

GERONTOLOGIA: A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA OS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Bruno Basilio Cardoso de Lima (1); Cláudia de Aguiar Maia Gomes (2).

(1) Fundação Iberoamericana, coachbrunobasilio@gmail.com

(2) Universidade Federal de Pernambuco, brunobasiliopersonal@gmail.com

Introdução

O envelhecimento é um processo gradativo e natural na vida de todos os seres humanos. Para chegar até as idades avançadas com qualidade de vida precisa-se de um bom estilo de vida, fatores culturais, ambientais e nível de conhecimento.

O processo de envelhecimento é um constante em todos os seus aspectos, tendo maior ênfase nos fisiológicos. Para fazer com que esse andamento seja retardado aconselha-se ao indivíduo a seguir uma vida ativa e saudável. Além de fortalecer a colocação acima, Nóbrega (1999, p. 209) criou o ciclo do envelhecimento, que nada mais é do que um esquema do enfraquecimento humano.

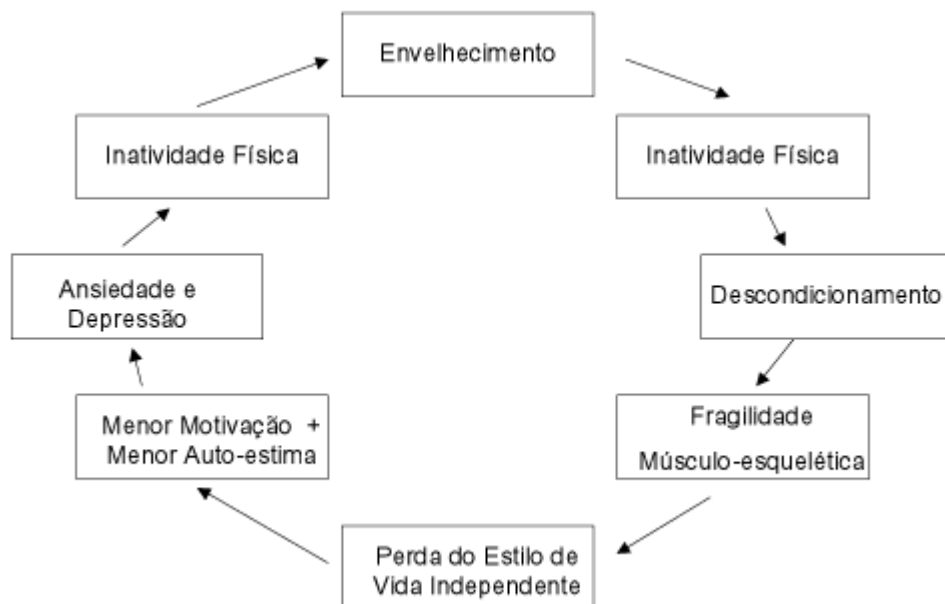


Fig. 1 – O ciclo vicioso do envelhecimento. NOBREGA (1999, p.207)

Atualmente, chegar à velhice não é mais um privilégio dos países desenvolvidos. Segundo o IBGE (2016), em 1960, a expectativa de vida, que no Brasil era de 54,69 anos e nos Estados Unidos era de 69,77 anos – diferença de 15 anos – passou a ser em 2012 de 73,62 anos e 78,74 anos, respectivamente – diferença de apenas cinco anos, e no ano de 2014 continuou subindo para 75,20 anos no Brasil. Nesse mesmo período, segundo Veras (2008, p. 549), “o número de idosos no Brasil passou de três milhões, em 1960, para sete milhões, em 1975, e 20 milhões, em 2008 – um aumento de quase 700% em menos de 50 anos”. Sendo assim, como há uma população cada vez maior de idosos no Brasil e no mundo, há demanda crescente deste setor para que algumas estratégias preventivas sejam tomadas para aumentar – e melhorar – ainda mais a qualidade de vida destas pessoas.

Nesse sentido, Nobrega (1999, p. 209) afirma que a atividade física bem assistida é necessária para manter os níveis de gordura corporal e força muscular, resguardando a integridade do corpo idoso auxiliando, também, nas atividades comuns e diárias como amarrar o sapato, levantar da cama, tomar banho e se alimentar sozinho, por exemplo. Desta forma, o programa de treinamento precisa ser precedido de uma boa avaliação física que, segundo Reis Filho (2011, p. 6), “a avaliação de composição corporal pode auxiliar no direcionamento de programas de emagrecimento e/ou manutenção da massa corporal”.

Segundo Aikawa (2012, p. 213) na prescrição de exercícios para idosos saudáveis o professor tem que ter alguns cuidados, como o volume das séries ser inversamente proporcional a intensidade do exercício, respeitar os limites da individualidade biológica e fazer as adaptações dos treinos para as patologias existentes. Esses cuidados tem que ser intensificados quando os pacientes são institucionalizados, pois esses estabelecimentos contam com a maioria dos seus pacientes acamados ou com o uso de cadeira de roda. Para Ferreira (2010, p.992) “entende-se por institucionalização o atendimento integral, em regime de internato, às pessoas de 60 anos ou mais, dependentes ou independentes, sem vínculo familiar ou que não dispõem de condições para prover sua própria subsistência”. Mesmo tendo um acompanhamento multidisciplinar nesses centros ainda temos um número pequeno de idosos instalados neles, como afirma Gonçalves (2010, p. 1738) “havia 103 mil idosos residentes em domicílios coletivos incluindo os asilos, representando em torno de 0,8% da população idosa”.

Objetivo

Mostrar a importância da intervenção do profissional de educação física para os idosos institucionalizados.

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo descritivo.

Método

A vivência da intervenção que foi realizada nos meses de janeiro/fevereiro de 2016, na Casa dos Pobres do município de Caruaru – PE

Resultados

Tendo como aspectos negativos: a maioria dos idosos são sedentários, sem atividades lúdicas; sem a visita familiar e com poucas visitas feitas por convidados ou espontâneas; privação de um profissional de educação física na equipe multidisciplinar.

Como aspectos positivos: os idosos têm uma boa alimentação; limpeza do local e são separados por sexo nos dormitórios.

Discussão

A Educação Física traz sempre novas estratégias para melhorar a qualidade de vida e o índice de funcionalidade dos idosos, essas técnicas são desenvolvidas com o conhecimento prévio estimulados pela graduação unicamente para esse profissional.

Conclusão

Compreendemos todas as dificuldades do local, como a falta de doações e apoio do município. Fica o pensamento do quanto o profissional de educação física é necessário para melhorar o índice de atividade diária dos idosos com diabetes mellitus do tipo 2.

Referências

AGUIAR, Pedro de Paula Leite et al. **Avaliação da influência do treinamento resistido de força em idosos**. Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde. ISSN 2176-901X, v. 17, n. 3, p. 201-217, 2014.

AIKAWA, Adriana Correia; BRACCIALLI, Ligia Maria Presumido; PADULA, Rosimeire Simprini. **Efeitos das alterações posturais e de equilíbrio estático nas quedas de idosos institucionalizados.** Revista de Ciências Médicas, v. 15, n. 3, 2012.

ARRUDA, Maurício Ferraz de. **Ganho de força e função em idosos por treino isométrico com e sem resposta visual.** *Rev Bras Med Esporte.* 2014, Vol.20, n.4, pp.309-314.

BARBOSA, Bruno Rossi et al. **Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade.** *Centro,* v. 39, p. 002, 2014.

DE CARVALHO, José Alberto Magno; RODRÍGUEZ-WONG, Laura L. **A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI.** The changing age distribution of the Brazilian population in the first half of the 21st century. *Cad. saúde pública,* v. 24, n. 3, p. 597-605, 2008.

DOS SANTOS, Gilberto Monteiro et al. **Programa de treinamento físico resistido ondulatorio aumenta a força máxima de idosos diabéticos tipo 2.** *Einstein* (16794508), v. 12, n. 4, 2014.

FATOUROS, I. G. et al. **Strength training and detraining effects on muscular strength, anaerobic power, and mobility of inactive older men are intensity dependent.** *British journal of sports medicine,* v. 39, n. 10, p. 776-780, 2005.

FERREIRA, Denise Cristina de Oliveira and YOSHITOME, Aparecida Yoshie. **Prevalência e características das quedas de idosos institucionalizados.** *Rev. bras. enferm.* [online]. 2010, vol.63, n.6, pp.991-997. ISSN 0034-7167.

GONCALVES, Lúcia Hisako Takase et al. **O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física.** *Cad. Saúde Pública* [online]. 2010, vol. 26, n. 9, pp.1738-1746. ISSN 1678-4464.

HALLAL, Camilla Zamfolini et al. **Variabilidade eletromiográfica dos músculos dos membros inferiores de idosas ativas durante marcha com dupla tarefa antes e após treinamento de equilíbrio com haste vibratória.** ASSOCIATION POSTUROLOGIE INTERNATIONALE, v. 11, n. 52, p. 241, 2013.

HENWOOD, Tim R.; TAAFFE, Dennis R. **Improved physical performance in older adults undertaking a short-term programme of high-velocity resistance training.** Gerontology, v. 51, n. 2, p. 108-115, 2005.

IBGE. **Retroprojeção da população do Brasil por sexo e idade: 2000-1980.** Disponível em <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98635.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2016.

KALAPOTHARAKOS, Vasilios I. et al. **Effects of a heavy and a moderate resistance training on functional performance in older adults.** The Journal of Strength & Conditioning Research, v. 19, n. 3, p. 652-657, 2005.

MORGAN D L, Allen D G. **Early events in stretch-induced muscle damage.** Journal of Applied Physiology Published 1 December 1999, Vol. 87, n. 6, pp.2016-2019.

NASCIMENTO, Rosiane Jesus do et al. **Aptidão cardiorrespiratória em idosas participantes de um centro de convivência na Cidade de Coari, Estado do Amazonas, Brasil.** Revista Pan-Amazônica de Saúde, v. 2, n. 2, p. 19-26, 2011.

NELSON, Miriam E. et al. **Effects of high-intensity strength training on multiple risk factors for osteoporotic fractures: a randomized controlled trial.** Jama, v. 272, n. 24, p. 1909-1914, 1994.

NOBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso.** *Rev Bras Med Esporte* [online]. 1999, vol.5, n.6, pp.207-211. ISSN 1517-8692.

OMRON. **Manual de instruções:** Balança de Controle Corporal. Muko: Omron Healthcare, 2014.

PAIXÃO JR, Carlos Montes; REICHENHEIM, Michael E. **Uma revisão sobre instrumentos de avaliação do estado funcional do idoso.** Cadernos de Saúde Pública, v. 21, n. 1, p. 7-19, 2005.

TAAFFE, D. R. et al. **Comparative effects of high-and low-intensity resistance training on thigh muscle strength, fiber area, and tissue composition in elderly women.** Clinical