

ORIENTAÇÕES E BENEFÍCIOS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS

Natani Pereira de Alencar (1); Wesley da Silva Lima (2); Thamires Regina Matias Bezerra (3); Raony Mangueira Lima Lopes (4).

¹ *Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCCG, campus Cajazeiras, PB-Brasil. Bolsista do Programa de Bolsas de Extensão-PROBEX. E-mail: nataniallengar@gmail.com*

² *Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande. Cajazeiras, Paraíba. Brasil. E-mail: weslley1958@live.com*

³ *Graduanda em Enfermagem pela Universidade Federal de Campina Grande-UFCCG, campus Cajazeiras, PB- Bolsista do Projeto de Bolsas de Extensão- PROBEX. E-mail: thamy.m21@gmail.com*

⁴ *Educador Físico formado pela Universidade Estadual da Paraíba, João Pessoa Campus I. Especialista em Educação Física Escola pelo Instituto de Ensino Superior de Cajazeiras (IESC). E-mail raonymllopes@hotmail.com*

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fator natural que acontece com todos os seres vivos, curso irreversível, que traz consigo diversas mudanças em todo o organismo do ser humano, transformações no meio social, funções psicológicas, podendo trazer consequências prejudiciais que afetam as competências do indivíduo². Com o crescimento da população idosa devido às ofertas de melhorias de qualidade de vida, trouxeram um aumento na prolongação de existência humana¹. Há influências para esse crescimento populacional de idosos, isso devido à baixa taxa de fertilidade e longevidade¹⁴. Com o controle de doenças infectocontagiosas e crônico-degenerativas induzem para esse aumento populacional idosa⁵.

A realização de atividades físicas previne doenças como obesidade, cardiovasculares, câncer de mama, câncer do reto e é um fator que ajuda na regulação de taxas da pressão arterial e diabetes tipo II⁷. A prática regular de exercícios físicos resulta em pontos positivos para essa longevidade, destacando a melhor qualidade de vida como resultado positivo e como proteção ao indivíduo contra quedas e aprimorando a condição de equilíbrio e doenças crônicas e degenerativas⁶.

A qualidade de vida no processo do envelhecimento é caracterizada pela assimilação do bem-estar do indivíduo e sua capacidade de autonomia, considerando sua total independência nas suas atividades pessoais realizadas, independentemente de sua condição de saúde e estado físico que o mesmo se encontra¹². Portanto, com a procura de uma melhor na qualidade de vida, trará benefícios para a saúde e promovendo assim o envelhecendo saudável³, ou seja, a medida o indivíduo adquire hábitos saudáveis, possibilita que o mesmo aproveite essa nova etapa de forma

mais prazerosa. Contudo, as práticas de atividades físicas buscam melhor qualidade de vida e outros cuidados e com a promoção em saúde proporcionada a população idosa, faz com que se prospere para a continuação dessa evolução.

O presente estudo trata-se na descrição de um relato de experiência e teve como seu principal objetivo orientar, instruir para a utilização das novas máquinas da academia ao ar livre em um conjunto habitacional e intervir com a promoção em saúde de como o idoso deve manter o autocuidado diariamente, o motivando e educando de forma com que o mesmo mantenha sua autonomia durante essa etapa do envelhecimento saudável.

METODOLOGIA

O referido trabalho trata-se na descrição de um relato de experiência efetivado no dia 25 agosto de 2017, no qual os acadêmicos do curso bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG/CFP), campus Cajazeiras, realizaram a vivência através do projeto de extensão universitário “Educar para o cuidado em saúde: uma proposta lúdica de intervenções no cotidiano”, desenvolvido com os moradores do Condomínio habitacional de idosos na cidade de Cajazeiras, Paraíba e orientado pelo professor educador físico Raony Lopes, onde o projeto está em sua 2ª regência tendo seu início em 2015 sob a coordenação da professora: M.^a Iluska Pinto da Costa da Escola Técnica de Saúde de Cajazeiras- ESTC. O projeto conta com a participação de acadêmicos do curso bacharelado em Enfermagem (UFCG) e Técnicos em Enfermagem (ETSC).

A construção desse condomínio habitacional é um programa desenvolvido pela Companhia Estadual de Habitação Popular (CEHAP), executado no Brasil somente pelo governo do Estado da Paraíba, apropriado para atender aos moradores da terceira idade visando proporcionar uma melhor habitação, saúde e lazer em cidades contempladas para a implantação do mesmo.

A ação promovida no dia foi referente à utilização de máquinas da nova academia ao ar livre e esclarecimentos sobre a questão da importância da prática de atividades físicas para a prevenção de algumas doenças crônicas e melhor qualidade de vida. Também se realizou a aferição da pressão arterial e diversas instruções para o autocuidado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se que os moradores participantes da ação detinham de um déficit de instrução para o manuseio adequado das novas máquinas da academia de acordo com a sua condição

individual, no que poderiam no futuro causar algum dano à saúde. Para que o idoso venha a realizar qualquer prática de atividade física o mesmo deve ser auxiliado por um profissional que seja apto para a instrução, preservando a sua capacidade individual⁸. Para o idoso usufrua de uma melhor qualidade de vida, deve-se inserir na prática regular de atividade física, adjunto à profissionais nesse percorrer para que o mesmo tenha a sua vida prolongada⁴.

Observou-se como ponto positivo a questão da alimentação que assim como ao suporte social, associam-se ao desempenho do bem-estar e ao processo de envelhecer saudável², no qual os mesmos tinham o cuidado correto e recebiam as devidas informações com os profissionais disponibilizados no local. Assim juntamente com a realização de exercícios físicos diminuem a probabilidade de que indivíduo venha a adquirir obesidade que é um fator de alerta para a população idosa, pois possibilita consequentemente na aparição de demais doenças¹³.

Outro fator favorável é a autonomia com o autocuidado mantido pelos pacientes que possuíam algum tipo de doença crônica, onde estes fazem o uso de medicação e que de forma regular realizavam o controle dos horários, não negligenciando o tratamento e não acarretando danos à saúde, isso sob a orientação dos profissionais de enfermagem.

A autonomia é a capacidade que o indivíduo tem de manter sob controle, enfrentando e governando suas atividades cotidianas de forma singular¹⁵. Essa autonomia é importante para estes idosos, pois alguns dos moradores residiam sozinhos, ou seja, realizam os seus afazeres domésticos entre outras obrigações regularmente de forma dependente, no qual a independência nessa fase é essencial para o cumprimento destas atividades, sem a necessidade de familiares ou algum responsável. A independência, autonomia, autocuidado é estimulado durante o acompanhamento do profissional de enfermagem que trata não somente de prestar cuidados básicos necessários individuais, mas sim abrangendo o cliente como um todo⁹.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabendo do alto valor que se tem uma vivência para a complementação de nossa formação acadêmica e que podemos com ela adquirir diversos conhecimentos, podemos concluir os resultados desta ação de forma positiva e que trouxe aos acadêmicos e participantes a compreensão da importância de uma orientação com o educador físico juntamente com o profissional de enfermagem e assim, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos idosos através da orientação correta para o uso das máquinas da academia e a prática de exercícios físicos, como também realizando o processo de intervenção educacional aos participantes.

A transmissão do nosso conhecimento com a atenção integral em saúde tendo em base às práticas com pacientes hipertensos e diabéticos vistos em Enfermagem Clínica I nos proporcionou uma melhor forma para realizar o processo de enfermagem ao paciente como um todo, no contato pessoal (interação, explicar a doença de forma clara e ouvir o paciente) e na questão das orientações para determinados pacientes que possuíam algum tipo de doença crônica. Pois como alguns participantes da ação obtinham algum tipo de doença crônica e sabe-se da importância que se há na junção da prática de atividades físicas para a prevenção de algumas delas, conseguimos esclarecer e obter a total assimilação das informações transpassadas aos idosos, no qual se pode constatar através do diálogo conosco durante a explanação das intervenções na ação.

REFERÊNCIAS

1. Alves Junior, E. D. Atividade física e seus benefícios para qualidade de vida do idoso. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, 2017.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. Dispositivos Constitucionais Pertinentes. Lei nº. 10.741 de 1º de outubro de 2003. Normas Correlatas. Índice Temático. Brasília, 2003. Atividade física e seus benefícios para qualidade de vida do idoso. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, 2017.
3. Camarano, A. A. Atividade física e seus benefícios para qualidade de vida do idoso. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, 2017.
4. Cheik, N.C. et al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade, 2015. **Revista interdisciplinar Saúde Meio Ambiente**. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.
5. Franchi, K.M.B.; Montenegro Junior, R.M. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade, 2015. **Revista interdisciplinar Saúde Meio Ambiente**. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.
6. Gozzi, S.D.; Sato, D.F.; Bertolin, S.M.M.G. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade, 2015. **Revista interdisciplinar Saúde Meio Ambiente**. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.
7. Ghorayeb, Nabil. Atividade física e seus benefícios para qualidade de vida do idoso. **Revista Saúde e Desenvolvimento**, v. 11, n. 7, 2017.
8. Lambertucci, R.H.; PITHON-CURI, T.C. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade, 2015. **Revista interdisciplinar Saúde Meio Ambiente**. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.
9. Martins, JJ, Albuquerque GL, Nascimento ERP, Barra DCC, Souza WGA, Pacheco WNS. O papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável, 2014. **Revista Espaço para a Saúde, Londrina**, v. 15, n. 2, p. 21-28, jun. 2014.

10. Mazo, G.Z., Lopes, M.A. & Benedetti, T.B. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos, 2014. **Revista Kairós Gerontologia**, 17(1), pp.201-217. ISSN 1516-2567.
11. Paraíba, Governo do Estado. Companhia Estadual de Habitação Popular. Disponível em: <<http://www.cehap.pb.gov.br/site>>. Acesso em 04 de Setembro de 2017.
12. Paschoal, SMP. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2010; 13(2):301-312
13. Silva, I.O. et al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade, 2015. **Revista interdisciplinar Saúde Meio Ambiente**. v. 4, n. 1, p. 55-65, jan./jun. 2015.
14. World Health Organization- WHO. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais, 2008. **Estudos de Psicologia I Campinas I** 25(4) I 585-593 I outubro - dezembro 2008.
15. World Health Organization- WHO. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos, 2014. **Revista Kairós Gerontologia**, 17(1), pp.201-217. ISSN 1516-2567.