

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A MANUTENÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO: UM ESTUDO DE CASO NO MUNICÍPIO DE SOLÂNEA-PB

Maria das Neves Silva dos Santos¹
Maria Nazaré Ferreira Barbosa²
Caio Vinicius da Silva³

INTRODUÇÃO

Com o aumento da população idosa várias questões são fundamentais a serem analisadas. O envelhecimento é um processo natural do ser humano que necessita está associado a um bom nível de saúde, no entanto, é necessário que haja Políticas Públicas que ofereçam serviços de saúde de qualidade, capaz de atender os idosos nessa fase da vida. De acordo com o Estatuto do Idoso em seu art. 9º: é obrigação do Estado garantir à pessoa idosa à proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade (LEI N° 10.741, DE 1° DE OUTUBRO DE 2003).

Adotar um estilo de vida ativo propicia muitos benefícios à saúde, pois é um fator determinante na melhoria da qualidade de vida do idoso, lhe proporcionando independência no ponto de vista funcional. Conforme nos aponta Assis (2005), devido ao aumento da longevidade populacional, atenção tem sido dada a questões relacionadas à saúde do idoso e seu envelhecimento saudável. A capacidade funcional do indivíduo em realizar atividades básicas da vida cotidiana, tem sido destaque na promoção da saúde principalmente em relação ao envelhecimento ativo e saudável, no qual é almejado por todos.

Essa funcionalidade é apontada por (MACIEL 2010, p.1025): “como a capacidade da pessoa desempenhar determinadas atividades ou funções, utilizando-se de habilidades diversas para a realização de interações sociais, em suas atividades de lazer e em outros comportamentos requeridos em seu dia-a-dia”.

Uma das condições para a independência saudável está associada à prática de exercícios físicos, no qual busca a melhoria dos componentes da aptidão física. Portanto

¹Graduanda do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do Agreste Paribano-EESAP, nevinhaenfermagem2018@gmail.com;

²Graduanda do Curso de Enfermagem da Escola de Ensino Superior do Agreste Paribano-EESAP, nazafb@hotmail.com;

³Biólogo, docente da Escola de Ensino Superior do Agreste Paribano-EESAP, caioviniciusgba@hotmail.com;

escolha da temática justifica-se, na relevância de estimular a população idosa na prática de exercícios físicos atribuída pelo projeto “Viver e viver bem”⁴, na busca do combate a doenças e o sedentarismo para melhor qualidade de vida.

Neste sentido, no núcleo de Apoio à saúde da Família (NASF), localizado no município de Solânea-PB, um profissional da Educação Física preocupado com o atendimento integral dos pacientes, tomou a iniciativa e juntamente com outros profissionais da saúde criou o grupo Viver e viver bem, que trabalha com um grupo de idosos, na perspectiva de uma vida saudável e ativa proporcionando a prática de atividades físicas.

Diante a problemática apresentada, este estudo buscou analisar: como a prática de exercícios físicos desenvolvida com os idosos, tem contribuído na busca do envelhecimento ativo e saudável no município de Solânea-PB?

Para tanto temos como objetivo geral: analisar como são desenvolvidas as práticas de exercícios físicos com os idosos de modo a garantir melhor qualidade de vida na velhice. Assim como os específicos, compreender a importância do envelhecimento ativo para os idosos; analisar quais atividades estão sendo desenvolvidas em prol de um envelhecimento saudável e verificar o grau de relevância do projeto desenvolvido com os idosos, na perspectiva da longevidade.

Utilizamos como procedimentos metodológicos a pesquisa bibliográfica e a observação como coleta de dados, acompanhando as aulas práticas exercidas pelo educador físico do projeto junto às comunidades em seguida transcritas e analisadas com base no referencial teórico que embasa a pesquisa.

A pesquisa nos apresenta a importância da inserção dos idosos na prática de exercícios físicos, para um envelhecimento ativo e saudável. Conforme verificamos o projeto “viver e viver bem” vem fazendo um trabalho de conscientização e inserção dos idosos na busca da promoção da saúde e longevidade. Fica visível o comprometimento do educador físico responsável pelo projeto em cada vez mais incluir a comunidade na prática de exercícios físicos, que promovam a saúde, interação e bem-estar dos indivíduos.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada no núcleo de Apoio à saúde da Família (NASF), localizado no município de Solânea PB. A mesma ocorreu durante duas semanas no mês de Maio de 2019.

⁴Nome fictício dado ao projeto pesquisado.

O quadro funcional do ambiente da pesquisa é composto por: 03 nutricionistas, 02 psicólogos, 01 assistente social, 01 educador físico e 06 fisioterapeutas.

Nosso objeto de estudo foi analisado tendo por base o trabalho bibliográfico e observação. O estudo bibliográfico faz parte de qualquer pesquisa, pois, é necessário para o embasamento do referencial teórico. O segundo corresponde ao estudo de caso, no qual foi realizado no projeto “Viver e Viver Bem” desenvolvido no município de Solânea-PB.

O estudo de caso “consiste em coletar e analisar informações sobre determinado indivíduo, uma família, um grupo ou uma comunidade, a fim de estudar aspectos variados de sua vida, de acordo com o assunto da pesquisa” (PRODANOV E FREITAS 2013,p.60). Em relação a abordagem tem caráter qualitativo, o ambiente é fonte direta da coleta de dados, mantendo o pesquisador em contato direto com o objeto de estudo.

A coleta dos dados deu-se a partir da pesquisa bibliográfica, coleta de dados na internet (periódicos), e observação em lócus. As observações ocorreram durante as aulas desenvolvidas pelo educador físico, na qual eram realizadas nas dependências do Centro de Referência de Assistência Social- CRAS do município das 05h30min as 06h30min da manhã. Os dados obtidos através da observação foram analisados qualitativamente e analisados tendo por base a percepção dos autores relacionados com a temática em estudo.

DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento é um processo personalíssimo conforme explicito no art.8º do Estatuto do Idoso que dispõe dos direitos à vida, assim como sua proteção é um direito social. “A observação de padrões diferenciados de envelhecimento e a busca por compreender os determinantes da longevidade com qualidade de vida têm motivado estudos na linha de compreensão do que constituiria o *bom envelhecer*” (ASSIS, 2005,p.2).

Considera-se idoso as pessoas com 60 anos ou mais de idade. Conforme pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística –IBGE, em 2043 um quarto da população será composta por mais de 60 anos, ainda aponta uma estagnação da população em 2047 levando a um aumento do envelhecimento populacional.

Esse fato se dá justamente pela queda da taxa de natalidade a cada ano, assim como a expectativa do aumento de vida do brasileiro. Tendo em vista o aumento da população idosa nas próximas décadas, para que os idosos tenham um futuro com mais saúde é necessário que se formule políticas públicas concretas na área da saúde, assistência social, educação e demais redes de assistência que ofereçam atendimento especializado para esses indivíduos.

A questão da velhice está associada no imaginário popular como sendo uma fase própria a doenças e dificuldades funcionais devido a idade. Nesta direção, envelhecer com saúde emerge a reflexão acerca do envelhecimento ativo e bem sucedido, para melhor desempenho das atividades cognitivas e físicas das pessoas idosas.

Conforme nos apresenta (OLIVEIRA, et.al, 2010, p.303) :

os exercícios físicos podem ajudar as pessoas a manterem o maior vigor possível, melhorar a função em diversas atividades e assim, aumentar a qualidade de vida à medida que se envelhece. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais. Outro benefício promovido pela prática de exercícios é a melhora das funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal e prevenindo doenças.

O autor ainda nos acrescenta que, não somente é importante aumentar a longevidade dos indivíduos como também, a sua qualidade de vida dando ênfase aos estudos que avaliem esses impactos da prática de atividades físicas Oliveira (2010).

O exercício físico como qualquer outra atividade que tenha como objetivo a melhoria da aptidão física seja ela, dança, musculação, caminhada dentre outras, é de suma importância para a saúde da população idosa. Portanto levando em consideração todos esses argumentos em relação ao envelhecimento ativo e saudável, bem como a prática de atividades físicas na população idosa, é necessário atentar para essas demandas relativas as políticas de atenção ao idoso, ofertando-os serviços e atendimentos de qualidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Essa amostragem relatada sobre a pesquisa em foco, abordará ao longo dos resultados a teorização das observações obtidas através das atividades físicas desenvolvidas pelo educador físico do projeto viver e viver bem, sobre a luz da teorização de autores conceituados durante o estudo bibliográfico.

O grupo viver e viver bem desenvolvido no município de Solânea-PB, busca mobilizar os idosos das comunidades na prática de exercícios físicos na tentativa de melhorar a qualidade de vida dos idosos combatendo acima de tudo o sedentarismo, reduzindo os riscos de doenças e conseqüentemente levando-os a uma vida com mais longividade.

O projeto foi desenvolvido por um profissional de Educação Física que faz parte do quadro de funcionários do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) do município, com o apoio de outros profissionais que trabalham na unidade, o mesmo teve início no segundo semestre de 2014. Quando necessário há intervenções esporádicas de profissionais como: nutricionistas, assistentes sociais, psicólogos e fisioterapeutas.

A proposta do projeto já existe no Ministério da Saúde, voltado a prevenção de doenças, promoção da saúde e qualidade de vida (Programa Academia da Saúde). O objetivo do programa é justamente a promoção de práticas corporais, atividades físicas, alimentação saudável dentre outros. No qual implementa academias de saúde em espaços públicos com devidos equipamentos e profissionais qualificados (Ministério da Saúde). No município de Solânea o projeto foi elaborado tendo por base a observação de um número de pessoas idosas caminantes em horários matinais.

Prioritariamente o projeto atende pessoas idosas com alguma patologia crônica não transmissível de várias comunidades e grupos sociais, tendo a participação da Estratégia da Saúde da Família (ESF) que também organizam grupos para a prática de exercícios em ambientes Públicos ou no próprio estabelecimento quando necessário.

Segundo Camboim (et.al.,2017), as ações e programas de práticas de atividades físicas ofertados pela (ESF) tem importante papel para uma boa qualidade de vida, promovendo saúde e prevenindo doenças crônicas na busca da longevidade e saúde da população.

Atualmente o projeto abrange ações para aproximadamente 50 pessoas variando para mais ou para menos, acontecendo situações de ter chegado até 75 pessoas, assim como já chegou apenas 20. Várias atividades são desenvolvidas para o bem-estar dos idosos mantendo como prioridade as abordagens gímicas coletivas: aeróbica, funcional, caminhada e zumba. A atividade física é definida por (OLIVEIRA, et.al.,p.303): “como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta num aumento do dispêndio energético, constituindo-se processo complexo e dinâmico”.

Conforme foi observado o trabalho tem mostrado resultados no referente à qualidade de vida dos usuários, pois promove a interação de grupos melhorando as relações interpessoais, ajudando a controlar as taxas metabólicas, diabetes, hipertensão e no combate à obesidade. Observou-se também que todo o contexto das abordagens das atividades físicas coletivas desenvolvidas no projeto, não são aleatórios, há um levantamento e triagem de identificação de patologias.

Quando se fala no processo de envelhecimento onde não há qualidade de vida conseqüentemente, todos os envolvidos no projeto apresentam algum tipo de patologia crônica não transmissível, nesse caso. Conforme nossa pesquisa a grande maioria dos envolvidos são portadores de alguma patologia osteoarticular, obesidade, diabetes e espantosamente todos são hipertensos. Neste sentido, nos aponta (CAMBOIM, et.al.2017, p.2418):

Com o alcance da longevidade, torna-se mais comum a procura e adesão às práticas de atividade física pela necessidade em manter-se ativo e benefícios provocados no organismo proporcionando satisfação corporal, estilo de vida ativo e saudável. O significado de envelhecimento saudável vai além da mera ausência de doenças, englobando todos os determinantes no processo de adaptação e mudanças que ocorrem com o passar dos anos e que permitam aos idosos o bem-estar físico, mental e social.

Por isso, a importância de Políticas Públicas que ofertem a promoção da saúde e prevenção de doenças que podem ser evitadas com a prática de atividades físicas, na elaboração de ações que incentivem a participação dos idosos auxiliando-os na melhoria da qualidade de vida.

Podemos perceber que as estratégias desenvolvidas para esse público baseiam-se na oferta de atividades prazerosas onde eles se sentem motivados a voltar e realizar todas as atividades físicas propostas para o grupo independente da faixa etária. Desse modo, o educador físico consegue trabalhar todas as necessidades dos envolvidos, garantindo que eles mantenham-se frequentadores assíduos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultados de nossa pesquisa constatamos que o projeto “Bem viver e viver bem” tem desenvolvido um trabalho com os idosos que não só melhorou sua qualidade de vida, como proporcionou melhor interação social entre os membros. Constatamos a forte influência do projeto na participação cada vez mais assídua dos idosos, uma vez que foi comprovado o aumento do número de pessoas nas atividades físicas, em diversas comunidades do município.

É importante destacarmos a contribuição do projeto na vida dos idosos na busca do envelhecimento ativo e bem sucedido, assim como na vida dos demais participantes. Pois verificamos que as atividades desenvolvidas são dinâmicas e bem planejadas compatíveis com as diversas faixas etárias, contribuindo de forma positiva para melhoria da qualidade de vida dos envolvidos, tornando-os pessoas ativas e promovendo habilidades saudáveis, longe do sedentarismo.

Chegamos a conclusão que, a prática de atividades físicas associada ao prazer e a longevidade saudável é de suma importância na vida das pessoas idosas. Iniciativas como essa são exemplos reais de como podemos chegar ao envelhecimento com mais disposição, saúde e alta estima, quebrando todos os tabus dessa fase da vida.

Portanto esperamos que nossa pesquisa possa contribuir de forma positiva para demais projetos que venham oferecer melhor qualidade de vida para as pessoas idosas, assim como, esperamos contribuir com pesquisas acadêmicas que tratem da temática em foco.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo, Atividades físicas, Qualidade de Vida, idosos.

REFERÊNCIAS

ASSIS, de Mônica. Envelhecimento Ativo e Promoção da Saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. Revista APS, v.8, n.1.p.15-24, jan/jun.2005. Disponível em: <http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>. Acesso em: 05/06/19.

BRASIL, Estatuto do Idoso. Lei nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: 03/06/19.

CAMBOIM FER, Nobrega MO, Davim RMB et.al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. Rev Enferm UFPE on line., Recife, p. 2415-2422,Jun., 2017.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/18263-pnad-2016-populacao-idosa-cresce-16-0-frente-a-2012-e-chega-a-29-6-milhoes>. Acesso em: 04/06/19.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade Física e Funcionalidade do Idoso. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4>. Acesso em 06/06/19.

OLIVEIRA, A.C. D; OLIVEIRA, N. M.D; ARANTES, D. M.M; ALENCAR, M. A. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física uma revisão sistemática. Rev.Bras. Geriatr. Gerenolt., Rio de Janeiro, 2010; 13(2), 301-312. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a14v13n2.pdf>. Aceso em: 07/06/19.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2 ed. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2013. Disponível em: <file:///F:/tcc/2.1-E-book-Metodologia-do-Trabalho-Cientifico-2.pdf>. Acesso em: 05/06/19.

SAÚDE, Ministério da. Disponível em :<http://www.saude.gov.br/>. Acesso em 05/06/19.