

PROJETO DE EXTENSÃO “ENVELHECIMENTO ATIVO E PROMOÇÃO DA SAÚDE”: um relato de experiência

Jéssica de Araújo Lapis ¹
Prof.^a. Dr.^a. Giselly Félix Coutinho ²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno biopsicossocial que atinge o homem e sua existência na sociedade, apresentando-se em todos os domínios da vida (STOPPE, 1999). As mudanças que ocorrem no envelhecimento exigem um inevitável ajustamento emocional (CURIATI; 2000, ALENCAR, 2010). De acordo com esses autores, o determinante de um envelhecimento saudável ou repleto de dificuldade será a forma como cada indivíduo se adaptará às modificações físicas, intelectuais e sociais.

Estudo feito pela Organização das Nações Unidas (ONU) constatou que existem mais idosos que crianças no mundo, são 705 milhões de pessoas acima de 65 anos, contra 680 milhões com até quatro anos de idade. Indicando um crescente desequilíbrio entre idosos e jovens até 2050, quando deverá haver duas pessoas com mais de 65 anos para uma com até quatro anos de idade.

Nesse sentido, o Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), desenvolve um programa intitulado “Programa Universidade Aberta no Tempo Livre”, com o objetivo de oferecer serviços, em diversas áreas (Saúde, Educação, Esporte e Lazer) à comunidade adulta e idosa de Campina Grande- Paraíba, estimulando a reintegração social da população atendida. Inserido nesse programa está o projeto de extensão “Envelhecimento ativo e promoção da saúde”, que tem como objetivo geral oportunizar a prática sadia de atividade física aos idosos para manter a saúde e ampliar seu conhecimento, favorecendo a mudança de estilo de vida.

Portanto, compreender as mudanças ocorridas durante o processo de envelhecimento e como a participação da população idosa no projeto de extensão da UEPB influencia

¹ Graduanda de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, jessicalapis@yahoo.com.br

² Professor orientador: Doutora em Ciências da Motricidade. Docente, efetiva do Departamento de Educação Física – DEF/CCBS/UEPB, gisellyfcoutinho@gmail.com

positivamente na melhor qualidade de vida, por meio da prática de atividade física, justificam o desenvolvimento desse estudo.

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física, da UEPB, com o “Programa Universidade Aberta em Tempo Livre”, particularmente, a vivência com o projeto de extensão “Envelhecimento ativo e promoção da saúde”.

Para alcance do referido objetivo, desenvolveu-se uma pesquisa descritiva, do tipo relato de experiência, ocorrida na cidade de Campina Grande- PB, no período de agosto de 2018 a maio de 2019. A análise e discussão da experiência ocorreram à luz da literatura mais atual sobre o tema em questão.

As intervenções ocorreram três vezes na semana (segunda, quarta e sexta-feira), separados em duas modalidades: musculação, onde a partir dos resultados da avaliação individual foi elaborado um programa de musculação; e ginástica geral, na qual foram desenvolvidos exercícios de força, resistência, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade.

Com o aumento da população idosa, na maioria dos países do mundo, e, particularmente, no Brasil, há necessidade de se criar estratégias que auxiliem o envelhecimento saudável. A literatura sugere que a atividade física, quanto o exercício físico, podem propiciar benefícios agudos e crônicos, dentre eles, destaca-se a melhora do condicionamento físico, revitalização da capacidade funcional, melhoria do bem estar e do humor, maior inserção social, além de elevar a autoestima.

No decorrer do projeto se observou aumento da assiduidade dos idosos, mostrando assim, interesse em participar do projeto; maior interação do grupo; relatos de melhora do humor, de perda e manutenção do peso, interesse sexual e aumento dos cuidados com a própria saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, de acadêmicos do curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, no desenvolvimento de atividades do projeto de extensão “Envelhecimento ativo e promoção da saúde”.

As atividades do projeto acontecem as segundas, quartas e sextas-feiras, nos turnos da tarde, das 14h às 15h, nas instalações esportivas do Departamento de Educação Física,

localizada na cidade de Campina Grande, Paraíba, Brasil; e tem como público-alvo a comunidade adulta e idosa do município, de ambos os sexos.

As aulas têm como base o Programa de Exercícios Generalizados (PEG), que dá ênfase as valências da capacidade funcional: equilíbrio, coordenação motora, agilidade, flexibilidade, força e capacidade aeróbia, com treinos individuais.

As tarefas são divididas entre os acadêmicos/estagiários, com supervisão e orientação das professoras coordenadoras do projeto. As atividades são divididas em duas modalidades: musculação e ginástica geral. O programa de musculação é composto de exercícios que envolvem os principais grupos musculares dos membros superiores, inferiores e tronco. Já a ginástica, trabalha dando ênfase à força muscular, resistência aeróbia (caminhada, corrida, circuito, step, dança), coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade (alongamento estático, alongamento passivo, alongamento dinâmico).

Por fim, são realizados encontros quinzenais entre os acadêmicos/estagiários e as coordenadoras para avaliar a participação e desempenho dos estagiários nas atividades, bem como dos adultos e idosos participantes, elaborar planos de aula, planejar viagens, eventos festivos e dinâmicas em grupos.

DESENVOLVIMENTO

Com o aumento da expectativa de vida da população amplia-se a preocupação com a qualidade de vida na velhice, pois são notórios os maiores índices de depressão e de outras doenças nessa faixa etária. Com isso pode-se observar a crescente busca de idosos por grupos que oferecem atividades de ensino, saúde e lazer (GONÇALVES, 2014).

O Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) classifica como idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, apesar de se saber que o início da velhice varia de acordo com as condições locais de desenvolvimento humano. Sendo assim, em países desenvolvidos, o início da velhice pode ocorrer aos 65 anos, ao passo que em outros países isso pode ocorrer aos 60 anos.

O aumento da idade, a velhice, não significa uma doença, é um processo natural inerente aos seres humanos e com medidas preventivas e a prática de atividade e exercícios físicos o idoso consegue manter boas condições de saúde, melhorar seu domínio físico, preservando sua autonomia de vida por muito tempo.

A prevenção não é um custo e sim um investimento, desde que bem realizada. Portanto, é essencial ampliar as ações de promoção, prevenção e educação em saúde e criar estratégias para o retardamento de doenças e fragilidades, bem como implantar medidas que tenham como meta a manutenção da independência funcional e da autonomia do indivíduo idoso (VERAS, 2012).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto contou com a participação de 15 acadêmicos/estagiários, entre bolsistas e voluntários. Os mesmos foram divididos em dois grupos, um grupo foi responsável por monitorar as aulas na academia e o outro, realizou exercícios que objetivou trabalhar as valências físicas, por meio da ginástica geral.

No início das atividades os participantes do projeto foram reunidos, foi realizado alongamento, posteriormente, diversificaram-se as atividades como, dança, caminhada, corrida. Em seguida, os partícipes foram conduzidos para suas atividades, ou na academia ou na ginástica geral.

Carvalho et al (2004), pesquisaram o efeito de um programa combinado de atividade física de força máxima em homens e mulheres idosos. Verificaram que, paralelamente à atividade física generalizada, o trabalho resistido em máquinas de musculação parece ser ideal, uma vez que permite um maior controle da postura, além de um ajuste facilitado das cargas apropriadas aos grupos musculares.

Em qualquer faixa etária, sobretudo nas mais avançadas, manter uma rotina habitual de exercícios físicos pode trazer benefícios na aptidão física e na capacidade funcional dos idosos em sua vida diária, principalmente, no que diz respeito ao aumento da massa muscular, na melhoria da postura, da saúde mental, do nível de stress, da ansiedade e na diminuição do risco de quedas e de depressão (NELSON, 2007).

Além das atividades propostas pelo projeto, foram realizadas algumas palestras educativas abordando temáticas relacionadas ao processo de envelhecimento, como por exemplo, Políticas Públicas de Saúde do Idoso, apresentação de vídeos abordando a temática da mulher e alimentação saudável, e ainda, elaboração e distribuição de panfletos educativos sobre atividade física, exercício físico e saúde na velhice.

Foi comemorada também a semana do idoso, com programações diferentes, tais como, apresentação com mágico/animador, passeio para granjas; proporcionando momentos de

entretenimento, divertimento e socialização do grupo, para o encerramento foi realizada uma palestra sobre hábitos de higiene na terceira idade. Por fim, o fechamento do ano se deu com atividades diferenciadas, tais como, dinâmicas e brincadeiras para descontração, vídeos e fotos marcantes sobre os acontecimentos que ocorreram ao longo do ano no projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com o projeto “Envelhecimento Ativo e Promoção da Saúde” proporcionou o contato com adultos e idosos e com a realidade do envelhecimento, possibilitando mais experiência no assunto aos acadêmicos do curso de Educação Física. O profissional de Educação Física, desde que seja de forma qualificada, deve promover um estilo de vida ativo e reconhecer o seu papel dentro da promoção, prevenção e manutenção da qualidade de vida.

O projeto contribuiu positivamente para os participantes, por meio da promoção da educação em saúde, com a realização de exercícios físicos, orientação e bate-papos incentivando a prática de hábitos alimentares saudáveis, a prática de atividade física e a educação postural, bem como ofertando conhecimento sobre o próprio corpo e cuidados gerais. Percebemos a necessidade de se ter mais programas beneficiando a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos da maior idade, bem como ampliar aqueles existentes, colaborando para o aumento da expectativa de vida e um estilo de vida mais ativo.

Palavras-chave: Envelhecimento, Terceira idade, Qualidade de vida, Educação física.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, Y. M. G.; Curiati, J. A. E. **Envelhecimento do aparelho digestivo**. In: Papaléo Neto, M.; Carvalho Filho, E. T. Geriatria: Fundamentos, Clínica e Terapêutica. 2. ed. São Paulo: Atheneu, p.311-330, 2002.

BRASIL. Decreto-Lei n. 10.741. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 1 out. 2003. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm >. Acesso em: 18 de maio de 2019.

CARVALHO, J. et al. Força muscular em idosos II – Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 4, 2004.

GONÇALVES AK, Griebler em, Possamai VD, Teixeira AR. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, 2014.p.79-94.

NELSON ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, et al. Physical activity and public health in order adults: recomendation from the American College os Sports Medicine and the American Heart Association. **Med Sci Sports Exrec**. 2007.

ONU. Nações Unidas. **Envelhecimento**. Disponível em: <
<https://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/index.html>>. Acesso em: 15 de maio de 2019.

STOPPE, Jr, A. e Louza, Neto, M.R. **Depressão na terceira idade**. São Paulo: Lemos Editorial, 1999.

VERAS, Renato P. **Prevenção de doenças em idosos: os equívocos dos atuais modelos**. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 5, n. 10, p. 1.834-1.840, 2012.