

PROJETO 50 +: O EXERCÍCIO FÍSICO COMO VETOR DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Nerijane de Almeida Monteiro ¹

INTRODUÇÃO

O projeto de extensão 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida foi planejado para atender a comunidade do entorno do IFRN, campus Macau, através do oferecimento de aulas regulares de exercícios físicos direcionados as pessoas acima de 50 anos, durante o ano de 2020. O projeto objetivou através das aulas promover melhoria nos níveis de capacidade funcional dos praticantes, como também, proporcionar momentos de socialização e lazer a essa faixa etária da população muitas vezes tão esquecida. Devido a pandemia de COVID-19 ocorreu a interrupção das atividades presenciais no campus, e como os beneficiários do projeto são majoritariamente maiores de 60 anos, ou seja, considerados grupo de risco para o COVID-19, tornou-se inviável a retomada das atividades de modo presencial. Para que o grupo não ficasse sem praticar atividades físicas durante o período de isolamento social, realizou-se uma adaptação na programação de atividades para a modalidade remota, através do envio de videoaulas semanais de exercícios físicos orientados à terceira idade a fim de que os alunos pudessem manter sua rotina de exercícios mesmo no período pandêmico.

Esta pesquisa objetivou traçar um perfil dos idosos atendidos pelo projeto como também compreender a percepção deles acerca da importância do desenvolvimento de uma atividade como essa nos seus indicadores de saúde e qualidade de vida em um período tão específico da humanidade, em meio a uma pandemia, onde fomos obrigados a adotar o isolamento social como medida de segurança.

REFERENCIAL TEÓRICO

O envelhecimento populacional é uma realidade que vem se mostrando cada vez mais preocupante no cenário dos países em desenvolvimento por apresentarem condições precárias para atender essa população e suas demandas específicas. A

¹ Professora de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) – campus Macau, nerijane.monteiro@ifrn.edu.br

² Os resultados dessa pesquisa são provenientes das atividades do projeto de extensão 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida, realizado no IFRN, Campus Macau.

população passa por um processo de envelhecimento, no qual conduz uma redução progressiva das capacidades funcionais do organismo, colocando em risco a qualidade de vida do idoso, limitando sua autonomia e ocasionando maior vulnerabilidade a sua saúde (NAHAS, 2006).

Nahas (2006) afirma que a prática regular de atividades físicas pelos idosos proporciona liberação de substâncias que ativam sistemas corporais, como também promove as relações interpessoais; trabalha as funções metabólicas e funções vitais do corpo e associada ao hábito nutricional adequado atua de forma somática em sua qualidade de vida. A população idosa necessita, portanto, de uma atenção voltada para a sua realidade, capaz de proporcionar-lhes qualidade de vida e um envelhecimento saudável. De maneira que o idoso permaneça junto de seus familiares e amigos o maior tempo possível, com autonomia e bem-estar. Para que isso aconteça, é necessário praticar atividades físicas, interagir em grupos, ter atividades de lazer, de forma a alcançar um bom estado físico e psicológico (CELICH, 2008).

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Este estudo trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza descritiva, utilizando-se da análise de conteúdo segundo Bardin (2011). A pesquisa foi realizada com um grupo de 45 pessoas inscritas no projeto de extensão 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida que inicialmente tinha aulas de atividades físicas regulares no âmbito do IFRN, Campus Macau, mas devido a pandemia de Covid-19 teve que ser readaptado e os participantes passaram a receber semanalmente uma vídeo aula com atividades físicas orientadas por profissionais de Educação Física do Instituto. A pesquisa buscou traçar um perfil do público-alvo atendido, como também compreender qual a importância da manutenção desse projeto mesmo de modo remoto na percepção dos participantes. As aulas foram disponibilizadas sempre as segundas-feiras, as 16h por meio de grupo no aplicativo Whats app, como também em um canal no You tube, durante os meses de outubro de 2020 a abril de 2021. As frequências foram computadas através dos registros enviados pelos participantes através de fotos e vídeos. Ao final dos sete meses de execução do projeto via remota, foi aplicado um questionário juntos aos alunos participantes, como também foi solicitado que enviassem depoimentos acerca da experiência que tiveram ao realizarem as aulas por via remota.

Utilizou-se como critério de inclusão na pesquisa pessoas em processo de envelhecimento com idade acima de cinquenta anos, com capacidade cognitiva preservada e que respondessem a todas as perguntas do questionário e que apresentaram liberação para a prática de atividades físicas através da apresentação de atestado médico. Foram respeitadas as normas preconizadas na resolução 466/2012 sobre a pesquisa envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012), por isso os idosos que participaram da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados foram coletados por meio de um questionário elaborado pelo pesquisador com questões socioeconômicas, de saúde e sobre qualidade de vida e lazer e a importância de estar participando do projeto de extensão. Para manter o anonimato dos sujeitos da pesquisa, os discursos foram identificados com pseudônimos caracterizados por Participante 1, 2, 3 etc. seguindo a sequência numérica até o último participante. Dos quarenta e cinco participantes inscritos no projeto, apenas trinta e oito devolveram os questionários aplicados e os dados obtidos com a pesquisa foram interpretados através do método de análise de conteúdo de Bardin (2011) e os resultados encontrados serão discutidos na sessão a seguir.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida já é algo consolidado no Campus Macau e atende a comunidade do bairro onde se encontra o IFRN, como também de localidades vizinhas. Assim sendo, são contempladas diversas ações como: orientação, acompanhamento e avaliação dos participantes, no intuito de promover os princípios da inclusão, cidadania, saúde, lazer, participação social e o do bem-estar coletivo.

Buscou-se através das aulas promover melhoria nos níveis de capacidade funcional dos praticantes, como também, proporcionar momentos de socialização e lazer a essa faixa etária da população muitas vezes tão esquecida. Além das práticas, foram realizados aplicação de questionários, observações, coleta de relatos e fotografias, esperando-se assim que, ao final das atividades, haja indicadores de melhorias na saúde dos indivíduos, mas, principalmente que apontem para a satisfação pessoal, o bem-estar coletivo e para a compreensão do lazer como um direito adquirido e independente de faixa etária.

O projeto foi planejado para uma totalidade de sete meses, realizando-se de outubro/2020 a abril/2011. Analisando os dados obtidos através de questionários aplicados no início do projeto e depois ao final dos sete meses de realização de atividades foi possível traçar um perfil dos participantes atendidos. Na edição do ano de 2020, participaram das atividades do projeto 45 pessoas, mas apenas 38 devolveram os questionários encaminhados para a pesquisa. Desse total 37 são mulheres e apenas 01 homem. Estes dados estão em conformidade com números publicados pelo IBGE (2001) demonstrando que existem mais mulheres (55,1%) do que homens (44,9%) entre a população que possui 60 anos ou mais.

A faixa etária do público-alvo atendido se distribuí da seguinte forma: 94% dos participantes estão na faixa etária dos 60 a 70 anos e 6% dos 70 a 80 anos.

Em relação ao nível de escolaridade 6% são analfabetos, 34% concluíram apenas o Ensino Fundamental I, 15% concluíram o Ensino Fundamental II, 39% dos participantes terminaram o Ensino Médio e apenas 6% conseguiram concluir o Ensino Superior.

Acerca da inserção no mercado de trabalho a pesquisa apresentou os seguintes resultados: 15% dos participantes afirmaram que ainda trabalham pois precisam complementar a renda familiar, 79% não trabalham e apenas 6% são aposentados. Muitos relataram não ter conseguido se inserir no mercado formal de trabalho devido à baixa escolaridade e com o avançar da idade, as oportunidades foram ficando cada vez mais escassas.

Todos os participantes da pesquisa afirmaram ter algum problema de saúde, conforme apresentamos a seguir: os 68% dos praticantes são hipertensos, 16% diabéticos, 39% sofrem de problemas osteoarticulares, 16% de problemas hormonais, alterações psicológicas 2,7%, alterações no sistema nervoso 2,7%, doenças cardiovasculares 5,2%, e 63% relataram ter algum outro problema de saúde, mas não especificaram a resposta.

Quando perguntados se praticavam alguma atividade física antes do projeto, 45% relataram já ter praticado. A atividade mais citada foi a caminhada, atividade física mais orientada pelos médicos aos idosos e 55% relataram nunca ter praticado alguma atividade física. Em relação ao tempo de permanência no projeto 24% relataram estar frequentando a menos de um ano, 31% há 2 anos, 21% há 3 anos e 24% estão frequentando o projeto há 4 anos, desde o início das atividades.

Dentre os principais benefícios relacionados a saúde e qualidade de vida observados pelos participantes após adentrarem no projeto os mais citados foram emagrecimento, melhoria na sensação de alegria e felicidade, maior disposição para as tarefas da vida diária, melhoria das dores articulares e outros problemas de saúde já existentes, e maior interação social. Quando perguntados sobre a importância da continuidade do projeto durante o período de isolamento social estabelecido em virtude da pandemia de Covid-19, os participantes foram unânimes ao indicar que as atividades desenvolvidas trouxeram diversos benefícios. Citaremos alguns trechos das respostas dos praticantes, preservando suas identidades por uma questão de ética.

O participante 1 deu o seguinte depoimento:

A importância de ter recebido as aulas em tempos de pandemia foi bastante satisfatória, como também, o organismo ficou mais resistente e protegido de diversas doenças, pois fortaleceu a minha imunidade. A rotina de atividades também melhorou a minha disposição na realização de tarefas, como também melhorou o sono, diminuiu o estresse e a ansiedade, e também a chance de desenvolver obesidade, entre outros problemas. O projeto em minha vida me lembra sempre que, quem pratica regularmente atividade física, fica mais disposto, menos estressado e deprimido, e que se exercitar é um excelente “remédio”, não só para o corpo, mas também para a mente! (PARTICIPANTE 1).

O Participante 2 disse que o projeto era importante pelos seguintes motivos:

O projeto é muito importante não só pra mim, mas para todos os integrantes que faz parte! Pois a prática de exercícios é fundamental para estimular nosso corpo, regula a pressão arterial, auxiliam na perda de peso. Fazer exercícios também reduz a chance de desenvolver depressão, ansiedade e estresse nesse momento tão crítico que estamos passando por causa da pandemia (PARTICIPANTE 2).

As falas destacadas acima, demonstram que os participantes do projeto compreendem o quanto a prática regular de atividades físicas se mostra importante na manutenção de um bom estado geral de saúde e que manter essas atividades durante o isolamento social tem contribuindo para que essas pessoas mantenham-se ativas e bem físico e psicologicamente, desfrutando dos benefícios oriundos dos exercícios físicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho foi realizado com objetivo de compreender a percepção dos idosos atendidos pelo Projeto de Extensão 50 +: o exercício físico como vetor de promoção de saúde e qualidade de vida realizado no IFRN, *Campus* Macau, acerca da sua importância para a qualidade de vida dos participantes. Ao final desse estudo foi

possível concluir que os participantes são em sua maioria do sexo feminino, moradoras do entorno do campus Macau, que deixaram de trabalhar por não conseguir mais se inserir no mercado de trabalho. A maior parte dos atendidos pelo projeto apresentam algum problema de saúde e não praticavam atividades físicas direcionadas por falta de acesso a serviços privados como também a equipamentos públicos de lazer adequados as suas especificidades.

Ao começarem a participar efetivamente das atividades oferecidas pelo projeto os participantes notaram melhorias em sua qualidade de vida e nos aspectos de saúde. Todos apontaram o projeto como um importante espaço não só para cuidar da saúde física como mental, pois os momentos compartilhados trazem para os idosos a sensação de alegria, pertencimento, bem-estar, daí a importância de ações de extensão como essas voltadas para atender as demandas dessa população. Os participantes do projeto também destacaram a importância da manutenção das atividades durante o período pandêmico e como o encaminhamento semanal de vídeo-aulas os ajudou a manter-se ativos mesmo em meio ao isolamento social, contribuindo para a manutenção de um bom nível de qualidade de vida em um período tão crítico.

Palavras-chave: Atividade física; Envelhecimento; Extensão; Pandemia; Instituto Federal.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, C. **Qualidade de vida com atividade física:** para um envelhecer saudável. 2001.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012.**

CELICH, K. L. S. **Domínios de qualidade de vida e capacidade para a tomada de decisão em idosos participantes de grupos.** Tese (Doutorado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Instituto de Geriatria e Gerontologia. Doutorado em Gerontologia Biomédica, Porto Alegre: PUCRS, 2008.

FURTADO, H.L. Atividade física e envelhecimento. In: BRASIL, C. **Viver é a melhor opção:** envelhecer... faz parte! Rio de Janeiro: QUARTET, 2012.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais** 2000. Rio de Janeiro: IBGE, 2001.

LEITE, M. T. et al. Qualidade de vida e nível cognitivo de pessoas idosas participantes de grupos de convivência. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v.15, n.3, p.481-492, 2012.

MATSUDO, S. M. et al. Estudo longitudinal-tracking de 4 anos - da aptidão física de mulheres da maioria fisicamente ativas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 12, n. 3, p. 47-52, 2004.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 5, pp.135-137, 2006.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

YASSUDA, M. S. Desempenho de memória e percepção de controle no envelhecimento saudável. In Neri, A. L. & Yassuda, M. S. (Eds.), **Velhice bem-sucedida: Aspectos afetivos e cognitivos**. Campinas, SP: Papyrus, 2004