

PRÁTICAS CORPORAIS E EDUCAÇÃO EM SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM CENTRO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS

Edirlane Soares do Nascimento¹; Maria Luci Esteves Santiago²

¹ Universidade Estadual do Piauí – UESPI – edirlane1105@hotmail.com; ² Universidade Federal do Piauí – UFPI – mles@hotmail.com.

Resumo do artigo:

O Brasil vem apresentando aumento significativo na expectativa de vida de sua população, nos fazendo perceber que nas últimas décadas, os idosos passaram a ser foco das discussões sobre políticas públicas, principalmente nas que envolvem o envelhecimento ativo e saudável, embasadas pela área saúde e assistência social. Nesse sentido, percebe-se que os Centros de Convivência são espaços públicos que contribuem para o desenvolvimento de atividades de educação em saúde, prevenção do isolamento do idoso, marginalização social e dos múltiplos problemas de saúde e familiares. O referido trabalho tem por objetivo relatar a experiência vivenciada em um Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (CCFV) com um grupo de idosos, a partir das atividades de promoção e educação em saúde desenvolvida por duas residentes em saúde da família e comunidade em Teresina-PI. Trata-se de um relato de experiência, de cunho descritivo e interventivo, através de práticas corporais e ação de educação em saúde. A atividade foi desenvolvida por práticas corporais, através da dança, orientações para a realização de exercícios resistidos e por momento de educação em saúde através da dinâmica da “Caixa de Vivências”. A pessoa idosa, ou em processo de envelhecimento, devem realizar atividades que consigam atender sua funcionalidade neuromotora. Sendo assim, os idosos puderam conhecer o cuidado e prevenção a problemas que geralmente acometem os indivíduos no processo de envelhecimento, como as Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs). Conclui-se que a ação educativa proposta provocou escuta, diálogo, gerou conhecimento, através do compartilhamento de saberes, costumes e tradições.

Palavras-chave: Educação em Saúde, Gerontologia, Promoção da Saúde, Práticas Corporais.

INTRODUÇÃO

O Brasil vem apresentando aumento significativo na expectativa de vida de sua população¹, nos fazendo perceber que nas últimas décadas, os idosos passaram a ser foco das discussões sobre políticas públicas, principalmente nas que envolvem o envelhecimento ativo e saudável, embasadas pela área saúde e assistência social^{2,3}.

Nesse sentido, percebe-se que os Centros de Convivência (CC) são espaços públicos que contribuem para o desenvolvimento de atividades de educação em saúde, prevenção do isolamento do idoso, marginalização social e dos múltiplos problemas de saúde e familiares⁴.

No entanto, ainda é notório o déficit de informação a respeito de como investir adequadamente na saúde da pessoa idosa, com vistas em suas particularidades e desafios para a

saúde pública em nosso contexto social. No tocante à saúde desse público destaca-se que a Promoção da Saúde (PS) é alicerçada, cotidianamente, por meio das ações cumulativas da sociedade, do poder sanitário, dos serviços de saúde e dos demais setores produtivos e sociais, direcionados para o aumento de melhores condições para o indivíduo e a comunidade⁵.

Sendo assim, este trabalho emergiu durante a realização de ações específicas de extensão da categoria de Educação Física da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC) da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), onde essas atividades de extensão visam aprimorar conhecimentos das residentes a cerca do campo de atuação profissional, bem como trocar experiências/vivências práticas para aprimorar a atuação do professor de educação física em sua formação continuada.

Nessa perspectiva, a RMSFC desenvolve trabalhos voltados para a prática da educação e promoção da saúde, onde as ações educativas possam transmitir conhecimentos para a comunidade agir de forma consciente sobre a sua realidade de vida. Enquanto prática social (orientada pelas ideias de Educação Popular, propostas por Paulo Freire) centra-se na problematização do dia-a-dia, na valorização de vivências das pessoas e dos grupos sociais de acordo com as diferentes realidades⁶.

O referido trabalho tem por objetivo relatar a experiência vivenciada em um Centro de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (CCFV) com um grupo de idosos, a partir das atividades de promoção e educação em saúde desenvolvida por duas residentes em saúde da família e comunidade em Teresina-PI.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de cunho descritivo e interventivo, através de práticas corporais (PC) e ação de educação em saúde realizada pela categoria de Educação Física da RMSFC da UESPI, ocorrida em maio de 2017, no turno matutino, contando com a participação de 18 idosos, em um CCFV para idosos na cidade de Teresina-PI.

Inicialmente houve uma pequena apresentação das residentes aos integrantes do CCFV, e em seguida realizou-se técnicas respiratórias pautadas no Lian Gong (prática corporal chinesa)⁷ que objetiva prevenir e tratar dores no corpo, inseridas ainda nas Práticas Integrativas e Complementares (PIC)⁸; e após essa prática, realizou-se alongamentos de membros superiores e inferiores. A atividade principal foi dividida em dois momentos: uma constituída por práticas

corporais (PC) através da dança (envolvendo forró, axé e pagode) e orientações para a realização de exercícios resistidos (para os grandes grupamentos musculares), e o outro, por momento de educação em saúde através da dinâmica da “Caixa de Vivências”. Aqui, os participantes dispostos em círculo e sentados, ao som de uma música passavam de mão em mão uma caixa (Caixa das Vivências) contendo objetos como: garrafa de água, esfigmomanômetro, halteres, caixa de remédios, fruta, atestado médico, protetor solar e etc. Quando a música parava de tocar, quem estivesse com a caixa nas mãos retirava um objeto.

Na oportunidade, qualquer pessoa poderia dar suas contribuições, e as residentes PEF mediavam as problematizações, prestando informações de prevenção e promoção da saúde, de acordo de acordo com os objetos selecionados pelos participantes e diante da fala realizada por estes sobre o objeto e sua significação no contexto de sua vida.

Finalizando a ação, a pedido do grupo, foi realizada a oração do Pai Nosso, que é uma prática comum dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em visita prévia à instituição, foi identificado no CCFV atividades físicas; existência de uma academia (programa academia na praça), ausência de PEF para orientar essas PC, sendo realizadas assim, por educadores sociais (na maioria das vezes possuem apenas nível médio), surgindo nesse momento, à necessidade de uma intervenção das profissionais residentes, no que diz respeito à oferta de atividades de promoção e educação em saúde, por profissionais de educação física em processo de formação continuada.

Diante dessas informações é importante lembrar que a pessoa idosa, ou em processo de envelhecimento, devem realizar atividades que consigam atender sua funcionalidade neuromotora, aliando isso à atividade física, que integrada também a outros aspectos – hereditariedade, alimentação adequada e hábitos de vida saudáveis – melhore sua qualidade de vida. Destacam-se ainda diversos benefícios em relação à saúde mental, física, psicológica e social⁹.

É importante destacar que alguns estudos apontam que para produzir e/ou oferecer saúde precisa-se de uma equipe preparada com o objetivo não somente de prolongar a vida, mas fornecer subsídios para a manutenção da capacidade funcional, para que a pessoa conquiste sua autonomia e independência, capazes de serem protagonistas no processo saúde-doença. É nesse instante que o

trabalho multiprofissional oportunizará a troca de saberes entre a saúde e os trabalhadores, reinventando a assistência¹⁰.

As informações oferecidas aos idosos sobre a prática correta (incluindo a relação de carga, intensidade e frequência) de exercícios físicos gerou entusiasmos e surpresa, uma vez que os mesmos relatavam o “*desconhecimento*” a cerca da forma adequada para (auto) conduzirem (com ou sem supervisão dos orientadores sociais) alguns exercícios; e isso é notório porque sabe-se que nos grupos de convivência são oferecidas diversas atividades, como as culturais, intelectuais, físicas, manuais, artísticas e de convívio grupal que podem favorecer uma vida ativa a pessoas idosas^{11,12}.

Destarte, o interesse dos idosos do CCFV foi manifestado por meio da dinâmica caixa de vivências, quando possibilitou a compreensão acerca do cuidado e prevenção a problemas que geralmente acometem os indivíduos no processo de envelhecimento, como as Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs) – hipertensão e diabetes, alimentação saudável, atividades físicas, e etc., - construído ainda de muitos relatos com resgate histórico da infância e suas afetações a cerca das temáticas provocadas, principalmente afetações relacionadas à alimentação, onde os usuários mencionavam que determinado alimento trazia a lembrança do tempo em que vivia na zona rural/campo, ou que os pais preparavam a comida em fogão à lenha, utilizando-se de panelas de barro, os temperos caseiros e o “gosto peculiar” da comida de seus ancestrais.

Tais simbologias fortalecem as ações de educação em saúde e contribuem para a valorização do conhecimento popular, pois é por meio do resgate cultural que os pratos e receitas são repassados de geração em geração¹³; e no tocante aos idosos, a alimentação é símbolo de união, constituindo-se como uma forma de demonstrar afeto¹⁴.

Essas questões acabam fortalecendo o vínculo e a relação emocional, que os idosos relatam sobre a sua convivência coletiva, além de reconhecer e proporcionar visibilidade ao saber/conhecimento popular. Sendo assim, a leitura compreensiva da cultura de um povo exhibe a sua normalidade sem reduzir sua característica¹⁵. Tal fato é ressaltado quando a própria literatura aponta que pessoas longevas se sentem emocionalmente melhores e felizes quando passam a frequentar rotineiramente grupos sociais, pois é nesse espaço que eles encontram pessoas com realidades semelhantes¹⁶.

Seguindo essa linha de raciocínio, as ações em saúde devem ser legitimadas na interação entre os profissionais (científicos) e o saber comum (saber popular), em conjunturas em que se faz

necessário pensar, julgar, tomar decisões, agir e fazer, pautados nas exigências morais, interesses e preferências individuais e pessoais¹⁷.

CONCLUSÕES

Como considerações finais, apontamos que a ação interventiva proposta provocou escuta, diálogo, gerou conhecimento, através do compartilhamento de saberes, costumes e tradições, tanto para as profissionais como para os participantes, ressaltou a relevância do PEF nos CCFV; esclareceu dúvidas a respeito da realização de exercícios, aguçou o conhecimento popular, favoreceu o trabalho de prevenção e promoção da saúde, estimulou empoderamento e corresponsabilização, no tocante a esse usuário ser protagonista no processo saúde-doença, para um envelhecimento saudável e com mais qualidade de vida.

Destaca-se ainda a relevância do trabalho intersetorial, pautado nas parcerias de ensino, pesquisa e extensão, ou ensino-serviço-comunidade, juntamente com a aproximação da academia e dos serviços de saúde aos equipamentos sociais que acolhem e desenvolvem ações para as pessoas idosas, em que oferece a estas instituições um novo espaço para a produção do conhecimento científico para repensar as práticas socioassistencialistas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WANDERBROOKE , A.C.S; WIEDEMANN, A.M.V.; BUSSOLIN, C. Participação social e familiar de idosas vinculadas a um grupo de convivência de uma comunidade de baixa renda em Curitiba-PR. **SALUD & SOCIEDAD**, v.6, n.3, p.212-222, 2015.
2. DEBERT, G.G. Feminismo e velhice. **Sinais Sociais**, Rio de Janeiro, v.8, n.22, p.15-38, 2013.
3. SANTOS, P.M.; MARINHO, A.; MAZO, G.Z.; BENEDETTI, T.R.B.; FREITAS, C. de la R. Lazer e participação de homens em grupos de convivência para idosos de Florianópolis (SC): motivações e significados. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.18, n.3, p.173-191, 2015.
4. ROGATTO, P.C.V.; CANDOLO, C.; BRÊTAS, A.C.P. Nível de atividade física e sua relação com quedas acidentais e fatores psicossociais em idosos de centro de convivência. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.14, n.3, p.521-533, 2011.
5. RAMOS, S.S.S.; RAMOS, A.S.; NERY, E.S.C.; PEREIRA, S.L.; SILVA, B.G.L.C. Participação de idosos em um centro de convivência na cidade de Santana/AP: perfil dos indivíduos e características de participação. **Revista Madre Ciência Saúde**, v.1,n.1, 2016.

6. ALVES, G.G.; AERTS, D. As práticas educativas em saúde e a estratégia saúde da família. **Ciênc Saúde Coletiva**, v.16, n.1, p.319-25, 2011.
7. MOREIRA, M.R.C.; DIAS, L.F.; SILVA, M.A.; SOUZA, A. S.A.; BESERRA, L.R.; ABREU, J. G.; ASEVEDO, P.A.; SILVA, M.G.S. Lian Gong em 18 terapias: uma proposta para prevenir os transtornos traumáticos cumulativos. **Enfermagem em Foco**. v.4 n.1, p.33-36. 2013.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS-PNPIC-SU. Diário Oficial da União. 03 Mai 2006.
9. GUIMARÃES, A. C. A.; SCATTI, A. V.; SOARES, A.; FERNANDES, S.; MACHADO, Z. Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos da meia idade e idosos praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v.15, n.4, p.661-670, 2012.
10. BARBOSA, A.S.; ANDRADE, G.C.L.; PEREIRA, C.O.; FALCÃO, I.V. A interdisciplinaridade vivenciada em um grupo de idosos de uma unidade de saúde da família do Recife. **Rev. APS**, v.19, n.2, p.315-320, 2016.
11. BENEDETTI, T.R.B.; MAZO, G.Z.; BORGES, L.J. Condições de saúde e nível de atividade física em idosos participantes e não participantes de grupos de convivência de Florianópolis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.17, n.8, p.2087-2093, 2012.
12. MAZO, G.Z.; MOTA, J.; GONÇALVES, L.H.T.; MATOS, M.G.; CARVALHO, J. Actividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. **Rev Port Cien Desp**, v.8, n.3, p.414-423, 2008.
13. WOORTMANN, E.; CAVIGNAC, J.A. (Org). Ensaio sobre a antropologia da alimentação [recurso eletrônico]: saberes, dinâmicas e patrimônios/organizadoras Ellen Woortmann, Julie A. Cavignac. – Natal, RN: EDUFRRN, 2016.
14. FARIA, A.L. FAZER, COMER E AMAR: Representações Sociais de idosos sobre a comida na infância. Dissertação apresentada à Banca de Defesa, para obtenção do Título de Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté, Taubaté, 2016.
15. VIEGAS, S.M.F.; PENNA, C.M.M. A construção da integralidade no trabalho cotidiano da equipe saúde da família. **Esc Anna Nery**, v.17, n.1, p.133-141, 2013.
16. SILVA, P.L.N.; TEIXEIRA, C.I.B.F.; SOARES, E.D.; ALVES, C.R. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física de uma unidade básica de saúde de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v.14, n.2, p.24-35, 2016.
17. MELO, R.H.V.; COSTA, T.; VILAR, R.L.A. Cabelos de prata: a maturidade em movimento. **Anais do 4º Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**, Campina Grande-PB, 24 a 26 de Setembro, ISSN 2318-0854, 2015.