

## PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS NA UEPB – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Amanda Yasmin Barbosa Santos Santana<sup>1</sup>

Walisson Barbosa de Santana<sup>2</sup>

Jozilma de Medeiros Gonzaga<sup>3</sup>

Maria Goretti da Cunha Lisboa<sup>4</sup>

### RESUMO

O processo de envelhecimento humano é algo que traz consigo uma série de mudanças na vida do ser humano, essas mudanças são tanto físicas como mentais, sendo imprescindível que o idoso seja bem acompanhado e cuidado nessa fase de sua vida. Esse estudo trata-se de um levantamento bibliográfico que vem acompanhado de um relato de experiência de uma estagiária do programa “Universidade Aberta No Tempo Livre”, direcionado ao público idoso, oferecido pelo Departamento de Educação Física da UEPB, que visa melhorar a qualidade de vida do idoso a partir de exercícios físicos praticados três vezes por semana. Assim, podemos destacar que os resultados são extremamente positivos para os idosos praticantes, melhorando sua qualidade de vida mediante o reestabelecimento de funções motoras, cognitivas e sociais.

**Palavras-chave:** Idosos, Exercícios físicos, qualidade de vida, programa, Educação Física.

### INTRODUÇÃO

É indiscutível a importância da prática de exercícios físicos para o ser humano em qualquer fase da vida. Em pleno século XXI, é possível identificar uma maior conscientização por parte da população, acerca dos benefícios que o exercício pode trazer para o corpo e também para a mente, a veracidade de tal conscientização, é constatada quando se observa, por exemplo, a presença acentuada de jovens, adultos e idosos, em academias e outros espaços para a prática de atividades físicas.

Em contrapartida, é visível que existe boa parte da sociedade que ainda resiste aos hábitos de vida saudáveis, isso faz com que, conseqüentemente, o sedentarismo e os malefícios que ele traz, seja um grande problema de saúde pública no Brasil e no mundo.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2017) uma das principais causas de morte no Brasil, são um conjunto formado por doenças que se relacionam com a deterioração do corpo humano em virtude do envelhecimento, como o câncer, problemas cardíacos, entre outros.

Ainda é válido salientar outro problema de saúde pública que aflige a sociedade moderna, os transtornos mentais. Esses se mostram cada vez mais frequentes em grande parte da população, e conseqüentemente vem piorando a qualidade de vida dos acometidos, alguns

<sup>1</sup> Graduando do Curso de **Educação Física** da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, [amandaybss@gmail.com](mailto:amandaybss@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduado pelo Curso de **Educação Física** da Universidade Pitágoras Unopar, [walissonbarbosa@outlook.com](mailto:walissonbarbosa@outlook.com);

<sup>3</sup> Doutorado em **Ciências da Motricidade** pela Universidade Estadual Paulista - UNESP, [jozilmam@uol.com.br](mailto:jozilmam@uol.com.br);

<sup>4</sup> Professor Orientador: Doutorado em **Ciências da Motricidade** pela Universidade Estadual Paulista – UNESP, [gorettilisboa@ccbs.uepb.edu.br](mailto:gorettilisboa@ccbs.uepb.edu.br).

exemplos que poderíamos citar é a depressão, ansiedade, transtorno bipolar, síndrome do pânico, entre outros.

Ao praticar o exercício físico, o cérebro produz alguns hormônios como, por exemplo, a endorfina, o que faz que o praticante aprecie uma extrema sensação de prazer e bem estar. Manter o corpo ativo é essencial para aliviar e prevenir qualquer sintoma de transtorno mental.

O envelhecimento é um processo natural que ocorre no organismo de um indivíduo, trazendo consigo uma série de mudanças e alterações na estrutura fisiológica dos seres vivos. Muitas vezes, tais mudanças tornam-se de difícil adaptação, sendo importante o apoio da família, dos governantes e da população como um todo, para que seja criado e intensificado as políticas públicas para o cuidado do idoso, cuidados esses que partem do âmbito físico e psicológico.

Com o avanço da idade, as pessoas tornam-se suscetíveis aos mais diversos problemas de saúde, assim como a perda parcial de algumas valências físicas, como, por exemplo, a memória, concentração, equilíbrio, coordenação motora, agilidade, entre outros.

Em decorrência do fator idade, muitos idosos precisam lidar com problemas de cunho social, como a perda de familiares e de parentes, a solidão, que podem os levar a um quadro depressivo, conseqüentemente, diminuindo de forma significativa a qualidade de vida dos mesmos.

Considerando esses fatores citados acima, o Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, criou e tem mantido um programa intitulado: “Universidade Aberta No tempo livre”, que é coordenado por professoras do departamento. Tal programa recebe dezenas de idosos semanalmente, que com auxílios de estagiários, desenvolvem atividades físicas e socioculturais visando à garantia do seu bem estar físico e mental.

Enxergamos como sendo um trabalho necessário para conscientizar e voltar os olhos da população para importância de cuidar com empenho da saúde mental e física dos idosos, para que eles tenham uma maior qualidade de vida.

O presente artigo tem como objetivo relatar e discutir o trabalho desenvolvido dentro do programa “Universidade Aberta No Tempo Livre”, através de um relato de experiência, com uma voluntária de extensão, bem como os benefícios que a prática de atividades físicas pode trazer para a vida dos idosos.

## **METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento do estudo foi elaborado um levantamento bibliográfico, para Fonseca (2002), antes de iniciar qualquer trabalho científico é necessário que haja uma pesquisa bibliográfica, afim de que o autor tenha um excelente embasamento, com argumentos bem fundamentados.

Tal revisão foi realizada a partir de pesquisas em livros, artigos e revistas, onde as informações coletadas passaram por um período de análise, selecionando aqueles considerados mais relevantes para a pesquisa.

Também iremos tratar de um relato de experiência acerca das experiências obtidas por uma estagiária no projeto “Universidade aberta no tempo livre.” Consideramos como sendo de vital importância a exposição de um relato de experiência, para que haja um diálogo com as informações já presentes no artigo, assim como, a troca de saberes e experiências vividas no cotidiano da formação universitária.

O relato de experiência em questão ocorreu mediante a vivência de uma estagiária no programa direcionado aos idosos, oferecido pela Universidade Estadual da Paraíba, a mesma, passou um período de seis meses como voluntária do programa de extensão, e comparecia três vezes por semana.

## DESENVOLVIMENTO

É inegável a afirmação de que de uns anos pra cá, a prática de exercícios físicos pela população aumentou de forma significativa, seja essa prática apenas em busca da satisfação pela imagem corporal, ou unicamente pela promoção da saúde, sobre isso, Cruz (2018) afirma que a prática de atividades físicas aumentou de 44,0 a 53,6% nos anos de 2009 e 2016 nas capitais do Brasil e no Distrito Federal. E em relação a isso, podemos sustentar que um dos principais fatores que ocasionam a enorme procura pela prática de exercícios físicos, é uma maior taxa de prevalência de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e também doenças mentais. Segundo Benetti (1997) “programas de condicionamento físico devidamente planejados e executados, respeitando o princípio da individualidade, são benéficos para pacientes com doenças do sistema cardiovascular.”

De acordo com Silva (2012), praticar exercícios físicos pode atrasar de forma significativa a degradação natural do corpo humano, oriunda do processo de envelhecimento.

Ainda assim, existe um número considerável de indivíduos que mantém a inatividade física em suas vidas, ou que simplesmente não entendem o quão importante é que exista um cuidado com sua saúde física e mental, e também a série de malefícios para o nosso corpo que o sedentarismo pode acarretar a curto, médio e longo prazo. Segundo Nahas (2006, p. 35):

Considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 Kcal por semana”. Esse fenômeno pode ser decorrente de diversos fatores, entre eles o desenvolvimento tecnológico que proporcionou mais comodidade à vida, incentivando a hipocinesia; maior vivência do lazer doméstico (por exemplo, televisão, vídeo games e jogos de computador), em virtude do crescimento da insegurança e do esvaziamento dos espaços públicos nos centros urbanos; carência de espaços e equipamentos de lazer comunitários que permitam a prática de atividades físicas, e outros fatores.

Uma das características do envelhecimento é a perda do controle homeostático do corpo, e naturalmente, as funções fisiológicas do organismo começam a se deteriorar. Os idosos também começam a diminuir em estatura com o passar do tempo, isso pode se explicar pelo fato de que os discos vertebrais perdem líquido com o passar dos anos, ocasionando um achatamento dos mesmos, conseqüentemente uma diminuição de tamanho e de outros problemas, como a cifose.

Outro conceito que nos parece relevante de estar sendo colocado, na perspectiva da capacidade funcional e a qualidade de vida do idoso, é a mobilidade, que sem dúvida é um elemento importante para manutenção da independência nesta etapa da vida” (Matsudo, 2013, p.10).

Adentrando a parte do sistema esquelético, podemos considerar que com o passar dos anos há uma perda considerável de massa muscular, Matsudo e Matsudo (1993) afirmam que o exercício físico tem uma influência positiva sobre o corpo do idoso e contribui visivelmente para fortalecer os músculos. Também há modificações no sistema nervoso do indivíduo, que sofre uma diminuição de massa, que está ligada com uma perda de neurônios.

Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e a autoestima (Neto, 2018, p. 94).

As mudanças físicas e psicológicas que ocorrem durante o processo de envelhecimento, tendem a apresentarem perdas progressivas, como por exemplo, a perda parcial da flexibilidade, agilidade, coordenação motora, equilíbrio, memória, entre outros, e isso dificulta a vida do idoso, fazendo com que sua vida diária seja repleta de pequenos desafios, como o simples ato de pegar algo do chão, subir uma escada, ou apenas lembrar-se de algo que ouviu no dia anterior. A dificuldade em realizar tarefas simples, pode tornar a vida do idoso bastante frustrante e ocasionar transtornos mentais, como a depressão.

Pode-se afirmar que os transtornos mentais são frequentes entre os idosos, como a depressão, transtorno bipolar, ansiedade, síndrome do pânico, entre outros. Oville (2006) afirma que a saúde mental do idoso está diretamente ligada a sua capacidade de autodeterminação mantida, e se conseguir realizar tarefas do dia-a-dia, a autora ainda afirma que a depressão na velhice, está associada às perdas, seja elas, física, social, econômica ou afetiva. Por meio da prática regular de exercícios físicos, o idoso tem a oportunidade de socializar com outras pessoas, de construir novas amizades, de conversar, enxergar o mundo, a natureza, entre outras coisas, o que é um fator importante no combate de doenças como a depressão. Além de tudo, com o exercício, o cérebro produz algumas substâncias que são liberadas para o corpo, acarretando imensa sensação de prazer e bem-estar.

Deve-se à liberação de algumas substâncias chamadas endorfinas, cujo efeito sobre o cérebro é idêntico à morfina e heroína. Por isso, atuam como analgésicos naturais e melhoram a ansiedade e relaxam a mente (...) e melhoram os sintomas da depressão. Assim a prática do exercício físico desenvolve, na pessoa, uma acentuada alteração no estado de espírito, provocando um bem-estar e melhor capacidade de socialização (Ezuerri, Idoate e Barrero, 2003, p. 35).

A seguir, teremos um relato de experiência com uma estagiária do programa de extensão:

“O programa intitulado: “Universidade Aberta No Tempo Livre”, oferece a rica oportunidade de matricular idosos para que estes possam praticar exercícios físicos de forma orientada e constantemente monitorados pela coordenadora, professores colaboradores e estagiários.

Após a matrícula dos idosos, é realizada uma entrevista, uma anamnese com os mesmos, dentro da anamnese será encontrada a base para o exercício profissional, visto que, ficaremos cientes das condições, de todo o público a quem será oferecido tais recursos.

Para os idosos, são oferecidos exercícios (segunda, quarta e sexta) de musculação e ginástica geral (sendo o último, do qual eu fazia parte), com o intuito de fortalecimento do tônus muscular, conseqüentemente um aumento da força, também exercícios que proporcionem uma melhora na coordenação motora, lateralidade, agilidade, velocidade, raciocínio rápido, flexibilidade, equilíbrio, força, memória, entre outros. Tais valências físicas são de suma importância para que o idoso possua autonomia e independência de realizar tarefas no seu dia-a-dia.

Os estagiários do projeto ficam responsáveis por elaborar um programa de atividades físicas específicas para cada dia, por exemplo, um dia é trabalhado com eles a força, outro a flexibilidade, e assim por diante, é importante que haja essa variação para que os exercícios não se tornem desinteressantes e rotineiros, pois os idosos gostam de novidades, de inovação, e muitas vezes de algo que seja de difícil execução.

Além dos exercícios que são realizados toda semana, há comemorações de datas festivas, como dia das mães, dos pais, dos idosos, São João, e também antes de finalizar as atividades do final do ano, nos confraternizamos em alusão ao natal e ano novo, é sempre um momento de relaxamento e descontração, uma rica oportunidade de conversar e de conhecê-los melhor.

Durante o período que permaneci no programa, também foi realizada uma viagem para o Recanto Do Lazer, um espaço com piscinas naturais e vegetação abundante localizado no município de Santa Rita – PB, na ocasião, os idosos se divertiram bastante, onde tiveram a oportunidade participarem de brincadeiras, sorteios de cestas e brindes, entre outras coisas. Foi um dia imensamente feliz, tanto para nós, como para os idosos.

Podemos enxergar no olho de cada idoso o prazer e a satisfação de estar naquele ambiente, socializando, movimentando o corpo e sendo felizes, é recompensador poder observar o sorriso deles sabendo que estamos ali para apoiá-los, incentivá-los e procurar o seu desenvolvimento acima de tudo.

Temos a consciência de que o trabalho desenvolvido no programa auxilia na qualidade de vida dos idosos, tanto no âmbito físico quanto no mental.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da vivência nas atividades do programa, desenvolvemos este estudo partindo da examinação do que foi revisado em diversos tipos de materiais, como revistas, livro e artigos, onde podemos observar o quão importante é que os idosos se mantenham com uma vida ativa, com a prática regular de exercícios físicos e longes do sedentarismo, é imprescindível que haja movimentação, para que as mudanças fisiológicas sejam as mais discretas possíveis e também para que as doenças mentais não tenham força para subsistir.

Além dos dados bibliográficos, foi apresentado um relato de experiência de uma estagiária do projeto de extensão voltado à saúde e qualidade de vida dos idosos.

A estagiária em questão passou um período de seis meses trabalhando junto ao projeto, e comparecia ao mesmo, três vezes por semana. A experiência deu a oportunidade de refletir acerca do quanto é essencial para os idosos a prática de exercícios físicos, e não se trata apenas da prática em si, mas também da socialização e do convívio que traz toda a conjuntura. Idosos sentem-se naturalmente mais solitários, às vezes pela perda de ente(s) querido(s), às vezes pelo distanciamento de outros, e é importante que esse sentimento de solidão não prevaleça nas vidas deles, é necessário que haja aproximação, socialização, troca de afetos e de atenção, segundo o relato da estagiária, o projeto de extensão, tudo isso proporciona na vida do idoso.

Através de atividades pré-selecionadas de forma metódica, os estagiários monitoram e orientam cada série e repetições de movimentos realizados pelos idosos, onde, cada dia é trabalhado uma valência física diferente, para que o exercício não se torne rotineiro, conseqüentemente, fazendo que não ocorra a perda do interesse. Então, através de reuniões e conversas feitas diariamente, os estagiários realizaram um programa de atividades físicas, onde no mesmo dispunha de planejamentos semanais de como seria realizada a prática nos dias correspondentes. Onde, por exemplo, em uma semana era trabalhada força, coordenação motora e flexibilidade, em outra, equilíbrio, memória, e assim por diante.

De acordo com o que podemos observar com a revisão de literatura elaborada, pode haver a existência do sentimento de impotência e de dependência que pode haver por parte dos idosos, tais sentimentos são geridos pela dificuldade, algumas vezes acentuada, de realizar tarefas, antes consideradas simples, ao longo do dia. Esse misto de sentimentos e sensações negativas pode acarretar em problemas mentais como, por exemplo, a depressão e a ansiedade.

Os exercícios praticados trazem uma melhora considerável para a vida dos praticantes, visto que, com o avançar da idade, tornar-se cada vez mais frequentes os problemas de memória, de coordenação motora, de equilíbrio, entre outros, isso pode gerar uma frustração para o idoso, que não irá conseguir mais realizar as atividades diárias de forma simples, cada movimento é um desafio.

Ainda é visível a alegria dos participantes, que dia-a-dia estampavam tal alegria em seus olhos e sorrisos, o que segundo ela, seria a sua maior recompensa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da exposição da vivência com a estagiária de extensão e do que verificamos na revisão de literatura, podemos considerar que a prática de exercícios físicos na vida dos idosos se configura como elemento indispensável para uma boa qualidade de vida, ocasionando uma melhora tanto na esfera motora, quanto na afetiva, cognitiva e social dos participantes do projeto de extensão.

Quando diz respeito à parte motora, podemos perceber um desenvolvimento de funções básicas e essenciais, como o equilíbrio, a flexibilidade, agilidade, velocidade, resistência, força, memória, lateralidade, entre outras habilidades que todos nós necessitamos para realizar nossas tarefas do dia-a-dia, e que se não trabalhadas, a tendência é a perda progressiva de tais funções. Tal questão é crucial, quando se refere à independência do idoso.

Considerando os aspectos cognitivos, afetivo e social, podemos concluir que os idosos ativos, possuem uma melhora considerável nas resoluções de problemas básicos da vida cotidiana, bem como no raciocínio lógico e memória. Na parte afetiva e social, podemos concluir que a convivência e interação, construção de novas amizades, descoberta de novos lugares, a apreciação do mundo de uma forma geral, são experiências de valor incalculáveis.

Desta forma, afirmamos que é de suma importância que a população idosa se mantenha ativa e em movimento constante, que os resultados que virão a partir de tais movimentos, influenciarão em um melhora significativa na qualidade de vida deles.

## REFERÊNCIAS

BENETTI, Magnus. Condicionamento físico aplicado a doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 1, p. 22-26, 1997.

CRUZ, Michele Santos da; BERNAL, Regina Tomie Ivata; CLARO, Rafael Moreira. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, p. e00114817, 2018.

FONSECA, João José Saraiva da. **Metodologia da pesquisa científica**. Ceará: Universidade Estadual do Ceará, 2002

CIDADES, I. B. G. E. Rio de Janeiro: **IBGE**; 2017. 2018.

EZQUERRA, Eduardo Alegría et al. **Exercício físico: O talismã da saúde**. 2003.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

Matsudo, S.M e V.R. Matuso, **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**/Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, Vol.1, no.1, São Paulo, 1987.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: **Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

OVILE, Ana Cláudia. **Envelhecimento e transtornos mentais mais comuns no idoso: representações sociais de cuidadores, profissionais de saúde e idosos de Botucatu**. 2006.

NETO, FELIX VIANA; MOURA, STEPHANNEY KMSF; LOPES, DIEGO TRINDADE. IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NOS CONDOMÍNIOS: Revisão Integrativa. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 1, 2018.

SILVA, Luciano Flausino da. **A importância do exercício físico na vida do idoso**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso.

SOARES, Márcia Oliveira Mayo et al. Reflexões contemporâneas sobre anamnese na visão do estudante de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 38, n. 3, p. 314-322, 2014.