



PROJETO PARA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS ASSISTIDOS PELO CEPIM SANTA TEREZINHA, TABOÃO DA SERRA, SP

GUSTAVO HENRIQUE FERNANDES RODRIGUES; BEATRIZ LOPES DOS SANTOS;
EMILLY SANTOS AURELIANO DA SILVA; DIEGO ROCHA DE CAMPOS; ISABELLA
VERARDI PACCIONI SILVA

RESUMO

A atividade física (AF) envolve movimentos voluntários do corpo e resulta em um consumo de energia superior ao nível de repouso. Ao contrário do exercício físico (EF), que é planejado, estruturado e repetitivo, visando melhorar capacidades físicas, funcionais e manter um peso adequado. O envelhecimento causa mudanças no organismo, como redução da massa óssea e muscular, acúmulo de gordura e alterações metabólicas, aumentando o risco de quedas, reduzindo a mobilidade e elevando as hospitalizações e o risco de morte em idosos. Os idosos enfrentam limitações físicas, psicológicas e sociais, tornando-se vulneráveis e necessitando de atenção e cuidados. O EF proporciona benefícios adicionais, como aumento de energia e disposição, promovendo autonomia e independência. O objetivo é promover a adoção regular de AF entre os idosos assistidos pelo Centro de Promoção Humana (CEPIM) Santa Terezinha, visando melhorar a capacidade funcional, qualidade de vida e prevenir doenças associadas ao envelhecimento, como quedas, fragilidade e condições crônicas, promovendo um envelhecimento saudável e independente. Duas intervenções foram realizadas: uma com atividades físicas específicas, como exercícios cognitivos, fortalecimento muscular e estímulos proprioceptivos; e outra com a promoção de um baile musical, visando estimular os sentidos dos idosos, resgatar memórias afetivas, promover interação social e trabalhar a autoestima. Ambas as intervenções foram bem recebidas pelos idosos e proporcionaram benefícios físicos, cognitivos e emocionais. Os resultados mostraram que a prática regular de AF trouxe melhorias na saúde e bem-estar dos idosos, incluindo redução do cansaço, melhora na vitalidade, diminuição das dores e aumento da mobilidade. Além disso, o baile musical promoveu benefícios cognitivos, como estimulação da memória, atenção e concentração, além de proporcionar momentos de alegria e diversão. A abordagem personalizada, considerando as preferências individuais, foi fundamental para engajar os idosos nas atividades. O estudo ressalta a importância de valorizar a individualidade dos idosos e criar um ambiente acolhedor, onde se sintam motivados, respeitados e incluídos. A prática regular de AF, aliada a intervenções específicas e atrativas, pode trazer benefícios significativos para a saúde física, cognitiva e emocional dos idosos, promovendo um envelhecimento saudável e independente.

Palavras-chave: atividade física; idosos; envelhecimento; atenção primária; promoção de saúde

1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) envolve movimentos voluntários do corpo e resulta em um consumo de energia superior ao nível de repouso. Ao contrário do exercício físico (EF), que é uma forma de AF planejada, estruturada e repetitiva, com o objetivo de aprimorar as

capacidades físicas e funcionais, além de manter um peso adequado (BRASIL, 2021).

O processo de senescência provoca várias mudanças estruturais e funcionais no organismo de um indivíduo, independentemente de processos patológicos que afetem a aptidão física de pessoas idosas. Isso resulta na redução da massa óssea e muscular, acúmulo de gordura e alterações no metabolismo celular. Entre os impactos negativos na saúde, o envelhecimento aumenta o risco de quedas, reduz a mobilidade, aumenta as hospitalizações e o risco de morte (FREITAS JÚNIOR, 2018). O idoso enfrenta um conjunto de limitações que podem ser físicas, psicológicas e sociais, o que os torna vulneráveis e necessitados de atenção e cuidados (BRASIL, 2013) (SANTOS et al, 2019).

Para combater os efeitos do envelhecimento, é importante estimular os idosos por meio da AF, o que traz benefícios significativos, como melhora da capacidade funcional e qualidade de vida. Além disso, é uma medida preventiva que pode reduzir custos com saúde. É essencial que a execução do exercício seja orientada, estruturada e acompanhada por profissionais qualificados, para garantir o volume, intensidade e tempo adequado. A AF traz inúmeros benefícios, como melhor interação social, melhora do estado cognitivo, benefícios cardiovasculares e impacto positivo no perfil metabólico, lipídico e glicêmico. Essa prática pode ser realizada a qualquer hora do dia, seja em casa, no trabalho ou durante os estudos (SANTOS et al, 2019) (BRASIL, 2021).

O EF oferece diversas contribuições adicionais, tais como o aumento de energia e disposição, promovendo maior autonomia e independência. Além disso, ele reduz o cansaço ao longo do dia, fortalece os músculos e previne lesões osteomusculares. Também contribui para uma boa postura e equilíbrio, melhora a qualidade do sono, a autoestima e a imagem corporal. Auxilia na redução dos sintomas de ansiedade, depressão, pressão alta, colesterol elevado e diabetes. Contribui para uma melhor circulação pulmonar e ajuda na manutenção da memória, atenção e concentração, prevenindo doenças como o Alzheimer (BRASIL, 2021).

Portanto, a intervenção de estimular a AF em pessoas idosas é justificada pela ampla gama de benefícios que ela proporciona, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Ao investir nessa intervenção, podemos melhorar a qualidade de vida dos idosos, reduzir custos com saúde e promover um envelhecimento mais saudável e independente.

O objetivo é promover a adoção regular de AF aos idosos assistidos pelo Centro de Promoção Humana (CEPIM) Santa Terezinha, visando melhorar a capacidade funcional, a qualidade de vida e prevenir doenças associadas ao envelhecimento, como quedas, fragilidade e condições crônicas, promovendo um envelhecimento saudável e independente.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O CEPIM Santa Terezinha, localizado no município de Taboão da Serra - SP, é uma instituição que atualmente abriga 23 idosos, sendo 15 mulheres e 8 homens, com capacidade para receber até 39 pessoas. O local oferece infraestrutura adequada, profissionais capacitados e serviços que visam proporcionar aos moradores cuidados básicos de higiene, moradia, alimentação e atividades recreativas. Além disso, mantém parceria com a família dos idosos, buscando garantir uma atenção integral às necessidades e bem-estar dos assistidos.

A primeira intervenção ocorreu no dia 22 de agosto de 2022, quando os membros do grupo acompanharam uma equipe da Unidade Básica de Saúde (UBS) Jardim Salete que mantém parceria com a instituição. Os alunos do internato e a preceptora do estágio de Medicina de Família e Comunidade também estavam presentes. Após essa visita, o grupo discutiu a possibilidade de realizar uma intervenção no local, promovendo atividades físicas para os idosos.

No dia 25 de agosto, o grupo decidiu quais atividades seriam realizadas no CEPIM Santa Terezinha, com o objetivo de incluir todos os idosos por meio de atividades lúdicas e a

promoção de um baile musical. Em uma segunda visita, que ocorreu no dia 5 de setembro, o grupo retornou ao CEPIM para apresentar sua proposta de intervenção à gerente da unidade. Durante essa reunião, discutiram-se duas possíveis datas para a realização da intervenção, ficando acordado nos dias 19 de setembro e 17 de outubro de 2022.

Durante a primeira intervenção, foram desenvolvidas várias atividades físicas específicas para os idosos. Com o objetivo de estimular a memória, foram realizados exercícios cognitivos que envolviam recordações, jogos de memória e atividades de nomeação. Para fortalecer os músculos dos membros superiores e inferiores, foram propostos exercícios com uso de pesos leves, faixas elásticas ou até mesmo o próprio peso corporal. Os estímulos proprioceptivos, que visam melhorar o equilíbrio e a consciência corporal, foram realizados por meio de exercícios de equilíbrio, postura e coordenação. Para aqueles com condições físicas adequadas, foram promovidas caminhadas com obstáculos, como pequenos cones ou obstáculos improvisados, para desafiar o equilíbrio e a mobilidade. Essas atividades foram adaptadas de acordo com as capacidades individuais e respeitando as limitações físicas de cada participante, visando proporcionar benefícios para a saúde, o bem-estar e a autonomia dos idosos.

Foram feitas adaptações para incluir os indivíduos com incapacidades, garantindo que eles não se sentissem excluídos. Essas adaptações foram realizadas levando em consideração as limitações físicas e funcionais de cada pessoa, para que pudessem participar ativamente das atividades propostas. Foi importante proporcionar um ambiente inclusivo e respeitar as necessidades individuais, assegurando que todos pudessem desfrutar dos benefícios da prática de AF, independentemente de suas limitações. Dessa forma, promovemos a igualdade de oportunidades e o respeito à diversidade, valorizando a participação de todos os indivíduos, independentemente de suas capacidades.

A estimulação verbal desempenhou um papel fundamental na motivação dos idosos durante as atividades, juntamente com o uso de formas e cores nos objetos utilizados. Essa dinâmica permitiu estimular a cognição, o equilíbrio, o alongamento, o trabalho em equipe, a memória e promover um trabalho com as cores, exercícios de controle do tronco, fortalecimento muscular, cooperação e coordenação.

A segunda intervenção foi realizada, com a promoção de um baile musical, com objetivo de estimular os sentidos afetivos, auditivos, visuais, táteis, cognitivos e motores dos idosos, proporcionando interação social e exercício da mente. Durante o baile, foram utilizados recursos musicais, elementos visuais atrativos, como decoração temática e adereços, e atividades táteis, como danças e toques suaves. Essas estratégias tinham como propósito estimular os sentidos dos idosos, promovendo uma experiência sensorial agradável e envolvente.

Além disso, a intervenção teve como foco resgatar a autoestima dos idosos e trabalhar um mecanismo harmonizador, respeitando suas limitações físicas e emocionais. Buscou-se desenvolver habilidades de movimento, melhorar a capacidade motora, o desempenho cognitivo, a memória, a atenção e a concentração dos participantes. O contato social proporcionado pelo baile auxiliou no combate à depressão e estimulou a capacidade motora dos idosos. Essa intervenção teve um enfoque holístico, trabalhando o corpo como um todo e proporcionando benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais aos idosos. O "baile dos idosos" foi uma oportunidade de diversão, interação e estímulo para os participantes, contribuindo para o seu bem-estar e qualidade de vida no CEPIM Santa Terezinha.

Durante o "baile dos idosos", a equipe respeitou os limites de cada participante e ofereceu seu apoio de forma individualizada. Foram levados adereços para deixar o ambiente mais descontraído, o que foi muito apreciado pelos idosos. Além disso, foram selecionadas músicas animadas, incluindo gêneros musicais que eram do agrado de todos. Essa abordagem atenciosa e personalizada reforça o compromisso da equipe em proporcionar experiências

gratificantes e adaptadas às necessidades de cada idoso, promovendo o bem-estar emocional e o engajamento social no CEPIM Santa Terezinha.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A intervenção mostrou que a prática de AF teve uma recepção positiva pelos idosos e trouxe benefícios significativos para sua saúde e bem-estar. A participação ativa nas atividades e no baile musical demonstrou engajamento e disposição por parte deles. A redução do cansaço ao longo do dia e o estímulo à hidratação indicam uma melhora na vitalidade e no funcionamento geral do organismo. Além disso, a diminuição das dores nas articulações e nas costas proporcionou alívio físico e contribuiu para uma maior mobilidade e conforto. Esses resultados ressaltam a importância da prática regular de AF na vida dos idosos, trazendo benefícios para sua saúde física e mental, e melhorando sua qualidade de vida (BRASIL, 2021) (FREITAS JÚNIOR, 2018).

A AF aliada à música e ao resgate de memórias teve um impacto positivo na vida dos idosos durante o baile. As lembranças afetivas e a conexão com momentos especiais do passado proporcionaram uma experiência significativa e prazerosa. Além dos benefícios físicos, como melhora da flexibilidade, equilíbrio e postura, os idosos também experimentaram ganhos cognitivos e emocionais. A estimulação da memória, atenção e concentração durante o baile destacou o papel importante da AF na saúde cognitiva dos idosos (FREITAS JÚNIOR, 2018). A abordagem personalizada, considerando as preferências individuais, foi fundamental para engajar os idosos e tornar a AF mais atraente e significativa. Essa abordagem ressalta a importância de valorizar a individualidade e criar um ambiente acolhedor, onde os idosos se sintam motivados, respeitados e incluídos. O baile não apenas proporcionou momentos de alegria e diversão, mas também promoveu a saúde física, cognitiva e emocional dos participantes (BRASIL, 2021).

Estamos satisfeitos por alcançar nosso objetivo de incentivar os idosos a praticarem AF de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde. O engajamento dos idosos nas atividades propostas, resultando em cerca de 45 minutos de AF moderada em cada intervenção, é um resultado significativo. O reconhecimento e agradecimento dos profissionais da instituição reforçam a importância desse tipo de intervenção e a dificuldade em estimular a participação dos idosos nas atividades diárias. Valorizamos a contribuição dos idosos e seu interesse e empenho em participar das atividades propostas (FREITAS JÚNIOR, 2018).

A prática regular de AF trouxe benefícios significativos para os idosos, melhorando sua capacidade motora, desempenho cognitivo, memória, atenção e concentração. Além disso, promovemos o contato social, combate à depressão e exercício da capacidade motora. O baile também contribuiu para a melhora da flexibilidade, equilíbrio e postura, aspectos importantes nessa fase da vida (FREITAS JÚNIOR, 2018). O relato da moradora Pedrita, que se lembrou de um poema após o baile, exemplifica os efeitos positivos da AF na memória e cognição. A fala de Dona Vera destaca a importância de associar a prática de AF a algo que os idosos apreciem, o que torna a atividade mais atraente e aumenta a probabilidade de se tornar um hábito duradouro em suas vidas.

A discussão levanta a importância de atender às necessidades dos idosos diante do envelhecimento populacional. O crescimento da população idosa no Brasil e em outros países traz desafios sociais, de saúde e previdência. A preocupação inicial em relação à interação e recepção das atividades pelos idosos reflete o desejo de estabelecer uma conexão genuína e proporcionar uma experiência positiva para eles (SANTOS et al, 2019).

Trabalhar com idosos requer uma abordagem personalizada, considerando suas limitações físicas, emocionais e sociais. Respeitar os limites e criar um ambiente acolhedor e inclusivo são fundamentais para o sucesso da intervenção. A implementação do projeto no

CEPIM Santa Terezinha foi desafiadora, mas gratificante, mostrando a importância de promover a AF e o bem-estar na terceira idade. O projeto ajudou a desmistificar preconceitos e estereótipos sobre a fragilidade dos idosos, levando à reflexão sobre o envelhecimento. Trabalhar com idosos requer sensibilidade, respeito e uma abordagem centrada na pessoa, considerando suas individualidades e histórias de vida. A implementação do projeto na Casa dos Velhinhos Santa Terezinha proporcionou aprendizado e crescimento pessoal para todos os envolvidos (SANTOS et al, 2019).

Ao assumir o compromisso de construir uma sociedade justa e inclusiva, estamos proporcionando às pessoas idosas uma vida plena, com dignidade e autonomia. Isso nos permite encarar o envelhecimento como uma fase positiva, cheia de oportunidades e realizações. Ao finalizar o projeto e refletir sobre nossa atuação, reforçamos a importância contínua de promover um envelhecimento saudável e uma sociedade inclusiva, na qual todos sejam valorizados, independentemente da idade (BRASIL, 2013).

4 CONCLUSÃO

Durante o projeto de intervenção no CEPIM Santa Terezinha, compreendemos a importância das atividades físicas e do cuidado humanizado para os idosos. Enfrentamos desafios iniciais, mas fomos bem recebidos pelos idosos e equipe. Adaptando as atividades físicas às capacidades individuais, estimulamos corpo, mente e emoções. O baile foi especialmente significativo, promovendo interação social, resgate de memórias afetivas e alegria. Percebemos como a AF pode ser prazerosa e benéfica para a saúde física e mental dos idosos.

Refletimos sobre a realidade enfrentada pela população idosa, muitas vezes negligenciada e marginalizada. Aprendemos sobre a importância do cuidado sensível e inclusivo, ouvindo relatos de maus-tratos e agradecimentos pela atenção recebida. Ampliamos nossa visão do envelhecimento, desafiando estereótipos e buscando proporcionar uma experiência positiva nessa fase da vida.

Como futuros profissionais de saúde, reconhecemos a responsabilidade de promover um envelhecimento saudável, respeitando a individualidade e combatendo preconceitos. A inclusão e o cuidado humanizado são fundamentais para que os idosos se sintam valorizados e integrados. Reafirmamos nosso compromisso em contribuir para uma sociedade justa e inclusiva, tratando os idosos com dignidade, respeito e cuidado. A experiência no CEPIM Santa Terezinha nos inspirou a buscar aprimoramento contínuo e conscientização sobre o envelhecimento saudável e a valorização da população idosa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso**. 3ª ed., 2ª reimpressão. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 70 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, **Departamento de Promoção da Saúde**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

FREITAS JÚNIOR, Ismael Forte (Org.). **Envelhecimento e exercício**. São Paulo: CREF4/SP, 2018.

SANTOS, R.; FREITAS, J.; RAMALHO, F.; COUTO, F.; APÓSTOLO, J. Programa de

exercício físico para o idoso com fragilidade - manual de apoio. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem - **Escola Superior de Enfermagem de Coimbra**, 2019.