



RELATO DE EXPERIENCIA PROJETO DE INTERVENÇÃO: DESAFIO DE “SER IDOSO” ATIVO E FUNCIONAL

MARIA DE LOURDES LIMA FERREIRA; MÁRIO JORGE LIMA FERREIRA

RESUMO

As pessoas com mais de 60 anos sofrem do envelhecimento, que é um processo fisiológico normal e universal, pela perda gradual das reservas corporais, o que caracteriza a vulnerabilidade a doenças intensificando problemas físicos e mentais. No Brasil, a população idosa está crescendo expressivamente, bem como a expectativa de vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) até 2025, o Brasil será o sexto país mais velho do mundo. Isso gera preocupação para a Saúde Pública, uma vez que a velhice e a doença estão relacionadas, referenda autores como Marinho et al. (2004), Siqueira et al. (2008) e outros. Embora as pessoas idosas tenham mais probabilidades de contrair diversas enfermidades devido a suas limitações, existem maneiras de evitar e curar muitas delas, por meio da prática da atividade física regular e orientada em programas destinados a pessoas idosas. Existe uma conexão entre a prática de atividade física ou exercício físico e a melhoria da funcionalidade e da redução dos danos causados pelo envelhecimento como afirma Pont Géis (2003), Pascoal (2006), Okuma apud Rebellato et al. (2006), Both et al. (2011). Como resultado de acordo com os envolvidos, as atividades foram essenciais para que eles despertassem para entender a importância do cuidado com a saúde física, com a alimentação, além da aquisição de novas amizades e interesses. Tais resultados confirmam que uma atividade física regular e bem orientada, tem um impacto significativo, entre outras coisas, na capacidade funcional e na autonomia, além de aumentar a autoestima e a afetividade, como confirmado pelos participantes. É importante pensar não apenas nos benefícios biopsicossociais de sua prática, mas também, nas mudanças de comportamento individual e coletivo, que podem dar à pessoa idosa mais autonomia e torna-la mais independente.

Palavras-chave: Envelhecimento; Vulnerabilidade; Exercício Físico; Funcionalidade; Saúde..

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo universal e fisiológico normal do ser humano, que atinge todos as pessoas com mais de 60 anos. Caracteriza-se pela perda gradual das reservas corporais, aumentando a vulnerabilidade, as doenças e a aptidão física e mental.

Essas mudanças podem causar a perda gradual da capacidade de adaptação ao meio ambiente, aumentando a vulnerabilidade. No entanto, é importante ficar claro que nem toda alteração significa doença, mas devemos ficar atentos para não atribuir alguns processos que surgem na velhice ao envelhecimento normal do organismo.

No Brasil, a população idosa está crescendo expressivamente, bem como a expectativa de vida. No entanto, esse crescimento pode levar a um número maior de anos vividos com Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT) e incapacitantes. Assim, as necessidades biopsicossociais da população ganham força com o número crescente de idosos em nosso país.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) até 2025, o Brasil será o sexto país mais velho do mundo. A crescente taxa de longevidade no Brasil está associada a novas demandas sociais e de saúde que expressam a necessidade de atender às características da população para preservar a independência, a autonomia e a qualidade de vida. Desse modo, os modelos obsoletos de cuidados com idosos devem ser eliminados.

Como referido anteriormente, a velhice e a doença estão relacionadas. Vários autores também defendem esta ideia através de pesquisas, pelo fato das pessoas idosas terem mais probabilidade de contrair diversas enfermidades devido a suas limitações.

A OMS afirma que o sedentarismo está aumentando em todo o mundo e já é responsável pelo quarto maior fator de risco de mortalidade. Logo, urge a importância de se ter um estilo de vida saudável, o que impacta na qualidade de vida dos indivíduos tanto agora quanto no futuro. De acordo com Siqueira et al, (2008) o sedentarismo é um problema prevalente no Brasil,

o que resulta em custos elevados para o sistema de saúde tanto direto quanto indireto. Com isso, o Ministério da Saúde (2021) afirma que no Brasil o incentivo à prática da atividade física teve avanços, no entanto, muitas pessoas ainda não seguem as recomendações do ministério.

No entanto, existem maneiras de evitar e curar muitas destas doenças, por meio da prática da atividade física regular e orientada em programas destinados a pessoas idosas.

A satisfação com a vida é elevada quando há esforço e oportunidades para atingir objetivos importantes que melhoram a vida. Logo, o objetivo tanto do envelhecimento saudável quanto do envelhecimento ativo é preservar a capacidade funcional e a qualidade de vida das pessoas especialmente as idosas, pois, a qualidade de vida de uma pessoa pode ser prejudicada por problemas familiares, pela depressão, ansiedade, distúrbios do sono, sedentarismo, perdas cognitivas e funcionais, sendo esta última o objeto do estudo.

Não é recente a recomendação da atividade física para a saúde das pessoas. Escritos orientais antigos mostram a importância da atividade física/exercício físico como terapia e prevenção de doenças. No entanto, ao longo dos anos, a prática do exercício físico foi revista para ajudar os indivíduos a iniciarem programas adequados de exercícios preventivos ou terapêuticos, visando a preservação da saúde e a melhoria da qualidade de vida.

Atualmente, a prática da atividade física/exercício físico tem sido associado à otimização da funcionalidade e à redução dos danos causados pelo envelhecimento. Segundo Pascoal (2006), a prática de atividades físicas, além de combater o sedentarismo, tem um impacto significativo na manutenção da capacidade funcional dos idosos, pois permite que eles tenham mais autonomia e possam se tornar mais independentes.

Perder a funcionalidade acarreta danos a população idosa devido essa perda trazer consequências para a pessoa idosa, a família e a comunidade.

Diante disso, esta exposição visa enfatizar a importância do exercício físico para a população idosa para que possa usufruir de um processo de cuidado preventivo e/ou curativo por meio da atividade física/exercício físico, atentando para as peculiaridades, no intento de promover o envelhecimento saudável e ativo.

O objetivo deste estudo é apresentar a eficácia de um projeto de intervenção focado em exercícios físicos para idosos que buscam autonomia e independência funcional.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Este relato é a experiência de um projeto de intervenção vivenciada por um grupo de idosos no período de outubro de 2021 a dezembro de 2022, idealizado e efetivado por uma equipe do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF), atuante em uma cidade do Ceará.

Projeto de intervenção

Um projeto de intervenção é uma proposta organizada, uma ação que consiste em identificar um problema e colocar em prática uma ideia para tentar solucioná-lo efetivamente. Assim, Lindgren et al. (2004) definem a pesquisa-ação como um método intervencionista que permite que os investigadores testem hipóteses sobre os fenômenos relevantes aplicando e obtendo acesso a mudanças em situações reais.

Essa proposta de ação ao identificar os problemas e as necessidades do grupo participante, visava chegar aos fatores determinantes e agir para sanar as demandas.

Para identificar e caracterizar os idosos com um quadro de debilidade física, foi realizada avaliação por testes de aptidão física, funcionalidade, qualidade de vida e dor. As estimativas ajudaram a determinar as características do público atendido e orientar as atividades, a fim de detectar possíveis restrições à saúde das pessoas que desejam um treino adequado para sua condição.

Constituiu-se como local de estudo o pátio interno da Unidade Básica de Saúde da Família (UBSF) Várzea da Matriz, onde as atividades foram realizadas com o grupo de idosos da comunidade que foi devidamente orientado e caso não concordasse, poderia continuar no grupo, porém, não participava da pesquisa. Todos os idosos aceitaram o desafio e o "Projeto Reviver", denominado pelo próprio grupo composto por 31 membros, sendo 06 homens e 25 mulheres, teve início.

Essa iniciativa é de cunho interventivo e visa melhorar e preservar a saúde física e mental, promover a socialização, prevenir doenças e fornecer orientações para mudanças de estilo de vida que melhorem a saúde geral e a qualidade de vida individual e coletiva dos participantes.

As atividades foram delimitadas em dois seguimentos que se compõem: Prescrição de uma hora de exercícios físicos três vezes por semana com acompanhamento de um profissional de Educação Física; Acompanhamento por meio de orientação individual e em grupo uma vez ao mês sobre alimentação saudável e nutritiva realizada pela nutricionista do NASF. Pois para se ter uma vida saudável, além da prática da atividade física regular, é necessário também, uma dieta regrada.

A coleta de dados teve início em outubro de 2021 e término em dezembro de 2022, os quais serão exibidos à frente.

Após a identificação das especificidades de cada participante do "Projeto Reviver", foi composto o plano das ações a serem desenvolvidas sincronicamente. As atividades físicas programadas visavam mais do que apenas obter benefícios para a saúde física, mas também, melhorar a autoestima, a conexão social, o conhecimento de si mesmo e a afetividade.

Inicialmente, foram determinados os dias e horários para os exercícios programados, que incluíam alongamentos globais, exercícios aeróbicos e anaeróbicos, exercícios funcionais e exercícios de resistência. A cada bimestre uma avaliação funcional era aplicada para observar o desempenho individual. Essas medidas foram tomadas em consideração a condição única de cada idoso.

Na segunda parte, eram realizadas quinzenalmente intervenções pela nutricionista do NASF, com instrução individual e coletiva por meio da roda de conversa e palestras, com temas inerentes definidos pelo grupo, além de diversos recursos didáticos utilizados como filmes e outros. Bimestralmente era aplicada uma avaliação para averiguar a efetividade das atividades. A título de conhecimento, a equipe do NASF era composta pelos seguintes profissionais: uma Assistente Social, uma Fisioterapeuta, uma Fonoaudióloga, uma Nutricionista e um Profissional de Educação Física.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que as atividades foram essenciais para que eles despertassem para entender a importância do cuidado com a saúde física, com a alimentação, além da aquisição de novas amizades e interesses, relato dos envolvidos.

A atividade desenvolvida através do projeto de intervenção atingiu seu propósito. Estimular uma alimentação adequada e as capacidades motoras e cognitivas dos idosos, como é sabido, é de fundamental importância, pois impacta positivamente na qualidade de vida desse grupo populacional.

Conforme relato dos idosos, ao se movimentarem perceberam melhorias no deslocamento e no equilíbrio, cessaram as dores nas articulações, pernas, braços e punhos, sentem-se com mais ânimo e passaram a se alimentar melhor.

De acordo com Okuma apud Rebellato et al. (2006), referendam que proteger a capacidade funcional em todas as idades, principalmente para os idosos, é um dos muitos benefícios da atividade física. Um programa de atividade física adequado para essa faixa etária deve ter como objetivo aumentar a capacidade física do indivíduo, ao mesmo tempo em que reduza os danos de fatores de variáveis como resistência cardiovascular, força, flexibilidade, equilíbrio e promove maior contato social e menos problemas psicológicos.

Para um envelhecimento ativo e saudável e a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa, são necessárias ações práticas coletivas, que contribuam para melhorar o funcionamento das articulações e redução do risco da perda óssea, da osteoporose e de quedas que para essa população é uma importante causa de incapacidades.

Segundo Both et al. (2011), devido à atual demanda de atenção à saúde da população idosa, o grupo de convivência aliado à prática de atividade física é uma proposta que corrobora com um modelo inovador de cuidado. A participação dos idosos em atividades oferecidas tem se mostrado uma opção eficaz quando se considera uma alta relação custo/benefício e uma eficiência nos resultados biopsicossocial e afetivo.

Atividades para pessoas idosas geralmente oferecem maior intercâmbio de relações sociais. Os idosos na maioria das vezes mantêm suas amizades mais íntimas, independentemente de serem sedentários ou ativos. Porém uma grande probabilidade é que muitos novos afetos surjam de relações de trabalho, com grupos de dança, ginástica, caminhadas e trilhas.

A dependência motora de idosos pode ser causada pela perda de funções em várias atividades da vida diária (AVD), devido as alterações na mobilidade. Para Araújo e Bachion (2005), isso constitui um problema de saúde pública que requer intervenções rápidas e interdisciplinares tanto na reabilitação quanto na prevenção.

Pont Géis (2003) afirma que nosso corpo deve estar em movimento constante e requer atenção e atendimento específico. Movimentar todos os dias, evita que haja um declínio gradual das capacidades físicas.

Portanto, pessoas sedentárias principalmente idosas, experimentam todas as restrições, enquanto que os indivíduos ativos as reduzem gradualmente devido ao hábito da prática de atividades físicas/exercícios físicos regulares.

4 CONCLUSÃO

A atividade física regular tem um impacto significativo, entre outras coisas, na capacidade funcional e na autonomia, além de despertar a autoestima e a afetividade como confirmado pelos envolvidos.

O movimento e as expressões corporais como a atividade física, minimizam os efeitos do envelhecimento, combatem doenças e tornam os idosos mais ativos em vários aspectos de sua vida e lhes dá saúde e bem-estar.

Atualmente, o reconhecimento da prática da atividade física/exercício físico como um

método relevante para promover a saúde e reduzir os fatores de risco, já é realidade.

Logo, é importante considerar não apenas os benefícios físicos e biológicos que a prática da atividade física oferece, mas também, entender como as mudanças de comportamento individuais e coletivos vão causar no processo de socialização, autonomia, afetividade e consequentemente uma vida mais confortável e com mais independência.

A velhice deve ser vista como uma etapa plena da vida, e não apenas com uma ansiedade de ver os dias chegarem ao fim. Os anos da velhice podem ser vividos como uma experiência renovada e compartilhada com as gerações mais novas, pois as relações sociais e afetivas são essenciais para o bem-estar dos idosos.

Portanto, construir uma sociedade onde se possa envelhecer com saúde, é um desafio para todos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, L. A. O.; BACHION, M. M. Diagnósticos de enfermagem do padrão mover em idosos de uma comunidade atendida pelo Programa Saúde da Família. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo, v. 39 n. 1, p. 53-61, mar. 2005.

BOTH, J.E.; LEITE, M.T.; HILDEBRANDT, L.M.; PILATI, A.C.L.; STAMM, B.; JANTSCH, L.B. Grupos de convivência: Uma Estratégia de Inserção do Idoso na Sociedade. **Rev Context Saúde** v.20 n.10 p. 995-8, 2011.

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. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/ministerio-da-saude-disponibiliza-guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira/> Acesso em: 8 de out. de 2022.

LINDGREN, R.; HENFRIDSSON, O.; SCHULTZE, U. Design Principles for Competence Management Systems: a Synthesis of an Action Research Study. **MIS Quarterly**, v.28, n.3, September, 2004.

Organização Mundial da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília; 2005.

PASCOAL, M.; SANTOS, D. S. A.; BROEK, V. V. Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas. **Motriz**, v. 12, n. 3, p. 217-288, Rio Claro, 2006.

PONT GEIS, P. **Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

REBELLATO, J. R. et. al. Influência de um programa de Atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e flexibilidade corporal de mulheres idosas. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. São Carlos, v.10, n.1, 2006. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/rbfis/a/bCGJsVjte9Wvjz3WPVShp3z/?lang=pt#:~:text=O%20progrma%20de%20atividade%20f%C3%AAsica,das%20m%C3%AAsos%20de%20mulheres%20idasas](https://www.scielo.br/j/rbfis/a/bCGJsVjte9Wvjz3WPVShp3z/?lang=pt#:~:text=O%20progrma%20de%20atividade%20f%C3%AAsica,das%20m%C3%AAsos%20de%20mulheres%20idasas.). Acesso em 12 nov. de 2022.

SIQUEIRA, F. V.; FACCHINI, L. A.; PICCINI, R. X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; SILVEIRA,

D. S.; HALLAL, P. C. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Caderno Saúde Pública**, v. 24, nº 1, p. 39-54, 2008.

UENO, L.M.; OKUMA, S.S.; MIRANDA, M.L.; JACOB FILHO, W. LEE HO, L. Análise dos efeitos quantitativos e qualitativos de um programa de educação física sobre a flexibilidade do quadril em indivíduos com mais de 60 anos. **Motriz**, v.6 n. 1 p.9-16 2000.