

CAPOEIRA, UMA ABORDAGEM INTEGRAL NA SAÚDE DO IDOSO

Renata Vieira da Costa¹, Orientador Manoel Raymundo de Carvalho Neto²

1-Universidade Federal de Pernambuco-UFPE. Renatavieira_3@hotmail.com.

2-Universidade Federal de Pernambuco- UFPE. Manoelneto.ufpe@gmail.com

O Brasil é um país que tem envelhecido rapidamente. Em 2011, a população idosa era de 20,5 milhões, o equivalente a 10,8% da população total. Projeções indicam que em 2020, a população idosa brasileira será de 30,9 milhões, representando 14% da população total. Esse envelhecimento vem produzindo necessidades e demandas sociais que requerem respostas políticas adequadas do estado e da sociedade⁶.

Nesse sentido, o envelhecimento ativo tem relação direta com a maximização das oportunidades de saúde, na interação social, econômicas, culturais, espirituais e civis, além de segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida dos idosos e aumentar a expectativa de vida saudável. Novas propostas vêm surgindo com o intuito de gerar um envelhecimento mais autônomo, fazendo com que os idosos continuem desempenhando seus papéis sociais, de maneira ativa e saudável^{7,8}.

É sabido que a prática regular de exercícios físicos reabilita o idoso para exercer suas atividades cotidianas, além da melhoria de força muscular, flexibilidade, das funções executivas e cognitivas, na diminuição da dependência e da depressão. Para tanto, são utilizadas estratégias de promoção do envelhecimento saudável, as quais devem ser ancoradas na educação em saúde, que proporciona a participação do indivíduo em grupos, favorece o aumento do controle de suas vidas, transforma a realidade social e política e o empodera para decidir sobre sua saúde^{4,9,10}.

Nesta lógica, onde se procura promover a saúde e a educação no cuidado de maneira holística, utilizando-se de métodos alternativos, integrativos ou complementares, surge a ancestral e genuinamente brasileira, capoeira, reconhecida em seus aspectos musicais, corporais e lúdicos, como uma grande aliada na melhoria da capacidade funcional, psicológica e social de seus praticantes^{11,16}.

Reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial Brasileiro pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional-IPHAN em 2009, esta prática tem como características e princípios fundamentais de seus ensinamentos: o diálogo corporal, a improvisação, a inteligência do corpo, a necessidade de agir, o equilíbrio, assim como as noções de espaço, tempo, ritmo, música e a

compreensão da filosofia de seu jogo. Todos esses elementos podem contribuir para a promoção da saúde do idoso tendo como base a educação física de suas atividades coletivas, que levam a ressocialização, elevam a estima e podem combater a depressão¹².

Diante deste cenário, a presente pesquisa visa avaliar e descrever como a transmissão dos saberes presentes no âmbito da cultura popular, em específico a prática da capoeira, pode trazer melhoras na funcionalidade da pessoa idosa por meio de sua prática corporal, experiências integrativas e educacionais. Os resultados obtidos a partir da realização desta pesquisa poderão sugerir a possibilidade desta manifestação de cultura afro-brasileira, ser institucionalizada junto as PICs e suas políticas, como uma prática integrativa coletiva brasileira, por sua ancestralidade, ritualidade e o diálogo dos corpos na compreensão das relações de educação e promoção da saúde.

METODOLOGIA

3.1 Desenho do Estudo

Trata-se de um estudo analítico, descritivo, qualitativo, de corte transversal. A transversalidade permite analisar a causa ou fator em um determinado intervalo de tempo, tendo como principais vantagens o baixo custo e o poder descritivo¹⁷.

3.2 Local de Estudo

O Núcleo de Atenção ao Idoso (NAI), localizado no Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), está vinculado ao Programa do Idoso (PROIDOSO) da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROExC) do CCS/UFPE e promove ações voltadas para a melhoria das condições de saúde dos idosos, considerando os recursos assistenciais disponíveis e o trabalho em equipe multidisciplinar. O mesmo oferece:

- Assistência ambulatorial a nível individual nas áreas constitutivas do serviço;
- Formação de grupos interprofissionais de orientação e apoio aos idosos e seus familiares;
- Estímulo ao autocuidado na prevenção/controlado de enfermidades e agravos;
- Promoção da saúde através de atividades físicas oferecidas no local;
- Realização de oficinas temáticas nas áreas que compõem o serviço;
- Capacitar recursos humanos para o atendimento em saúde do idoso;

- Propiciar campo de estágio, pesquisa e extensão na atenção à saúde do idoso;
- Promover a integração e o intercâmbio de experiências com outras instituições e serviços de assistência ao idoso;
- Prestar assessoria e consultoria à órgãos públicos e privados.

3.3 População e amostra

A população do estudo foi constituída por pessoas idosas acima dos 60 anos de idade (condição que define a pessoa idosa, de acordo com a Lei nº 8842/94, que trata sobre a Política Nacional do Idoso), cadastradas no NAI da UFPE para a participação em atividades de promoção da saúde, mediante a prática da capoeira, ofertada por projeto de extensão em andamento direcionado para os idosos.

3.4 Critérios de inclusão e exclusão

Inclusão:

- Apresentar idade a partir de 60 anos;
- Estar matriculado(a) no NAI/UFPE no período correspondente ao estudo;
- Não apresentar comprometimento cognitivo e/ou de comunicação que impossibilite a coleta de dados.
- Não apresentar limitação física que comprometa a prática da capoeira e ou enfermidade ou agravo à saúde que lhe traga risco;
- Aceitar participar da pesquisa com anuência em Termo de Consentimento e Esclarecido – TCLE.

Exclusão:

- Idosos com comprometimento de comunicação verbal que possam interferir na coleta dos dados primários durante a entrevista.
- Idosas que estiverem envolvidas com outras formas de prática de atividade física, para evitar o viés de seleção, que levam a uma distorção nos resultados, assim como, uma possível superestimava dos níveis de atividade física na amostra investigada.

Coleta de dados

Os dados de interesse para o estudo foram coletados mediante técnica de entrevista face a face e os registros das informações estão sendo feitos em protocolo específico, elaborado para o estudo. Os benefícios da capoeira em relação à funcionalidade dos idosos serão avaliados após seis meses do início da atividade, envolvendo três momentos compreendidos em: antes, durante e após intervenção das atividades (t0, t1 e t2), para a coleta dos dados. Apenas foi avaliado o momento t0 e t1.

RESULTADOS INICIAIS:

Esta sendo evidenciado que a capoeira através de suas atividades tem a contribuir como uma atividade corporal holística para a permanência da capacidade funcional do idoso e de sua qualidade de vida, melhorando a cultura da educação em saúde, pelo despertar do autocuidado e sua manutenção de maneira autônoma, levando-os ao envelhecimento bem sucedido e inseridos dentro de um determinado contexto social.

Um dos motivos do fortalecimento de métodos alternativos como a capoeira se da, pela crescente insatisfação com a abordagem biomédica, no que se refere à capacidade de abranger o ser humano de forma integral, tendo em vista suas variadas dimensões de interação com os campos físicos, históricos e socioculturais de sua própria natureza. As abordagens que discutem a integralidade em saúde e a produção do cuidado fazem com que as terapias complementares tenham uma crescente aceitação na sociedade¹³.

Devido à incapacidade do sistema existente de suprir a demanda pelos serviços por parte dos usuários, associado à crise no modelo, predominantemente biomédico, acredita-se que os métodos alternativos com este modelo de atendimento diferenciado aos usuários, sejam mais efetivos em seus resultados, proporcionando a redução de medicamentos e despesas, além de ser uma busca alternativa na promoção e educação em saúde neste seguimento da população^{14, 11}.

Sabe-se que a educação em saúde, tem um papel fundamental na articulação entre os saberes técnicos e os populares, promovendo hábitos de vida saudável no próprio meio em que estes indivíduos estão inseridos¹⁵.

Entende-se também, que a pesquisa vem trazendo contribuições no sentido de ampliar a produção científica, a respeito do tema, além de incentivar as instituições de saúde que já trabalham com as PICs na atenção básica, adotarem práticas integrativas coletivas nacionais, como a capoeira,

em suas atividades direcionadas a promoção e manutenção da saúde do idoso, além de trazer uma proposta pioneira de institucionalização desta prática na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

Conclusões

Por fim, busca-se ao termino dessa pesquisa, pois ainda está em andamento, proporcionar a partir desse estudo, uma maior conscientização dos atores envolvidos (gestores, profissionais, comunidade e as instituições de pesquisa) nas discussões dos problemas que impactam e dificultam o desenvolvimento destas atividades no Sistema Único de Saúde, uma vez que as mesmas possuem grande aceitação por parte da população e são essencialmente custo-efetivas.

REFERÊNCIAS

1. BALESTRIN, M. F.; BARROS, S. A. B. M. **A relação entre concepção do processo saúde e doença e a identificação/hierarquização das necessidades em saúde.** Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá, v. 1, n. 1, 2010.
2. LUZ, M. T. **Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX.** PHYSIS: Revista Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 145-176, 2005.
3. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Traditional Medicine Strategy.** Genebra, 2005ya. Disponível em: <<http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>>. Acesso em: 20 de julho de 2017.
4. MATSUDO, SM; MATSUDO, VK; MARIN, RV. **Atividade física e envelhecimento saudável.** Diagn Tratamento. 2008;13(3):142-7.
5. **A urgente e imperiosa modificação no cuidado à saúde da pessoa idosa.** Rev. bras. geriatr. gerontol. [Internet]. 2015 Mar [citado 2017 Ago 08]; 18(1): 05-06. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.phphttp://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.0059>.
6. KUCHEMANN, BERLINDES ASTRID. **Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios.** Soc. estado., Brasília , v. 27, n. 1, p. 165-180, Apr. 2012 . Available: <http://www.scielo.br/scielohttp://dx.doi.org/10.1590/S0102-69922012000100010>.
7. World Health Organization (WHO). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** Brasília: Organização Pan -Americana da Saúde; 2005.
8. Governo do Estado de São Paulo. Secretaria de Estado da Saúde. **Programa Agita São Paulo – Manual de Orientação.** São Paulo, SP, 1998.
9. PETRY DIOGO MIRANDA, NERY SHEILA, GONCALVES CLEZIO JOSE DOS SANTOS. **Avaliação neuropsicológica de idosos praticantes de capoeira.** Rev Bras Med Esporte [Internet].

2014 Feb [cited 2017 Aug 09] ; 20(1): 51-54. Available from: <http://www.scielo.br/scielo>.
<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922014000100010>.

10. RUMOR PCF, BERNS I, HEIDEMANN ITSB, MATTOS LHL, WOSNY AM. **A promoção da saúde nas práticas educativas da saúde da família**. *Cogitare enferm* 2010; 15(4):674-680.

11. SANTOS, F. A. S. et al. **Política de práticas integrativas em Recife: análise da participação dos atores**. *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v. 45, n. 6, p. 1154-1159, 2011.

12. CARNEIRO, NELSON HILÁRIO, AND JAIR RODRIGUES GARCIA JÚNIOR. **Efeitos da prática da capoeira adaptada para terceira idade**. *Colloquium Vitae*. Vol. 1. No. 1. 2009.

13. MELO, S. C. C. et al. **Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros**. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Brasília, v. 66, n. 6, p. 840-846, 2013.

14. FERREIRA, R. J. **Contabilidade de custos**. 4. ed. Rio de Janeiro: Ferreira, 2007.

15. MALLMANN, D. G. et al . **Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso**. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro , v. 20, n. 6, p. 1763-1772, June 2015 . Available from <<http://www.scielo.br/scielo>. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015206.02382014>.

16. JATI, SR, DANTAS, EHM. **Envelhecimento saudável com a prática da capoeira adaptada para idosos**. [internet]. Rio de Janeiro (br); 2016. Disponível em: <https://journaldedados.files.wordpress.com/2016/10/envelhecimento-saudc3a1vel-com-a-prc3a1tica-da-capoeira.pdf>

17. ROUQUAYROL, M.Z, ALMEIDA FILHO, N. **Epidemiologia e saúde**. 6ª edição, Guanabara Koogan ,Rio de Janeiro, 2006.