

PROMOÇÃO DA SAÚDE E ENVELHECIMENTO: UM OLHAR PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UM GRUPO DE IDOSOS DA ZONA RURAL, DO MUNICÍPIO DE SOBRAL, CEARÁ.

Neires Alves de Freitas¹

Discente do 8º período do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA

(neiresfreitas@hotmail.com)

Mônica dos Santos Lópes²

Discente do 6º período do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA

(monicalopesef@gmail.com)

Lucas de Sena Sales Viana³

Discente do 8º período do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

(lucasviana1991@hotmail.com)

Danielle Félix Arruda Mourão⁴

Mestre e Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú- UVA

(danielle_arruda@hotmail.com)

Luiz Carlos da Silva Júnior⁵

Mestre e Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú- UVA

(lcjpersonal@hotmail.com)

INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui-se um real problema de saúde pública. Por um lado, tido como um avanço pelo adiantamento científico e tecnológico, por outro, as políticas de saúde necessitam acompanhar efetivamente esse processo que é desafiador¹. A população brasileira na faixa etária de 60 anos cresceu consideravelmente, sendo de três milhões em 1960, alcançando sete milhões em 1975 e 14 milhões em 2002². Esse é denominado de transição demográfica, caracterizado pela redução da taxa de natalidade e mortalidade e aumento da expectativa de vida.

A rapidez desse evento no Brasil será significativamente maior do que ocorreu nas sociedades mais desenvolvidas no século passado. A população idosa Quick massage¹ se caracteriza por ser uma massagem rápida, com duração média de 15 minutos. É importante na melhora do estresse, dores e desconfortos na região dorsal.

irá mais do que triplicar nas próximas quatro décadas, de menos de 20 milhões em 2010 para aproximadamente 65 milhões em 2050³. Considerando que o fato não é apenas prolongar os anos de vida a trazer desprazer a esses sujeitos, mas garantir a manutenção da saúde nesses anos vividos, reduzindo assim as proporções de morbidade, incapacidade e mortalidade⁴.

O processo que é gradual do envelhecimento é inédito e reflete em modificações de ordem fisiológicas, psíquicas e sociais. Estas ocorrências sejam elas fisiologias e/ou psíquicas implicam no aperfeiçoamento do desenvolvimento motor e na capacidade de desempenhar práticas de auto cuidado⁵.

Nesse sentido torna-se indispensável aumentar o número de pesquisas nesse campo, já que as que existem, ainda são insuficientes. Isso é posto, a fim de fomentar estratégias que venham minimizar os prejuízos causados pelo envelhecimento, através de implantação de políticas públicas saudáveis e criação de programa que garantam a qualidade de vida e manutenção da saúde daqueles que chegam à velhice. Esse estudo tem como objetivo averiguar os ganhos obtidos com a prática regular de exercícios físicos em um programa estruturado para idosos da zona rural, do município de Sobral, Ceará.

METODOLOGIA

Inicialmente, logo na primeira etapa, se deu pela busca de idosos no distrito de Taparuaba com uso de alguns meios de comunicação, como rádio e aparelhagem de som por quatro monitores do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA, que acompanhariam o programa com supervisão do professor/orientador. A partir disso, foram captados cerca de 18 idosos para o encontro inicial agendado. Desse, alguns não continuaram permanentemente, onde o grupo foi fechado com treze apenas. No primeiro encontro foram coletadas informações a respeito das dificuldades dos idosos através de uma roda de conversa que onde as informações foram registradas em forma de diário de campo, e podemos fazer uma discussão dialogada com os participantes. Nesse ensejo, os mesmos colocaram suas principais dúvidas e queixas.

Quick massage¹ se caracteriza por ser uma massagem rápida, com duração média de 15 minutos. É importante na melhora do estresse, dores e desconfortos na região dorsal.

Na segunda etapa, com o orientador e os monitores, foi discutido e elaborado um programa, visto as necessidades dos sujeitos inseridos, onde se planejou atividades de alongamentos individuais, em duplas, na cadeira para todos os grupos musculares superiores e inferiores, massagens através da aplicação da *Quick Massage*¹ em cada idoso dando atenção diferenciada a região de maior queixa, ginástica aeróbica para condicionar o sistema cardiorrespiratório, ginástica localizada com exercícios para membros inferiores, já que esses nessa fase, ficam mais suscetíveis a quedas e dinâmicas diversas para se trabalhar a manutenção e aprimoramento das capacidades físicas, essencialmente coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e resistência.

O referido programa aconteceu no período de doze semanas com dois encontros semanais e duração de uma hora em cada encontro. Após os dois meses estabelecidos para acompanhamento do programa, com frequência regular e moderada de exercícios físicos, foi organizado um momento de avaliação do programa com todos os idosos envolvidos. Essa se configurou como terceira etapa, para coleta de dados no mesmo local que aconteceram as atividades. A avaliação deu-se através de depoimentos feitos por eles, que foram gravados e transcritos na íntegra.

Foi elaborado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), tendo em vista os aspectos éticos como: beneficência, justiça e respeito às pessoas envolvidas no estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Percebeu-se com o primeiro contato, que os idosos desconheciam a importância da prática de exercícios para manter-se melhor e mais saudável. Todavia, com a continuidade das intervenções os sujeitos começaram a notar a diferença do antes e o após a inserção no programa. Observaram-se nessa pesquisa, ganhos consideráveis resultantes do programa de 12 semanas para um grupo de idosos. Estão contidas nos relatos dos sujeitos melhoras significativas na deambulação, mobilidade, amplitude articular, algias na coluna, cansaço físico, *Quick massage*¹ se caracteriza por ser uma massagem rápida, com duração média de 15 minutos. É importante na melhora do estresse, dores e desconfortos na região dorsal.

estresse, melhora no desempenho das atividades diárias, socialização e integração com o grupo. Pode se compreender tal afirmativa a partir dos depoimentos postos adiante.

IDOSO I: *O grupo de atividade física dos idosos é muito bom, e muito divertido. Desde que comecei a participar do grupo me sinto muito bem, as dores no corpo diminuíram, agente dorme bem, passei a caminhar melhor, até os degraus que antes tinha muita dificuldade de subir, hoje subo tranquilamente, tenho mais equilíbrio. Depois da atividade física me sinto mais leve, com mais energia durante todo o dia.*

IDOSO II: *Antes de participar do grupo eu sentia muitas dores nas pernas e dificuldade de levantar meu braço, pois sentia dor. Hoje estou muito bem, as dores nas pernas diminuíram bastante e dificilmente sinto. Aumentei o movimento do meu braço que era bem limitado. O grupo também faz com que agente faça amizades, conheça novas pessoas e isso me faz muito bem.*

IDOSO III: Sou doente de algumas coisas: bursite, artrose. Sentia muitas dores, mas desde que comecei a me movimentar no grupo de atividade física essas dores diminuíram bastante e só tenho a agradecer. {P5}.

IDOSO IV: Ao fazer as atividades físicas melhorei meu equilíbrio, pois quando ia subir algum degrau ficava tonta e subia bem devagarzinho, mas com os exercícios fiquei boazinha, até subo sem nem perceber agora. Também ganho mais energia e passo o dia mais ativa depois do grupo. {P4}.

IDOSO V: Não gosto de perder nem um dia de atividade, pois quando venho e sinto diferente. Aqui agente rir, tira brincadeiras com uns e outros e acalma nossa mente e tira o estresse. Antes sentia alguns desconfortos, dores na coluna, e nos ossos como se fosse às juntas, quase não sinto mais.

Quick massage¹ se caracteriza por ser uma massagem rápida, com duração média de 15 minutos. É importante na melhora do estresse, dores e desconfortos na região dorsal.

Portanto, averiguou-se que o programa foi efetivo e contemplou os objetivos desse estudo. Observou-se que 80% das pessoas que fizeram o depoimento encontraram suas condições físicas aprimoradas e mostraram-se bastante satisfeitos com o programa apresentado, 20% relatam bem estar durante e após as atividades, mas não comprovaram nenhum ganho em suas patologias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desse modo, a inserção de idosos em grupos de convivências, programas de exercícios físicos e outras práticas corporais pode minimizar prejuízo, além de ser exitoso na manutenção do bem-estar físico, fisiológico e psíquico, conservando-se mais saudável na terceira idade. Tais programas mostram se efetivos em produzir impactos sociais e garantir maior longevidade e saúde global dos sujeitos envolvidos.

REFERÊNCIAS

- 1 MATOS, Denise. **Qualidade de vida e envelhecimento: questões específicas sobre osteoartrose.** *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 3, p. 511-518, jul./set. 2009.
- 2 MUNIZ, Clariana. **Projeto de assistência interdisciplinar ao idoso em nível primário: enfoque dos alunos de FISIOTERAPIA.** *Revista APS*, v.10, n.1, p. 84-89, jan./jun. Londrina, 2007.
- 3 KUCHEMANN, Berlindes. **Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios.** *Soc.estado.* vol.27 no.1 Brasília Jan./Apr. 2012.
- 4 NETO, Masnsueto. **Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários.** *Rev Bras Med Esporte* vol.18 no.4 São Paulo July/Aug. 2012.
- 5 LOPES, Marcos Venícios de Oliveira; ARAUJO, Maria Fátima Maciel and MORAES, Gerídice Lorna Andrade de. **Avaliação do grau de dependência nas**

Quick massage¹ se caracteriza por ser uma massagem rápida, com duração média de 15 minutos. É importante na melhora do estresse, dores e desconfortos na região dorsal.

atividades de vida diária em idosos da cidade de Fortaleza - Ceará. *Acta paul. enferm.* [online]. 2006, vol.19, n.2, pp. 201-206. ISSN 0103-2100.

Quick massage¹ se caracteriza por ser uma massagem rápida, com duração média de 15 minutos. É importante na melhora do estresse, dores e desconfortos na região dorsal.