

PROMOÇÃO DA SAÚDE ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE, PARAÍBA, BRASIL

Andryelle Rayane Monteiro de Queiroz¹
Natália Ramos Diniz²
Déborah Alves Araújo³
Nayara Gomes Soares⁴
Clésia Oliveira Pachú⁵

RESUMO

O envelhecimento populacional tem sido um grande desafio para a saúde pública na atualidade. Neste contexto, o projeto intitulado “Saúde e cultura de mãos dadas: O jeito NEAS/PEPAD de cuidar”, oferta bem estar e orientação em saúde a idosos, incluindo a cultura Nordestina no processo por meio de músicas regionais. Objetivou-se promover saúde entre idosos praticantes de exercícios físicos na cidade de Campina Grande, Paraíba. Utilizou-se metodologia ativa do tipo Aprendizagem Baseada em Problemas com 50 transeuntes idosos com idade de 55 anos a 83 anos. A Intervenção foi realizada no Museu de Arte Popular da Paraíba em Campina Grande onde sofrimentos foram percebidos a eficácia da massagem relaxante como ferramenta para auxílio do envelhecimento saudável. A massagem como uma das opções de bem estar, tratou a saúde física e mental, alternativa viável para alívio para dores físicas e mentais. Os idosos assistidos relataram bem estar logo após a intervenção. Ficando visível que muitos idosos não têm esse acompanhamento de forma regular, sendo imprescindível que haja mais assistência neste âmbito social.

Palavras-chave: Saúde em idosos, Idosos praticantes, Exercício físico

¹Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, PB, *andryellerayane15@gmail.com*

²Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, PB, *nataliaramos.nlr@gmail.com*

³Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, PB, *deborah_alves18@hotmail.com*

⁴Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, PB, *nayaragomes06@gmail.com*

⁵Professora Doutora, membro do Núcleo de Educação e Atenção em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, *clesiapachu@hotmail.com*.

INTRODUÇÃO

Define-se como envelhecimento um conjunto de modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam a perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, sendo considerado um processo dinâmico e progressivo. (FERREIRA et al. 2010)

O idoso enquanto ser social, ainda é visto perante a sociedade de forma secundária. No entanto, com o crescimento da expectativa de vida, passa a existir a preocupação em envelhecer com saúde e qualidade, de modo que as atividades físicas se tornam importantes. Alia-se nesta tarefa de buscar saúde e melhor qualidade de vida na terceira idade (DUTRA, 2006).

O envelhecimento populacional tem sido um grande desafio para saúde pública atual, isso se deve ao fato desta ser uma etapa da vida com doenças específicas da idade e ter ganhado maior notoriedade social. Para favorecer a qualidade de vida dos idosos torna-se importante inserir atividades de promoção à saúde em seu cotidiano e manter hábitos que promovam a melhoria das condições de vida (FERREIRA; PIRES; TELES, 2015).

Alguns idosos se mantêm com qualidade seu viver diário, mantendo o equilíbrio interno com as leis naturais, como beber água suficientemente, respirar bem, repousar, ter boa nutrição, fazer exercícios, estimular a mente, expor-se ao banho do sol, dormir adequadamente, tentar compreender e ser compreendido, viver uma rotina saudável (NESSI et al., 2018).

Neste contexto, a massagem tem seu lugar como uma das opções de tratamento da saúde física e mental, a possibilidade de algo alternativo para dores físicas e sofrimentos, como desânimo, depressão, estresse, advindos do estado sedentário ou mesmo do sentimento de inatividade, inutilidade, de muitas pessoas, como as idosas. A massagem, em lugar de medicamentos para enfrentar tais problemáticas, como tratamento outro e, tal como as 78 diversas terapias existentes, pretende-se que faça muito bem às pessoas idosas (NESSI et al., 2018)

O projeto intitulado “Saúde e cultura de mãos dadas: O jeito NEAS\PEPAD de cuidar”, tem como objetivo promover saúde e orientação sobre saúde, incluindo a cultura Nordestina no processo, incentivando as pessoas a valorizarem o bem estar físico, social, emocional e cultural. Oferecendo atendimento a pessoas de várias idades, mas, para fins didáticos, na intervenção aqui descrita foram assistidas pessoas de 55 a 83 anos,

caracterizando-se assim como população idosa. Será apresentado o resultado da massagem relaxante em idosos, como ferramenta de auxílio na promoção da saúde, contribuindo para o envelhecimento saudável.

Assim, objetivou-se promover saúde entre idosos praticantes de exercícios físicos na cidade de Campina Grande, Paraíba.

METODOLOGIA

Utilizou-se metodologia ativa do tipo aprendizagem baseada em problemas, realizada às margens do açude velho, ponto turístico localizado na cidade de Campina Grande-PB. Foram assistidos idosos que trafegavam no espaço do Museu dos Três Pandeiros, seja para atividade física ou por ser caminho de suas atividades cotidianas, no período de dezembro de 2018 a maio de 2019. Para fins didáticos foi incluído neste estudo a faixa etária de 55 a 59 anos como idosos, totalizando o atendimento em 50 idosos com faixa etária entre 55 e 83 anos.

O Núcleo de Atenção e Educação em Saúde da Universidade Estadual da Paraíba (NEAS/UEPB) constitui-se em uma atividade administrativa de Projetos pedagógicos, de ensino, pesquisa e extensão, norteando o futuro profissional a compreender a missão da Universidade Estadual da Paraíba de formar cidadãos socialmente comprometidos. Neste sentido, ocorreu a promoção de saúde por intermédio de ações extensionistas do projeto “Cultura e Saúde de mãos dadas: O Modo NEAS/PEPAD de cuidar” foi realizado no Museu de Arte Popular da Paraíba pertencente à Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).

As atividades realizadas consistiram em três etapas: Na primeira etapa, realizou-se a busca ativa às pessoas que se disponibilizam a participar da intervenção. Na segunda etapa, foi verificada a pressão arterial, utilizando esfigmomanômetro, estetoscópio, utilizando o critério da Sociedade Brasileira de Cardiologia. Foi informado ao assistido a sua condição frente a esses parâmetros. Em seguida, foram oferecidas massagens relaxantes em cadeira Quick e/ou maca portátil, utilizando bolas cravo, ao som de músicas regionais e relaxantes.

Para atender aos critérios de biossegurança foi utilizado álcool 70 %, nas cadeiras e macas utilizadas, antes e após o atendimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os assistidos foram 50 idosos, entre 55 e 83 anos sendo 52% (N=26) do sexo feminino e 48% (N=24) do sexo masculino (Gráfico 1). O que corrobora com o estudo de FERREIRA et al. (2010) onde foi constatado que o envelhecimento ativo em idosos funcionalmente independentes ocorre, em sua maioria, com indivíduos do sexo feminino.

Perfil Epidemiológico

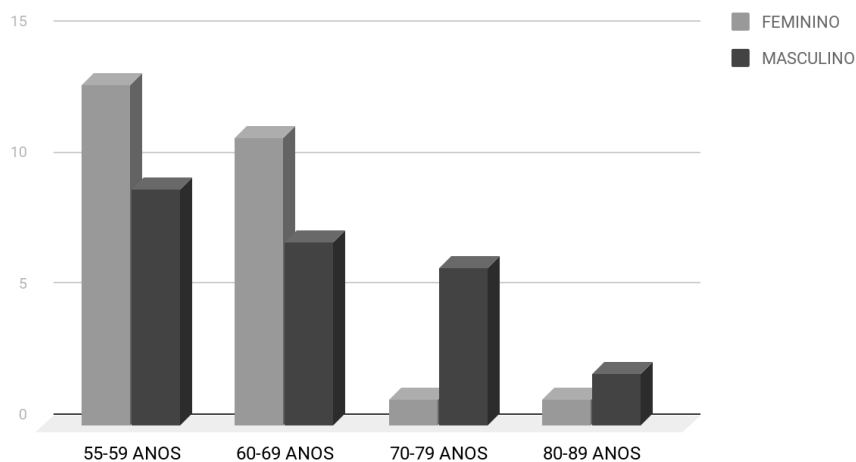


Gráfico 1

Fonte: O autor, 2019

Na amostra, foi possível observar que apenas 20% do total de idosos são sedentários corroborando com o estudo de Ferreira (2012) que relata ter encontrado em suas pesquisas uma maior proporção de idosos do sexo feminino que busca o envelhecimento saudável (Gráfico 2).

Alguns desses idosos aceitaram receber massagem relaxante e relataram que, após a massagem, se encontravam muito mais relaxados e dispostos a continuar suas atividades esportivas, corroborando com Nessi (2018) que diz que, procedimentos terapêuticos, como a massagem, podem promover calma e relaxamento, ajudando a aliviar problemas como diminuição da elasticidade da pele, dores articulares e rigidez muscular.

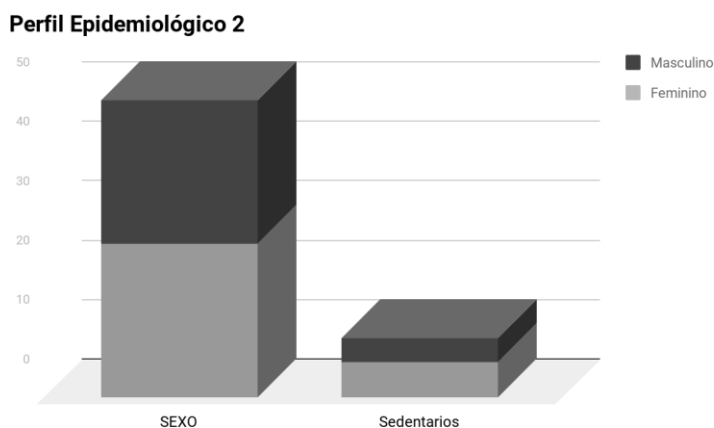


Gráfico 2

Fonte: O autor, 2019

Essa melhora tem influência direta do toque no momento da massagem, concordando com LOPES et al. 2009, onde conclui que o toque diminui o desconforto e promove um estado de bem-estar. Para quem o recebe, pode transmitir também, sensações de alívio e segurança, quando bem direcionado, se mostram como uma ferramenta terapêutica efetiva.

As necessidades do idoso são inúmeras e dentre elas está a necessidade do contato físico, da sensação tátil em forma de afeto, assim como era quando criança, quando jovem, quando adulto (CARVALHO, 2007)

O toque pode ter diferentes representações para cada indivíduo, dependendo do contexto sociocultural em que esteja inserido. Assim, fatores como costumes e componentes psicossociais têm forte influência na maior ou menor aceitação do toque. (LOPES, 2009)

O estudo realizado com os idosos utilizando a massagem relaxante mostrou-se eficaz, corroborando com Abreu et al., 2014 que aponta a massoterapia ter sido reconhecida entre os profissionais da Saúde como excelente recurso na prevenção das dores, cansaço físico e mental, considerada uma das terapias mais eficazes no tratamento do estresse.

O corpo humano não sabe mais o significado da palavra relaxamento, estando submetido às tensões diárias e fazendo com que a pessoa sinta dores recorrentes durante todo o dia. Para os idosos, a repercussão dessa falta de cuidado se torna ainda maior, devido ao processo de envelhecimento. Pensando nisso, sugere-se a massagem relaxante como forma de alívio dessas tensões (NESSI, 2018).

Manter hábitos saudáveis no decorrer da vida desempenha ação primordial para um envelhecimento saudável. Uma rotina de cuidados com a alimentação, evitar o consumo de cigarro e álcool, principalmente, a prática de atividade física, são condições que colaboram para que a pessoa tenha melhor qualidade de vida na velhice (VIANA; JUNIOR, 2017).

VIANA E JÚNIOR (2017) relatam que a prática de atividades físicas representa uma melhora significativa nos problemas de saúde, diminuindo as dores corporais, problemas com depressão, favorecendo a autonomia na realização de atividades cotidianas, além de promover bem-estar físico e mental. Na terceira idade, a estabilidade emocional representa um dos fatores que requer atenção, sendo que a atividade física tem por objetivo melhorar a qualidade de vida como um todo isso inclui as questões físicas, emocionais e sociais.

Domenico e Wood (1998) definiram a massagem como um método científico de tratamento de determinadas disfunções por meio de procedimentos mecânico/manuais, aplicados de maneira hábil e sistêmica ao corpo. Fritz (2002) afirma que a massagem está presente na humanidade desde a pré-história, onde os homens das cavernas esfregavam suas contusões como forma aplicada de terapia, sendo assim um dos meios mais naturais e instintivos de aliviar a dor e desconforto. Para Hudson (1999) a massagem como forma terapêutica de demonstrar carinho e preocupação, podendo apresentar efeitos profundos na saúde e bem estar do paciente, dependendo da integridade de aspectos emocionais, sociais e físicos intelectuais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A permanência de promoção de saúde em espaços públicos é imprescindível, para dar apoio à sociedade, em especial, ao idoso, seja ele praticante ou não de exercício física. Esse apoio se dá por meio da aferição de pressão arterial, informações acerca de doenças crônicas não transmissíveis, promoção de relaxamento por intermédio da massagem relaxante e também o alongamento antes ou depois do exercício físico.

Além disso, a comunicação com a pessoa promove uma troca de conhecimentos, gerada pela vivência do idoso, e em troca, o diálogo e disposição para conversação, em conjunto com o exercício físico realizado por eles, proporciona ao idoso a sensação de bem estar emocional e de importância, afastando a possibilidade de solidão e até mesmo depressão.

Tendo em vista que muitos idosos não têm esse acompanhamento de forma regular, é importante que haja mais assistência no processo de maturidade em âmbito social. Ademais, faz-se necessário realizar mais estudos acerca deste tema para que se tenha intervenções desta natureza em outros locais de vivência da 3ª idade.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Sandra Alves et al. O toque na relação terapêutica com a pessoa idosa. 2007. Tese de Doutorado. **Dissertação de mestrado em Gerontologia**. São Paulo (SP): Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

DA SILVA NESSI, André Leonardo; DA COSTA LOPES, Ruth Gelehrter. Experiência da massagem para o idoso na Virada da Maturidade—uma reflexão sobre a família. **Revista Longevidade**, 2018.

de Abreu, M. F., de Souza, T. F., & Fagundes, D. S. (2012). OS EFEITOS DA MASSOTERAPIA SOBRE O ESTRESSE FÍSICO E PSICOLÓGICO. *Revista Científica Da Faculdade De Educação E Meio Ambiente*, 3(1), 101-105.

Dutra JS. Atividade física e qualidade de vida no grupo de idosos. [Monografia] Criciúma: **Universidade do Extremo Sul Catarinense—UNESC**; 2006.

Ferreira, O., Maciel, S., Silva, A., Santos, W., & Moreira, M. (2010). O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Revista Da Escola De Enfermagem Da USP*, 44(4), 1065-1069.

Ferreira T KA, Pires VA, Teles Netto. Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosos sobre seus benefícios. **Rev Enferm Integ**. 2015; 8(1): 1303-1313.

Lopes, R., Soares, M., de Sá, L., & Câmara, V. (2010). Toque: ferramenta terapêutica no tratamento geriátrico e gerontológico. *Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano*, 6(3).

NESSI, André Leonardo da Silva et al. **O “toque” na vida do idoso: a massagem gerontológica como uma proposta inovadora para o bem-estar**. 2018.

SACCOMANI, Giovanna Lilian; PASCHOAL, Mário Augusto. Avaliação dos parâmetros cardiovasculares antes e após a aplicação de massagem de relaxamento em jovens sedentários saudáveis. **Periférica**, v. 2, p. 3.

SEUBERT, Fabiano; VERONESE, Liane. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. In: **Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II**. 2008.

SIQUEIRA, P. H.; BOJADSEN, T. W. A. Análise das alterações fisiológicas provenientes da massagem clássica em função do tempo de aplicação. **Rev PIBIC**, v. 3, n. 2, p. 659-72, 2006.

VIANA, Agenísia; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 3, n. 1, p. 87-98, 2017.