



RELATO DE EXPERIENCIA - ESTILO DE VIDA ATIVO E EMPODERAMENTO DA PESSOA IDOSA POR MEIO DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Joelma Cristina Gomes

Juliana Paula Balestra Soares

Carmencita Márcia Balestra

Agência de turismo e lazer de Goiânia – AGETUL/ joelmaald@hotmail.com

Faculdade de Educação Física e Dança/Universidade Federal de Goiás-FEFD/UFG

Secretaria Estadual de Saúde-GO

INTRODUÇÃO

As grandes transformações observadas nas últimas décadas provocam reflexões e necessidades de mudanças e o fenômeno demográfico do envelhecimento populacional principalmente nos países em desenvolvimento requer um replanejamento em toda estrutura social e de saúde. As reformas de políticas públicas apontam aspectos que nos levam a reflexões da atual formatação e lugar desse idoso em nossa sociedade e na proteção, garantia e efetivação de seus direitos sociais tais como, a mobilidade nos diversos espaços das cidades, a seguridade do acesso aos vários interesses do lazer sejam eles: sociais, intelectuais, artísticos, físicos, manuais, turístico. Estas e outras questões são importantes para rediscutirmos qual o papel do idoso na vida familiar seu empoderamento e participação nas mais diversas esferas da sociedade. De acordo com a ONU (2002).

O envelhecimento populacional representa a maior conquista da humanidade e acredita-se que, em um futuro próximo, todos os países o experimentarão, ainda que em diferentes níveis de intensidade e de estrutura temporal... será a primeira vez na história que haverá mais pessoas maiores de 60 anos do que menos de 15 anos (BERZINS;BOREGES, 2012, p.02).

Essas mudanças no perfil etário do cenário mundial jamais foram vivenciadas pela humanidade. Neste processo somos levados a planejar uma emergente mudança onde, garantir as condições para a manutenção na saúde individual e coletiva deve ser uma estratégia inteligente e racional que reconhece e valoriza a promoção da saúde na atenção primária da pessoa idosa. Torna-se de grande valia oportunizar às pessoas envelhecidas estilos de vida ativo e saudável, evidenciando a manutenção da autonomia e da independência.

No Brasil o processo de envelhecimento populacional se dá num ritmo sem precedentes. Isto faz com que a questão da qualidade de vida a partir da meia-idade desperte o interesse e preocupe pesquisadores, profissionais liberais e governantes (NAHAS, 2013, p. 207).

Diante destas necessárias demandas de um grupo etário que cresce a cada ano, este trabalho tem como objetivo compartilhar a formatação de um programa direcionado para pessoas idosas, evidenciando que por meio de políticas públicas de esporte e lazer é possível e viável desenvolver promoção de saúde primária. Fundamentada na lógica da educação gerontológica e no conceito de educação permanente ou educação para toda a vida, aspectos como isolamento social, debilidades ocasionadas por inatividade física, lesões e doenças crônicas podem ser amenizados trazendo assim, novas possibilidades de inserção social independência e autonomia. A proposta em questão se efetiva por meio de um programa sistematizado que contempla atividades de convivência, lazer e de atividades físicas, onde podemos influenciar mudanças comportamentais nas dimensões biológicas, sociais e psicológicas, que resultam em dados qualitativos na promoção da saúde da pessoa idosa.

METODOLOGIA

O programa Vida Ativa – Núcleo Vila Nova da Agência de Turismo e Lazer do município de Goiânia se configura enquanto integrante de uma política pública que preconiza a valorização do envelhecimento ativo e bem sucedido. O programa do núcleo Vida Ativa, é desenvolvido no bairro Vila Nova desde fevereiro de 2015, no entanto, em

outros bairros, o programa é desenvolvido há cerca de seis anos. Esse núcleo atende regularmente 30 mulheres idosas frequentadoras assíduas e outras 20 consideradas flutuantes. Os atendimentos acontecem de segunda a quinta e são desenvolvidas três tipos de oficinas: corporais esportivas, trabalhos manuais e rodas de conversa.

São oferecidas no núcleo atividades de alongamento, caminhada orientada, treinamento funcional, yoga, relaxamento com visualizações criativas, meditação, dança e jogos. As atividades de trabalhos manuais tem o objetivo de ofertar outros estímulos cerebrais. São desenvolvidas oficinas de: colagem, tecelagem (tapetes, panos de prato), recortes, costura (fuxico), confecção de bonecas, caixinhas de presente e pintura de mandalas, fabricação de colares e decoração.

A equipe de trabalho é composta por profissionais da área da saúde: professores de educação física, psicologia e serviço social. Também fazem parte da equipe asicineiras, profissionais que desenvolvem os trabalhos manuais. O trabalho possui característica de atendimento intersetorial e envolve a Agência de Lazer e Turismo, a Secretaria de Assistência Social /SEMAS, a ONG Associação de Mulheres Surdas e Deficientes Auditivas de Goiás /AMDASG e outros participantes na categoria de voluntariado.

Na dimensão do lazer são desenvolvidas atividades de convivência como: passeios em sítios e fazendas, turismo ecológico em parques da cidade, turismo histórico: visitas à museus da cidade, cinemas, festivais de dança, feiras culturais, parque de diversão e zoológico. Todas as atividades assistemáticas, ou seja, atividades de lazer bem como, as atividades sistemáticas, oficinas corporais e de trabalhos manuais são discutidas no Grupo Gestor do programa. O grupo gestor é composto por idosas que participam ativamente no grupo. Essa é uma metodologia para o empoderamento da pessoa idosa onde, por meio dessa organização social é dado a elas o poder de decisão. O grupo é deliberativo e por meio das reuniões decidem o andamento do programa. Após escolhidas as atividades são pensadas e estruturadas as alternativas para implementação no núcleo.

O critério para ingressar no programa é a apresentação do atestado de médico que comprove a liberação para a prática de atividade física. Todas são cadastradas por meio de uma ficha de acompanhamento do programa onde, são anexados também os resultados dos exames médicos que são atualizados periodicamente. No segundo semestre de 2015 ampliaremos essa dimensão da prevenção e conscientização com palestras da Secretaria de Saúde por meio de uma parceria com o NASF- Núcleo de Atendimento da Saúde da Família e a RENADI - Rede Nacional de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Com o aumento da expectativa de vida humana temos dois cenários que se formatam; um na esfera pública, por um lado temos um aumento de doenças crônico-degenerativas gerando mais investimentos financeiros para o sistema público de saúde, por outro lado temos as questões da esfera individual que causa um impacto na qualidade de vida da pessoa idosa e da sua família. Estudos demonstram que essa dinâmica pode ser menos impactante se a pessoa que envelhece for capaz de manter um estilo de vida ativo, uma boa rede apoio social, com participação efetiva em grupos de convivência, e com motivação para renovar seus objetivos com propósitos desafiadores capazes de proporcionar a manutenção de sua autonomia e funcionalidade.

O núcleo Vida Ativa da Vila Nova tem como vocação ser um espaço educativo destinado a pessoa idosa, pois, pretende se tornar uma referencia em pedagogia gerontológica. Acreditando no protagonismo social, o grupo desenvolve por meio das rodas de conversas temáticas relacionadas ao empoderamento pessoal. O nosso grande objetivo é mostrar que o envelhecimento é um processo natural da vida, irreversível e progressivo e que, no entanto assim como as demais etapas da vida deve ser vivido em sua plenitude.

Cada idade tem suas vantagens, suas perdas, e deve-se saber aceitá-las. Todas as idades são necessárias. Não há idades desprezíveis: nem a das crianças, nem a dos jovens, nem a dos adultos, nem a dos velhos; uma completa a outra.

Precisam umas das outras, e a vida não é unilateral, nem está fechada nem selada. Existem muitos caminhos, mas há pessoas que, por alguma razão fecham caminhos que estão sempre abertos [...] (MENDIZÁBAL; CARBONERO, 2004, p. 12).

Por meio de nossas atividades buscamos alcançar três objetivos; o primeiro na dimensão corporal, o segundo na dimensão cognitiva e o terceiro na vida social. O primeiro objetivo é garantir a manutenção da autonomia e independência. São realizados exercícios funcionais e jogos recreativos para ampliar, aprimorar e manter a funcionalidade do corpo para as atividades da vida diária (AVD's). São realizados exercícios de mobilidade articular, atividades de equilíbrio, coordenação motora global e força. Os jogos têm como objetivo desenvolver as habilidades motoras como; velocidade de reação, noção espaço temporal e o mais importante estimular a prática de jogos e esporte recreativo.

Com o segundo objetivo, na dimensão cognitiva, tentamos promover a estimulação de novas aprendizagens por meio de atividades manuais diversas. É sabido pela neurociência que novos estímulos promovem novas conexões cerebrais ampliando e rejuvenescendo a capacidade cognitiva e criativa do ser humano.

O terceiro, no que tange ao aspecto social, temos as rodas de conversas. Técnica desenvolvida por Mendizábal (2004). Essa referência nos auxilia na elaboração das temáticas a serem desenvolvidas e está estruturada na lógica de empoderamento social. Nesse trabalho o protagonismo, a estabilidade psíquica e maturidade pessoal, o incentivo sociocultural como instrumento de convivência e participação proativa da pessoa idosa na comunidade são os objetivos específicos do trabalho.

CONCLUSÕES

O que podemos perceber de forma ainda empírica nesses sete meses de atendimento por meio de relatos tanto da comunidade inscrita e acompanhada no programa, como de suas famílias foram; melhoras qualitativas no comportamento das idosas e benefícios nas dimensões psicológicas, sociais e fisiológicas. Conseguimos perceber uma melhor percepção na autoestima, mudanças de estilo de vida, alimentação mais saudável e maior disposição para a prática sistemática de atividade física. Maior interesse pelas atividades de convivência como festas familiares, passeios com os filhos

(as) e netos (as). Construção de novos vínculos afetivos: amizades criadas dentro do grupo, interesse, aprendizagem e participação em redes sociais. Observamos a retomada do interesse pela convivência na comunidade religiosa a qual pertencem, diminuição da tristeza e melhora na qualidade de sono, informações obtidas em relatos nas Rodas de Conversas.

Especialmente para idosos, a prática de atividade física bem orientada e realizada regularmente pode ter benefícios que impactam positivamente a qualidade de vida.

[...] maior longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução do número de medicamentos prescritos, melhoria da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, prevenção do declínio cognitivo, manutenção de status funcional elevado, redução da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia, e benefícios psicológicos, como, por exemplo, melhoria da autoimagem, da autoestima, e benefícios sociais como maior contato social e prazer pela vida (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009, p.123).

Estas mudanças citadas reforçam os ganhos expressivos com melhoras significativas na saúde global relacionada às doenças e incapacidades relacionadas ao envelhecimento como: melhora nos índices glicêmicos, manutenção de capacidade funcional, menos crises labirínticas, manutenção ou menor perda na massa muscular, melhora nos níveis de força e capacidade coordenativa, melhora na flexibilidade e mobilidade articular, manutenção e menor perda da capacidade de equilíbrio. Esses ganhos foram percebidos nas AVD's onde, ao realizarem certas atividades que antes promoviam dor como; agachar, estender o braço, subir no transporte coletivo, entrar em um carro, hoje conseguem realizar com certa facilidade e o melhor, com ausência de dor. Baseada nesse bem estar geral subjetivo, ainda estamos em fase gestacional do núcleo, acreditamos que o programa cumpre com seu propósito. O que podemos garantir é que essas idosas estão experimentando novas possibilidades de ser e estar no mundo. E estão reescrevendo a própria história e fazendo diferente aquilo acreditavam estar pronto e acabado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berzins MV, Borges MC, Políticas Públicas para um país que envelhece. São Paulo: Martinari; 2012.

Nahas MV, Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. ed. Londrina: Midiograf; 2013.

Mendizábal MRL, Carbomero JAC, Grupos de debates para idosos - guia prático para coordenadores dos encontros. São Paulo: Loyola; 2004.

Mazo GZ, Lopes MA, Benedetti TB, Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. Ed.3 ver e ampl. Porto Alegre: Sulina; 2009.