

## GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: COMBATENDO O SEDENTARISMO E FACILITANDO AS RELAÇÕES SOCIAIS

Priscylla Mayara Gomes da Silva

Acadêmica de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: priscylla.maayara@gmail.com

### INTRODUÇÃO

A condição frágil do idoso está associada com a maior predisposição para a instalação de doenças crônicas, quedas, hospitalizações e mortalidade, pois se sabe que há uma menor resistência aos estressores e de reservas energéticas, resultando em déficit de energia, de tolerância ao esforço, diminuição da força e de massa muscular<sup>1</sup>. Contudo, envelhecer não significa má qualidade de vida, pois com estímulo, alimentação adequada e exercícios físicos regulares, o processo natural do envelhecimento pode ser amenizado.

Estudos demonstram que um estilo de vida ativo resulta em melhor qualidade de vida. A atividade física previne de forma efetiva a ocorrência de eventos cardíacos, reduz a incidência de acidente vascular cerebral, hipertensão, *diabetes mellitus* do tipo 2, fraturas, obesidade, depressão e ansiedade<sup>2</sup>.

Observa-se que quanto maior a prática de atividade física menor são as chances de acometimento de doenças do tipo crônico-degenerativas, porém 150 minutos por semana já pode proporcionar efeitos significativos, evitando diversos agravos à saúde<sup>3</sup>. Mesmo sendo evidentes os benefícios da atividade física, muitas vezes não se dispõem de lugares para a realização das atividades, o que afeta não só o bem estar físico dos idosos, mas também os contatos sociais.

Os relacionamentos sociais são importantes para o idoso, diante disso as atividades em grupo constituem um estímulo mais provável para que ele tenha uma vida ativa. O grupo se apresenta como um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo mesmo diante da diminuição de energias e das dificuldades que surgem com o envelhecimento<sup>4</sup>.

O objetivo desse estudo é relatar a experiência vivenciada em um grupo de educação física para idosos, mediado por uma enfermeira e um educador físico, com a finalidade de demonstrar a importância de tal atividade para essa etapa da vida.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de abordagem crítico-reflexiva de cunho descritivo sobre a vivência no Centro de Atenção Integral a Saúde do Idoso (CAISI) que funciona nos arredores do Hospital Santa Isabel, localizado no bairro de Tambiá em João Pessoa-PB. A vivência no serviço ocorreu durante a realização do Componente curricular da disciplina de Saúde do Adulto e do Idoso I, do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba, entre agosto e setembro de 2014.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O foco principal desse relato será a atividade realizada no grupo de educação física, que tem como objetivo combater o sedentarismo e auxiliar no controle das doenças crônicas não transmissíveis, onde o grupo de idosas reúne-se no auditório do Centro de Atenção Integral a Saúde do Idoso (CAISI) todas as quintas-feiras pela manhã para compartilhar histórias e praticar atividades físicas. A atividade foi realizada em três momentos distintos e desenvolvida através de dinâmicas. No primeiro momento, foi realizada uma dinâmica de descontração onde uma das alunas falava “comando” e seguia com uma atividade a ser realizada, a ideia era que as participantes não realizassem a atividade se a palavra “comando” não fosse pronunciada antes. Essa dinâmica teve como objetivo destacar a importância do saber ouvir, além de testar a atenção e a coordenação motora do grupo. No segundo momento o grupo foi dividido em duplas, sendo entregue para cada dupla um balão e pedido para que jogassem seus balões para o alto enquanto dançavam e que não o deixassem cair. Essa dinâmica ressaltou a importância do trabalho em grupo, aumentando o espírito de união correlacionando com a prática de atividade física visando um melhor condicionamento físico. No terceiro momento foi realizado um alongamento em dupla, onde um ajudava o outro a se alongar, promovendo o alongamento do músculo dorsal, do peitoral, do pescoço e flexores do punho. Esse alongamento é voltado para o

aumento da flexibilidade muscular, dando maior amplitude de movimento, prevenindo lesões musculares, proporcionando maior consciência corporal além de estimular a importância do trabalho em grupo para conseguir melhores resultados.

A realização da ação alcançou seus objetivos, havendo uma comunicação efetiva, com compartilhamento de saberes e integração entre as alunas e o grupo de idosas, onde as mesmas se mostraram extremamente interessadas, participando ativamente das dinâmicas. Ficando evidenciado pelo grupo que este tipo de atividade repercute de forma positiva sobre suas funções físicas e mentais, contribuindo para seu bem-estar, além de repercutir na sua vida social.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização desse grupo terapêutico proporcionou uma reflexão entre as discentes, sobre a importância das ações de promoção da saúde da população idosa, contribuindo não apenas para o combate ao sedentarismo, mas promovendo a formação de vínculo, ampliação de redes sociais, melhora do humor e da sensação de bem-estar, trazendo autonomia nessa nova etapa da vida que nem sempre é permeada apenas por patologias e perdas.

## REFERÊNCIAS

1. Tribess S, Virtuoso JS, Oliveira R J. Atividade física como preditor da ausência de fragilidade em idosos. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo , v. 58, n. 3, June 2012. Disponível em : <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010442302012000300015&lng=en&nr m=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010442302012000300015&lng=en&nr m=iso)>. Acesso em 19 Ago. 2014.
2. Malta DC, Oliveira MR, Moura EC, Silva SA, Zouain CS, Santos FP, Neto OLM, Penna GO. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre beneficiários da saúde suplementar: resultados do inquérito telefônico Vigitel, Brasil, 2008. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 3, Mar. 2011 .

3. Silva MCS. Comportamentos promotores de saúde e qualidade de vida de pessoas idosas participantes de um centro de lazer em porto alegre. Dissertação(mestrado em enfermagem) Universidade Federal do Rio grande do Sul. Escola de enfermagem. Curso de mestrado, 2008

4. Navarro FM, Rabelo JF, Faria ST, Lopes MCL, Marcon SS . Percepção de idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas. **Rev Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre (RS), dez, 2008.