a realização de tais atividades, e se tratando de idosos a preocupação e o cuidado com esses lugares devem ser maiores.

O único local de abrigo para a população da terceira idade existente é o Asilo de Manhuaçu, sendo instituição pública. Neste local oferece o alojamento e a moradia dessas pessoas, porem o local é precário e não proporciona lazer e atividades que irão melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Sendo assim, é possível observar a carência de lugares e locais apropriados, é de extrema importância pensar na qualidade de vida e bem estar da sociedade idosa, pois todos nos esperamos um dia alcançar a melhor idade saudáveis e com boas expectativas de vida.

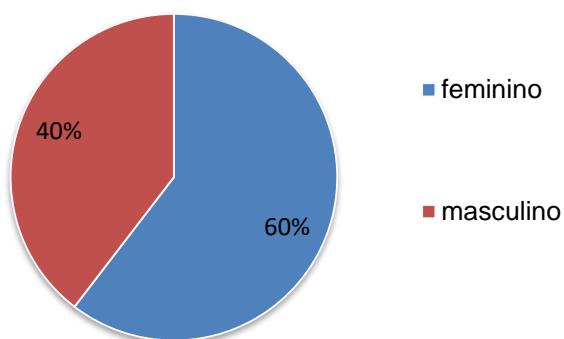
Tendo isso em vista, realizou-se uma entrevista semi-estruturada, por meio de questionários para estar analisando e conhecendo melhor o perfil, necessidades e preferências dos idosos. Diante da entrevista notaram-se diversos aspectos fundamentais para este trabalho ser executado, dentre a terceira idade discriminada no Gráfico 1.

GRÁFICO 1- Faixa etária da população idosa entrevistada da cidade de Manhuaçu



FONTE: Autor

GRÁFICO 2- População idosa em relação ao sexo dos entrevistados

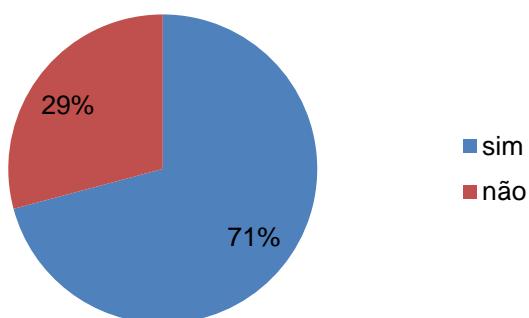


FONTE: Autor

Como mostra no Gráfico 1, foram entrevistados os idosos com a idade de 60 á 85 anos. Nota-se que a maior parte tem a faixa etária entre 60 a 65 anos, e 60% dos idosos correspondia ao sexo feminino, observado no Gráfico 2.

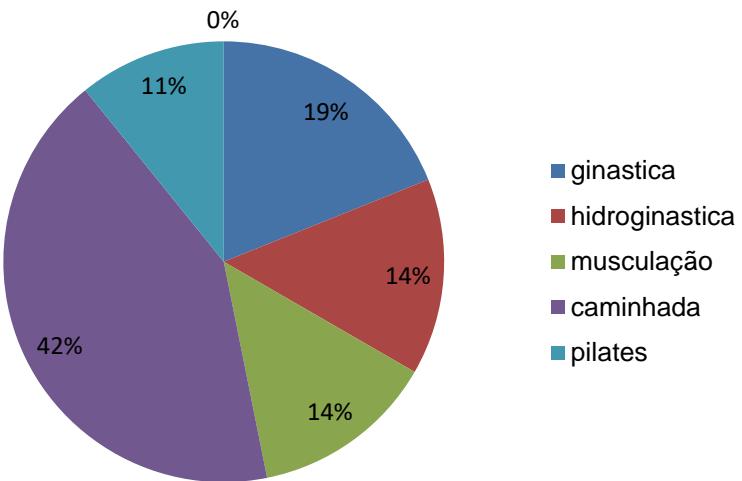
A respeito da prática de atividades físicas ou esportes, observou-se que 71% dos idosos praticam, e apenas 29% não tem esse hábito no cotidiano (Gráfico 3).

GRÁFICO 3 – Percentual dos idosos que praticam atividades físicas



FONTE: Autor

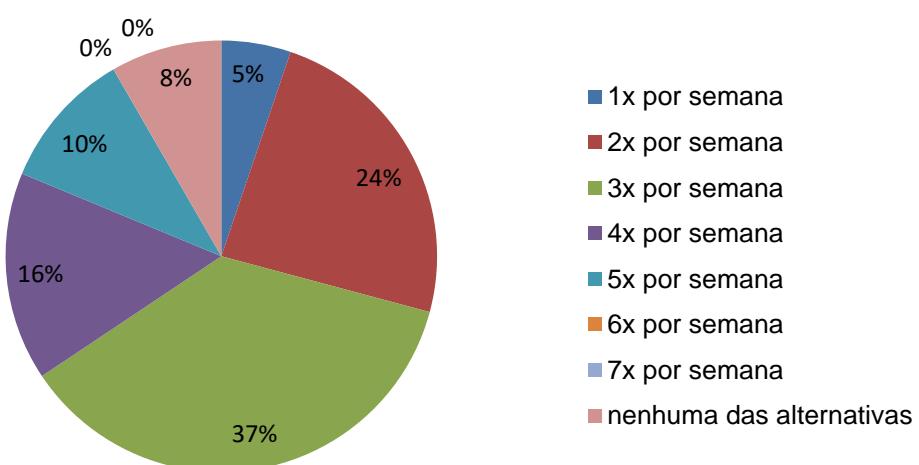
GRÁFICO 4 - Atividades físicas ou esportes praticadas pela terceira idade na Cidade de Manhuaçu- MG.



FONTE: Autor

Como mostra no Gráfico 4, a caminhada é a atividade esportiva de maior preferência, com 42% das respostas, a ginástica com 19% também um dos itens com um grande índice de prática, destacando que o pilates é o exercício com menor percentual dentre os idosos que praticam atividades físicas. Ainda, o Gráfico 4 demonstra a freqüência que os idosos exercem as atividades anteriormente descritas, na qual é evidente que a maioria faz uso das atividades físicas três vezes por semana, o que é considerado uma quantidade favorável em relação às recomendações profissionais da área da saúde, 24% responderam duas vezes por semana, e apenas 5% realizam uma vez por semana.

GRÁFICO 5 - Frequência de práticas de atividades físicas ou esportivas pela população idosa da Cidade de Manhuaçu – MG.

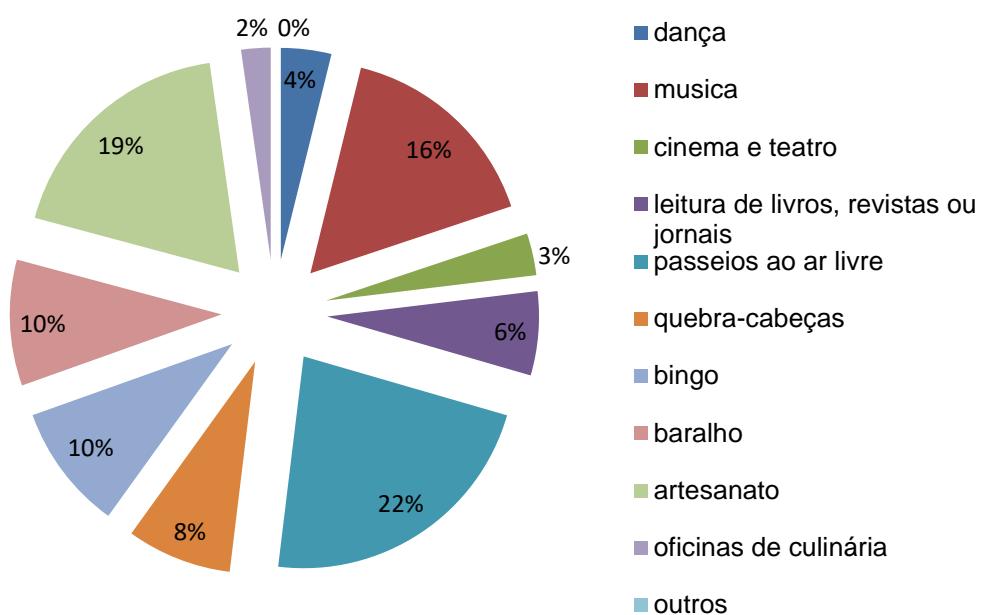


FONTE: Autor

Como mostra no Gráfico 4, a atividade mais realizada foi a caminhada com 42% das respostas, a ginástica com 19% também um dos itens com um grande

índice de pratica, e de acordo com o Gráfico 3 o pilates foi o exercício com menor percentual dos idosos que praticam. No gráfico 5 mostra a freqüência que os idosos exercem essas atividades, e esta evidente que a maioria faz uso das atividades físicas três vezes por semana, 24% responderam duas vezes por semana, e apenas 5% realizam uma vez por semana.

GRÁFICO 6 - Atividades de Lazer de maior interesse da Terceira Idade da Cidade de Manhuaçu - MG

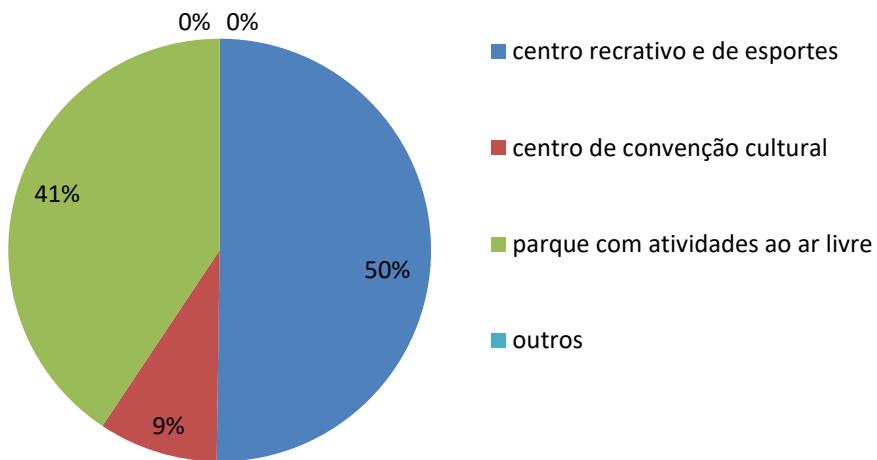


FONTE: Autor

Observando o Gráfico 6 acima, pode notar-se que são varias as atividades de lazer que os idosos tem o costume de realiza, na qual é nítido que ao se tratar de atividades de cunho cultural, como: leitura de livros, revistas ou jornais, cinema e teatro,música, dança, oficinas de culinária e artesanato, tem-se um total de 50% de preferências culturais. Quanto à atividades recreativas, como: quebra-cabeças, bingo, baralho, totalizam 28% dos entrevistados. Ressaltando ainda que dentre as atividades ao ar livre, destacou-se 22% em passeios ao ar livre como atividade de lazer.

Em vista destas afirmativas, foi colocado em pauta se na Cidade de Manhuaçu, eram oferecidas atividades de lazer, entretenimento, esporte e recreação do interesse da população idosa, e a resposta foi bem insatisfatória, com 100% de negativa. Mesmo que, 2% destes entrevistados tenham afirmado que na cidade existe o oferecimento de eventos no ginásio e de passeio ciclístico, os quais acontecem uma vez ao ano. Porém, estas atividades não têm como público alvo as pessoas da terceira idade. Sendo assim, foi questionado que tipo de espaços ou instituições seriam de maior interesse dos entrevistados, tendo como opções: centro de convenções culturais, centro esportivo e recreativo, e/ou ainda um parque com atividades ao ar livre destinados à esta população (Gráfico 7). Enfatiza-se que no ato da aplicação das entrevistas semiestruturadas, estes locais foram devidamente descritos aos entrevistados.

GRÁFICO 7- Espaços ou instituições de maior interesse dos entrevistados para serem instalados na cidade de Manhuaçu-MG



FONTE: Autor

Como esperado, por apresentar 42% da população entrevistada preferir caminhadas como atividade física ou esportiva, e considerando que as atividades de musculação e pilates são também praticadas ao ar livre, adiciona-se 25%, totalizando então 67%, reafirmada com 22% de preferência para passeios ao ar livre como atividade de lazer, desta forma, é nítida que 41% da população idosa prefira parques com atividades ao ar livre. Ainda os centros esportivos e recreativos demonstraram a maior preferência com 50%, afirmados pelos 28% de preferência de atividades recreativas, assim como a prática de esportes que abrangem áreas fechadas, as quais totalizam 58% das atividades físicas e esportivas. Ressalvando que dentre as atividades culturais, há na sua maioria o prestígio ao ar livre, como música, dança, leituras e artesanatos.

4.2. Estudos de Caso

4.2.1. Parque Madureira

O Parque Madureira, localizado na cidade do Rio de Janeiro na zona Norte, foi projetado por Ruy Rezende Arquitetos, inaugurado em 2012 sendo o terceiro maior parque público na cidade possuindo 109.000m².

O projeto teve como objetivo e desafio criar equipamentos públicos sustentável, fundamentado no programa de educação socioambiental. A rapidez da adaptação do parque pela sociedade e comunidade resultou em êxito a cooperação, com milhares de visitas aos finais de semana o parque tornou-se o coração verde da cidade (Figura 1).

FIGURA 1: Vista de cima do Parque Madureira



FONTE: Ruy Rezende Arquitetos, 2016

O local possui quadras polivalentes, de futebol, playgrounds, academia da terceira idade, academias ao ar livre, ciclovia (Figura 3a) e estações de bicICLETA, área para prática de bocha e tênis de mesa (Figura 2a). Está em destaque para a praça do Samba um dos maiores palcos a céu aberto da cidade. Com o objetivo de promover conceitos de sustentabilidade foi executado um Centro de Educação Ambiental. Outros atrativos como a praia da Madureira (Figura 3b) e o Skate Park (Figura 2b), visto como um dos mais completos da América Latina.

FIGURA 2: Parque Madureira: (a) tênis de mesa, (b) skate park



FONTE: Ruy Rezende Arquitetos, 2016

FIGURA 3: Parque Madureira: (a) ciclovia, (b) praia da Madureira



FONTE: Ruy Rezende Arquitetos, 2016

As edificações seguindo a forma da sustentabilidade com paredes e coberturas verdes (Figura 4a), restaurando a fauna e a flora da região com mais de 800 árvores e 400 palmeiras implantadas (Figura 4b).

FIGURA 4: Parque Madureira: (a) edificação com parede verde, (b) vegetação palmeiras.



FONTE: Ruy Rezende Arquitetos, 2016

O crescimento do parque está atualmente em andamento e execução, pois pretende seguir seu curso através de mais 6 bairros. Fundado em Madureira, o parque aumentara para mais 255.000m², tendo o mesmo fundamento e conceito originais, tornando um espaço público verde e melhorando a qualidade de vida dos usuários e moradores da região.

4.2.2. Residência do Avô no México

Existe uma ampla variedade de instituições de idosos pelo mundo, uma delas é a Residência do Avô no México, pois há interações de convivências coletivas durante o dia para os idosos, que está localizado dentro do território de um parque municipal de 4 hectares, na zona noroeste da cidade de Córdoba, no estado de Veracruz. A edificação possui 780.0 m².

A idéia do projeto é criar um refúgio, onde seja possível realizar atividades em grupos, um lugar onde possui um ambiente natural, tranquilo, e harmônico com vários espaços internos (Figura 5a) e externos (Figura 5b) que se acomodam através de oficinas, terraços ao ar livre, serviços e área multiuso.

FIGURA 5: Residência do Avô no México : (a) imagem Interna, (b) imagem externa da edificação.



FONTE: Taller, 2017

A edificação possui apenas um nível, dessa forma sendo acessível para todos (Figura 6), desta forma buscou implantar em uma das áreas de menor inclinação do terreno, sendo que uma parte da residência seja aplicada naturalmente no solo, e a outra seja pouco elevada (Figura 7), assim permitindo uma área multiuso interligada por duas arvores existentes, diminuindo o impacto e fazendo com que as vistas sejam ligadas com o ambiente natural e o entorno (Figura 8).

FIGURA 6: Fachada frontal- Residência do Avô no México



FONTE: Taller, 2017

FIGURA 7: Fachada lateral- Residência do Avô no México



FONTE: Taller, 2017

Continuando com a idéia da convivência com o entorno, o projeto arquitetônico se adapta com a localização da vegetação existente (FIGURA 8), sendo o personagem essencial do projeto, com tudo o eixo principal de circulação é realizado diante da tensão visual existente entre um dos principais marcos históricos da cidade e da paisagem ao redor.

FIGURA 8: Setorização da Residência do Avô no México



FONTE: Taller, 2017

Observando a Figura 8 á cima, em relação à divisão da planta, pode-se ver que é praticamente quase toda integrada aos ambientes, com poucas paredes internas e divisórias, sendo assim facilitando a visualização e a mobilidade dos idosos dentro da edificação.

4.2.3. Casa do Idoso

Outro exemplo, porém em nível Nacional é a Casa do Idoso em São José dos Campos, promovendo desenvolvimento individual e coletivo, administrada pela Secretaria de Desenvolvimento Social da Prefeitura.

A Casa do Idoso oferece oportunidades de convivência entre os idosos e atividades diversas, é um centro de referência, pois oferece atividades gratuitas nas áreas de assistência social, educação, esportes, recreação, lazer e cultura. Ainda, fornecendo atendimento médico, as atividades acontecem no período das 08:00h às 17:00h.

As atividades fornecidas são: sociais, educação, esportes, terapias ocupacionais, fisioterapia, saúde e cultura. Diante disso pode-se ver a importância dessa instituição, com várias opções de lazer e cuidados físicos e psicológicos que ela favorece (Figura 6).

Figura 9: Casa do Idoso em São José dos Campos: (a) atividade de hidroginástica , (b) piscina externa.



FONTE: Otta Albernaz, 2013

Na casa do idoso oferece atividades externas (Figura 9a) e internas (Figura 9b), como pode ver na figura acima tem uma piscina coberta na área externa (Figura 9b) onde são oferecidas algumas atividades. Porem a maioria das atividades são localizadas na parte interna da edificação (Figura 10), com vários ambientes bem divididos de acordo com cada atividade.

Figura 10: Casa do Idoso em São Jose dos Campos.



FONTE: Otta Albernaz, 2013

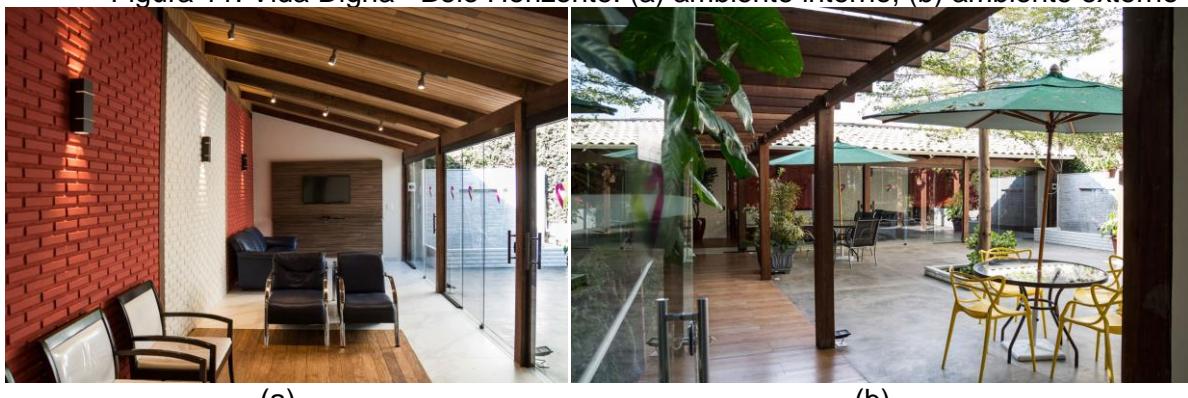
A edificação possui três grandes jardins internos (Figura 10), proporcionando o conforto térmico de acordo com os estudos realizados de insolação e ventilação. A instituição tem suporte para atender 7 mil pessoas com mais de 60 anos.

4.2.4. Vida Digna

Por tanto, outra obra considerada referência na região de Minas Gerais em Belo Horizonte, é a Vida Digna- Residência para os idosos. A instituição existe desde 2000, coordenada por uma família entre pais e filhas fisioterapeutas, que dedicam e profissionalizam na área dos idosos, o local possui 500m².

A residência para os idosos possui três tipos de hospedagem, a durante o dia, temporária e permanente. A casa apresenta vários ambientes, todos planejados cuidadosamente para assegurar o conforto (Figura 11a), privacidade, lazer e segurança (Figura b).

Figura 11: Vida Digna- Belo Horizonte: (a) ambiente interno, (b) ambiente externo



FONTE: Vida Digna- Residência para idosos 2007

Os ambientes são divididos por áreas específicas: administração, social, serviços e etc, essa aplicação ajuda na funcionalidade e circulação dentro do prédio, setorizando e facilitando o acesso dos mesmos. Possui uma equipe profissional que cuida de cada área, tais como fisioterapeutas, nutricionista, terapeuta ocupacional, educadora física, musicoterapeuta, dentre outros.

Diante desses estudos, podem notar-se as características, métodos e programa de necessidades que cada um possui. Logo pode-se ver mais nítido na tabela abaixo (QUADRO 1), à comparação do programa de necessidades que cada um possui.

QUADRO 1- Programa de necessidades

Programa de Necessidades		
Residência do Avô	Casa do Idoso	Vida Digna
✓ Oficinas	✓ Assistência Social	✓ Sala de refeitório
✓ Terraço ao ar livre	✓ Educação	✓ Sala de convivência e atividades
✓ Serviço	✓ Ambientes para vários tipos de esportes e ginásticas	✓ Biblioteca
✓ Área multiuso	✓ Salas de Terapia Ocupacional	✓ Solarium Arborizado com Cascata
✓ Cozinha	✓ Salas de Fisioterapia	✓ Cozinha
✓ Refeitório	✓ saúde	✓ Lavanderia
✓ Recepção	✓ cozinha	✓ Quartos individuais
	✓ Refeitório	✓ Entrada coberta
		✓ Garagem coberta
		✓ Enfermagem

FONTE: Autor

Em vista disso como já dito nas descrições á cima, podemos ver que a Vida Digna tem a opção de hospedagem, e com isso aumentando o programa de necessidades (Tabela 1), porém o que deixa a desejar em relação aos outros são os espaços menores e com poucos espaços ao ar livre. Embora a Casa do Idoso em São Jose dos Campos, possui uma variedade de ambientes e atividades, e a

instituição por ser oferecido gratuitamente pela prefeitura recebe um grande número de idosos por dia, por esse motivo a estrutura é grande e com diversas mobilidades e com o auxílio da assistência social que se torna um diferencial entre os demais estudos de caso (Tabela 1). A Residência do Avô apresenta uma obra com a arquitetura mais atraente e sofisticada, pois como foi bem trabalhada ao entorno da edificação possui ambientes externos interligando com a natureza, e um ponto positivo já dito nos estudos á cima, é em relação a planta ser ampla no seu interior e totalmente acessível dentro e fora da edificação, com isso os ambientes comunicam entre sim de forma interativa entre os grupos de idosos proporcionando a interação e o convívio social entre eles. Portanto deixa um pouco a desejar no seu programa de necessidades (Tabela 1), logo nota-se que não oferece atividades físicas e de esportes, que, no entanto deixa de proporcionar qualidade de vida para os usuários (Tabela 1).

Conclui-se então, que cada um tem suas particularidades, oferecendo e proporcionando atividades e ambientes diferentes. Diante de toda a análise, é possível ver que tais instituições são de extrema importância para os idosos, ocasionando lazer, diversão e qualidade de vida para o público da terceira idade.

5. CONCLUSÃO

Com base nos dados da pesquisa, pode-se ver o perfil dos idosos na Cidade de Manhuaçu-MG, que a partir das informações coletadas através da entrevista semi-estruturada analisou-se e resultou em várias características da população da terceira idade, dentre elas: a prática de atividades físicas mais usuais entre eles são as caminhadas, e de acordo com a pesquisa realizada percebe-se que a preferência por atividades ao ar livre e recreativas teve um percentual maior.

Dado o exposto no presente artigo, percebemos que no Brasil a população vem apresentando um índice de longevidade, consequência de fatores que possibilitam o aumento da qualidade de vida.

As condições físicas do ambiente, as novas e boas condições oferecidas pela sociedade, saúde, incentivo da atividade física, educação, atividades de recreação e lazer, levando em extrema consideração a existência de relações de amizade e socialização dos grupos que como comprovadas estimulam ainda mais a força de vontade em pessoas que chegam à terceira idade.

É de extrema importância a inclusão social dessas pessoas de terceira idade que se configurou como objetivo central deste trabalho e, portanto, sua efetivação acontece na medida em que eles passam a conviver mais com pessoas da mesma faixa etária e em grupos. Desta forma, o espaço de lazer tem como objetivo promover maior integração entre os idosos na cidade de Manhuaçu e melhorar a qualidade de vida. Assim, o ambiente se torna único e capaz de permitir uma vida repleta de conjuntos favoráveis a sua inteira disposição como pessoas vivas na comunidade em que estão inseridas.

Tendo em vista o perfil dos idosos da Cidade de Manhuaçu, pode-se ver que a população da terceira idade representa grande parte da população, mas que já necessitam de algum auxílio eventual para o gerenciamento de suas atividades diárias. Para que continuem assim presentes na Cidade de Manhuaçu e com qualidade de vida, é fundamental proporcionar-lhes assistência, comodidade, segurança, entretenimento, lazer e qualidade de vida.

Como já visto nos estudos de caso, é possível ver que as funcionalidades das instituições são de grande relevância e de extrema necessidade para a

população da terceira idade. Pois como visto nos estudos no decorrer do trabalho, pode-se notar que os espaços possuem uma estrutura e assistência de alta qualidade. E com isso proporciona aos idosos uma boa qualidade de vida.

É determinante assim, a importância de um centro de convivência para a terceira idade na Cidade de Manhuaçu, que possibilite a integração entre a habitação, onde cuidados com a segurança e lazer em um mesmo espaço são coisas fundamentais. Nesta busca, foi considerado como fatores definidores, preservar a autonomia e a privacidade dos frequentadores, viabilizar interações entre os idosos, gerar espaços de permanência agradáveis e priorizando as preferências do perfil dos idosos de Manhuaçu vistas neste estudo.

6. REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 9050**: acessibilidade de pessoas portadoras de deficiências a edificações, espaço, mobiliário e equipamentos urbanos. Rio de Janeiro, 2015.

ANDRADE,A.M.M. et al. **Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2014; 17(1):39-48. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232014000100005>>. Acesso em : 23 de abril 2018.

CAMARANO, Ana Mélia. **Envelhecimento da população brasileira: Uma contribuição demográfica.** Rio de Janeiro, janeiro de 2002. Disponível em: <<http://www.ipea.gov.br>>. Acesso em : 18 de abril 2018.

DEFFAVERI, Monica; GALLI, César Pagano; BEDIN, Alex Marcos. **Centro de Convivência e Lar para Idosos no Município de Guatambu.** Anais de Arquitetura e Urbanismo / ISSN 2527-0893, [S.I.], v. 1, n. 1, p. 66 - 77, dec. 2016. ISSN 2527-0893. Disponível em: <<https://uceff.edu.br/anais/index.php/cau/article/view/19>>. Acesso em: 13 apr. 2018.

FERREIRA, Anna Lúcia Cordeiro Baptista Martins. **A Qualidade de Vida em Idosos em Diferentes Contextos Habitacionais: A perspectiva do Próprio e do Seu Cuidador.** Tese de mestrado, Psicologia (Psicologia Cínica e da Saúde - Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença), Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, 2009. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10451/2156>>. Acesso em : 02 de abril. 2018.

HEREDIA, Olga Collinet. **Características demográficas da terceira idade na América Latina e no Brasil.** Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento. Porto Alegre: UFRGS,1999, v.2, p.7-21. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/5471>>. Acesso em: 11 de abril 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, **IBGE.** Disponível em <www.ibge.gov.br>. Censo 2010. Brasília, 2010. Acesso em: 02 de abril 2018.

MOURÃO, Camila Anastácio e SILVA, Naelson Mozer. **Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de institucionalizados.** Passo Fundo, v. 7, n. 3, p. 324-334, set./dez. 2010.Rio de Janeiro 2010. Disponível em : <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/494>>. Acesso: 13 de junho 2018.

NEVES, Renata Ribeiro. **Centro Cultural: à cultura a promoção da arquitetura.** – Revista Especialize On-line IPOG - Goiânia - 5ª Edição nº 005 Vol.01/2013 – julho/2013. Disponível em: <https://www.ipog.edu.br/download-arquivo-site.sp?arquivo=centro-cultural-a-cultura-a-promocao-da-arquitetura-31715112.pdf>. Acesso em: 15 de Junho 2018.

Otta Albernaz. **Arquitetura e Design- Casa do Idoso.** 2013. Disponível em: <<http://ottaalbernaz.com.br/portfolio-items/casa-do-idoso/>>. Acesso em: 18 de Junho 2018.

Patrícia Szuster e Renata Szuster. **Vida Digna- Residência para Idosos.** 2017. Disponível em: <<http://vidadignabh.com.br/>>. Acesso em: 18 de Junho 2018.

Parque Madureira / Ruy Rezende Arquitetos. 10 Jun 2016. ArchDaily Brasil. Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/789177/parque-madureira-ruy-rezende-arquitetos>>. Acesso em: 18 Jun 2018.

Residência do Avô / Taller DIEZ 05 [Casa del Abuelo / Taller DIEZ 05] 24 Dez 2017. ArchDaily Brasil. (Trad. Sbeghen Ghisleni, Camila)Disponível em: <<https://www.archdaily.com.br/br/885415/residencia-do-avo-taller-diez-05>>. Acesso em: 18 Jun 2018.

ROJAS, Vera Beatriz Freire. **Contribuições para o Planejamento de Ambientes Construídos Destinados à Convivência de Idosos.** Curso de Mestrado Profissionalizante em Engenharia - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, maio de 2005. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/10145>>. Acesso em: 20 de abril 2018.

Santos PL, Foroni PM, Chaves MCF. **Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento.** Medicina (Ribeirão Preto) 2009; 42(1): 54-60. Disponível em: <<http://www.fmrp.usp.br/revista>>. Acesso em: 15 de Junho 2018.

SALIN, M.G.A. et al. **Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 14, num. 2, 2011, PP. 197-208, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403834042002>>. Acesso em: 17 de abril. 2018.

TOMASINI, Sérgio Luiz V. e FEDRIZZI, Beatriz. **Espaços abertos em instituições para idosos.** Estud. interdiscip. envelhec., Porto Alegre, v. 5, p. 101-117, 2003. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4731>>. Acesso em: 14 de Junho 2018.

VECCHIA, R.T.S. et al. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** Rev Bras Epidemiol, Botucatu, São Paulo 2005. Disponível em : <<http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2005000300006>>_Acesso em : 18 de abril 2018.

WICHMANN, F.A.S. et al. **Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 16, núm. 4, octubre-diciembre, 2013, pp. 821-832 -Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838831016>>. Acesso em: 11 de abril 2018.