

APLICABILIDADE DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS NA PROMOÇÃO DA LONGEVIDADE: EM UM GRUPO DE IDOSOS

Kécio Jorge Alves da Silva (1); Thais Bento da Silva (2); Yasmin Suellen Barbosa de Lima (3); Elizabeth Cristina Macário (4); Kelly Cristina do Nascimento (5).

Centro Universitário Maurício de Nassau - (UNINASSAU) – Acadêmico de Fisioterapia (1), e-mail: keciots@gmail.com; Acadêmica de Enfermagem (2), e-mail: thais.bentosilva@hotmail.com; Acadêmica de Enfermagem (3), e-mail: yasmin.sblima@gmail.com; Acadêmica de Enfermagem (4), e-mail: elizabeth.macario@outlook.com; Mestranda, Docente UNINASSAU (5), e-mail: kcn.auditora@gmail.com.

Resumo: O envelhecimento da população está sendo considerado um enorme desafio para os próximos anos. O aumento da expectativa de vida de forma substancial, seguiu em contraponto com ao envelhecer com qualidade. Com o passar do tempo/anos, nota-se uma significativa redução da massa muscular, massa óssea, estabilidades, aumentando assim os riscos de fraturas e doenças. Para tanto, é de suma importância a intervenção na saúde do idoso, onde a fisioterapia se torna um instrumento de grande valia para atingir esse objetivo. Visando aumentar a capacidade funcional e qualidade no processo de envelhecimento. Desse modo, buscando apoio na literatura, esse projeto visou a busca de informação científicas sobre os efeitos de atividades físicas no organismo do idoso, com foco na aeróbica. A fim, de garantir mis qualidade de vida para o grupo representado nesse relato. Pôde-se evidenciar que os exercício aeróbicos, associados a supervisão fisioterapêutica, contribuem com inúmeros benéficos para a qualidade de vida do idoso. A aplicação de alongamentos, aquecimentos, atividades aeróbicas adjunta a sua regularidade, promovem uma vida mais saudável, diminuindo variados riscos como quedas e acidentes. Além das atividades físicas moderadas, com a participação de todos os participantes em grupo de discussão pós-palestra, sanou várias dúvidas que advinham desde como realizar, tempo de realização e entre outros. Ao fim, após a aplicação de um questionário de satisfação, notou-se o quão foi importante a ação desempenhada, levando muitos idosos a tomarem interesse por dá continuidade ao aprendizado, para melhorar a saúde a partir das atividades físicas diárias.

Palavras-chave: Envelhecimento, Saúde, Atividade Aeróbica, Qualidade de Vida, Fisioterapia.

Abstract: The aging of the population is being considered a huge challenge for the coming years. The increase of the life expectancy of substantial form, followed in counterpoint with when aging with quality. Over time / years, there is a significant reduction of muscle mass, bone mass, stabilities, thus increasing the risk of fractures and diseases. Therefore, it is of paramount importance the intervention in the health of the elderly, where physiotherapy becomes an instrument of great value to reach this objective. Aiming to increase functional capacity and quality in the aging process. Thus, seeking support in the literature, this project aimed the search for scientific information about the effects of physical activities on the elderly body, focusing on aerobics. In order to guarantee my quality of life for the group represented in this report. It could be evidenced that aerobic exercises, associated with physiotherapeutic supervision, contribute with innumerable benefits to the quality of life of the elderly. The application of stretching, warm-up, aerobic activities adjusts to its regularity, promote a healthier life, reducing various risks such as falls and accidents. In addition to the moderate physical activities, with the participation of all the participants in a post-discussion group, he solved several doubts that came from how to perform, time of accomplishment and among others. Finally, after the application of a satisfaction questionnaire, it was noted how important the action was, leading many older people to take interest in continuing the learning, to improve health from daily physical activities.

Key-words: Aging, Health, Aerobic Activity, Quality of Life, Physiotherapy.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno que leva em conta inúmeras variáveis, esse processo é resultado de diversas mudanças que diminuem de forma progressiva as funções orgânicas do organismo, onde podemos evidenciar a redução de equilíbrio e mobilidade, capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e alterações em padrões psicológicos. (1), (2).

A redução das funções motoras, cabelos brancos, pele enrugada, são exemplos, visíveis na fisionomia do ser humano e marcam o início de uma nova etapa de vida. No entanto, essas mudanças vão muito além que simplesmente a aparência física, a parte que tem interferência no bem-estar do idoso está intrinco na sua ordem fisiológica, desempenho de órgãos e sistemas, de partes que formam suas estruturas ósseas e musculares, por exemplo. (3).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), estima que em 2025 a população de idosos com mais de 60 anos, ultrapassará a casa de 1,2 bilhões. De acordo com a citação do autor, os idosos de 80 anos ou mais, engloba o grupo de maior crescimento. (4), (5). Ainda sobre o autor cima, faz a descrição do processo de envelhecimento em países desenvolvidos e um paralelo com Brasil, um país considerado em desenvolvimento.

O processo de envelhecimento, que nos países desenvolvidos ocorre de forma gradual, acompanhado de melhorias na cobertura do sistema de saúde, nas condições de habitação, saneamento básico, trabalho e alimentação, no Brasil, ocorre rapidamente e num contexto de desigualdades sociais, economia frágil, crescentes níveis de pobreza, com precário acesso aos serviços de saúde e reduzidos recursos financeiros, sem as modificações estruturais que respondam às demandas do novo grupo etário emergente. (6).

Com o aumento exponencial da população idosa, é preciso criar estratégias que possam aferir de forma direta em seu bem-estar e qualidade de vida. A dita, qualidade de vida é um conceito amplo e de grande dinâmica, que pode se moldar de acordo com vivência/cotidiano de cada pessoa. Muitos fatores são levados em conta desde o ambiente físico até a convivência com o meio social.

Conforme o exposto, chega-se à conclusão de que apenas cada indivíduo pode conceituar o que significa qualidade de vida. Porém, em contra partida a esta definição, pode-se perceber alguns

padrões que configuram a qualidade de vida de modo comum a todos. Como boa alimentação, ambiente saudável, cuidados com a saúde a partir de práticas de atividades regulares. (3), (7).

Conforme o autor antes citado, traz a definição sobre qualidade de vida.

A definição de qualidade de vida compreende poder classificar a saúde em boa, má ou razoável. A mesma está relacionada a vários fatores como: classe social, relações no trabalho, alimentação, moradia, meio ambiente saudável, transporte, lazer, saneamento básico, acesso aos serviços de saúde e educação. Ademais, estar bem fisicamente, mentalmente e socialmente são circunstâncias de qualidade de vida e não exclusivamente sem doenças, pois o indivíduo que se sente feliz atribui essa felicidade ao sucesso social, afetivo, profissional e de saúde. (3).

A partir da descrição e análise demográfica da população idosa e seu crescimento, é necessário criar políticas de qualidade de vida mais incisivas, e que possam atingir o máximo de pessoas possíveis. A idade traz consigo, inúmeras obrigações de como agir e se portar visando o bem-estar, visto que o corpo diminui bastante o limite de execução de atividades, inclusive as mais simples.

Mesmo idade não sendo sinônimo de doença, é preciso redobrar os cuidados, adquirir hábitos saudáveis, que vão de alimentação, qualidade do sono, e a prática de atividades físicas regulares, meio social.

Inúmeros recursos e programas podem ser implantados com foco na saúde do idoso, como é o caso do uso dos exercícios aeróbios, como fonte de saúde para a melhor idade. “A prescrição de exercícios deve ser desenvolvida considerando a condição individual da saúde (incluindo medicações), perfil do fator de risco, características comportamentais, objetivos pessoais e preferências de exercícios” (8).

Estudos relacionam a resistência aeróbica com doenças cardiovasculares, pessoas que praticam atividades aeróbicas com frequência, além de desenvolver mais capacidade físico-motora, também diminuem de forma substancial muitas doenças (acidente vascular cerebral, câncer, diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, depressão e ansiedade). (9).

Os objetivos da prescrição de exercícios devem evidenciar a melhora da aptidão física, a promoção da saúde, uma redução dos fatores de risco para doença crônica e assegurar cuidado durante a participação em exercícios. E não esquecer os interesses individuais, necessidades de saúde e condição clínica. Os princípios gerais de prescrição de exercícios aplicam-se também aos idosos. Contudo, alguns cuidados devem ser tomados quanto ao tipo, intensidade, duração e frequência do

exercício em virtude da ampla variação dos níveis de saúde e aptidão física dos idosos. (8).

Atividade aeróbica pode ser descrita como a habilidade de desenvolver e realizar atividades físicas como as caminhadas, atividades de recreação, danças, atividades laborais (trabalho), esportes, atividades do cotidiano, de modo ativo, com a utilização de grandes músculos, usando uma intensidade de leve a moderada durante um período longo de tempo. Aumentando da frequência cardíaca e do fluxo respiratório, inspirando mais oxigênio e expirando mais dióxido de carbono, assim oxigenando mais os músculos e o cérebro. (9).

Se o idoso não faz exercícios físicos nem mantém uma dieta alimentar balanceada, provavelmente não terá alguns benefícios e não desfrutará de uma boa qualidade de vida. O envelhecimento fisiológico não acompanha necessariamente a idade cronológica, pois isto varia de pessoa para pessoa, levando em conta muitos fatores, mas principalmente o estilo de vida. Há pessoas de 60 anos com um condicionamento físico e qualidade de vida melhor do que algumas de 30 anos. O sedentarismo físico é, sem dúvida, um poderoso inimigo para quem deseja uma vida saudável. Com o passar dos anos, o ser humano vai perdendo massa muscular, flexibilidade, força, equilíbrio, massa óssea, além de aumentar a gordura corporal. (3).

Atividades físicas em idosos, tem como objetivo a manutenção de todo o organismo e suas mais diversas funções. Esses exercícios proporcionam o cuidado e prevenção de diversas doenças, atuando como retardador do processo de envelhecimento, operando de forma direta no melhoramento da saúde, em todos os seus aspectos. Além de fazer manutenção de funções respiratórias, cardíacas, musculares, refletem-se também em melhorar a capacidade cognitiva, memória, e funções intelectuais de modo geral.

A prática contínua de atividades de fortalecimento do sistema muscular, tem benefícios com relação ao equilíbrio, postura corporal, reduz de modo direto risco de quedas, que em idade mais avançada pode ocorrer com frequência e que pode trazer graves consequências.

“A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais”. (10).

Para iniciar qualquer atividade física, principalmente idosos, tem-se que ter acompanhamento e instrução de profissionais da área da saúde. Como é o caso da fisioterapia. O fisioterapeuta tem como finalidade evitar e prevenir que o corpo desenvolva incapacidades geradas

pela a ação do envelhecimento, tratando as possíveis disfunções motoras, que podem decorrer a partir de doenças de modo associado a esse processo, também trabalhado reabilitações em idosos conforme suas identificações e grau de debilidade.

Aumentar a aptidão física como: capacidade aeróbica, energia para realizar atividade muscular, promoção a estabilidade, melhora de forma direta, a partir do hábito diário de realizar atividades físicas, diminuindo o cansaço, e como exposto anteriormente, reduz o risco potencial de acidentes e quedas.

As quedas em particular são mais frequentes nessa etapa da vida, com isso, os indivíduos idosos, quando caem, apresentam maiores riscos de lesões, estendendo-se a perda significativa da independência funcional e até mesmo a morte. O motivo pelo qual as quedas se transformam em um importante risco de saúde nas pessoas de idades mais avançadas é consequência de diversos fatores: diminuição do equilíbrio, alterações na postura e na marcha, onde, por sua vez, sofrem várias influências do envelhecimento normal e patológico. (11).

A atividade física continua/habitual, praticada com regularidade, diminuem a vulnerabilidade e a fragilidade provocadas pela inércia, reduzem modificações de sentido biológico acarretados pelo avanço da idade, mantendo controlada doenças crônicas, ademais aumentam diversas funções motoras, tendo, assim, como consequência uma vida mais saudável e com qualidade. (12), (13), (14).

2. METODOLOGIA

Trata-se de um projeto em extensão Liga Acadêmica de Saúde e Segurança do Trabalho – LASST, do Centro Universitário Maurício de Nassau – UNINASSAU, o qual foi realizado em 10 de outubro de 2017, na cidade de Maceió, no estado de Alagoas. O projeto foi realizado na Associação Dos Moradores do bairro Graciliano Ramos, onde sob supervisão dos docentes responsáveis pelo projeto de extensão, avaliaram e constituíram o grupo de idosos que participou do projeto.

O grupo constituído por 22 idosos, com idades entre 60 e 85 anos, formados por ambos os sexos. Os idosos que aderiram a esta ação, reúnem-se na associação com certa frequência, sendo identificado em seus relatos que os mesmos são portadores de algumas doenças/patologias tais

como artrose, Alzheimer, hipertensão, diabetes, hérnia de disco, demais fazem uso de medicamento para tratamento e controle das mesmas.

Logo, a partir destas formatações dos perfis dos participantes, foi traçado e adaptado alguns exercícios, treinos aeróbicos, alongamentos, afim de que todos pudessem participar e atingir com segurança as atividades e dinâmicas propostas e realizadas durante a ação da liga acadêmica.

A realização do encontro teve duração média de duas horas, na ação foi aplicada fisioterapia em grupo, um programa constituído para a verificação de PA inicial, atividades aeróbicas moderadas.

Atividades lúdicas visando a movimentação do corpo e com teor aeróbico, aquecimentos, alongamentos para relaxamento do corpo, todo o processo das atividades com instruções guiadas a partir das orientações fisioterápicas, auxiliando na postura, no ritmo, nas pausa/descansos.

Foi feita uma palestra com a finalidade de sanar e esclarecer dúvidas do grupo, além de orientação sobre os benefícios das atividades físicas regulares, tendo toda atividade sido supervisionada pelos acadêmicos, como efetuar sua realização visando os mesmos a darem início a seus projetos pessoais de qualidade de vida.

Após a palestra instrutiva, deu-se início a sessão de alongamos para aumentar a flexibilidade dos músculos e para evitar possíveis lesões, conseguindo uma série de exercícios leves com foco no aquecimento da musculatura, para enfim começar as atividades aeróbicas, que seguiram uma ordem, uma pequena caminhada no local da ação, e durante esta caminhada foi instruído aos idosos irem movimentando os braços e o corpo em geral.

As atividades lúdicas contribuíram além da função aeróbica, ajudaram no estímulo da parte cognitiva/intelectual, visto que tinha que interagir com os outros participantes em forma de brincadeiras. Em seguida, iniciou-se a uma atividade aeróbica com um pouco mais de intensidade, pois movimentava mais o corpo, usando a dança como instrumento.

A dança além de aumentar a consciência corporal, aumento das frequências cardíaca e respiratória, diminuindo os níveis de estresse, ansiedade, também permite mais interação entre os integrantes da ação, visto que alguns movimento de dança eram feitos em duplas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes da ação realizaram todas as atividades, seguindo todas instruções passadas pela equipe e a cada nova atividade, como o caso dos alongamentos que muitos sentiram a inexperiência associada pela vida cômoda, sedentarismo, porém se sentiam motivados a fazê-los, tanto por parte dos agentes gerentes da ação, quanto pelos próprios companheiros de exercícios. Seguindo o cronograma, eles iniciaram o aquecimento, movimentando o corpo, por meio das atividades lúdicas (brincadeiras) e pequenas caminhadas ao redor do recinto, após se alongar o fizeram com mais propriedade, sempre com explicação da equipe sobre qual a função e benefícios de cada parte da atividade, até chegar na parte dos exercícios em si, onde todos realizaram, com prazer/desejo, e sempre com motivação recíproca de todos. Uma dança para desenvolver mais ainda a capacidade aeróbica, momentos dançavam sozinhos outros momentos dançando em par aumentando assim o entrosamento e interação do grupo.

Os mesmo, também descreveram o grau de satisfação a parte de uma conversa informal, sendo em sua maioria classificado/avaliado como ótimo, e outra parte, pequena, analisando com bom, a ação desempenhada, eles levaram em conta todos os pontos da ação, desde a chegada, atenção e entusiasmo da equipe, horários, materiais, palestra explicativa e principalmente as práticas aeróbicas.

A satisfação foi notada e evidenciada por todos os participantes, que relataram uma sensação de bem-estar, alívio. Todos participaram ativamente de todo o programa proposto, além dos ganhos da parte física, os idosos notificaram a partir de uma discussão em grupo que gostaram da interação, que cada um servia como incentivo pra o outro, na realização da dinâmica. Percebia-se a mudança tanto na postura quanto no modo de agir de cada um, demonstrando mais vivacidade.

De forma geral, todos os participantes sentiram-se contentados com todo cronograma e ações desenvolvidas, tanto que todos entram em consenso pra que houvesse retorno dessas atividades para a associação, parabenizaram a iniciativa e relataram que iriam da continuidade em tudo que foi passado.

Eles, os idosos, tinham alguns cuidados com a saúde, mas ainda com pouca informação, agora mais instruídos, e com mais vontade de aprender sobre mais atividades aeróbicas e como realizá-las de forma correta, e afirmaram que a qualidade de vida é pra todas as idades, e que mais ainda para eles.

4. CONCLUSÃO

Esse projeto de extensão foi possível graças ao apoio da universidade por meio da liga acadêmica facilitando como intermediária para a promoção e prática com os idosos. Assim, atua como facilitadora para implantação de novos projetos, em locais diferentes, uma atitude que deve ser incentivada.

Diante das análises de literatura e das observações feitas durante as atividades com o grupo de idosos da Associação de Moradores do Graciliano Ramos, nota-se que ainda uma grande carência de informações. Muitos idosos tem consciência que precisam praticar atividades que melhorem sua condição de vida em todos os âmbitos, desde físico-motoras, circulatórias, respiratórias, mental, dentre outras. E que para isso é preciso incentivo por parte dos governos, instituições e demais órgãos.

Tem-se por evidência desta ação que muitos idosos tem vontade de praticar muitas atividades, porém muitos tem medo de fazê-las por conta da realização incorreta. Por isso, os programas devem ter instrutores da área da saúde para passar mais segurança para a realização destas atividades de bem-estar.

Ainda sobre a ação, agora com foco nas atividades, com relação a prática foram notadas poucas limitações, dentro dos exercícios propostos, desde os exercícios que envolviam maior equilíbrio, força muscular, estes foram desempenhados com êxito e satisfação percebida e evidenciada.

Ressaltando, a prática de atividades físicas de forma regular, incumbindo de todo seu preparatório, desde de alongamentos, posturas e tempo de sua realização, aquecimentos até a realização da prática em si, deve sempre ter a interseção de diferentes profissionais da área da saúde.

Desse modo, fazendo com que a ação seja, multidisciplinar (sejam esses profissionais da fisioterapia, enfermeiros, técnicos em saúde, psicólogos, médicos), fazendo um mesclado para montar um perfil mais completo dos idosos, visto que estes necessitam de análises mais específicas, fazendo assim com que cada ação em grupo seja também um ação individualizada, expandindo de modo mais significativo/substancial os benefícios para a saúde dos idosos participantes.

5. REFERÊNCIAS

- (1). Maciel MG. Atividade física e funcionalidade do idoso. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.
- (2). Barboza NM. et. al. Efetividade da fisioterapia associada à dança em idosos saudáveis: ensaio clínico aleatório. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2014; 17(1):87-98.
- (3). Oliveira JR. Os benefícios do alongamento muscular na pessoa idosa. Universidade Estadual da Paraíba. João Pessoa, 2014.
- (4). Santos ML, Borges GF. Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática. Fisioter. Mov., Curitiba, v. 23, n. 2, p. 289-299, abr./jun. 2010.
- (5). Cordeiro PVF; Lácio ML. Exercício e terceira idade. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. Curso de Educação Física - N. 5, JUL/DEZ 2008
- (6). Santos LF, et al. A atuação da fisioterapia na qualidade de vida de um grupo de idosos não institucionalizados na cidade de Apucarana. Revista F@pciência, Apucarana-PR, ISSN 1984-2333, v.7, n. 7, p. 65 – 72, 2010.
- (7). Gallo LH, et al. Alongamento no Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT): promovendo a melhora da capacidade funcional em idosas. Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo, v. 23, n. 1, p. 1-6, jan./abr. 2012.
- (8) Tribess S, Virtuoso JS Jr. Prescrição de exercícios físicos para idosos. Rev.Saúde.Com 2005; 1(2): 163-172.
- (9). Instituto Balsini. Efeito de um programa de atividades aeróbicas em idosos. Clínica de Joelho, Ombro e Esporte. [Internet] 18 de Julho de 2012. [Acesso em 14 de outubro de 2017]. Disponível em: <http://www.institutobalsini.com.br/efeito-de-um-programa-de-atividades-aerobicas-em-idosos/#.WeI3fY9Sxdg>
- (10). Oliveira AC, et al. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física – uma revisão sistemática. REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL. RIO DE JANEIRO, 2010; 13(2):301-312.

- (11). Costa AH, Silva CC. Fisioterapia na saúde do idoso: exercícios físicos na promoção da qualidade de vida. (s.d.). Revista Hórus – Volume 4, número 1
- (12). Silva DAS, et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. Revista Brasileira Cine antropométrica Desempenho Humano. Sergipe, vol.11, n.3, p. 299-306, 2010.
- (13). Vidmar MF, et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. Revista Saúde e Pesquisa, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011 - ISSN 1983-1870.
- (14). Marbá RF, Silva Gs, Guimarães TB. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.