

UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA (UnAPI/UFMS) E AS ESTRATÉGIAS PROPOSTAS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Área temática: Saúde

Coordenador da ação: Suzi Rosa Miziara Barbosa¹

Autor: Janaina Ávalos da Silva², Adriana Ferreira Modesto², Fabiana Rodrigues Pessoa de Britto², Jucilaine Souza da Costa Guarienti², Nayla Cristiane Ferreira de Farias²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Envelhecimento ativo é uma política de saúde adotada pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90. Conceituado como o "processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas". Na tentativa de contribuir nesse processo, a Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) implantou o projeto UnAPI/UFMS. **OBJETIVOS:** Propiciar aos idosos uma oportunidade de desenvolver autonomia e independência. **METODOLOGIA:** Projeto desenvolvido por acadêmicos de cursos da UFMS, com frequência semanal, duração aproximada de 4 horas e voltado para idosos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos. Foram desenvolvidas estratégias multidimensionais no formato de oficinas: educação em saúde (OES), memória (OM), informática (OI) e exercício físico (OEF). A OES é realizada por meio de rodas de conversa de acordo com assuntos demandados pelos idosos. Na OM, são trabalhadas habilidades cognitivas para o resgate da aprendizagem e da atenção. Na OEF são realizados exercícios de alongamentos, flexibilidade, condicionamento e fortalecimento muscular. **RESULTADOS:** Na percepção dos idosos, as oficinas contribuíram positivamente para o aprendizado, aquisição de novas habilidades e conseqüentemente para autonomia e independência. Na OES, os assuntos abordados proporcionaram novos conhecimentos. Na OM, as atividades desenvolvidas possibilitam a diminuição nas queixas de "esquecimento". Na OI, registra-se domínio das tecnologias e sua utilização para interação com a comunidade. Na OEF, verificou-se maior agilidade, desenvolvimento de força que contribuíram para a execução mais efetiva das atividades de vida diária. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** As estratégias propostas, devido ao aspecto multidimensional, contribuíram para maior autonomia e independência funcional do idoso e para a percepção positiva do seu envelhecimento. **Palavras Chaves:** Idoso, envelhecimento ativo, universidade.

¹ Graduação em Fisioterapia pela Universidade Católica de Petrópolis (1985), mestrado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Triângulo (2002), doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia (2008); professora adjunta do curso de Fisioterapia da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. E-mail: srmiziara@gmail.com

² Graduanda do curso de bacharelado em Fisioterapia do Instituto Integrado de Saúde da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – INISA/UFMS.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um dos grandes desafios a serem enfrentados no século XXI, sendo considerado um fenômeno global, é a mais importante mudança demográfica observada nas últimas décadas. O aumento da expectativa de vida é justificado pelos avanços nas áreas de educação, de tecnologia e da saúde (ANNES *et al.*, 2017).

Nessa perspectiva, estratégias de saúde são propostas, na busca de um envelhecimento ativo. Este é conceituado como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança e tem como objetivo melhorar a qualidade de vida, independência e autonomia dos idosos, tornandoos protagonistas das suas próprias ações (ANDRADE *et al.*, 2011).

Nesse contexto, é fundamental um olhar diferenciado dos vários atores para a compreensão e intervenção desse fenômeno e de suas respectivas mudanças. Surge assim, a necessidade de implantação de programas, projetos e criação de novas estratégias, que possibilitem os idosos interagir com pessoas da mesma e de outras gerações com vistas ao protagonismo para o envelhecimento ativo (DALMOLIN *et al.*, 2011; PEREIRA *et al.*, 2016).

Na tentativa de contribuir com o processo de envelhecimento ativo, a UFMS, implantou em 2011 o projeto de extensão Universidade Aberta Pessoa Idosa (UnAPI/UFMS), cujo objetivo geral é propiciar aos idosos uma oportunidade de desenvolver autonomia e independência.

2 DESENVOLVIMENTO

O projeto é desenvolvido no campus Universitário, por acadêmicos de cursos da UFMS e voltado para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, independente do grau de escolaridade e que sejam residentes no município de Campo Grande- MS.

As estratégias delineadas obedecem ao formato de oficinas que abrangem domínios de saúde mental e físico, sendo assim, estratégias multidimensionais. Estas, acontecem com frequência semanal e com duração aproximada de 4 horas.

As oficinas oferecidas são: Educação em Saúde (OES) e Memória (OM) que são estratégias obrigatórias para todos os idosos. A oficina de

Informática (OI) e Exercícios Terapêuticos (OEF) são optativas de acordo com o interesse de cada idoso.

A OES, é realizada no formato Círculos de cultura (rodas de conversa), essa metodologia foi proposta por Paulo Freire, e adotada para esse projeto, por ser um método onde as ideias podem ser confrontadas e partilhadas com liberdade. Têm como objetivo estimular a participação dos idosos por meio de práticas dialógicas, e extrair da população as principais as fragilidades e potencialidades em relação ao processo de envelhecimento. O tema da roda de conversa foi proposto a partir da identificação das demandas, ou por solicitação dos idosos. Foram realizadas palestras educativas/orientativas, utilizados vídeos e outros recursos que possibilitaram a promoção da saúde e prevenção de agravos. Foram envolvidos nessa oficina acadêmicos e profissionais de diversas áreas do conhecimento incluindo: Computação, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Nutrição, Odontologia, Psicologia e Tecnologia de Alimentos, entre outros.

A OM permite a construção coletiva de conhecimentos, onde são realizados para estimular as habilidades cognitivas através de jogos de memorização, agilidade, raciocínio lógico, atenção, linguagem. O objetivo é preservar a função cognitiva dos idosos muitas vezes negligenciados ao avanço da idade.

Para a realização da OI foram disponibilizados pela UFMS computadores com acesso à internet. Também são trazidos pelos próprios idosos notebooks e celulares. Nessa oficina são apresentadas redes sociais para interação com o meio digital, com objetivo de propiciar uma maior independência na busca de informações, entretenimento, comunicação, cultura e lazer. Também trabalhadas atividades utilizando documentos do Office e aplicativos para desenvolver atividades de coordenação motora e raciocínio lógico.

Na OEF, o objetivo principal é contribuir e/ou resgatar autonomia e independência funcional do idoso. Para tanto, e considerando o declínio fisiológico dos vários sistemas do corpo, mas principalmente sistema musculoesquelético, que impacta diretamente na execução das atividades de vida diária, realiza exercícios de alongamento, flexibilidade, condicionamento cardiorrespiratório e fortalecimento muscular.

Também são oferecidas no projeto atividades de Cultura e Lazer acompanhando datas comemorativas como, por exemplo: carnaval, festa junina, halloween, dia das mães, pais e avós entre outros.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Os resultados do projeto, que esta em andamento, serão apresentados com base na percepção dos idosos.

Com relação à OES, de acordo com os idosos, os temas abordados contribuíram para maior conhecimento de diversos assuntos e foi possível a aplicação destes para melhoria da qualidade de vida. Segundo Inouye *et al.*, (2018), às atividades trabalhadas em roda de conversa, favorece a construção e compartilhamento de conhecimentos, visto que há trocas de opiniões e experiências, fazendo com que o idoso reflita sobre a atualidade, sobretudo que tenha uma percepção de si mesmo, de sua posição no contexto cultural e social. Sendo assim, OES como estratégia para o envelhecimento ativo, é uma ferramenta poderosa e que deve utilizada nos projetos que envolvam idosos.

A OM, trouxe para os idosos uma visão diferenciada sobre como exercitar as habilidades cognitivas. Segundo Santos *et al.*, (2017), as oficinas de memória auxiliam na formação dessas habilidades. Para trabalhar a memória, utiliza-se atividades lúdicas, jogos de tabuleiro, cartas, dentre outras. Sendo assim, a OM é primordial para manutenção da saúde mental, cognição, memória e linguagem.

Com a OI, os idosos relatam que se sentem inseridos no mundo virtual, tendo a possibilidade de uma maior interação social. De acordo, com o estudo de Krug *et al.*, (2017), outra forma de trabalhar a mente dos idosos é através de conhecimentos na área de informática e internet, pois surge a possibilidade de educação, aprendizagem e sobretudo a troca de saberes. Diante disso, a OI é essencial para a estimulação das habilidades cognitivas dos idosos além de levá-los ao processo de inclusão digital e social.

Em relação à OEF, os idosos notaram melhora na funcionalidade, autonomia, qualidade e contribuição para a execução mais efetiva das atividades de vida diária. Em conformação á Ruzene *et al.*, (2014), as comuns alterações fisiológicas nos idosos, podem ser amenizadas através da prática de exercícios

físicos, que permite melhorias quanto a manutenção da capacidade funcional, autonomia e fortalecimento muscular. Diante dessa percepção, houve grande adesão dos idosos quanto às propostas de exercícios e permitiu resgatar autonomia e independência funcional dos idosos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O propósito principal deste trabalho devido ao aspecto multidimensional, é apresentar as oficinas desenvolvidas pela UnAPI e suas contribuições para os idosos participantes. Diante dos argumentos expostos, foi observado que as atividades são de extrema importância para os idosos, pois contribuíram para maior autonomia e independência funcional do idoso e para a percepção positiva do seu envelhecimento ativo.

A vivência nos cenários de práticas, favorecem a troca de saberes, participação ativa, integração dos sujeitos envolvidos através da educação em saúde, bem como a melhora do estado físico e emocional com o auxílio dos exercícios físicos, a preservação e/ou estimulação da memória com atividades bem elaboradas e, conseqüentemente a melhora da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, T. P.; COELHO, B. P.; MENDONÇA, K.; LIMA, D. C.; ALFENAS, I. C.; BONOLO, P. F. Projeto conviver: estímulo à convivência entre idosos do Catete, Ouro Preto, MG. **Revista Brasileira de educação e medicina**. v.36 n.1 p. 11, Jan./Mar. 2012.
- ANNES, B. M. L.; MENDONÇA, S. G. H.; LIMA M. F.; LIMA, S. A. M.; AQUINO, M. J. Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife. Recife, Pernambuco. **Revista Cuidarte-UDES**, v.8 n. 1, p. 365, jan./abr. 2017.
- DALMOLIN, I. S.; LEITE, M. T.; HILDEBRANDT, L. M.; SASSI, M. M.; PERDONSSINI, L. G. B. A importância dos grupos de convivência como instrumento para a inserção social de idosos. *Revista Contexto & Saúde*, Ijuí. v.10 n. 20, 2011.
- KRUG, R. R.; SILVA, A. Q. A.; SCHNEIDER, I. J. C.; RAMOS, L. R.; D'ORSIL, E.; XAVIER, A. J. Cognitive cooperation groups mediated by computers and internet present significant improvement of cognitive status in older adults with memory complaints: a controlled prospective study. *Arq. NeuroPsiquiatr.* v.75, n.4. Abr. 2017.
- PEREIRA, R. P. A.; SAVASSI, L. C. M.; SANTOS, Á. O.; SALOMÃO, C. A. B.; CIARLARIELLO, V. B.; MENDES, L. F. M. A avaliação global da pessoa idosa como instrumento de educação médica: Relato de experiência. **Revista Brasileira de Educação Médica**. v.40, p.314-320, 2016.

RUZENE, J. R. S.; NAVEGA, M. T. Avaliação do equilíbrio, mobilidade e flexibilidade em idosas ativas e sedentárias. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. v.17 n.4 Out./Dez. 2014.

SANTOS, M. T.; MENDOZA, C. F. reino Cognitivo para idosos: Uma Revisão Sistemática dos Estudos Nacionais. T Psicologia USF. v. 22 n.2 , Mai/Ago. 2017.