

ENVELHECER COM QUALIDADE DE VIDA: IMPORTÂNCIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA VIDA DOS IDOSOS

Ivanilda Maria Freire¹, Eliane Silva da Luz², João Maria Dias e Silva³, Maria Valdirene Airis de Queiros⁴, Lucas Matheus Pontes de Souza⁵

Prof.^a M.^a de Educação Física do Instituto Federal do Rio Grande do Norte¹.

e-mail: ivanilda.freire@ifrn.edu.br

Graduanda em Educação Física pelo Instituto Educacional Dr. Carlindo Dantas - CARDAN².

e-mail: Eliane_silva19@hotmail.com

Prof.^o esp. de Educação Física do Instituto Federal do Rio Grande do Norte³

e-mail: Joao.dias@ifrn.edu.br

Bolsista de Educação Física do Instituto Federal do Rio Grande do Norte³.

e-mail: valqueiros321@gmail.com

Graduando em Educação Física pela– Universidade Norte do Paraná – UNOPAR⁴

e-mail: lukasmatheuz@gmail.com

RESUMO

O crescimento da população idosa brasileira tem provocado alterações profundas na sociedade, sendo sentida na economia, no mercado de trabalho, nas relações familiares e no sistema de saúde. Um dos grandes desafios contemporâneos é a construção de políticas sociais adequadas, incluindo a atenção à saúde, para a população idosa. Tendo em vista, a necessidade de atenção e cuidado especial que os idosos devem ter e o rápido e intenso envelhecimento populacional idealizamos uma intervenção pedagógica, em nível de extensão, que permita valorizarmos a velhice através do envolvimento em práticas corporais que favoreçam a participação desses indivíduos ativamente no contexto social no qual interatuam. Considerando a relevância do trabalho desenvolvido, este estudo objetiva analisar a importância das práticas corporais para a vida dos idosos vivenciadas no projeto de extensão desenvolvido no IFRN *campus* Santa Cruz/RN. Trata-se de um estudo descritivo desenvolvido com 110 mulheres participantes do projeto. Os idosos revelaram que após a prática regular de atividade física começaram a sentir-se melhor, mais animados e com mais disposição para as atividades da vida diária. Destacaram a importância do projeto para ampliar suas possibilidades de socialização. Compreendemos que o projeto, efetiva-se como uma iniciativa bem sucedida de intervenção, em nível de extensão, pretendida por instituições educacionais, como é o caso do IFRN, que prima pela promoção de efetivas transformações sociais das comunidades nas quais estão instaladas.

Descritores: Práticas corporais, envelhecimento, qualidade de vida, Idoso.

ABSTRACT

The growth of the elderly population has led to profound changes in society, being felt in the economy, the labor market, in family relationships and health system. One of the major contemporary challenges is to build adequate social policies, including health care for the elderly. In view of the need for special attention and care that the elderly should have and the rapid and intense population aging envision an educational intervention, extension level that allows valuing old age through involvement in bodily practices that favor the participation of these individuals actively in the social context in which they interact. Considering the importance of their work, this study aims to analyze the importance of corporal practices to the lives of seniors lived in extension project developed in IFRN campus Santa Cruz / RN. This is a descriptive study conducted with 110 women participating in the project. The elderly revealed that after the regular practice of physical activity began to feel better, more lively and more willingly to the activities of daily living. They highlighted the importance of the project to enlarge their socialization opportunities. We understand that the project is realized as a successful initiative to intervene in extension level, intended for educational institutions, such as the IFRN, which strives for the promotion of effective social change in the communities in which they are installed.

Keywords: corporal practices, aging, quality of life, Elderly.

INTRODUÇÃO

Empreender reflexões a respeito do envelhecimento humano é colocar-se diante de uma questão complexa, perpassada por múltiplos atravessamentos, com a possibilidade de se pensar em vários envelhecimentos que enredam o nosso cotidiano. Pensar a velhice requer um olhar multifacetado que envolve a convergência de aspectos sociais, culturais, psicológicos, biológicos, econômicos e políticos.

A temática envelhecimento vem ganhando visibilidade na sociedade, vários são os fatores que contribuem para essa realidade, entre os quais se destaca o aumento espetacular da expectativa de vida, visto que o percentual da população idosa tem aumentado consideravelmente, não só no Brasil, mas em todo o mundo. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, em 2050, para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos existirão 172,7 idosos. Acrescenta-se ainda que para o período a vida média do brasileiro chegará ao patamar de 81 anos¹.

Outra característica que envolve o fenômeno envelhecimento é a feminilização da velhice. Em 2000, para cada 100 mulheres idosas havia 81 homens idosos, as projeções para 2050, indicam que essa relação será de 100 idosas para 76 idosos². E isso tem contribuído para que o tema idoso tenha tomado o foco das discussões em vários segmentos da sociedade, desde as discussões relacionadas às políticas públicas até aquelas que tratam da acessibilidade, saúde e da qualidade de vida.

O envelhecimento saudável faz parte do contexto da política de saúde em nível mundial, assumida como diretriz da Política Nacional de Saúde do Idoso no Brasil. Cujas estratégias se estruturam de forma ampla, no sentido de direcionar a atenção para dimensões positivas de saúde e não somente para o controle de doenças. Entretanto, “se considerarmos saúde de forma ampliada torna-se necessária alguma mudança no contexto atual em direção à produção de um ambiente social e cultural mais favorável para população idosa”^{3 (p.7)}.

Sabe-se que a percepção e os significados atribuídos a pessoa idosa têm conotações diferentes, dependendo da cultura dos povos. Para a sociedade ocidental o termo esteve sendo associado a uma conotação negativa, visto que o envelhecimento esteve atrelado aos conceitos de decadência, doença e decrepitude física, em razão da fragilidade decorrente do processo de amadurecimento biológico a que o indivíduo está naturalmente sujeito⁴. No entanto, mesmo considerando o desgaste que o organismo padece ao longo da vida, a velhice não é sinônimo de doença e de incapacidade. Conforme Lazaeta^{5 (p.59)},

É certo que o organismo humano experimenta o desgaste inerente à finitude dos seres vivos, mas esta diminuição não significa necessariamente déficit já que o organismo funciona com níveis variados de superávit ou de reserva e, o que é mais importante, existe a possibilidade de intervir para atenuar e compensar os efeitos de tal desgaste sobre a capacidade dos indivíduos de seguir desempenhando por si mesmos suas atividades cotidianas.

Assim sendo, compreende-se que é possível intervir positivamente na saúde e qualidade de vida dos idosos, desde que estes sejam qualificadamente assistidos. De fato com o aumento da esperança de vida, cresce o número de idosos e tornam-se mais frequentes nessa população o aparecimento das doenças crônicas - degenerativas e suas conseqüentes sequelas, implicando maior demanda para o sistema de saúde.

A situação é mais desafiadora quando observamos a realidade enfrentada hoje no interior do estado. Temos observado uma grande deficiência em termos de acesso às boas condições de saúde e qualidade de vida que passa a população. Principalmente em bairros periféricos em que a população está mais suscetível aos fatores determinantes dos agravos à saúde. Como, por exemplo, precárias condições socioeconômicas e sanitárias; deficiência no atendimento nos serviços de saúde; falta de locais e orientação para a vivência da atividade física; entre outros.

O envelhecimento bem-sucedido depende de fatores como: baixa probabilidade de doença; alta capacidade funcional física e cognitiva; engajamento ativo com a vida; adotar ações que contribuam para mudanças no estilo de vida das pessoas mostram-se necessários. Um dos grandes desafios contemporâneos é a construção de políticas sociais adequadas, incluindo a atenção à saúde, para a população idosa.

Tendo em vista, a necessidade de atenção e cuidado especial que os idosos devem ter e o rápido e intenso envelhecimento populacional idealizamos uma intervenção pedagógica, em nível de extensão, que permita pensarmos a velhice, para além dos inevitáveis limites biológicos ocasionados pelo natural processo de envelhecer. Nesse sentido, o projeto busca oferecer uma intervenção pedagógica, de caráter multidisciplinar, aos idosos que residem na Cidade de Santa Cruz, permitindo a valorização da velhice através do envolvimento em práticas corporais que favoreçam a participação desses indivíduos ativamente no contexto social no qual interatuam.

Considerando a relevância do trabalho desenvolvido, este estudo objetiva relatar as experiências dos idosos nas práticas corporais vivenciadas no projeto de extensão desenvolvido no IFRN *campus* Santa Cruz/RN, permitindo a valorização da velhice através do envolvimento em ações que favoreçam a participação desses indivíduos ativamente no contexto social no qual interatuam.

METODOLOGIA

Estudo de desenho exploratório e descritivo, com abordagem qualitativo, realizado na cidade de Santa Cruz, Estado do Rio Grande do Norte. A população deste estudo foi constituída pelos idosos que participam do Projeto de extensão desenvolvido no IFRN no município de Santa Cruz, os quais representam um total de 110 idosos. A coleta de dados foi realizada no

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

período de março à maio de 2015, mediante uma entrevista semiestruturada, gravada, que foi norteada pela seguinte questão: Qual a importância das práticas corporais desenvolvidas no projeto para sua vida? Na análise do material, utilizamos a abordagem de análise de discurso. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas e em seguida analisadas e relacionadas com a perspectiva do referencial teórico que compõe a nossa reflexão. A partir de então construímos nosso posicionamento crítico acerca das principais categorias emergidas dos discursos dos idosos.

O projeto Atividades Corporais Despertando o Idoso (ACORDI) é uma ação de caráter social desenvolvido pelos professores e alunos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnológica do Rio Grande do Norte, campus Santa Cruz, cuja principal intenção é o ofertar ações educativas que auxiliem para a valorização da velhice. Nessa perspectiva de trabalho coletivo contamos com a participação dos professores de Educação Física IFRN/Santa Cruz e algumas parcerias com profissionais da Saúde, bem como, por psicólogo, assistente social e alunos do Instituto.

No que se refere aos aspectos metodológicos o projeto ACORDI caracteriza-se pelo seu caráter interdisciplinar, uma vez que as diferentes ações pedagógicas idealizadas considera os diferentes saberes particulares a área de conhecimento de cada profissional envolvido na elaboração e execução das práticas corporais que serão efetivamente vivenciadas pelos indivíduos que fazem parte do presente projeto. Nesse sentido, salientamos ainda, que os próprios idosos assumem um importante papel no planejamento e execução das atividades desenvolvidas, uma vez, que metodologicamente é nossa intenção envolvê-los em todo o processo de ensino e aprendizagem.

Especificamente, portanto, os objetivos traçados são alcançados através de ações pedagógicas que possibilite o diálogo, a reflexão e a vivência em práticas que favoreçam a formação do sujeito crítico, capaz de construir e emitir opinião sobre aspectos que dizem respeito ao contexto pessoal e social no qual interatua.

Por conseguinte, destacamos, a seguir, algumas das principais estratégias metodológicas que marcam o nosso fazer pedagógico. Avaliação diagnóstica dos idosos; aulas não diretivas, nas quais os idosos participam, desde o planejamento, até a vivência das mesmas; Leitura e

reflexão sobre textos previamente escolhidos; palestras sobre temas atuais que estejam interligados com a área da educação física e que sejam de interesse dos próprios idosos; organização de seminários, nos quais os idosos sejam incentivados a expressarem publicamente o conhecimento vivenciado no decorrer das aulas; exibição e discussão crítica de filmes que abordem temas sobre os conteúdos diversificados. A avaliação ocorre de maneira processual tendo como principais instrumentos o registro do envolvimento e da participação nas atividades propostas, bem como das entrevistas realizadas a cada três meses objetivando conhecer o feedback dos alunos sobre as vivências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisarmos as respostas das idosas ao serem indagadas sobre a importância das práticas corporais vivenciadas no Projeto ACORDI percebemos que as mesmas atribuem uma mudança positiva na vida. Tal constatação pode ser aferida nas falas das idosas – transcrita a seguir:

“O trabalho desenvolvido no projeto só tem contribuído para a minha qualidade de vida. O idoso é muito frágil e o projeto é um grande lazer... isso aqui é uma bênção! Pra mim é das maiores! Principalmente para uma pessoa como eu que não pode sair pra outros lugares. Melhorei muito através da atividade física, hoje sou mais disposta, não sinto mais dores nas pernas, saio mais alegre depois das aulas” (SHC, 78 anos).

“Para mim, o Projeto ACORDI é importantíssimo, não existe projeto melhor do que este, pois é completo. Cuida da saúde de todos, especialmente dos idosos, proporciona alegria e bem estar para todos. Além da importância dos exercícios, vivenciamos momentos prazerosos com boas amizades, alegria, paz, saúde, não só do corpo, mas, sobretudo, do espírito. É possível viver a velhice com qualidade de vida” (GGF, 77 anos).

“Hoje, eu dou graças a Deus ter este projeto que me incentivou a praticar atividades físicas, pois me ajudou muito no dia a dia, sou uma pessoa mais disposta nas minhas atividades diárias; tomo conta da minha casa, faço todos os serviços domésticos, assim

como muitas amigas que participam comigo das atividades como hidroginástica ginástica, fisioterapia, palestras e tantas outras que fazem a gente ter mais contato com as outras pessoas, ter mais conhecimento e até mesmo formar amizades, ser mais solidário com os outros. Por este motivo foi que me aproximei de tantas pessoas até mais idosas do que eu, e me fez compreender que não se pode parar no tempo são maravilhosas estas atividades na minha vida e de muitas pessoas que fazem parte dele para se chegar a melhor idade com saúde é preciso ter um espaço, assim como o ACORDI, que cuida da saúde, especialmente, dos idosos” (FFF, 71 anos).

Pelo exposto, as falas das idosas contribuem para a relação salutar entre envelhecimento e atividade física, tal como aponta Spirudi⁶. Entre tantos benefícios para o bem viver na velhice que podem ser aferidos a partir da referida relação o mesmo autor destaca: o aumento da sensação de bem estar; disposição e prazer está relacionada além de fatores hormonais; o fortalecimento dos músculos das pernas e costas; melhora dos reflexos; melhora a sinergia motora das reações posturais; melhora a velocidade de andar; acréscimo da flexibilidade e da mobilidade, como favorece a manutenção do peso corporal.

As falas, anteriormente transcritas, nos auxiliam a perceber a importância das práticas corporais para além dos efeitos positivos na condição física dos idosos. Deste modo, da mesma forma que a atividade favorece ao equilíbrio biológico do organismo, a mesma aponta também para efeitos benéficos nos aspectos psicológicos sociais do envelhecimento. De acordo com Swoap et al⁷, a prática da atividade física melhora a autoestima; a imagem corporal; Contribui no desenvolvimento da auto-eficácia; diminui o estresse, a ansiedade e melhora as funções cognitivas e da socialização.

O envelhecimento bem-sucedido depende de fatores como: baixa probabilidade de doença e de incapacidade doença-relacionada, alta capacidade funcional física e cognitiva, e engajamento ativo com a vida. Nesse contexto, envelhecimento saudável “é mais que ausência de doença e manutenção da capacidade funcional. Ambos são importantes e fundamentais, mas é a sua combinação com o engajamento ativo com a vida que representaria o conceito mais amplo de velhice bem-sucedida” ^{8(p.10)}.

Nesse sentido, destacamos a importância das práticas corporais no processo de uma velhice bem sucedida. No entanto, faz - necessário que as atividades sejam pensadas e desenvolvidas de forma sistematizada, planejada e adequada, para que possa realmente contribuir para a manutenção da capacidade funcional do idoso e consequentemente exacerbarem a qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Entendemos que ao oportunizarmos um espaço para a prática de atividades destinada à população idosa estamos colaborando para a promoção de uma velhice na qual a estagnação e a falta de oportunidades de envolvimento social não sejam a única alternativa para o referido público, em especial em regiões tão carentes de políticas públicas que atendam às necessidades dessa parcela da população que se torna cada dia mais superlativa.

Compreendemos que o projeto ACORDI, efetiva-se como uma iniciativa bem sucedida de intervenção, em nível de extensão, pretendida por instituições educacionais, como é o caso do IFRN, que prima pela promoção de efetivas transformações sociais das comunidades nas quais então instaladas.

Reafirmamos que é de fundamental relevância trazer as questões relacionadas ao processo de envelhecimento humano e mais especificamente da velhice para os espaços da instituição escolar, tendo em vista as projeções para população mundial e brasileira e os seus vários desmembramentos para as diversas dimensões da vida (política, econômica, social, entre outras) É preciso pensar, conhecer e elaborar ações de enfrentamento a essa nova realidade.

Por fim, acreditamos que nossas reflexões podem contribuir para pensarmos a velhice e o envelhecimento humano para além das naturais limitações físicas. Os idosos do projeto ACORDI, diariamente nos ensinam que a alegria, a disposição e a vontade de viver pode ser uma constante nessa fase da vida.

REFERÊNCIAS

1. Assis M. Promoção da saúde e envelhecimento: avaliação de uma experiência no ambulatório do núcleo de atenção ao idoso da UNATI. [tese]. UERJ; 2000.
2. Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2007.192 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica; n. 19).
3. Carvalho JAM, Wong LR. A transição da estrutura etária da população brasileira na metade do século XXI. Cad. Saúde Pública. 2008; Rio de Janeiro. n. 24, v.3: 597 – 605.
4. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE: população brasileira envelhece em ritmo acelerado. 2008. Disponível em: <<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=1272>>. Acesso em: ago. 2014.
5. Lazaeta CB. Aspectos Sociales del Envejecimiento. In: Pérez, EA. et al(editores). La atención de losancianos: un desafio para losaños noventa. p.57-66. Washington: OPS. 1994.
6. Peres MAC. Velhice, trabalho e cidadania: as políticas da terceira idade e a resistência dos trabalhadores idosos à exclusão social. 372 f. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.
7. Spirudi W. Physical Dimensions of aging. Champaign: Human Kinetics, 1995.

8. Swoap RA. et al. High versus moderate intensity aerobic: exercise in older adults: psychological and physiological effects. Journal of Aging and physical Activity, V.2, p. 293-303, 1994.





4º CIEH

CONGRESSO INTERNACIONAL DE
ENVELHECIMENTO HUMANO

Longevidade: Transformações, Impactos e Perspectivas

24 A 26 DE SETEMBRO DE 2015





4^o CIEH

CONGRESSO INTERNACIONAL DE
ENVELHECIMENTO HUMANO

Longevidade: Transformações, Impactos e Perspectivas

24 A 26 DE SETEMBRO DE 2015

