

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MANUTENÇÃO DA INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL DO IDOSO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Danielly Barbosa Rodrigues (1); Julia Karoline Duarte De Amorim (2); Núbia Maria Figueiredo Dantas (3); Kennia Sibelly Marques De Abrantes (4)

¹ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande. danielly.barbosa.5688@gmail.com

² Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande. julia_karoline_amorim@hotmail.com

³ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande. nubiamaria@hotmail.com

⁴ Professora Doutora do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande – kenniaabrantes@bol.com.br

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno inerente a todos os seres humanos, caracterizando-se como sendo algo dinâmico, progressivo e irreversível, estreitamente relacionado a fatores biológicos, psíquicos e sociais. Atualmente a população idosa tem aumentado consideravelmente, o que desperta um olhar mediante dos fatores que estão proporcionando esse crescimento. ⁽¹⁾

Diante do conceito de envelhecimento, caracterizado pela perda da eficiência dos processos envolvidos na homeostase do organismo, as transformações morfológicas e funcionais compõem uma das maiores preocupações para os profissionais da área da saúde, especialmente no que se refere à prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida. Manter a independência e autonomia é um processo que necessita de mudanças de hábitos, e inserção de novas atividades que possibilitem esse prolongamento. Surge assim, a prática de exercícios físicos como uma forma de auxiliar na manutenção da capacidade de realizar as atividades básicas da vida diária do idoso. ⁽²⁾

São inúmeros os benefícios provenientes da prática de atividades físicas, algo que engloba não apenas o físico, mas o corpo na sua complexidade. Tal prática tem se mostrado capaz de minimizar o impacto prejudicial do envelhecimento, reduzindo a massa muscular, melhorando sua capacidade física e independência funcional, além de promover o envelhecimento ativo e saudável almejado por todos que estão adentrando nesta fase, com melhora na auto-estima e melhor enfrentamento mediante os estresses do cotidiano ⁽²⁾

É notório que o sedentarismo antecipa vários processos, e o envelhecimento é um deles, associado à perda da capacidade de realizar as atividades da vida diária, diminuindo a qualidade de

vida da pessoa idosa, contribuindo para o declínio de funções dos sistemas fisiológicos, auxiliando para o aparecimento de diversas doenças debilitantes. Prejuízos que acometem não apenas a vida do idoso, mais dos familiares e demais integrantes de seu convívio social. ⁽³⁾

Para que o idoso seja independente funcionalmente, ou seja, capaz de realizar suas atividades básicas e instrumentais da vida diária, é necessário que ele preserve a sua capacidade funcional. Uma vez incapaz de realizar tais atividades, aumentará a vulnerabilidade do idoso e a dependência, diminuindo assim seu bem-estar e sua qualidade de vida, por não conseguir realizar ações simples que lhe fazem se sentir bem. Faz-se necessário que o idoso conheça os benefícios provenientes da prática de atividades físicas, sentindo-se motivados, aderindo a tal prática e tornando-a um hábito. ⁽⁴⁾

É no sentido de preservar a capacidade funcional dos idosos, prolongando a sua independência, que a prática de atividades físicas tem se tornado indispensável. Associado a isso surge à importância de ações de educação em saúde voltadas para o tema, como uma forma de complementar o conhecimento dos idosos e sensibilizá-los mediante a importância da prática de atividade física para manutenção da sua qualidade de vida. ⁽⁵⁾

Assim, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicas de enfermagem, enquanto alunas extensionistas, sobre a realização de atividades de educação em saúde que enfatizam a influência da atividade física para manutenção da independência funcional da pessoa idosa.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado no mês de julho do corrente ano com idosos beneficiados por um programa habitacional do governo do estado de uma cidade do alto sertão paraibano. As ações de Educação em Saúde estão vinculadas a um projeto de extensão de uma Universidade Pública Federal, o qual se intitula: Educação em Saúde: promovendo o envelhecimento ativo e saudável entre idosos beneficiados por um programa habitacional. As atividades foram realizadas por acadêmicas de Enfermagem e ocorreu em um condomínio fechado inteiramente projetado para atender as necessidades inerentes a terceira idade. O mesmo dispõe de: uma unidade de saúde, um centro de vivência, 40 unidades habitacionais adaptadas para as necessidades do idoso, uma praça, contendo horta comunitária e pista de caminhada.

Para exposição do tema abordado “A influência da atividade física para manutenção da independência funcional do idoso” utilizaram-se metodologias ativas por meio do círculo de cultura, com uso de imagens para melhor compreensão, e um debate, dando oportunidades para que os idosos expressassem sua opinião sobre o assunto e em seguida realizou-se exercícios de alongamento e instruções quanto às atividades físicas que os mesmos podem realizar sozinhos. Para o desenvolvimento das ações junto aos idosos, os acadêmicos realizaram reuniões de planejamento para escolha de uma metodologia que contribuísse para o melhor desenvolvimento da atividade e compreensão do tema abordado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização das atividades de educação em saúde com os idosos beneficiados pelo programa habitacional que vivem no condomínio possibilitou uma maior compreensão do perfil dos mesmos e dos seus conhecimentos com relação ao tema proposto. Um importante aspecto é a necessidade dos idosos serem independentes funcionalmente para ingressarem no programa habitacional desenvolvido pelo governo do estado, os mesmo precisam apresentar a capacidade de desenvolver as atividades básicas da vida diária, como preparar sua alimentação, realizar a limpeza de sua unidade habitacional, e seu autocuidado.

Durante o desenvolvimento das atividades, os idosos foram orientados quanto ao início da prática de atividades físicas, os tipos de exercícios que eles podem realizar, enfatizando os benefícios que refletem na aparência, no trabalho, na sua saúde no dia a dia, além dos cuidados que devem ser tomados. Este momento proporcionou troca de experiências e engrandecimento de saberes, quanto à temática, esclarecendo as dúvidas pertinentes, tornando-os cientes quanto aos benefícios da adesão à prática de atividades físicas.

Promover saúde através de ações educativas é uma importante estratégia a ser posta em prática, por permitir maior autonomia do sujeito, mediante conhecimentos adquiridos, estimulando o seu autocuidado, o que traz aspectos positivos na melhora da qualidade de vida. A prática de qualquer atividade, seja ela, dança, natação, caminhada, alongamento, de forma regular, constitui um meio capaz de prolongar a independência funcional do idoso. Não se é recomendado atividades de alto impacto para os idosos e sim exercícios leves, em que os mesmo sintam conforto e prazer ao realizar. Ao esclarecer essa questão, proporcionam-se uma maior adesão à prática de exercícios, momentos de lazer e convívio social, alternativas de mudança do cotidiano e criação de vínculos. ⁽⁶⁾

O uso de imagens como forma lúdica favoreceu a comunicação e facilitou a interação entre os idosos e acadêmicas, dando fluidez na execução das atividades. Tornou-se notório o interesse dos idosos com relação ao tema abordado, surgindo então vários questionamentos e uma participação ativa dos mesmos. Essa inter-relação pessoal traz resultados extremamente positivos, através da maior consolidação da ação implantada, permitindo momentos de bem-estar não apenas físico como mental e melhor qualidade de vida dos idosos. ⁽⁷⁾

A realização da prática de alongamento com os idosos no momento da ação despertou para o maior interesse dos mesmos, pois todos realizaram os exercícios e se divertiram. Ao se estimular a prática de exercícios físicos, rompeu-se a inércia e a apatia que predominava, mudando o cenário, mostrando-os propostas de intervenção possíveis que os mesmos devem utilizar o que mostra a importância da implementação de políticas públicas de saúde voltadas para o público acima de 60 anos, com programas específicos que promovam a prevenção dos fatores relacionados à incapacidade funcional. ⁽⁴⁾

Destaca-se quão abrangente são os benefícios decorrentes de práticas de atividade física, que não demandam altos custos, nem muito tempo da vida do idoso. São ações simples, que quando executadas de maneira regular e da forma correta, interferem no domínio do próprio do corpo, no desenvolvimento da força e flexibilidade. O desempenhar das atividades básicas da vida diária, mantém os idosos por algum tempo ativos, mas não se caracteriza como um método que contribua no desenvolvimento e prolongamento da independência funcional. Apesar de iniciada em uma fase tardia da vida, a prática de atividades físicas ainda assim mostra resultados significativos quanto à manutenção e até mesmo na recuperação da independência funcional da pessoa idosa, portanto não importa em qual fase da vida inicia-se a prática de exercícios físicos, o importante é sair do comodismo e aderir a hábitos que proporcionem o prolongamento das fases que podem prejudicar o desenvolvimento das atividades do cotidiano. ⁽²⁾

Embora os idosos beneficiados pelo projeto sejam independentes, há um déficit significativo com relação à prática de exercícios físicos, o que influencia de forma negativa na adesão, por desencadear o medo de quedas e torções, fazendo com que suas atividades se restrinjam a execução de seus afazeres domésticos. O condomínio dispõe de uma pista para caminhada e uma praça para que os mesmos realizem seus exercícios, mas não há o desfrute dessa estrutura, por não terem orientação suficiente que estimule a utilização dos recursos disponíveis. A insegurança tornou-se

aliado de uma população pobre de informações e instruções, que apesar de se beneficiar com um ambiente que possibilite a prática de diversas atividades, permanecem paralisados.

CONCLUSÃO

A independência não é uma condição inalterável, ela faz parte de um processo dinâmico, cuja evolução é inerente a cada indivíduo, que pode ser perdida de forma precoce ou tardia. As atividades desenvolvidas com os idosos apresentam aspectos positivos e satisfatórios por apresentá-los uma forma de prolongar a independência, estimulando-os para uma maior adesão, pois além de possibilitar a aquisição de conhecimento, a ação mostrou possibilidades de atividades que devem ser colocadas em prática.

A falta de implementação de Políticas Públicas que promovam um envelhecimento ativo e saudável surge como um ponto negativo na manutenção da independência do idoso, o que aumenta os custos do governo, pois com a perda da capacidade funcional, ocorre maior dependência e o surgimento de doenças debilitantes.

Cabe aos profissionais da área da saúde prover meios que minimizem os efeitos do envelhecimento, com estratégias que envolvam os idosos, como a criação de grupos de dança, natação, caminhada entre outras atividades que proporcionem o envolvimento dos idosos e os estimulem a prática de atividades físicas, dando maior segurança aumentando a possibilidade de que os exercícios se tornem um hábito, uma vez que os benefícios refletem na melhoria de sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Fachine BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Rev Cient Int [Internet] 2012 [cited 2017 Aug 19]; 20(1):106-32. Available from: <http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007>
2. Silva MF, Goulart NBA, Lanferdini FJ, Marcon M, Dias CP. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 15, núm. 4, outubro-diciembre, 2012, pp. 635-642.
3. Vidmar MF, Potulski AP, Sachetti A, Silveira MM, Wibelinger LM. 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.

4. Murakami L, Scattolin F. Avaliação da independência funcional e da qualidade de vida de idosos institucionalizados. Rev Med Hered 21, p. 18-26, 22/02/10.
5. Cordeiro J, Castillo BLD, Freitas CS, Gonçalves MP. Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol. 17, núm. 3, julio-septiembre, 2014, pp. 541-552.
6. Ferreira OGL , Maciel SC , Costa SMG , Silva AO , Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2012 Jul-Set; 21(3): 513-8.
7. Cyrino RS, Silva LED, Souza MR, Borges CJ, Pereira LTS. Atividades lúdicas como estratégia de educação em saúde com idosos. Rev. Ciênc. Ext. v.12, n.3, p.154-163, 2016.