

## **ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA PROPOSTA DE ATIVIDADE FÍSICA ALIADA A EDUCAÇÃO EM SAÚDE CONTINUADA**

Kamilla Barbara Arruda Duarte; <sup>2</sup>Jhonatan Carlos Terêncio; <sup>3</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> Co-autor, acadêmico do curso de fisioterapia na Universidade Federal de Uberlândia e bolsistas do projeto de extensão

<sup>3</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 é considerado um dos grandes desafios mundiais. No Brasil, observa-se o crescimento da população de idosos de forma acentuada, o qual pode ser denominado de transição epidemiológica.<sup>1</sup> As estimativas para 2020 indicam que a população idosa poderá exceder trinta milhões de pessoas, chegando a representar quase 13% da população, e com isso o Brasil passará de décimo sexto país na posição mundial para o sexto país do mundo em número de idosos.<sup>2,3</sup> Para ser considerado idoso, o indivíduo deve ter 60 anos ou mais.<sup>4</sup>

O declínio biológico é visto como um dos pilares do envelhecimento, geralmente acompanhado de doenças e dificuldades funcionais e os fatores extrínsecos podem influenciar na magnitude dessas aquisições.<sup>5</sup> O envelhecimento é um processo universal, dinâmico, progressivo, lento e gradual, o qual é acompanhado da fragilização da pessoa idosa a nível biológico, psicológico e social, reduzindo sua capacidade de se adaptar diante das novas vivências, condicionando uma relação de dependência afetando sua autonomia e qualidade de vida.<sup>6</sup>

Qualidade de vida na velhice depende da manutenção da saúde de forma multidimensional referenciada á todos os aspectos da vida: físico, social, espiritual e psíquico, ou seja, para se ter qualidade de vida é necessário aceitar as mudanças, prevenir doenças, modificar o estilo de vida, estabelecer relações sociais e familiares, e realizar a manutenção do bom humor<sup>7</sup>. O termo envelhecimento ativo, foi proposto pela OMS com o intuito de aumentar a expectativa de uma vida

saudável com qualidade para todos os indivíduos que estão em processo de envelhecimento, como também de permitir que os idosos permaneçam ativos e tenham papéis na sociedade.

Promover o envelhecimento saudável objetiva agregar qualidade aos anos adicionais de vida e permitir que o indivíduo tenha capacidade funcional de determinar e executar suas próprias ações de modo independente<sup>7</sup>. As práticas preventivas na saúde do idoso traz a fisioterapia como peça chave para abordar prevenção e melhoras com saúde, e o principal assunto a ser abordado, nesta área é a manutenção da capacidade funcional (CF), que é definida como uma condição a qual o idoso corresponde às demandas físicas do cotidiano, desde as atividades básicas até as ações mais complexas da rotina diária. O comprometimento da CF, pode impedir o indivíduo de realizar suas atividades de vida diária com eficiência, além de reduzir suas capacidades cognitivas.<sup>8</sup>

A proposta da fisioterapia preventiva e terapêutica visa contribuir para melhorias na saúde global do idoso, na qualidade de vida, na capacidade funcional e proporcionar uma educação continuada em saúde. Além disso, a fisioterapia tem como objetivos: prevenir a imobilidade, minimizar ou retardar a dependência funcional, promover as atividades de lazer, estimular a criatividade e socialização, controlar doenças degenerativas e evitar sua progressão<sup>9,10</sup>.

Neste contexto, este relato tem por objetivo descrever a experiência vivida na Universidade Amiga do Idoso da Universidade Federal de Uberlândia (UNAI-UFU), que é um projeto de extensão voltado para a população idosa. O projeto tem aspecto multidisciplinar, e o desenvolvimento da UNAI-UFU ocorre junto à proposta lançada pela Organização Mundial da Saúde que é a criação de uma rede global de Cidades Amigas dos Idosos (CAI). Acadêmicos do curso de fisioterapia da UFU participaram como bolsistas desse projeto e desenvolveram a oficina denominada de MEXA-SE, com intuito de propor atividades físicas de cunho terapêutico para os idosos.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, vivenciado por acadêmicos do curso de fisioterapia da UFU, sobre um projeto de extensão universitário multidisciplinar desenvolvido na Universidade Federal de Uberlândia – MG, denominado de Mexa-se que faz parte da UNIVERSIDADE AMIGA DO IDOSO (UNAI-UFU), a qual busca promover ações processuais e contínuas, materializar intenções de caráter educativo, social, de lazer, cultural e saúde

possibilitando entender o processo de envelhecimento e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa além de fortalecer a participação efetiva dos alunos de graduação.

A oficina MEXA-SE foi ofertada por dois alunos do curso de fisioterapia, três vezes na semana por aproximadamente 60 minutos aos idosos da UNAI-UFU, sendo que nas terças feiras era composta por atividade de alongamento, exercícios de flexibilidade, equilíbrio e propriocepção, exercícios resistidos e exercícios respiratórios e academia terapêutica, nas quintas feiras ofertávamos palestras educativas e aos sábados atividades de alongamento, caminhada e atividades lúdicas. O MEXA-SE iniciou em abril de 2017 e encerramos em julho de 2017, conforme o primeiro semestre letivo da UFU.

Os exercícios físicos propostos objetivaram dar manutenção e proporcionar melhorias na capacidade funcional dos participantes do grupo, além de permitir a aquisição de saúde. E os exercícios foram selecionados após uma avaliação física dos idosos para que pudessemos identificar as principais necessidades e limitações dos participantes e ao longo do tempo por meio da observação dos acadêmicos e pelas conversas informais como forma de captar informações. A única condição para que fizessem parte da oficina era terem em mãos um atestado médico.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O desenvolvimento da oficina MEXA-SE durante o primeiro semestre de 2017, permitiu que os idosos conhecessem como estava a sua composição corporal, peso e metas a serem alcançadas, bem como verificar o perfil de idosos participantes do MEXA-SE. Durante o curso da oficina verificamos uma notável melhoria da força muscular, do equilíbrio, da coordenação motora, do condicionamento físico, além de conhecimentos em saúde e motivação do grupo a participar em equipe, o que demonstrou o aumento de vínculos afetivos entre eles. A oficina teve duração de um semestre letivo e ao final da mesma foi realizada avaliação final com a equipe multidisciplinar do projeto, considerando as observações e anotações feitas pelos futuros fisioterapeutas e concluimos que a oficina trouxe inúmeros benefícios aos idosos e também uma grande aprendizagem de trabalho para os monitores do projeto, que puderam aplicar todos os conhecimentos adquiridos, até o presente momento, na graduação

Evidências epidemiológicas demonstram que com o aumento da idade ocorre uma diminuição na intensidade da atividade física, ressaltando um dos principais gigantes da geriatria: o sedentarismo, visto como um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de

envelhecimento. Os empecilhos para a não praticar a atividade física regular, são superáveis e existem vários meios de contornar as barreiras<sup>11</sup>.

É sabido que os principais benefícios da atividade física podem interferir diretamente nos aspectos antropométricos, metabólicos e funcionais. As atividades físicas proporcionadas aos idosos podem ser individuais ou coletivas, porém os programas ofertados para grupos são mais efetivos por aumentar o contato social e garantir melhora do desempenho funcional, pois todos se inscreveram na oficina com o mesmo objetivo: obter qualidade de vida<sup>10,12</sup>. A convivência em grupo estimula o idoso a sair de casa, e a buscar interação com mais pessoas, saindo do sedentarismo e desenvolvendo não só o corpo, mas os aspectos biopsicossociais.

A existência de doenças e limitações não impede ao indivíduo de manter um estado de equilíbrio físico, mental, social e espiritual. Portanto, compreender os fatores que interferem no processo saúde-doença se torna importante para promover saúde aos idosos, pois conforme descrito na literatura, ter saúde não significa a ausência das doenças, e para isso é necessário focar em implementar a saúde e deixar a ideia de intervir apenas na população doente ou em risco<sup>13</sup>.

Nos últimos anos a relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento tem sido discutida e com isso sabe-se que um estilo de vida ativo é um fator determinante no processo do envelhecimento. As variáveis a serem priorizadas ao ofertar atividade física para os idosos são a força muscular, o equilíbrio, a potência aeróbica, movimentos corporais globais, além de influenciar as alterações no estilo de vida<sup>11</sup>.

As propostas de atendimento aos idosos e as políticas destinadas a essa população devem se preocupar em manter na totalidade a capacidade funcional, a necessidade de autonomia, de participação, de cuidado e abordar o bem-estar físico e mental. Promovendo ações processuais e contínuas que abordem a temática do envelhecimento humano voltadas aos idosos, além de incentivar a prevenção, o cuidado e a atenção integral à saúde<sup>7,14</sup>.

Os bons resultados obtidos ao ofertar a oficina “Mexa-se” para os idosos, pode nos revelar que existem meios para evitar condições que diminuam a qualidade de vida desses indivíduos, basta contornar o isolamento social, e a inatividade física e mental com atividades que assegurem sua independência e autonomia demonstrando o quanto uma breve intervenção de atividades fisioterapêuticas podem fazer a diferença para o público idoso.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conforme demonstrado neste relato de experiência, praticar atividades físicas com o foco em atividades terapêuticas pode promover melhora na qualidade de vida aos idosos. Observamos que os idosos se empenharam durante a atividade e tiveram grandes benefícios, pois eles fizeram uma auto-avaliação comparando a maneira de como chegaram (pouco ativos, depressivos, sem mobilidades de amplitude articular e flexibilidade) com a forma que encerraram o semestre (ativos, sem depressão, com amplitude de atividade muscular, e um aumento no grau de flexibilidade).

A prática de atividades preventivas voltada para a saúde dos idosos, incluindo a fisioterapia (com alongamentos e musculação terapêutica), permite a adoção de estilo de vida saudável e ativo durante o processo de envelhecimento, proporcionando melhora da capacidade funcional e estimulando atividades que trabalhem o indivíduo como um todo o que pode gerar um envelhecimento ativo e saudável.

## **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. AVEIRO, Mariana Chaves et al. Perspectivas da participação do fisioterapeuta no Programa Saúde da Família na atenção à saúde do idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2011.
2. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA; ESTATÍSTICA. DEPARTAMENTO DE POPULAÇÃO; INDICADORES SOCIAIS. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil, 2000. IBGE, 2002.
3. CARVALHO, J. A. M. de; GARCIA, R. A. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, n. 19, v. 3, 2003.
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. 2010.
5. ASSIS, Mônica de. Promoção da Saúde e Envelhecimento: avaliação de uma experiência no ambulatório do Núcleo de Atenção ao Idoso da UnATI/UERJ. 2004. Tese de Doutorado.
6. DE ALMEIDA, Leila Grazielle Dias. Promover a vida: uma modalidade da fisioterapia no cuidado à saúde de idosos na família e na comunidade. *Saúde. com*, v. 2, n. 1, 2016.

7. VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. 3, p. 548-554, 2009.
8. CAMARA, Fabiano Marques et al. Capacidade funcional do idoso: formas de avaliação e tendências. *Acta fisiátrica*, v. 15, n. 4, p. 249-262, 2016.
9. MUNIZ, Clariana Fernandes et al. Projeto de Assistência Interdisciplinar ao Idoso em Nível Primário: enfoque dos alunos de fisioterapia. *Rev APS*, v. 10, n. 1, p. 84-9, 2007.
10. DE OLIVEIRA TAVARES, Rafael; LOPES, Ruth G. Costa. Atividade Física no Envelhecimento: uma contribuição para a qualidade de vida. *Revista Portal de Divulgação*, n. 45, 2015.
11. MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíblio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.
12. TEIXEIRA, M.B. Empoderamento de idosos em grupos direcionados a promoção da saúde. Dissertação de mestrado. Escola Nacional de Saúde Publica, FIOCRUZ, 2002.
13. MONTENEGRO, Silvana Mara Rocha S.; DA SILVA, Carlos Antonio Bruno. Os efeitos de um programa de fisioterapia como promotor de saúde na capacidade funcional de mulheres idosas institucionalizadas. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, v. 10, n. 2, p. 161-178, 2007.
14. SILOTI, Flora Rolim et al. Avaliação da saúde percebida em idosos assistidos por um Programa de Fisioterapia Preventiva e em Saúde Coletiva em uma Unidade Básica de Saúde. *UNILUS Ensino e Pesquisa*, v. 6, n. 11, p. 5-12, 2013.