

ATIVIDADE FÍSICA COMO PROMOTOR DE SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS FÍSICAS E MENTAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Adelcione Yorrana Anizio da Silva 1

RESUMO

O envelhecimento humano é um processo gradual da vida, onde ocorre alterações fisiológicas e cognitivas, sendo assim, a prática de atividades físicas é fundamental para a promoção da saúde física e mental, contribuindo na sua autoestima, interação social e minimizando a solidão, o qual é um fator de risco para desencadear ansiedade e depressão na vida do idoso. Com isso, objetivo é descrever a importância da atividade física para a saúde mental do idoso. Desse modo, o referente trabalho trata-se de um relato de experiência onde relata um grupo de idosos, conhecido como Felicidade de Viver, do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo (SCFV), na Cidade de Matinhas-PB, o intuito é compreender como a atividade física em grupo pode retardar as doenças físicas e mentais, melhorando sua autoestima e seu condicionamento físico. Portanto, o exercício praticado em coletivo contribui para uma melhor promoção da saúde, estimulando a interação social, atenção, redução de quedas, aumento de força, além de proporcionar momentos lúdicos, alegres e de socialização que façam eles se sentirem importantes, essas atividades é de suma relevância para a melhoria da qualidade de vida, possuindo momentos alegres que estimulam sua capacidade cognitiva, motora e que contribui para melhor percepção sobre o processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Idoso, Saúde mental, Atividade física.

INTRODUÇÃO

O termo envelhecimento pode ser definido como um conjunto de diversas alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e emocionais, que não de vem ser compreendidas isoladamente. Trata-se de um processo progressivo e gradativo de perdas motoras e sensoriais ao longo do tempo, que tornam os indivíduos mais vulneráveis e susceptíveis ao surgimento de doenças que irão afetar diretamente sua funcionalidade (MARINHO et al., 2013; CAMARGOS; GONZAGA, 2015). Desse forma, a promoção de saúde na vida do idoso é indispensável para um envelhecimento saudável e de acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil será o sexto país do mundo em relação a população idosa até o ano de 2025, com isso, o envelhecimento ativo tende a proporcionar o retardo das suas capacidades físicas, motoras e cognitivas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou o termo "envelhecimento ativo" para definir um processo cujo objetivo principal é o de melhorar a qualidade de vida das pessoas, à medida em que elas envelhecem, a partir da otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança.

O objetivo deste presente trabalho é descrever a importância da atividade física para saúde mental do idoso, através da experiência vivenciada no Serviço de Convivência e

Fortalecimento de Vínculo (SCFV), onde proporciona momentos únicos e de grande importância para a vida do idoso.

Desse modo, a atividade física tem sua enorme contribuição para uma melhor qualidade de vida, e no envelhecimento não é diferente, sendo uma grande aliada a saúde mental e ao bem-estar na vida do idoso. Além de proporcionar aptidão e disposição na realização de atividades de vida diária, a realização das atividades lúdicas com os idosos também consiste em uma ferramenta que promove divertimento, lazer e convívio (METZNER, 2012; SILVA; SANTOS, 2010). Baseado na gerociologia (visa compreender como a atividade física se relaciona com a saúde e o bem-estar da população idosa no processo de envelhecimento) é possível perceber cada vez mais a consolidação da importância da atividade física e da aptidão funcional no público idoso (Jones & Rose, 2005).

Nesse sentido, a atividade física feita individualmente ou em coletivo contribui para o aumento da autoestima, interação social, bem-estar físico e psicológico no envelhecimento, levando em consideração que a solidão é um dos maiores fatores que desencadeia a demência na vida do idoso, podendo ter ansiedade e depressão por diversos fatores, abandono, luto, isolamento ou vivências do passado. Muitos são os benefícios resultantes da prática do exercício físico esses que são: manutenção da saúde promovendo qualidade de vida, manutenção da capacidade funcional, autonomia física, minimiza a degeneração causada pelo envelhecimento e proporcionar melhoria na saúde física e psicológica (FREITAS e col. 2007).

¹ Graduada do Curso de **Educação Física** da Universidade UNINASSAU- PB, ranaanizio14@gmail.com;

METODOLOGIA

Esse estudo trata-se de um estudo com caráter descritivo, do tipo relato de experiência, o qual busca descrever a importância da atividade física para uma melhor promoção de saúde física e mental na vida do idoso.

O programa conta com idosos acima de 60 anos do sexo feminino e masculino que estão inscritos no programa do CRAS, da cidade de Matinhas- PB, o grupo se deu o nome felicidade de viver, que tem por meio do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos, o objetivo de proporcionar uma melhor qualidade de vida, aumento de autoestima, melhora na capacidade cognitiva e física, melhor interação social, o retardo as doenças psicológicas e fortalecer o vínculo entre eles e na vida social de cada um.

As aulas acontecem em coletivo nas quintas e sextas-feiras com orientação de uma profissional de Educação Física, as atividades elaboradas possuem exercícios físicos e atividades lúdicas que contribui para seu dia a dia.

Por fim, a atividade se dá início com oração por iniciativa das idosas, respeitando assim a crença de cada uma, em seguida fazem os exercícios ministrados pela profissional, por fim conclui com dança, ministrada pela professora de dança do SCFV, alongamento final, conversa, lanche e oração.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho relatado com a experiência com o grupo de idosos é composto por pessoas acima de 60 anos, porém com predominância do sexo feminino, e só um participante do sexo masculino. Este fenômeno, está relacionado tanto feminização da velhice, quanto ao maior engajamento feminino para o cuidado a saúde e na busca por redes de apoio (GUIDETTI; PEREIRA, 2015), o que é normal visto que existe a grande resistência do sexo masculino por cuidados físicos e mentais.

O grupo felicidade de viver tem o intuito de prevenir tanto as doenças físicas e mentais, como também, fazer com que o processo de envelhecimento seja mais 'fácil' para alguns, devido a diversos fatores, principalmente abandono, solidão, o que causam a demência, ansiedade e depressão, devido a isso, os idosos procuram grupos ou atividades que possam ter afetos que inibam a solidão. Dessa forma, a procura por melhores condições de saúde física e mental, por meio da prática de exercícios físicos também constituem uma outra razão

(BORGES et al., 2008; WICHMANN et al., 2013. Onde afirma, Coelho e Júnior (2015) que a prática de atividade física regular pode trazer efeitos positivos na saúde física e na prevenção de doenças neurodegenerativas, como as demências ou ainda como uma forma de tratamento.

Observou-se que o grupo intitulado tem uma boa perspectiva sobre os benefícios da atividade física, tanto para a saúde mental, quando para a física, o qual uma aluna relata com a seguinte frase “Com as aulas, a gente se distraí, brinca, conversa e tive uma melhora de 50% nas dores musculares, aqui é onde fazemos amizade e se sentirmos bem.” D.S, a qual, sente gratidão pela vida e mesmo com todos anos de vida, pode participar, estudar, e se divertir. A mesma, alega que a professora e os que trabalham no SCFV são os filhos que ela não teve, por distribuir amor e muito carinho. As motivações, em sua maioria, se resumiram a sentimentos de resiliência e de gratidão pela vida. Esta reação, também é apontada em outros estudos, quando é verificado que os idosos frequentadores de grupos de convivência têm a autoestima mais elevada, são mais alegres e se sentem mais valorizados perante a sociedade (BORGES et al, 2008, XAVIER et al., 2015).

Mediar este grupo de idosos, proporciona uma experiência sem igual, tanto profissionalmente, quanto na vida social, pois não é só “praticar exercícios físicos”, e sim, promover saúde, amor e também receber. Colaborar para a vida social e mental do idoso através de atividades que tem tamanha importância para eles, podendo inibir o risco de depressão e exclusão social é enriquecedor tanto na vida, quanto na profissão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que a vivência com grupos de idosos, são de grande relevância para uma melhor qualidade de vida e para a manutenção do equilíbrio biopsicossocial do idoso, capaz de fortalecer vínculos sociais, promover saúde, autoestima, estimulando a solidariedade, cooperação e autonomia do idoso.

Na atividade física com o grupo da terceira idade é diferente de outros grupos, só o exercício físico não é o fator principal, existe diversos fatores prioritários para esses usuários, como ser ouvidos, cuidado, atenção e obterem o carinho dos professores, fazendo com que os mesmos sejam acolhidos e amados, pensando sempre no fortalecimento de vínculos e o resultado a longo prazo.

O incentivo da prática regular de atividade física e lazer é de grande importância para o envelhecimento, tendo em vista que isso contribui para uma melhor promoção de saúde física e mental.

Ademais, trona-se importante ter mais políticas públicas voltadas para o idoso, visando valorizar o bem-estar físico, mental e social, proporcionando a eles mais vivências sociais, e experiências enriquecedoras para profissionais da saúde, para assim, incentivar através deles o potencial do idoso, fazendo que com o processo de envelhecimento se torna mais fácil e mais alegre.

REFERÊNCIAS

BORGES, Paula Lutiene de Castro et al. Perfil dos idosos frequentadores de grupos de convivência em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 24, p. 2798-2808, 2008.

COELHO, FLÁVIA GOMES DE MELO; JÚNIOR, JAIR SINDRA VIRTUOSO. Atividade física e saúde mental: O que precisamos entender sobre promoção, prevenção e tratamento. Revista eletrônica de Extensão da UFSC, [s. l.], ano 2015, v. 4, n. 2, p. 01-04, 2015.

CAMARGOS, M. C. S.; GONZAGA, M. R. Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa

de vida saudável para a população brasileira. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 7, n. 31, p.1.460-1.472, 2015.

GUIDETTI, Andréia Arruda; PEREIRA, Aline dos Santos. A importância da comunicação na socialização dos idosos. Revista de Educação, [S.l.], v. 11, n. 11, 2015.

Jones, C. J., & Rose, D. (2005). Physical Activity Instruction of Older Adults. Champaign, IL: Human Kinetics

MARINHO, L. M et al. Degree of dependence of elderly residents in geriatric long-term care facilities in Montes Claros, MGa. Rev. Gaúcha Enferm., Minas Gerais, v. 1, n. 34, p. 104-110, fev. 2013

METZNER, A. C. Atividades lúdicas na terceira idade: benefícios para um grupo de mulheres da cidade de Jaborandi. Revista Fafibe On-Line, ano V, n.5, p. 01-06, nov. 2012.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, 2005.

PEREIRA, Keila Cristina Rausch; ALVAREZ, Angela Maria; TRAEBERT, Jefferson Luiz. Contribuição das condições sociodemográficas para a percepção da qualidade de vida em idosos. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 85-95, 2011.

WICHMANN, Francisca Maria Assmann et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013