

INTERVENÇÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM IDOSOS DO PROJETO ENVELHECENDO COM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marina Gonçalves Assis¹; Anderson Márcio Azevedo Raia²; Arthur Wagner da Silva Rodrigues³;
Luiz Arthur Cavalcanti Cabral⁴;

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – marinagassis@gmail.com

Resumo do artigo: Devido às quedas nas taxas de fecundidade e mortalidade, é possível afirmar que houve um aumento considerável da população idosa brasileira, estando esta ainda em crescimento. Neste sentido, a Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande desenvolveu o projeto de extensão Envelhecendo com Saúde, que visa propiciar um cuidado multidisciplinar para idosos residentes da comunidade do Itararé. Neste contexto, estudantes de educação física, enfermagem, nutrição, fisioterapia e medicina atuam em conjunto promovendo atividades diversas com o grupo de idosos integrantes. Assim, o objetivo desse estudo é relatar a experiência e os benefícios constatados a partir das atividades desenvolvidas pelos estudantes de Educação Física na assistência aos idosos participantes deste projeto. A pesquisa desenvolvida foi de cunho qualitativo, caracterizando-se como relato de experiência. A amostra analisada foi composta por um grupo de 40 idosos, sendo 35 do sexo feminino com idade de 66,40 ($\pm 4,75$) anos e 5 homens com idade de 71,20 ($\pm 6,14$) anos. Os dados foram coletados a partir do dia 29 de março de 2017 até o dia 18 de outubro de 2017, em encontros semanais realizados sempre as quartas-feiras, no horário das 14h às 16h, na sala de dança da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM). Além da análise dos relatórios mensais elaborados pelos estudantes de Educação Física que desenvolveram todas as atividades, foi elaborado e aplicado um questionário específico para avaliar o grau de satisfação dos idosos com relação às aulas. A ludicidade e a dança se mostraram como dois recursos extremamente benéficos para o desenvolvimento de atividades com esse público, promovendo uma maior socialização atrelada ao lazer. Além disso, a resposta dos idosos com relação ao aumento progressivo dos níveis de intensidade e dificuldade dos exercícios de condicionamento, especialmente os de resistência muscular localizada, foi melhor do que a esperada. Com isso, espera-se que essa pesquisa contribua também para o fomento da utilização de atividades físicas de maneira planejada, estruturada, adaptada e supervisionada em programas de assistência para terceira idade, especialmente na prevenção e promoção da saúde, pois é evidente a relevância dos exercícios físicos no desenvolvimento de aptidões físicas, na melhora de aspectos psicossociais e no aumento da qualidade de vida de idosos.

Palavras-chave: Educação Física; Exercício Físico; Envelhecimento; Ludicidade; Recreação Ativa.

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

¹ Autora - Discente em Educação Física pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

² Coautor - Discente em Educação Física pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

³ Coautor - Discente em Educação Física pela Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande

⁴ Orientador - Doutor em Metodologia Científica em Atividade Física e Desporto pela Universidade de Granada - Espanha

INTRODUÇÃO

O Brasil, seguindo uma tendência mundial, passa por uma mudança demográfica em que as taxas de fecundidade, natalidade e mortalidade têm diminuído, enquanto a longevidade e a expectativa de vida têm aumentado. Diante deste fato, é possível afirmar que a população idosa brasileira está aumentando.

O processo de envelhecimento, por sua vez, acarreta diversas alterações fisiológicas e psicossociais. Sendo assim, programas de assistência aos idosos são necessários para manutenção de indivíduos saudáveis e com uma boa qualidade de vida.

Neste sentido, a Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande desenvolveu o projeto de extensão Envelhecendo com Saúde, que visa propiciar um cuidado multidisciplinar para idosos residentes da comunidade do Itararé. Neste contexto, estudantes de educação física, enfermagem, nutrição, fisioterapia e medicina atuam em conjunto promovendo atividades diversas com o grupo de idosos integrantes.

No entanto, para prestar cuidados a esse público é necessário entender o contexto em que esses indivíduos estão inseridos. Desse modo, é inevitável analisar a transição epidemiológica pela qual o Brasil vem passando, que, segundo Papaléo Netto (2007), se refere à mudança nos padrões de morbimortalidade, principalmente mediante o declínio das doenças infecto-parasitárias e aumento das doenças crônico-degenerativas, ou seja, atualmente as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam a principal causa de mortalidade.

Com relação a esse cenário, Malta e Silva Junior (2013) elencam como fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT o tabagismo, o uso nocivo de álcool, a má alimentação e a inatividade física, além de destacarem a hipertensão arterial, a diabetes e a obesidade como fatores de risco intermediários.

Portanto, levando em consideração o sedentarismo e a inatividade física como fatores de risco, é evidente que ao proporcionar indivíduos mais ativos a tendência é que seja provocada uma redução nos casos de DCNT, assim como um aumento na expectativa de vida desses sujeitos.

Ademais, vale ressaltar que muitos são os benefícios da prática de atividade física, especialmente na terceira idade, podendo-se destacar: a redução da pressão arterial, melhora da resistência insulínica, aumento da força muscular e densidade óssea, melhora da resistência física e

da mobilidade articular, melhoria do perfil lipídico, aumento da autoestima, redução dos sintomas de depressão, manutenção da autonomia, redução do isolamento social, melhora da autoimagem e alívio do estresse.

Levando em consideração a relevância da prática de exercícios físicos regulares na promoção da saúde no processo de envelhecimento, os alunos de Educação Física elaboraram um programa de aulas semanais, visando incrementar a funcionalidade dos participantes do projeto Envelhecendo com Saúde e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida desses indivíduos por meio dessa intervenção ativa.

Assim, o objetivo desse estudo é relatar a experiência e os benefícios constatados a partir das atividades desenvolvidas pelos estudantes de Educação Física na assistência aos idosos participantes do projeto Envelhecendo com Saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa desenvolvida foi de cunho qualitativo, caracterizando-se como relato de experiência. A amostra analisada foi composta por um grupo de 40 idosos, sendo 35 do sexo feminino com idade de 66,40 ($\pm 4,75$) anos e 5 homens com idade de 71,20 ($\pm 6,14$) anos. Os cálculos estatísticos de média e desvio padrão foram feitos com o auxílio do programa Microsoft Office Excel 2007.

As informações desse estudo foram coletadas a partir do dia 29 de março de 2017 até o dia 18 de outubro de 2017, em encontros semanais realizados sempre as quartas-feiras, no horário das 14h às 16h, na sala de dança da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande (FCM).

Os dados foram obtidos mediante a observação e o acompanhamento da evolução do envolvimento, comprometimento e desempenho dos idosos com relação às ações propostas, além da análise dos relatórios mensais elaborados pelos estudantes de Educação Física que desenvolveram todas as atividades.

Ademais, para avaliar o grau de satisfação dos idosos com relação às aulas promovidas pelos estudantes do curso de Educação Física foi elaborado e aplicado um questionário específico, em que os idosos deveriam responder o quão importante eram essas aulas para as suas vidas cotidianas por meio de alternativas objetivas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro encontro entre os estudantes de Educação Física e os idosos do projeto Envelhecendo com Saúde ocorreu na quarta-feira, 29 de março de 2017, na qual, no intuito de conhecer uns aos outros, foram realizadas dinâmicas com arcos para a apresentação dos nomes de cada um. Em seguida, ainda com os arcos, foram propostas atividades de cooperação para que os participantes pudessem interagir entre si, além de exercícios com *therabands* e, por fim, um relaxamento trabalhando principalmente técnicas de respiração consciente.

Por meio das intervenções feitas neste encontro inicial, foi possível realizar a acolhida dos idosos e promover um primeiro momento de socialização do grupo. Neste dia, ficou bastante evidente que o uso da ludicidade seria de grande valia para o desenvolvimento mais prazeroso das atividades. Além disso, esta auxiliou no estabelecimento de um vínculo bastante harmônico entre os alunos e os idosos.

Sendo assim e considerando que a participação dos estudantes de Educação Física neste projeto tinha o intuito de aprimorar as aptidões físicas dos idosos com especial ênfase na força muscular e flexibilidade, para alcançar tais objetivos, o planejamento das aulas dos primeiros meses, Março e Abril, associou exercícios de recreação ativa com atividades lúdicas.

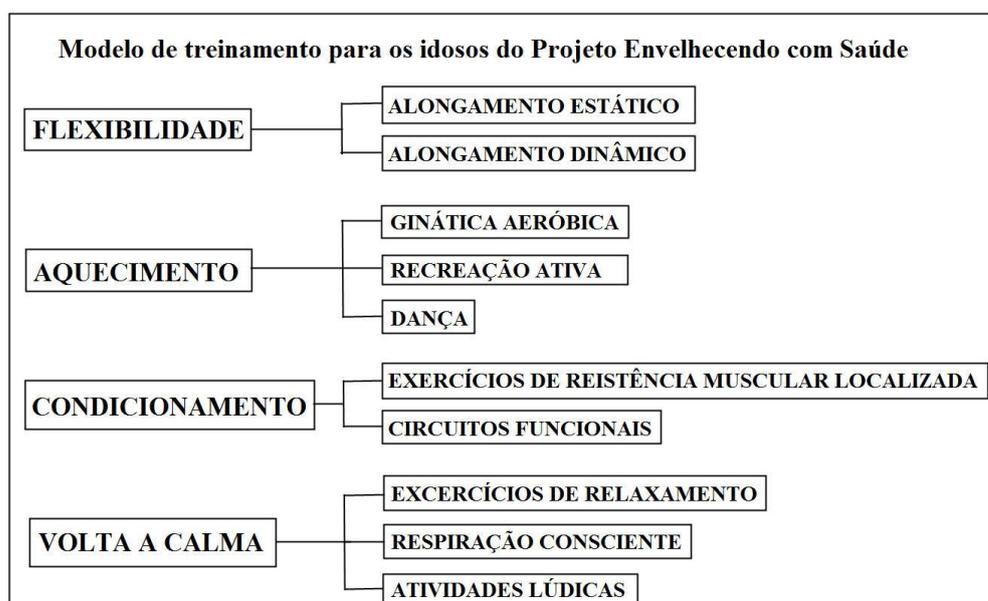
Logo no início de Abril foi feita uma avaliação antropométrica dos idosos, explicando-se a eles a importância desta para uma melhor elaboração de ações futuras. Na oportunidade, foram verificadas a estatura, os níveis de flexibilidade da articulação coxofemoral e a força manual dos participantes.

A estatura foi determinada por meio do uso de um estadiômetro. Na verificação da flexibilidade de quadril, o parâmetro utilizado foi o teste de “sentar e alcançar”, proposto por Wells e Dillon, de maneira que cada idoso avaliado, sentado no chão com as pernas estendidas e os pés apoiados na parte lateral da caixa, teve que flexionar o tronco sobre o quadril, empurrando, com as mãos sobrepostas, o taco de madeira sobre a caixa até a maior distância possível sem flexionar os joelhos. Este procedimento foi repetido três vezes, considerando-se o maior valor atingido. Já a força máxima de preensão voluntária manual foi aferida com o auxílio de um dinamômetro, o qual os idosos tiveram que apertar por duas vezes com a mão esquerda e com a mão direita.

Desse modo, foi possível observar as principais dificuldades e limitações dos idosos, o que consistiu em fundamental indicador para o planejamento das atividades e adaptações necessárias para as aulas seguintes, buscando sempre o incremento da capacidade funcional de cada idoso, levando em consideração suas necessidades individuais.

Ainda em Abril, o foco principal da equipe de Educação Física foi o melhor conhecimento do grupo, além da elaboração de exercícios para o fortalecimento de membros superiores e inferiores, além do aprimoramento da flexibilidade em geral.

Para tal, as aulas foram organizadas no seguinte formato: início com uma sequência de alongamentos estáticos e dinâmicos, seguidos por um aquecimento com passos de dança, recreação ou ginástica aeróbia, depois exercícios de condicionamento e, por fim, um momento de volta a calma com relaxamentos diversos, conforme ilustra o esquema abaixo:



Mesmo mantendo esse modelo de aula por todo o mês, tomou-se o cuidado para que os exercícios desenvolvidos não se repetissem exatamente da mesma maneira, o que auxiliou na manutenção do interesse dos idosos pelas aulas. Ademais, os materiais utilizados também variaram entre: *therabands*, bastões, *steps*, caneleiras, *jumps*, arcos, garrafas pet, cones, fita crepe, dentre outros.

Além disso, a equipe de Educação Física propôs não apenas atividade de recreação ativa como fez em Março, mas introduziu também circuitos funcionais que demonstraram ser bastante desafiadores para os participantes.

Neste mês, os exercícios elaborados foram aumentando devagar e progressivamente o nível de dificuldade, sempre adaptados de acordo com as limitações individuais de cada idoso, de maneira que todos os participantes acompanharam com êxito tudo o que lhes foi proposto.

A aceitação dos idosos com relação às atividades certamente facilitou bastante o desenvolvimento do trabalho, tornando perceptível a melhora e a evolução de todos os integrantes na execução dos exercícios propostos. Ademais, a utilização da ludicidade mais uma vez se mostrou como grande aliada não só na preparação de atividades recreativas dinâmicas, mas também na execução de circuitos de exercícios físicos estruturados e adaptados.

Ao longo das aulas ficou evidente que a dança era uma das atividades mais atrativas para os idosos. Sendo assim, levando em consideração a aproximação das festividades juninas e o entusiasmo do grupo com os momentos de dança, foi oferecida a eles, também como forma de reconhecimento pela dedicação e comprometimento nas aulas, a oportunidade de participar de uma apresentação de dança em comemoração ao São João, visto este ser um evento festivo bastante valorizado na região de Campina Grande, na Paraíba. Como esperado, todos aceitaram a proposta.

Desse modo, em Maio a atenção das atividades ficou dividida entre a continuação do trabalho com exercícios para o fortalecimento de membros superiores e inferiores, além do aprimoramento da flexibilidade em geral, e os ensaios para a apresentação de dança dos idosos na 4ª Edição da Mostra Gastronômica do Centro Universitário UNIFACISA, ao qual a Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande faz parte.

Os ensaios foram iniciados em uma quinta-feira com os estudantes de Enfermagem, acompanhados de uma professora de dança, e se estenderam até o dia 31 de maio de 2017, data do último ensaio. Com a concordância de todos os idosos integrantes, foram agendados também ensaios extras.

Após semanas de dedicação, no dia 01 de junho de 2017, o grupo do Envelhecendo com Saúde apresentou duas coreografias de danças regionais: a quadrilha e a dança do boi. A apresentação ocorreu no estacionamento da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande durante a 4ª Edição da Mostra Gastronômica, promovida por alunos e professores da instituição.

Nesta oportunidade, os idosos tiveram a chance de se apresentar com figurinos e maquiagem típica. Para tal, neste dia, integrantes do projeto Envelhecendo com Saúde dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia ajudaram com a organização dos idosos antes, durante

e depois da apresentação, finalizando o evento com um lanche disponibilizado pelos alunos de nutrição.

Em virtude desta apresentação, é possível afirmar que a adesão às aulas de Educação Física aumentou consideravelmente no mês de Maio devido ao contato de idosos que participavam apenas nas quintas-feiras com os alunos de Enfermagem e passaram então a comparecer também as quartas-feiras para ensaiar.

Assim, tendo em vista a quantidade de idosos que começaram a participar desses encontros, foi preciso explicar detalhadamente cada movimento para que todos pudessem acompanhar as atividades com êxito. A resposta dos novatos foi bastante satisfatória e mesmo com o aumento no número de participantes, o rendimento nas aulas não caiu, pelo contrário, é notável que esse fato serviu como mais um estímulo para todos.

Quanto ao trabalho para desenvolvimento de força e flexibilidade, a evolução dos idosos foi evidente durante os meses de Maio e Junho, visto que o nível de dificuldade proposto aumentou bastante em relação às primeiras aulas e, ainda assim, eles conseguiram executar as tarefas exigidas.

No mês de Julho, no entanto, devido às férias acadêmicas, houve um breve recesso do Projeto Envelhecendo com Saúde, de modo que não houve aulas neste mês.

Com a volta em agosto, foi preciso realizar atividades para reavaliar as aptidões físicas cardiorrespiratória, de força muscular, flexibilidade, agilidade, coordenação motora e equilíbrio dos idosos. A partir dessa avaliação inicial, foi possível perceber que houve uma perda significativa do condicionamento físico durante o recesso.

Sendo assim, o planejamento para o mês de Agosto tinha como objetivo dar continuidade ao trabalho que vinha sendo desenvolvido no primeiro semestre e foi elaborado com um programa progressivo de dificuldade, de modo que a primeira aula consistia em exercícios leves e moderados, mas o nível de demanda energética das atividades foi aumentando a cada aula que se passou.

Neste sentido, os exercícios propostos, que visavam uma reabilitação das capacidades físicas e conseqüente incremento de condicionamento, atingiram essa meta, uma vez que na última aula do mês de agosto os idosos já foram capazes de executar séries de intensidade alternada entre leve, moderada e vigorosa com facilidade, enquanto na primeira aula do mês apresentaram bastante dificuldade na execução de séries menos intensas.

Essa resposta rápida na melhora do condicionamento já era esperada, pois os participantes desse projeto já tinham adquirido, durante as aulas do primeiro semestre, algumas adaptações fisiológicas, especialmente quanto à capacidade cardiorrespiratória. Logo a retomada do condicionamento físico tornou-se mais fácil que no início do projeto em Março, quando alguns dos participantes tinham hábitos predominantemente sedentários.

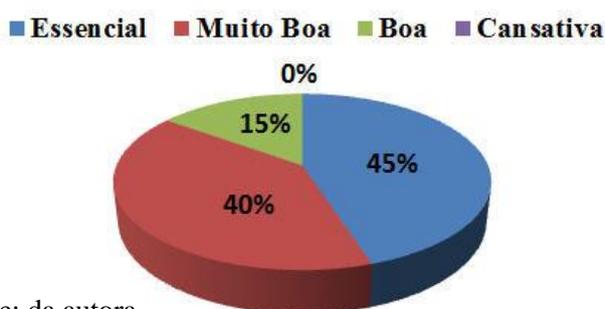
No mês de Setembro foi notável uma significativa melhora nas capacidades físicas dos idosos em geral. O aumento progressivo de dificuldade das atividades propostas promoveu também um aperfeiçoamento das aptidões físicas relacionadas à saúde dos idosos, que contribuiu consideravelmente para a manutenção de satisfatório grau de independência, autonomia e qualidade de vida para esses indivíduos.

Desse modo, avaliando o estado dos idosos na última aula, realizada no dia 18 de outubro de 2017, é possível afirmar que o objetivo de retomar o condicionamento físico que os participantes possuíam antes do recesso foi não apenas atingido, como também superado, visto que os idosos apresentaram em Outubro condicionamento superior ao que possuíam em Junho.

Para a verificação da relevância da intervenção dos estudantes de Educação Física no projeto Envelhecendo com Saúde foi aplicado um questionário para avaliar o grau de satisfação dos idosos com relação às aulas de Educação Física, em que 100% dos participantes responderam que sentiram melhoras na saúde após o início das aulas do projeto, que não pensam em deixar de participar do projeto e que recomendariam a prática de exercícios físicos para outros idosos.

Ainda com relação à aplicação do questionário, Quando perguntados sobre o que achavam das aulas de Educação Física, os resultados indicaram que 0% classificaram essas aulas como cansativas, 15% como boas, 40% como muito boas e 45% como essencial, conforme ilustra o gráfico abaixo.

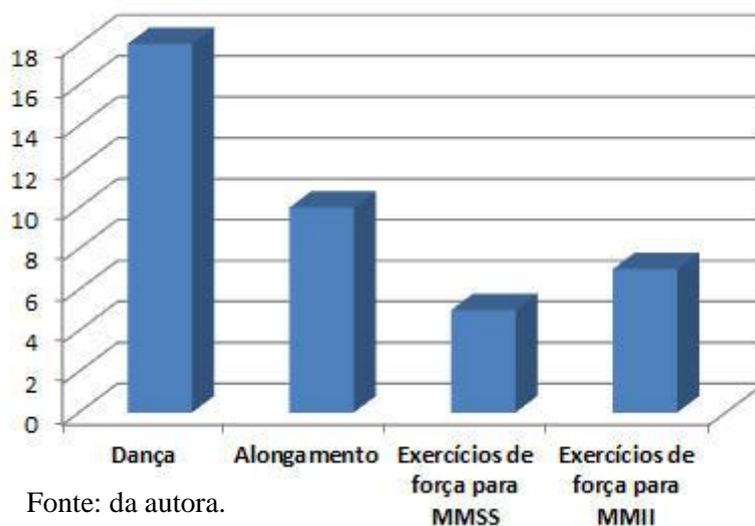
Gráfico 1 – Relevância das aulas de Educação Física para os idosos do projeto Envelhecendo com Saúde.



Fonte: da autora.

Quando perguntados sobre qual atividade mais gostavam nas aulas de Educação Física, os idosos responderam da seguinte maneira: 45% preferem a dança, 25% preferem os exercícios de alongamento, 17,5% os exercícios de força para membros superiores e 12,5% os exercícios de força para membros inferiores, conforme ilustra o gráfico abaixo.

Gráfico 2 – Preferência dos idosos com relação às atividades realizadas nas aulas de Educação Física do projeto Envelhecendo com Saúde.



CONCLUSÕES

Os resultados da intervenção dos estudantes de Educação Física se mostraram bastante positivos, uma vez que a prática de exercícios físicos regular por estes promovida aos idosos demonstrou ser de grande valia para esse grupo, visto a sua notável melhora do condicionamento físico e das aptidões físicas relacionadas à saúde, tais como flexibilidade, composição corporal, força muscular e resistência cardiorrespiratória.

Ademais, constatou-se que o uso da ludicidade para o desenvolvimento de atividades recreativas, assim como de circuitos funcionais, demonstrou ser um recurso extremamente benéfico no auxílio da aceitação dos idosos às ações propostas, tendo em vista o caráter de lazer atrelado ao lado lúdico.

A utilização da dança como recurso auxiliar nas aulas de Educação Física, por sua vez, representou papel essencial nos processos de socialização e integração dos idosos neste projeto.

Além disso, a dança apresentou-se como fundamental ferramenta no aumento da adesão de participantes, tendo sido esta apontada por eles como uma das atividades mais atrativas.

Vale ainda destacar que a resposta dos idosos com relação ao aumento progressivo dos níveis de intensidade e dificuldade dos exercícios de condicionamento, especialmente os de resistência muscular localizada, foi melhor do que a esperada. Com isso, espera-se incentivar iniciativas que não depreciem o idoso como um indivíduo incapaz sem antes avaliar sua real capacidade.

Por fim, almeja-se que essa pesquisa contribua também para o fomento da utilização de atividades físicas de maneira planejada, estruturada, adaptada e supervisionada em programas de assistência para terceira idade, especialmente na prevenção e promoção da saúde. É evidente a relevância dos exercícios físicos no desenvolvimento de aptidões físicas, na melhora de aspectos psicossociais e no aumento da qualidade de vida de idosos, no entanto é válido ressaltar que a prática destes deve ser sempre realizada com o acompanhamento de profissionais qualificados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Michely dos Santos. **Dança de salão e relações intergeracionais**. Revista Corpus et Scientia. Rio de Janeiro, vol. 3, n 1. Agosto, 2007.

CARLI, S. C. **O idoso e a dança: aptidão física, auto-imagem e auto-estima**. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis. 2000.

FREITAS, M.A.; CALOU, J.L.S.; SANTOS, F.A.R. **Os Benefícios da Dançaterapia em idosos com depressão**. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Campina Grande/PB. Junho, 2013.

GEIS, P.P. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GOBBO, D. E. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade**. Revista de Educação Física, Uniandrade, Curitiba, PR, Ano 1, v2, 2005.

GREGUOL, Márcia; COSTA, Roberto Fernandes da (Org.). **Atividade física adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais**. 3. ed. Barueri - SP: Manole, 2013.

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. **O Significado da dança na terceira idade**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Jan/Jun. Passo Fundo, RS, p.64-71, 2006.

MALTA, Deborah Carvalho; SILVA JUNIOR, Jarbas Barbosa da. O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil e a definição das metas globais para o enfrentamento dessas doenças até 2025: uma revisão. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [s.l.], v. 22, n. 1, p.151-164, mar. 2013.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida ativo**. 4ª ed., revisada e atualizada. Londrina, 2006.

NANNI, Dionísia. **Dança Educação: Princípios, Métodos e Técnicas**. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

NETTO, Matheus Papaléo. **Tratado de Gerontologia**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

PERRACINI, Monica Rodrigues; FLÓ, Claudia Marina. **Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica: Funcionalidade e Envelhecimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

ROBATTO, L. **Dança em processo: a linguagem do indizível**. Salvador: UFBA, 1994.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Barueri: Manole, 2005.

VECCHIA, R.D; et al. Qualidade de Vida na Terceira Idade: Um Conceito Subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 3, p. 246 -252, set. 2005.