

## **A IMPORTÂNCIA DO CRAS NO DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE CASO NO INTERIOR DA PARAÍBA**

Suênya Batista de Lima <sup>1</sup>  
Neila Ariana Cardoso da Silva <sup>2</sup>  
Thaís Henrique Silva <sup>3</sup>  
Caio Vinícius da Silva <sup>4</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento se refere a um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biossocial de regressão, observável em todos os seres vivos expressando-se na perda de capacidade ao longo da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados e estilo de vida, além de alterações psicoemocionais (GUEDES, 2001). Vários fatores têm favorecido o aumento na expectativa de vida das pessoas; que vão desde descobertas da medicina na promoção de novas técnicas de prevenção e promoção da saúde, diminuição na taxa de natalidade e aumento da longevidade, evidenciando o aumento no número de idosos na sociedade (BIASUS, 2009)

O Estatuto do Idoso brasileiro entende por idoso, ou pessoa da terceira idade, indivíduos com 60 anos ou mais. Os dados demográficos e epidemiológicos da população de idosos com 60 anos ou mais no Brasil em 2000 eram de 14.536.029 idosos, representando 8,6% da população. Algumas projeções indicam que em 2050 a população brasileira será de 259,8 milhões de habitantes (aproximadamente 18% da população total serão idosos) representando a sexta população idosa do mundo, em números absolutos (IBGE, 2000). Na nossa sociedade, a identidade dos idosos se constrói apenas pela contraposição à identidade de jovem, opondo-se às qualidades de atividade, força, memória, beleza, potência e produtividade. Portanto, a velhice, não sendo sinônimo de doença, requer mudança de concepção na análise desse processo (MERCADANTE, 1996).

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do agreste Paraibano – EESAP, [suenya93lima@gmail.com](mailto:suenya93lima@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do agreste Paraibano – EESAP, [aryannanathan@hotmail.com](mailto:aryannanathan@hotmail.com)

<sup>3</sup> Bióloga graduada pela Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, [thaishenrique86@yahoo.com.br](mailto:thaishenrique86@yahoo.com.br)

<sup>4</sup> Biólogo Professor orientador docente da Escola de Ensino Superior do Agreste Paraibano- EESAP, [caiovinciusgba@hotmail.com](mailto:caiovinciusgba@hotmail.com)

No final da década de 1990, a Organização mundial de Saúde substituiu a expressão “envelhecimento saudável” por “envelhecimento ativo”, definindo o processo como “otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2005 p. 13). A palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo (OMS, 2005). Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem (AMERICAN, 1998).

Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária (ANDEOTTI, 1999).

Embora o termo “envelhecimento bem-sucedido” tenha se tornado central na literatura gerontológica internacional, ainda existe bastante polêmica em torno da sua utilização (NERI, 1995 p. 34). A definição de envelhecimento bem-sucedido, para Rowe e Kahn (apud HOOYMAN e KIYAK, 2001), implica que pessoas que envelhecem de forma bem-sucedida são aquelas que apresentam um baixo risco de doença e incapacidades. Para Baltes e Cartensen (2000), entretanto, o sucesso não está explicitamente limitado a resultados utilitários. Sucesso pode se referir à conquista de objetivos pessoais de todos os tipos variando da manutenção do funcionamento físico e boa saúde à generatividade, integridade do ego, auto atualização e relacionamento social. Assim, a discussão sobre o envelhecimento bem-sucedido converge para a busca de fatores e condições que ajudem o entendimento dos potenciais do idoso e, se necessário, a identificação das maneiras de modificar a atual natureza do envelhecimento humano (GOLDSTEIN, 1995).

O presente trabalho teve como objetivo descrever o contexto do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), no município de Pilõesinhos, Paraíba, quanto a participação de idosos em práticas de atividades físicas funcionais.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa trata-se de um relato de experiência, baseado em visitas realizadas no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Pilõezinhos-PB, local onde desenvolve-se atividades funcionais práticas, executadas com idosos. O local selecionado se deu em virtude de ter o maior número de idosos frequentando e participando ativamente de atividades funcionais no município.

Foram três dias de visitas ao CRAS, realizadas no mês de abril de 2019. No primeiro dia de visita, foi registrado a frequência de 28 idosos, com idades entre 55 e 60 anos. Foi observado os seguintes aspectos: se os idosos realmente praticam as atividades físicas; se os que praticam, costumam ir com frequência ao CRAS para realizarem as atividades e se existe algum tipo de profissional formado para a orientação das práticas. No segundo dia de visita foram observados os seguintes aspectos: se os idosos possuem uma alimentação adequada e balanceada; se os idosos que praticam as atividades físicas possuem algum tipo de doença e se houve incentivo para que eles frequentassem o CRAS. No terceiro e último dia de visita foram observados os seguintes pontos: se os idosos tiveram alguma melhoria na saúde e se o período de atividades é sempre o mesmo, ou seja, se a prática do exercício físico é uma rotina.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foi observado que os idosos que frequentam o CRAS são vinte e três do sexo feminino e cinco do sexo masculino. Todos os idosos que frequentam o local praticam algum tipo de atividade física. A saúde e a atividade física estão intimamente ligadas com o emocional. Spirduso (2005), destaca que exercícios físicos para idosos são uma forma de preenchimento emocional, além de autoconhecimento e interação social. No estudo de Marques e Dias (2001), os idosos relacionam a atividade física ao fator saúde, e juntos levam ao envelhecimento pleno. Vilarino e Lopes (2008) realizaram um estudo através de entrevistas no qual verificou-se que quase todos os idosos relacionam práticas saudáveis com vida saudável.

Constatou-se que a maioria dos idosos praticam atividade física pelo menos uma ou duas vezes na semana e que uma pequena parcela pratica de três a cinco vezes na semana. Durante os dias de observação foi possível verificar que existe a disponibilidade de uma alimentação balanceada, contendo frutas e alimentos ricos em proteínas e vitaminas. Essa alimentação é fornecida pelo próprio CRAS.

Todos os idosos são acompanhados por um profissional graduado em Educação Física que os auxilia e orienta nas atividades. O horário de início das atividades é às seis horas da

manhã, enquanto terminam por volta das sete e trinta da manhã. Os exercícios praticados são basicamente dança e exercícios funcionais moderados com equipamentos, apenas para alongamento corporal. Foi observado que ao realizarem este tipo de atividade, os idosos interagiram uns com os outros, se tornando mais sociáveis e com semblante de satisfação.

Também ficou visivelmente evidenciado que alguns dos idosos provavelmente estão acima do peso. Quanto ao o aspecto saúde, Teixeira e Neri (2008) afirmam que o envelhecimento bem-sucedido é um processo que leva em consideração os aspectos físicos. A alimentação saudável e a prática de exercício físico melhoraram condição do idoso. Fleck *et al* (2003) indaga que depender de medicamentos pode ser visto como um fator que diminui ou piora a qualidade de vida do idoso, pois o idoso se torna dependente de alguns tipos de medicamentos e ao praticar atividades físicas associados ao uma boa alimentação pode-se diminuir o consumo de medicamentos e elevar a autoestima do idoso.

Em última análise, registrou-se que o tempo de prática da atividade física varia de idoso a idoso. Cerca de 70% alternam diariamente os horários e o tempo de exercício, podendo variar de 30 minutos a 1 hora de atividade física. 30% dos idosos possuem um horário específico dedicado ao treino. O fato de ter um horário fixo torna a prática física mais rotineira e gera o hábito de se exercitar constantemente.

## CONCLUSÃO

O presente estudo verificou a importância de uma visão multidimensional dos próprios idosos a respeito das práticas diárias de atividade física. É possível concluir que há satisfação plena dos idosos sobre as atividades em questão, pois para eles esse tipo de prática melhora não só a saúde como também o seu relacionamento social.

A prática constante e contínua de atividades físicas é decisiva para o envelhecimento saudável. Neste contexto, através de análise dos resultados, entende-se que o envelhecimento ativo se tornou rotina diária na vida dos idosos que frequentam o CRAS da cidade de Pilõezinhos-PB. Através desta pesquisa ficou nítida a necessidade de haver uma atenção maior aos idosos e adquirir mais informações que auxiliem as pessoas da terceira idade a alcançarem uma vida ativa e bem-sucedida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo, Qualidade de vida, Bem-estar social, Saúde do idoso.

## REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine Position Stand. **Exercise and physical activity for older adults**. Med Sci Sports Exerc. 1998; 30(6): 992-1008.

ANDEOTTI, R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física** sobre as atividades da vida diária em idosos. São Paulo [dissertação]. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

BALTES, M. M.; CARTENSEN, L. L. The process of successful aging. In: MARKSON, E. W.; HOLLIS-SAWYER, L. A. **Intersections of aging**: readings in social gerontology. Los Angeles: Roxbury, 2000.

BIASUS, F. **Representações sociais do envelhecimento e da sexualidade**. Florianópolis. Dissertação [Mestrado em Psicologia]— Centro de Filosofia e Ciências Humanas; 2009

CAMPOS, A.C.V.; CORDEIRO, E.C.; REZENDE, G.P.; VARGAS, A.M.D.; FERREIRA E.F. **Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde família**. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, 2014. 23(4): 889-97.

FLECK, M.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. **Projeto WHOQOLOLD**: método e resultados de grupos focais no Brasil. *Revista de Saúde Pública*. São Paulo, v. 37, n. 6, p. 793-799, 2003.

GOLDSTEIN, L. de L. L. **Estresse, enfrentamento e satisfação de vida entre idosos**: um estudo do envelhecimento bem sucedido. 1995. 114f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/251630>>. Acesso em: 25 de maio de 2019.

GUEDES, R.M.L. Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: Guedes O C (org.). **Idoso, Esporte e Atividades Físicas**. João Pessoa: Idéia; 2001.

HOOYMAN, N. R.; KIYAK, H. A. **Social gerontology: a multidisciplinary perspective**. 6. ed. Allyn and Bacon, 2001.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil**. 2000. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfilidosos2000.pdf>. Acesso em: 24 de maio de 2019.

KAHN, R.L. Successful aging: intended and unintended consequences of a concept. In: POON, L.W.; GUELDNER, S.H.; SPROUSE, B.M. (Eds.). **Successful aging and adaptation with chronic diseases**. New York: Springer Publishing Company, 2003.

MARQUES, C. L. S.; DIAS, J. F. S. **“Eu Aprendi a Nadar”**...Percepção de Idosos acerca da Conquista da Aprendizagem da Natação - Em Busca de uma Reflexão Pedagógica. *Revista da Educação Física/UEM*. Maringá, v. 12, n. 1, p. 47-57, sem. 2001.



MERCADANTE, E. Aspectos antropológicos do envelhecimento. In: Papaléo M. (Org.) **Gerontologia**. São Paulo: Atheneu; 1996.

NERI, A. L. Psicologia do Envelhecimento: uma área emergente. In: NERI, A. L.(Org.). **Psicologia do envelhecimento**: temas selecionados na perspectiva de curso de vida. Campinas: Papyrus, 1995. p.34.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, O.M.S. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005.

SÁ, G.B.A.R.; DORNELLES, G.C.; CRUZ, K.G.; AMORIM, R.C.A., ANDRADE, S.S.C.A; OLIVEIRA, T.P.; SILVA, M.M.A.; MALTA, D.C.; SOUZA, M.F.M.. **O Programa Academia da Saúde como estratégia de promoção da saúde e modos de vida saudáveis**: cenário nacional de implementação, 2016. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(6):1849-1859.

SILVEIRA, E.F.; SOUZA, S.G.; SCHMDIT, A. **Atividade física sem orientação**: riscos para quem pratica. *Revista Digital*. Buenos Aires - Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd192/atividade-fisica-sem-orientacao-riscos.htm>>. Acesso em: 26 de maio de 2019.

SPIRDUSO, W. *Dimensões físicas do envelhecimento*. São Paulo: Manole, 2005.

TEIXEIRA, I.N.D.A.O.; NERI, A.L. **Envelhecimento bem-sucedido**: uma meta no curso da vida. *Psicol. USP*, v.19, n.1, p.81-94, 2008.

VALER D.B.; BIERHALS C.C.B.K.; AIRES M.; PASKULIN L.M.G. **O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos**. *Revista Brasileira Geriatria Gerontologia*, Rio de Janeiro (RJ), 2015. 8(4):809-819.

VILARINO, M. A. M.; LOPES, M. J. M. **Envelhecimento e Saúde nas Palavras de Idosos de Porto Alegre**. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*. Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 63-77, 2008.