

A ATIVIDADE FÍSICA COMO AÇÃO PARA UM SAÚDE MELHOR: FELIZIDADE

Área temática: Saúde

Ana Paula Fontana¹ Amanda Viana Bastos Curado², Ana Carla Nascimento Medeiros², Ana Luiza Santa Cruz Machado², Bruna Caroline do Nascimento², Stephanie Borges Vilela²

RESUMO: O envelhecimento é o resultado das interações do organismo ao longo da vida com o ambiente, processo multifatorial, reflexo dos hábitos e atividades do indivíduo ao longo da vida. Os sistemas fisiológicos do indivíduo apresentam declínios tanto em aspectos estruturais como também nas funções, possibilitando o aparecimento de doenças e agravos que podem ser minimizados por meio de exercícios adequados. Nesse sentido, o objetivo deste estudo é relatar a experiência vivenciada no 1º encontro realizado pelo Projeto Felicidade no Centro de Convivência e Assistência ao Idoso (Conviver), e descrever a importância da atividade física como ações de reabilitação do processo fisiológico do envelhecimento, através de um relato de experiência vivenciado pelos acadêmicos da Universidade de Rio Verde, dos cursos de Medicina e Enfermagem no dia 27 de março do ano de 2018. A realização de exercícios físicos regulares é fundamental na promoção da saúde dos idosos e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária, preservando sua autonomia. Portanto, o exercício físico é de extrema importância na melhoria da qualidade de vida dos idosos de modo geral e possibilita a prevenção de doenças, melhora patologias já estabelecidas, auxilia no envelhecimento saudável e diminuir o risco de quedas, que é atualmente o que mais preocupa e o fator com maior mortalidade nos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: educação em saúde, envelhecimento, promoção em saúde.

¹ Coordenadora Professora
fontanaenfemagem@gmail.com

Mestre, Faculdade Enfermagem/Medicina, Universidade de Rio Verde,

² Graduandas do curso de Medicina, Universidade de Rio Verde- Campus Rio Verde.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é o resultado das interações do organismo ao longo da vida com o ambiente, e nenhum ser vivo apresenta o mesmo tipo de interação com o meio. A perda das habilidades comumente associada ao envelhecimento nem sempre estão relacionadas a idade cronológica das pessoas como se pensa. A diversidade das capacidades e necessidades de cuidados dos idosos não é aleatória, mas provém de eventos que ocorrem ao longo da vida e frequentemente são modificáveis, lembrando da importância do enfoque de ciclo de vida para se entender o processo de envelhecimento (MACIEL, 2010).

Sendo assim, o envelhecimento é um processo multifatorial, reflexo dos hábitos e atividades do indivíduo ao longo da vida. O envelhecimento saudável é mais que apenas a ausência de doença. Para a maioria dos idosos, a presença da sua habilidade funcional é mais importante. Logo, se o idoso tiver alguma doença, essa for controlada e preservar a sua habilidade funcional, considera-se um envelhecimento saudável (CHAN, 2015). Vários problemas afetam a qualidade de vida dos idosos em um país subdesenvolvido, como as condições de desigualdade, injustiça e exclusão social, sendo poucas as pessoas que têm acesso a um serviço de saúde adequado às suas necessidades (LOUVISON et al., 2008).

O Centro Social Conviver é um meio de inclusão social para a população dessa faixa etária, possibilitando que tenham acesso a atividades ocupacionais e por meio de projetos, como o Felicidade, um acesso facilitado a saúde, proporcionando uma melhor qualidade de vida. A terapia ocupacional gerontológica, com foco na função, auxilia a pessoa idosa a manter, restaurar e, ou melhorar a capacidade funcional, conservando-a ativa, segura e independente o maior tempo possível. Quando se considera o atendimento a pessoas idosas, os elementos independência, saúde, segurança e integração social ocupam lugar de destaque, uma vez que, com o processo de envelhecimento, sofrem modificações significativas (FREITAS; PY, 2015).

Com o processo natural de envelhecimento, os sistemas fisiológicos do indivíduo apresentam declínios tanto em aspectos estruturais como também nas funções, possibilitando o aparecimento de doenças crônico-degenerativas e aumentando as incapacidades, porém com os exercícios adequados pode-se manter a aptidão física e reduzir os riscos de doenças crônicas nos idosos (BERLEZI et al.,

2016). Vendo isso, acredita-se que projetos que estimulam o exercício físico, cuidados preventivos e alimentação saudável ajudam a melhorar a qualidade de vida dos idosos e prevenir certas doenças.

Nesse sentido, o objetivo deste estudo é relatar a experiência vivenciada no 1º encontro realizado pelo Projeto Felicidade no Centro de Convivência e Assistência ao Idoso (Conviver), e descrever a importância da atividade física como ações de reabilitação do processo fisiológico do envelhecimento.

2 DESENVOLVIMENTO

Este estudo consiste em um relato de experiência vivenciado pelos acadêmicos da Universidade de Rio Verde, dos cursos de Medicina e Enfermagem no dia 27 de março do ano de 2018, no projeto de extensão coordenado pela professora e Mestre Ana Paula Fontana, graduada em Enfermagem e professora da disciplina MISCO na Faculdade de Medicina de Rio Verde. O projeto recebe o nome de Felicidade e consiste em visitas periódicas no Centro de Convivência e Assistência ao Idoso (Conviver) da cidade de Rio Verde – Goiás, a fim de realizar diversas atividades que proporcionam melhoria na qualidade de vida das idosas que o frequentam.

O primeiro encontro foi realizado no dia 27/04, e contou com a apresentação do projeto e o cronograma de execução das atividades propostas, além de atividades de interação entre os alunos de medicina e enfermagem com as participantes do Centro Social Conviver. A professora coordenadora iniciou sua apresentação e mencionou os aspectos que a levaram a desenvolver o projeto, a partir desse momento os alunos se apresentando aos participantes do Conviver de uma forma bem carismática e simpática descrevendo suas expectativas em relação a realização do projeto, demonstrando empatia. Alguns foram de cadeira em cadeira perguntando o nome das mulheres demonstrando muita afinidade, e as idosas retribuíram.

Em seguida foi realizado uma dinâmica com a música chamada "Eu Vou Andar de Trem" do álbum Canções Escoteiras de compositor desconhecido. A letra dessa música induz uma coreografia que permite ao indivíduo movimentar seu corpo da

¹ Coordenadora Professora
fontanaenfemagem@gmail.com

Mestre, Faculdade Enfermagem/Medicina, Universidade de Rio Verde,

² Graduandas do curso de Medicina, Universidade de Rio Verde- Campus Rio Verde.

cabeça aos pés, sendo possível fazer uma breve avaliação física das idosas, incluindo disposição, limitações físicas, além de poder avaliar também a interação social, equilíbrio, desempenho e determinação.

Os alunos foram passando a coreografia e as participantes do grupo foram seguindo com muito entusiasmo. A todo momento haviam alunos ao lado das idosas perguntando se estava tudo bem, se precisavam de ajuda, e o mais inacreditável foi a inversão de papéis, pois os alunos quase pediram ajuda para as participantes, pois o desempenho delas foi incrível. A alegria contagiante das idosas e a força de vontade de realizar todos os movimentos serviu de exemplo para mostrar que o limite somos nós que estabelecemos, pois a idade naquele encontro não passou de um número.

Após a dinâmica da música, as próprias idosas pediram que fosse feito um alongamento, o que nos deixou mais surpresos pois pensávamos que elas estavam cansadas. Mas o pedido foi atendido e foi feito um alongamento com muita empolgação pelos alunos, as participantes do Conviver acompanharam todos os movimentos e ficaram satisfeitas. Todos os exercícios feitos foram bem pensados, para não prejudicar a saúde delas, não havia impacto para não comprometer articulações, e além do mais os exercícios foi justamente para conhecermos até onde poderíamos ir com esse tipo de dinâmica e foi surpreendente. Após o alongamento as mulheres continuavam felizes e dispostas, e como encerramento do primeiro encontro foi servido um lanche saudável, que entre os alimentos havia salada de frutas e suco natural.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Conforme citado anteriormente, no local foi realizada uma breve apresentação dos discentes participantes para o público-alvo, bem como uma integração entre os mesmos. Em seguida, foi realizada uma dinâmica denominada “Eu vou andar de trem”, que nos permitia fazer uma avaliação física superficial de cada idosa presente, a fim de ficar claro que tipo de exercícios e tópicos para palestras que serão abordadas em encontros futuros, já agendados.

Segundo Ervatti, Borges e Jardim (2015), estudos demográficos apontam que em 2030, no Brasil, terá mais de 41 milhões de idosos. Com o aumento dessa população, aumenta-se também os cuidados em relação à saúde para uma possível melhora na qualidade de vida e um envelhecimento saudável. De acordo com

Marengoni et al., (2011), com o processo de envelhecimento, torna-se comum o comprometimento da força muscular, do equilíbrio e da agilidade, fazendo com que os idosos sejam mais propensos a sofrerem quedas, sendo esse o acidente mais perigoso para os idosos e apresenta um elevado risco de morbidade. Apesar de serem multifatoriais, alguns estudos mostram que o exercício físico diminui o risco de quedas nos idosos.

Segundo o estudo de Figliolino et al., (2009) foi possível observar que os idosos que não praticam exercícios físicos foram mais vulneráveis a apresentar alterações da marcha, equilíbrio e nas atividades instrumentais de vida diária. De acordo com Cheik et al., (2003), além de melhorar a parte física, os exercícios físicos também podem auxiliar na prevenção de transtornos psicológicos como ansiedade e depressão, bem como auxiliam no tratamento dos mesmos.

A realização de exercícios físicos regulares é fundamental na promoção da saúde dos idosos e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento. É extremamente importante, mostrando benefícios tanto a curto quanto a longo prazo, tanto físicos, sociais, quanto psicológicos, destacando-se a diminuição de riscos de quedas e fraturas. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária, preservando sua autonomia (CIVINSKI, MONTEBELLER; BRAZ, 2011). Praticar “Exercícios físicos diários – principalmente os aeróbios, de impacto, exercícios de peso e resistência – em intensidade moderada, com este trabalho físico, estará garantindo a independência da vida do idoso” (VELASCO, 2006, p.111).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com tudo que foi exposto, fica claro que o exercício físico é de extrema importância na melhoria da qualidade de vida dos idosos de modo geral. Por isso, torna-se muito importante projetos como o Felicidade, que visam estimular práticas

¹ Coordenadora Professora
fontanaenfemagem@gmail.com

² Graduandas do curso de Medicina, Universidade de Rio Verde- Campus Rio Verde.

saudáveis e exercícios físicos, a fim de prevenir doenças causadas pelo sedentarismo, melhorar patologias já estabelecidas, auxiliar no envelhecimento saudável e diminuir o risco de quedas, que é atualmente o que mais preocupa e o fator com maior mortalidade nos idosos.

6 REFERÊNCIAS

CHAN, M; Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde. Disponível em:

.<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.;

ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(3):

45-52. CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A.A importância do exercício físico do envelhecimento. Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(1): 163-175.

ERVATTI L, BORGES G, JARDIM A. Mudança Demográfica no Brasil no Início do Século XXI. Transinf. 2015: 146.

FIGLIOLINO, J; MORAIS, T; BERBEL, A; DAL CORSO, S. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária.

REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., 2009; 12(2): 227-238.

FREITAS, E; PY, L. Tratado de geriatria e gerontologia – 4ª edição, 2015.

LOUVISON, Marília Cristina Prado et al . Desigualdades no uso e acesso aos serviços de saúde entre idosos do município de São Paulo. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo. 2008; 42(4): 733-740.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz, Rio Claro, 2010; 16(4): 1024-1032.

MARENGONI A, ANGLEMAN S, MELIS R, MANGIALASCHE F, KARP A, GARMEN A et al. Aging with multimorbidity: a systematic review of the literature. Ageing Res Rev. 2011;10(4):430-9.

2011;10(4):430-9.

VELASCO, C. Aprendendo a envelhecer: a luz da psicomotricidade. São Paulo: Phorte, 2006.