

A INFLUENCIA DA OFICINA DE FORTALECIMENTO MUSCULAR NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIENCIA DA UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE

Maria Mércia Soares dos Santos ¹; Maria Clara Brasileiro Barroso ²

¹Graduanda em Terapia Ocupacional pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Maceió – AL Brasil; ²Docente da Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, Mestre em Ciências Médicas da Universidade do Ceará.

Introdução:

Estima-se para os próximos 25 anos, uma geração mais envelhecida e possivelmente menos participativa na sociedade, com isso gera a preocupação sobre os riscos que a inatividade pode causar na terceira idade. Neste contexto, atividade física seja ela qual for, é considerada um elemento útil, ajudando as pessoas mais velhas a um melhor ajustamento no papel na sociedade, quer do ponto de vista profissional e não necessariamente do ponto de vista familiar¹.

Partindo da perspectiva de que a depender da rotina estabelecida no respectivo ambiente do idoso, pode-se contribuir para um envelhecimento saudável e ativo através do desenvolvimento de atividades que estimulam os aspectos físicos e mentais, contribuindo assim para a diminuição da ociosidade, melhoria da qualidade de vida e da auto estima. Sendo assim gera a necessidade de promover um cotidiano que aumente e desenvolva a criatividade e o conhecimento, com intuito de ensinar, se divertindo e interagindo com os outros.

Quanto mais ativa uma pessoa for, menos limitações físicas ela pode ter, sendo assim os inúmeros benefícios que a pratica de exercícios trás, promove a proteção da capacidade funcional em todas as idades, em especial nos idosos. A inatividade produz consequências negativas para a saúde do idoso, acarretando em um comportamento solitário, deprimido e apático ao seu mundo exterior, possibilitando o agravamento de doenças que possam comprometer o físico, mental e emocional².

A partir disso, a oficina de fortalecimento muscular carrega uma influência bastante importante e significativa na rotina diária dos idosos, através das práticas diárias de exercícios muitas relataram mudanças radicais e transformadora em suas vidas, deixando-as com melhor aparência e a sensação de bem estar com a saúde, no qual contribuiu para o avanço na qualidade de vida, autoestima e disposição. “A qualidade de vida na terceira idade pode ser definida como a

manutenção da saúde em seu maior nível possível. Em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual ³.”

É importante a disponibilização desses programas assistências para a terceira idade, pois oferece a oportunidade de participar das atividades que visam um envelhecimento ativo e saudável, proporcionando assim uma vida revigorada e participativa no convívio social, mesmo que sejam vistos como um povo que se ganha pouco com eles, tendo em vista um pensamento preconceituoso e excluído devido à idade. Os momentos na oficina de fortalecimento muscular colaboram para mais disposição, humor, eleva o estado de espírito e aumenta a capacidade de realizar as atividades do cotidiano e diminuindo os riscos de desenvolver doenças crônicas e degenerativas.

Desse modo a promoção para um envelhecimento ativo, proporciona a população idosa uma vida mais saudável e dinâmica para um viver bem na fase final da vida, nesse contexto o presente trabalho tem o objetivo de mostrar a importância de um envelhecimento ativo, com envolvimento e participação em atividades físicas.

Metodologia:

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e transversal que foi realizado no ambiente de academia muscular referente a universidade aberta a terceira idade (UNCISATI), em Maceió – AL, sendo um projeto do programa Pró- Idoso da Universidade Estadual de Alagoas – UNCISAL. Visto que a pesquisa qualitativa o importante é identificar a complexidade do objeto de estudo, a revisão das teorias acerca da temática, estabelecendo os conceitos entre a prática e as teorias, buscando a utilização dos instrumentos de coleta de dados adequados e, por fim, tabular as informações juntamente com a análise dos materiais de modo contextualizada⁴.

Participaram 6 idosas, de forma voluntária com faixa etária de 53 a 69 anos, que são alunas da oficina de fortalecimento muscular. Foi realizada uma roda de conversa ao fim de cada sessão onde as participantes expõem seus sentimentos, como também foram discutidos assuntos voltados a importância da oficina de fortalecimento muscular como um meio de influenciar para uma qualidade de vida. Sendo assim foi registrada as falas das participantes nomeadas por pedras preciosas para manter o sigilo das idosas.

A pesquisa foi desenvolvida, devido a autora fazer parte da oficina de fortalecimento muscular como monitora e perceber a necessidade de ampliar o programa referente ao público idoso, para promoção a um envelhecimento ativo que possa contribuir para um novo estilo de vida. Dessa maneira, os aspectos éticos foram respeitados e a pesquisa não passou no comitê de ética por

se tratar de um relato de experiência oriundo de uma atividade de ensino da universidade conforme a Resolução 510/2016.

Resultado e Discursão:

Viu-se que as idosas que praticam atividades físicas mostram mais disposição na realização das atividades de vida diária e sentem-se mais fortes e resistentes na saúde do corpo. Nota-se que, os perigos que a ociosidade traz para saúde do indivíduo, faz com que a inatividade cause o regresso das habilidades e funções do corpo, levando o idoso a ter problemas, como a redução nas atividades domésticas, restrição de atividades de lazer, doenças psíquicas, distúrbios do sono entre outras complicações.

Em seus depoimentos conclui-se que a oficina faz parte da sua vida como meio de adquirir melhor qualidade de vida a saúde do idoso, percebendo grandes melhoras com as práticas realizadas regularmente nos exercícios diários da oficina, complementando ainda a contribuição no desempenho funcional, cognitivo nas funções do dia a dia conforme as falas das participantes:

Rubi: *“É mais para saúde, qualidade de vida, por que se fosse por divertimento eu não estaria aqui né, é faço com prazer sim é aqui e na hidroginástica, não abro a boca pra conversar com ninguém, depois que termino, sempre eu fico por último.”*

Ametista: *“Eu faço essa atividade física pra melhorar o meu estado de saúde, e depois de exercitar percebo que tenho algumas melhoras.”*

Diante dos depoimentos a cima, é possível identificar o quanto a atividade contribui para uma boa saúde, tirando-as dos riscos que o sedentarismo causa. Apresentando assim uma pontuação positiva na vida dos idosos e incentivando cada vez mais a permanecerem no foco, em prol de um envelhecimento ativo e participativo, com objetivo de intensificar a qualidade de vida conforme a pessoa vai envelhecendo.

Sabe-se que a fisiologia do idoso sofre alterações devido o processo do envelhecimento, por isso que há essa decadência funcional, prejudicando sua qualidade de vida e o cotidiano. Neste contexto, entende-se a necessidade de compreensão desta etapa do ciclo de vida. Os autores o definem como processo de transformação que se inicia no nascimento perpassa pela fase adulta e resulta na aposentadoria⁵.

Com isso se faz necessário a criação de programas que envolvam a população idosa a praticarem exercícios físicos como sendo uma atividade benéfica para o próprio corpo. Visto que um idoso saudável tem sua autonomia preservada, assim como a independência física e a psíquica. Não esquecendo que o apoio da família é bastante importante e essencial para um viver feliz, envolvendo uma alimentação saudável, um sono reparador, relacionamentos sadios e convivência social como um condição primordial, favorecendo a perspectiva de vida para longevidade.

A oficina de fortalecimento é um caminho ao qual abre portas e oportuniza a população idosa a se engajar em um programa que qualifique um envelhecimento ativo, através de um novo cotidiano e momentos prazerosos, satisfatórios e revigorador. O processo de envelhecimento atinge toda a humanidade, mas não significa que ao chegar nesta fase o indivíduo pense que não pode mais se exercitar, pelo contrário é importante buscar viver mais e com qualidade.

Muitas idosas relataram que sentem-se melhores de seus problemas de saúde como a bursite, e até mesmo a hipertensão depois que passaram a frequentar a oficina de fortalecimento muscular como também sentem que, fortifica os músculos, perdem peso, rejuvenesce aparência e deixa com mais alto estima e humor, são esses sentimentos que se deve cultivar no dia a dia para contribuir com um envelhecer saudável. Pois atualmente preocupam-se com a saúde e por isso implementam em sua rotina atividades como caminhada, academia, dietas saudáveis, viagens, considerando um meio de obter uma qualidade de vida com virtude. Todas essas ferramentas são eficazes para a promoção do bem-estar físico, mental e emocional do indivíduo, já que promovem a autonomia nas atividades do cotidiano e amenizam os efeitos do envelhecimento, lembrando que jamais podemos nos esquecer que as pessoas idosas têm grandes contribuições para a sociedade.

Conclusão:

Portanto, é importante desenvolver estudos desse nível em favor do aumento da qualidade de vida da população idosa, pois assim é possível ampliar a compreensão e percepção acerca da implementação de atividades que possam causar mudanças no cotidiano dos idosos. Pois esses encontros nas oficinas de fortalecimento muscular incentivam as pessoas a viverem momentos dos quais garantem o bem-estar e a alegria de viver. Basta que cada um encontre a sua.

É de caráter relevante e social, despertar ações como as oficinas e programas que geram oportunidades e participação da terceira idade nesses eventos próprio para o idoso, para que assim haja benefício assistencial aos idosos, visando a qualidade de vida, fazendo com que alcance benefícios no processo do envelhecimento, possibilitando assim um envelhecimento ativo e um sentimento de bem estar

com sensação de liberdade. Por isso, para ter um envelhecimento saudável é preciso começar desde já, para garantir dias melhores na vida.

Referências:

¹ Mota, J; Ribeiro, JL; Carvalho, J; Matos, MG. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-225, sep. 2006.

²Franchi, KMB; Junior, RMM. Atividade física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**. 2005. Acesso em: 07 de set.2017.

³Ribeiro, LF. Qualidade de vida na terceira idade. **Revista de divulgação científica Ágora**. 2010. Acesso em: 07 de set. 2017.

⁴Minayo, MCS. O desafio do conhecimento. 11 ed. São Paulo: Hucitec, 2008. IN: GUERRA, E. L. A. **Manual pesquisa qualitativa**. Belo Horizonte: Ânima Educação.

⁵Dawalibi, NW; Anacleto, GMC; Wilter, C; Goulart, RMM; Aquino, RC. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da produção científica da SciELO. **Estud. psicol. Campinas**, v.3, 2013.