



A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE - UAMA

Samara de Moraes Alves¹; Prof^o Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto⁴.

samaraalves.bj@gmail.com - Universidade Estadual da Paraíba.

manoelfreire@hotmail.com - Universidade Estadual da Paraíba.

RESUMO

O Projeto de Extensão “A prática de atividade física para saúde e melhoria da qualidade de vida de idosos da Universidade Aberta à Maturidade – UAMA”, tem como objetivo minimizar os efeitos negativos do envelhecimento através da prática da atividade física favorecendo mudanças no estilo de vida, envelhecimento ativo e melhoria na qualidade de vida e da saúde, prevenindo doenças, promovendo o máximo de bem-estar e autonomia na realização das atividades da vida diárias (AVDs). Os idosos do Projeto participam de programas de Ginástica Funcional e dança, onde são trabalhados os componentes da capacidade funcional: Agilidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, força e capacidade cardiorrespiratória. Essas atividades são desenvolvidas visando à autonomia dos idosos para a realização das atividades da vida diária (AVDs), que estão diretamente associadas à capacidade funcional. São contemplados com o projeto 80 idosos, divididos em dois grupos com 40 alunos cada, que fazem parte do programa da Universidade Aberta à Maturidade-UEPB que funciona no prédio da reitoria da Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). As atividades são realizadas em quatro dias por semana (segunda e quarta/ terça e quinta) perfazendo o total de 8 horas semanais.

Palavras Chave: Idosos; Atividade Física; Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

Segundo o IBGE, o Brasil teve até 2009 uma população idosa de 21 milhões (IBGE 2010) e estima-se que até o ano de 2050 existirão aproximadamente 64 milhões de idosos no Brasil. As projeções estatísticas revelam que no ano de 2050, a população idosa será de 1,9 bilhões de pessoas a nível mundial.



No Brasil, o envelhecimento é crescente, entretanto as condições de saúde em relação ao idoso ainda se encontra com restrições. Este processo natural da vida associa-se à mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo com sobrevida prolongada MENDES, et al., 2005).

Um dos grandes problemas do processo de envelhecimento humano está associado à perda da capacidade funcional, tornando o idoso total ou parcialmente dependente, e afetando sua autonomia e qualidade de vida. A capacidade funcional pode ser definida como o potencial que os idosos apresentam para decidir e atuar em suas vidas de forma independente, no seu cotidiano (MATSUDO, 2000). O declínio das capacidades físicas e as alterações decorrentes do processo de envelhecimento geram perdas na aptidão funcional (MAZO et al., 2005).

Além disso, à medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência e, portanto, dependente do controle das prováveis doenças crônicas já presentes (PASCHOAL 2004). Sendo assim, um envelhecimento bem sucedido é acompanhado de qualidade de vida e bem-estar e deve ser fomentado ao longo dos estados anteriores de desenvolvimento (SOUSA e FIGUEIREDO, 2003).

Vários estudos já comprovam os benefícios da atividade física como aumento da força muscular, aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, aprimoramento da flexibilidade e amplitude de movimentos, diminuição do percentual de gordura, melhora nos aspectos neurais, redução de fatores que causam quedas, redução da insulina, manutenção ou melhora da densidade corporal óssea, diminuição do risco da osteoporose, melhora da postura, redução de ocorrência de certos tipos de câncer, podem ser considerados alguns dos benefícios fisiológicos que a atividade física sistematizada propicia ao organismo (FORTI e ROLIM, 2009).

Em contrapartida, a inatividade física pode acelerar ou agravar as inúmeras alterações indesejáveis no processo de envelhecimento humano. Portanto, quando se reduz o nível de atividade física, há um risco maior no aumento de doenças crônicas, gerando um círculo vicioso, em que as incapacidades aliadas às doenças reduzem o nível de atividades físicas, provocando assim um efeito negativo na capacidade funcional.

Portanto, o objetivo deste estudo é minimizar os efeitos negativos do envelhecimento através da prática da atividade física favorecendo mudanças no estilo de vida, envelhecimento ativo e melhoria na qualidade de vida e da saúde, prevenindo doenças, promovendo o máximo de bem-estar e autonomia na realização das atividades da vida diárias (AVDs).



METODOLOGIA

São contemplados com o projeto 80 idosos, divididos em dois grupos com 40 alunos cada, que fazem parte do programa da Universidade Aberta à Maturidade- UEPB que funciona no prédio da reitoria da Universidade Estadual da Paraíba (Campus I).

O Projeto funciona em quatro dias da semana: Segunda, Terça, Quarta e Quinta - Feira, o horário das atividades práticas é das 07h00min às 08h00min e o planejamento das aulas é realizado no horário das 08h00min às 09: 00h, perfazendo o total de 8 horas semanais.

Nas primeiras semanas de aula, os idosos foram submetidos a uma Anamnese, para verificar alguns aspectos de saúde como, por exemplo: Problemas que interferem no equilíbrio, História ou caso de infarto do miocárdio, *Angina pectoris* e/ou insuficiência cardíaca, Diabetes *mellitus* do tipo 1, insulina-dependente, Número de quedas nos últimos 12 meses, Problemas ósteo-mio-articulares que dificultem a locomoção.

Para avaliação da capacidade funcional foi aplicada a bateria de testes de Rikli & Jones (1999) Senior Fitness Test (SFT), composta por cinco testes: Levantar e Sentar na Cadeira; Flexão do Antebraço; Sentado e Alcançar; Sentado, Caminhar 2,44 e Voltar a Sentar; Alcançar atrás das costas. A aplicação da bateria de testes foi direcionada para avaliar a capacidade funcional dos idosos, e realizar a prática de atividade física de acordo com a necessidade dos mesmos,

Logo após a aplicação do teste, foram trabalhadas as valências: Agilidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, força e capacidade cardiorrespiratória, através da ginástica funcional e da dança. Essas atividades foram desenvolvidas visando à autonomia dos idosos para a realização das atividades da vida diária (AVDs) de forma segura e independente, visto que, as AVDs estão diretamente associadas à capacidade funcional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto favorece os idosos, através das atividades desenvolvidas, principalmente contribuições físicas, emocionais, sociais. Reafirmando assim, a importância da incorporação do idoso, em seu estilo de vida ativo e hábitos saudáveis, sendo esses, favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde.

É fato que a prática de atividade física sistematizada é essencial para a manutenção de



uma de uma vida ativa e saudável nos aspectos físico, sociais e mentais. Muitos são os autores que corroboram os benefícios sociais, psicológicos e físicos com a prática sistematizada de atividade física para idosos (BARNETT, 2003; NETZ et al., 2005; BENEDETTI et al., 2007; ACSM, 2009; CIPRIANE et al., 2010).

É perceptível a satisfação dos idosos participantes do projeto, visto que muitos relataram: “Tenho mais disposição para realizar as atividades do dia a dia”, “Me sinto melhor quando participo das aulas de Educação física”, “Praticando atividade física já não sinto mais dores na coluna”, “ O ganho de flexibilidade tem me ajudado bastante nas atividades diárias”, “O médico suspendeu alguns medicamentos e recomendou que eu permanecesse na atividade física”, “Venho pra UAMA pensando na aula de Educação Física”.

Diante das respostas obtidas através dos idosos, é visível que, a Capacidade Funcional está diretamente ligada as Atividades da Vida Diária (AVD's), destacando a importância do idoso se manter ativo, para se ter uma vida independente. Em um estudo realizado por Gratão et al., (2013), eles comprovam que a independência do idoso está diretamente relacionada com a sua capacidade para desenvolver as AVD's sem ajuda ou auxílio, a liberdade e a autonomia para decidir pela sua própria vontade, com a capacidade de gerenciar a sua vida.

CONCLUSÃO

O crescimento acelerado do número de idosos no Brasil e as modificações ocorridas no processo de envelhecimento, reforçam a necessidade de políticas públicas em prol da implementação de estratégias adequadas a essa população. Portanto, é de fundamental importância a elaboração de projetos direcionados à prática de atividade física sistematizada, visto que, um estilo de vida ativo é imprescindível na preservação da saúde e manutenção da capacidade funcional e conseqüentemente, na independência do idoso.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE - ACSM. Exercise and Physical Activity for Older Adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

BARNETT, ANNE et al. Community-Based Group Exercise Improves Balance and Reduces Falls in At-Risk Older People: a randomised controlled trial. **Age and Ageing**, London, v. 32,

n. 4, p. 407-414, July 2003.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Valores normativos de aptidão funcional em mulheres de 70 a 79 anos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 28-36, 2007.

CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 12, n. 2, p. 106-11, 2010.

GRATÃO, Aline Cristina Martins et al. Dependência funcional de idosos e a sobrecarga do cuidador. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, n. 1, p. 137-144, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo demográfico. **Características da população e dos domicílios: resultados do universo**. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.

MATSUDO SMM. **Avaliação do idoso: física e funcional**. Londrina: midiograf; 2000.

MENDES, Márcia RSS et al. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta paulista de enfermagem**, v. 18, n. 4, p. 422-426, 2005.

MAZO, G. Z. et al. Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 2, p. 202-212, 2005.

NETZ, YAEL et al. Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: a meta-analysis of intervention studies. **Psychology and Aging, Arlington**, v. 20, n. 2, p. 272-284, June 2005.

PASCHOAL SMP. **Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico**. [Tese de Doutorado]. São Paulo: USP; 2004.

RIKLI R. E.; JONES J. **Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults**. 1999.

ROLIM, F. S.; FORTI V. A. M. Envelhecimento e atividade física: auxiliando na melhoria e manutenção da qualidade de vida. In: CACHIONI, M.(org.). **Saúde e qualidade de vida na velhice**. 3. ed., Campinas: Editora Alínea, p. 57-74, 2009.

SOUSA, Liliana; GALANTE, Helena; FIGUEIREDO, Daniela. Quality of life and well-being of elderly people: an exploratory study in the Portuguese population. **Revista de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, p. 364-371, 2003.