

A CAPOTERAPIA E A INFLUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Lucas Ramon Gomes Martins(1); Evelton Barros de Sousa(1); Bruna Silva Marinho Barbosa(2)
Lígia Ferreira Teles(3); Ana Zaria da Silva(4).

¹ (Universidade Federal do Piauí - lucasramon016@gmail.com)

¹ (Universidade Federal do Piauí – eveltonbarros@hotmail.com)

² (Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: brunaa.fdr@hotmail.com)

³ (Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: ligiaufpi@gmail.com)

⁴ (Universidade Federal do Piauí – UFPI. E-mail: anazaira18@hotmail.com)

INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como no cenário mundial, o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, sem as correspondentes alterações nas condições de vida. O aumento da população idosa brasileira será de 15 vezes, aproximadamente, entre 1950 e 2025, enquanto o da população como um todo será de não mais que cinco vezes no mesmo período. Tal aumento colocará o Brasil, em projeções de 2025, como a sexta população de idosos do mundo, em números absolutas. Nas últimas décadas, esse fato tem aumentado a consciência de que está em curso um processo de envelhecimento²

A etapa da vida caracterizada como velhice, com suas peculiaridades, só pode ser compreendida a partir da relação que se estabelece entre os diferentes aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Essa interação institui-se de acordo com as condições da cultura na qual o indivíduo está inserido. Condições históricas, políticas, econômicas, geográficas e culturais produzem diferentes representações sociais da velhice e também do idoso. Há uma correspondência entre a concepção de velhice presente em uma sociedade e as atitudes frente às pessoas que estão envelhecendo³

A capoterapia é uma vertente da capoeira que utiliza alguns dos seus elementos em atividade física orientada para idosos. Sua musicalidade proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional. A atividade trabalha a ressocialização o idoso, melhora a coordenação motora, a força muscular, a autoestima e diminui a depressão.⁴

Uma das diferenças da capoeira tradicional para esse novo método está no ritmo e na intensidade. Assim como na capoeira, na capoterapia há a ginga, e os idosos tem pequenas noções da esquivas, mas não realizam saltos, nem golpes mais contundentes, pois podem expô-los a acidentes e lesões. Os benefícios físicos diminui a dependência química de remédios para hipertensão, diabetes, colesterol, provoca a recuperação do vigor, amplia a força muscular, ocasiona amplitude dos membros inferiores e superiores, tonicidade muscular. Entre os benefícios sociais da capoterapia estão a integração grupal e a ampliação do círculo de amizades, também é um auxiliar importante no combate à depressão e à solidão, despertando em seus praticantes a recuperação da autoestima e do prazer de viver.⁴

O conceito de qualidade de vida relaciona-se à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma grande gama de aspectos, tais como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive.⁵

Como exposto esse trabalho tem por objetivo relatar a experiência da realização de oficinas de capoterapia durante uma atividade de intervenção com grupo de idosos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Picos-Piauí.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, elaborado a partir do projeto de extensão intitulado “Vida Saudável” do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Piauí do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade do Estado do Piauí, Campus Senador Helvidio Nunes de Barros, que tem como objetivo principal a intervenção na realidade da produção dos serviços de enfermagem, a partir do desenvolvimento de práticas de educação em saúde na rede de saúde básica, abordando temas transversais relacionados à saúde.

A capoterapia foi desenvolvida durante o mês de junho de 2017, com os idosos cadastrados de ambos os sexos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada na zona urbana da cidade de Picos-PI. A base metodológica utilizada na atividade foi a Teoria de Intervenção Prática de Enfermagem em Saúde Coletiva (TIPESC) que emprega a sistematização dinâmica de captar e interpretar um fenômeno articulado aos processos de produção e reprodução sociais referentes à saúde e a doença de uma dada coletividade, no marco de sua conjuntura e estrutura, dentro de um contexto social.

Em seguida, foram introduzidas cantigas de roda, que incentivaram os participantes a fazer movimentos leves com todo o corpo a fim de gerar maior desenvoltura e interação entre eles, enquanto o grupo cantava os clássicos da música infantil, como "ciranda ciradinha" e da música popular como "acorda Maria bonita, levanta vem fazer o café". As atividades desenvolvidas reproduziram a rotina dos idosos, com movimentos que lembravam o momento de lavar roupas, passar ferro, estender a roupa no varal, limpar a casa.

Resultados e Discussão

Percebeu-se um empenho dos idosos para a prática da capoterapia, muitos buscaram realizar todos os movimentos ensinados pelo mestre da capoterapia. Depois foi realizada consulta com alguns idosos que participaram da atividade o mestre que conduziu o grupo comentou: “Vemos idosos que tomavam de R\$ 600 a R\$ 700 em remédios e hoje não tomam nada ou apenas alguns”, mostrando os benefícios da capoterapia na saúde do idoso ativo.

A vivência possibilitou aos discentes uma nova experiência no campo da saúde do idoso e do envelhecimento humano, uma vez que viabilizou a aproximação com estudantes, idosos e profissionais de uma UBS, cenário ainda não havia sido explorado pela maioria dos discentes presentes, além de mostrar para todos os estudantes ali formas alternativas de estar trabalhando o envelhecimento saudável dessa população.

Conclusões

Nesse sentido, foi possível perceber a multiplicidade de atividades físicas que podem ser realizadas pelo público idoso em busca do envelhecimento, nesse contexto a capoterapia se mostrou como atividade que contribui para a construção de um viver saudável.

Foram explicados aos idosos os benefícios sobre da prática da capoterapia para a promoção da saúde como um todo e em especial em propiciar diversão, convívio social e redução do estresse. A partir da captação da realidade, percebeu-se a importância da capoterapia para o desenvolvimento holístico do público idoso, como também, a ausência de estratégias em saúde que envolva os idosos na atividade física e gere um envelhecimento ativo.

Foi percebido que o grupo possuía um grande desafio, vez que o público-alvo se tratava, em sua maioria, de idoso que vão à UBS, após um dia inteiro dedicado ao trabalho. Diante disso, o grupo precisava apreender, compreender e dialogar com os diversos aspectos inerentes às crenças, hábitos e os comportamentos dos idosos. E, para tal, era imprescindível a construção de estratégias educativas pautadas em metodologias ativas e diferenciadas que permitissem investir em possibilidades de transformação de comportamentos, como a capoterapia.

Por fim, constatou-se que a vivência propiciou aos acadêmicos de enfermagem uma nova forma de trabalhar, a partir da prática da capoterapia realizadas com os idosos, no sentido de vislumbrar caminhos e cenários de atuação capazes de fazer a capoterapia como atividade física processo educativo em saúde, tendo em vista a superação de práticas pontuais e lineares de cuidado na saúde do idoso.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cervato, A. M., Derntl, A. M., Latorre, M. R. O., & Marucci, M. F. N. (2005). Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para Terceira Idade. *Revista de Nutrição*, 18(1), 41-52. doi: 10.15 90/S1415-52732005000100004.
2. Neri, A. L. (Org.). (2007a). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: Fundação Perseu Abramo.
3. Schneider, R. H. and Irigaray, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estud. psicol. (Campinas)* [online]. 2008, vol.25, n.4, pp.585-593. ISSN 1982-0275. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>.

4. Lima, A. M. M., Silva, H. S., & Galhardoni, R. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. *Interface*, 12(27), 795-807.

5. Vecchia, R. D.; Ruiz, T., Bocchi, S. C. M. and Corrente, J. E. .Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Rev. bras. epidemiol.*[online]. 2005, vol.8, n.3, pp.246-252. ISSN 1415-790X. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-790X2005000300006>.