

## **Programa de Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida para a Terceira Idade**

<sup>1</sup>Kamilla Barbara Arruda Duarte; <sup>2</sup>Karina do Valle Marques

<sup>1</sup>*Autora, acadêmica do curso de fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia e bolsistas do projeto de extensão*

<sup>2</sup>*Orientadora, Coordenadora do projeto de extensão e professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia*

*Universidade Federal de Uberlândia/MG Email: kamilladuarte@yahoo.com.br*

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento populacional tem sido uma das grandes conquistas da humanidade e pode ser considerado um fenômeno mundial e, no Brasil, as modificações vêm ocorrendo de forma acelerada<sup>1,2</sup>. As projeções indicam que em 2020 o Brasil passará de décimo sexto país na posição mundial para o sexto país do mundo em número de idosos. De acordo com a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso, a pessoa para ser considerado idosa deve ter 60 anos ou mais<sup>2,3</sup>.

O aumento da expectativa de vida ocorre em conformidade com os avanços científicos e tecnológicos acompanhado de melhorias na saúde da população. No entanto, o envelhecer da sociedade traz consigo um grande desafio: agregar qualidade de vida aos anos vividos<sup>4, 5</sup>. O conceito de qualidade de vida na terceira idade pode ser compreendido como a manutenção da saúde em todos os aspectos da vida: físico, social, psíquico e espiritual<sup>6</sup>.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou o termo “envelhecimento ativo”, para demonstrar que envelhecer pode ser uma experiência positiva, pois ser ativo refere-se à participação contínua na sociedade. Aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, é o principal objetivo do envelhecimento ativo<sup>1</sup>.

Envelhecer com saúde se resume em: autonomia e independência. Sendo assim, promover o envelhecimento saudável permite que o indivíduo tenha qualidade de vida e capacidade de determinar e executar suas próprias intenções de modo independente<sup>7</sup>. As políticas destinadas aos idosos devem considerar a capacidade funcional, a necessidade de autonomia, de participação, de cuidado, de autossatisfação. E incentivar: a prevenção, o cuidado e a atenção integral à saúde<sup>5</sup>.

Tendo em vista o aumento do número de idosos, torna-se necessário estratégias que amenizem os efeitos negativos do processo de envelhecimento. Neste contexto, profissionais devem atuar junto ao idoso e seus familiares para educar em saúde, propor atividades para o bem-estar físico, mental e social. Este relato tem por objetivo descrever a experiência vivida em um projeto de extensão que acontece na Universidade Federal de Uberlândia (UFU) com um grupo de idosos, desenvolvido por profissionais, docentes e acadêmicos de vários cursos, principalmente Fisioterapia, com parceria do curso de Medicina.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva. O programa de extensão universitária multidisciplinar foi desenvolvido na Universidade Federal de Uberlândia – MG, denominado de PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PARA A TERCEIRA IDADE vinculado ao projeto UNIVERSIDADE AMIGA DO IDOSO (UNAI-UFU), tem como proposta disponibilizar ações educacionais, recreativas, culturais, sociais e de prática de atividade física e qualidade de vida para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Este apresenta duração de aproximadamente um ano acompanhando o calendário letivo da UFU. Os participantes foram 100 idosos cadastrados, com idade mínima de 60 anos. O trabalho de extensão foi desenvolvido por uma aluna da fisioterapia, uma aluna da nutrição, uma aluna da enfermagem, duas alunas da medicina, uma aluna da psicologia e uma aluna do curso de dança.

O projeto teve carga horária de doze horas semanais, com início em março de 2016 e término em dezembro de 2016, com protocolo nº 13720, de 07 de março de 2016, da UFU/MG. Os encontros ocorreram nos campus da UFU (Umuarama e Santa Mônica), incluindo anfiteatro, academias, quadras e centro de convivência. As atividades desenvolvidas pelos acadêmicos englobavam atividades físicas (alongamentos, caminhadas, exercícios de propriocepção e equilíbrio, coordenação motora, flexibilidade, entre outros), recreativas (artesanato, dança, músicas, desenhos e pinturas, horta, entre outros), oficinas de educação em saúde (abordava assuntos como direito do idoso, anatomia do corpo humano, sorriso saudável, bem estar e saúde, primeiros socorros, inteligência emocional, além dos assuntos que eles se interessavam).

As ações realizadas foram estruturadas e organizadas após identificar as principais necessidades e limitações dos participantes. Os encontros acontecem prioritariamente as segundas e quartas no período da manhã e nos outros dias da semana não temos um horário específico e as atividades acontecem de acordo com a programação semanal e o calendário UFU. A partir da

organização dos encontros iniciaram-se as atividades, utilizando-se, continuamente, a observação dos participantes e a entrevista informal, como formas de captar informações objetivando conhecer os benefícios que o projeto proporcionou para a vida dos idosos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O projeto iniciou-se com 100 idosos que não se conheciam, por isso eles aprenderam a lidar com uma grande variedade de personalidades, diversidade cultural, de histórias de vida, permitindo que se estabelecesse vínculo e relações interpessoais com todos envolvidos no projeto trocando experiências e conhecimentos.

No decorrer do projeto, foi possível observar a evolução e desenvolvimento do grupo em todos os aspectos. Muitos iniciaram essa nova jornada sem saber o que havia lhes esperando, e se entregaram ao projeto mesmo enfrentando suas dificuldades relacionadas ao envelhecimento, como depressão, doenças crônicas, solidão, medos, dúvidas e anseios.

Após algumas semanas desde o início, o vínculo estava estabelecido o que facilitou o trabalho dos profissionais, acadêmicos e professores, pois conseguimos realizar atividades recreativas incluindo dinâmicas que por sua vez permitiam que eles pudessem expor, compartilhar e recordar momentos e acontecimentos vividos, o que exige confiança entre os participantes.

Abordamos diferentes assuntos, com uma variedade de profissionais que puderam falar com autoridade sobre os temas propostos, facilitando o diálogo, a discussão e permitindo uma troca de experiência entre todos participantes do grupo. Com os relatos dos idosos, e a observação dos acadêmicos e monitores do projeto foi possível traçar atividades que se apoiavam em promover saúde e socialização, prevenir agravos de doenças estabelecidas, educar em saúde, reduzir danos e reabilitar.

As atividades propostas foram responsáveis pelos resultados do projeto, e os relatos dos idosos nos permitiu observar o quanto foi possível impactar na saúde e autonomia desses indivíduos. Estes descreveram que se sentem mais felizes, pararam de tomar remédios para depressão e fibromialgia, conseguiram realizar atividades de vida diária com facilidade, muitos correram atrás de seus sonhos e foram viajar, estudar e fazer parte de projetos voluntários, e a maior parte afirma que houve melhorias em relação ao aspecto físico e biológico e estavam satisfeitos com os resultados, pois não sabiam como envelhecer poderia ser prazeroso.

É fato que o envelhecimento é acompanhado de um conjunto de modificações que acarreta diminuição progressiva das aptidões e capacidades, físicas e mentais, onde o organismo perde continuamente suas competências. Porém, diante de todas estas possíveis alterações, preservar as capacidades vitais torna-se possível por meio de tecnologias e assistência multidisciplinar, o que permite dar atenção aos diversos fatores relacionados à velhice: emocional, físico e social.<sup>2,8</sup>

Assim, propor projetos onde aconteçam atividades em grupo pode ser um meio importante para estimular os idosos e auxiliá-los a superar as dificuldades advindas com o avançar da idade, pois permite interação social com jovens acadêmicos, profissionais e professores tornando todos os momentos prazerosos, muitas vezes ausentes na vida desses indivíduos. Com isso, verificar uma nova realidade, baseada em um estilo de vida saudável e ativo.

Com o envelhecer da população temos uma necessidade ainda maior de instituir práticas e implantar programas assistenciais e educacionais que façam a inclusão de indivíduos idosos, se importando com seu bem-estar, sua autonomia e independência<sup>2</sup>. Ao iniciarmos esse trabalho não saberíamos como as experiências vivenciadas poderiam acrescentar na vida dos participantes, porém verificamos o quanto um trabalho interdisciplinar com o intuito de propor uma educação continuada se preocupando com os determinantes e os condicionantes da saúde que poderiam influenciar na vida deles. Além disso, propor atividades que estimulassem suas habilidades cognitivas, físicas, emocionais e sociais, bem como, motivar a viver esta fase da vida pode acrescer qualidade nos dias vividos e nos que terão pela frente.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Propor um projeto de extensão com o intuito de promover saúde e socialização não é uma tarefa fácil. Foi desafiador pensar em um cronograma que pudesse atingir todos participantes, de forma dinâmica despertando o interesse de todos em persistir até o último dia do ano letivo. Fizemos uma abordagem objetivando a saúde e não a doença, a socialização e não a exclusão, o que nos deixa fora do modelo biomédico e permite enxergar esses indivíduos de modo integral.

Este relato apresentou a vivência dos docentes, profissionais e acadêmicos e os benefícios para os idosos que fizeram parte deste projeto, concluindo o quanto estratégias como esta pode criar uma Universidade amiga do idoso dentro de uma Universidade Federal que tem tanta riqueza de conhecimentos e benefícios para estes indivíduos, onde todos possam ser beneficiados dessa tão nobre interação.

## **AGRADECIMENTOS**

Nossos agradecimentos à FAPEMIG pela confiança e amparo financeiro, os quais tornaram possível a realização desse projeto de extensão na Universidade Federal de Uberlândia.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. 2010.
2. PILGER, Calíope et al. Atividades de promoção à saúde para um grupo de idosos: um relato de experiência. Rev. enferm. atenção saúde, p. 91-97, 2015.
3. LACOURT, Marcelle Xavier; MARINI, Lucas Lima. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 3, n. 1, 2006.
4. MEIRELES, V. C.; et al . Características dos idosos em área de abrangência do Programa Saúde da Família na região noroeste do Paraná: contribuições para a gestão do cuidado em enfermagem. Saúde sociedade, São Paulo, v. 16, n. 1, 2007.
5. VERAS, R. Envelhecimento, demandas, desafios e inovações. Revista Saúde Pública, São Paulo, v. 43, n. 3, 2009.
6. JOIA, L. C.; RUIZ, T.; DONALISIO, M.R. Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 41, n. 1, 2007.
7. MARTINS, J. J.; et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos que recebem cuidados domiciliares. Acta Paul Enferm., v. 22, n. 3, p.265-71, 2009. 8. BARRETO, João. Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio actual. Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, v. 15, 2017.
9. SILVA, Luípa Michele et al. Envelhecimento e qualidade de vida para idosos: um estudo de representações sociais. 2011.