

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A EXPERIÊNCIA DO PROJETO MAIS VIDA

Naerton José Xavier Isidoro¹; Maria do Socorro Santos de Oliveira²; Cícero Joverlanio Sousa e Silva¹;

¹Universidade Regional do Cariri -URCA, ²Faculdade de Juazeiro do Norte (FJN) email: naerton.isidoro@gmail.com

Resumo:

As alterações provocadas pelo envelhecimento afetam negativamente a qualidade de vida e saúde do idoso. A atividade física tem se tornado um antídoto indispensável para o retardo deste processo natural. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão universitária Mais Vida da Universidade Regional do Cariri-URCA. Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo relato de experiência. O Projeto denominado “Mais Vida: Atividade Física e Saúde na Terceira Idade” foi idealizado pelo curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA, por intermédio do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF, através do eixo temático de estudos “Atividade Física e Saúde”. A iniciativa do projeto oferece a prática de atividades físicas gratuitas para idosos do município de Crato-CE, buscando contribuir com a ideia de uma terceira idade mais ativa e consciente. Em relação ao aspecto psicológico, direciona seus conteúdos com a finalidade de estimular a autoestima e autoimagem dos participantes, integração e socialização entre o grupo, propondo, também, a realização de palestras sobre temas relacionados ao envelhecimento. Através do Projeto de Extensão Universitária Mais Vida os idosos da cidade do Crato podem apropriar-se diariamente de inúmeras atividades corporais potencialmente capazes de contribuir com um envelhecimento saudável dotado de autonomia e disposição para a realização das tarefas do dia a dia.

Palavras-Chave:Projeto,Extensão,Idoso.

INTRODUÇÃO

A sociedade moderna vem vivenciando nas últimas décadas um processo de envelhecimento populacional sem precedentes na história da humanidade. Este fenômeno mundial desencadeou um aumento na incidência de doenças crônicas – degenerativas, comumente desenvolvidas em idades avançadas (MAZO, 2008).

A elevação na expectativa de vida populacional foi provocada pelos avanços da medicina que levaram ao surgimento de

novos remédios capazes de minimizar os efeitos deletérios de doenças relacionadas ao envelhecimento e em decorrência da expansão na produção mundial de alimentos que passou a ser mais acessível para todas as classes sociais em torno do mundo.

A maioria dos indivíduos, no entanto, ao chegar à terceira idade sofre com doenças que afetam sua funcionalidade física e psíquica, fazendo com que o idoso se torne um ser menos autônomo em suas atividades numa velhice pouco produtiva e menos prazerosa.

Esses males têm uma relação direta com o estilo de vida adotado pelo indivíduo e podem ter seus efeitos minimizados com a adoção de comportamentos positivos ao longo da vida que privilegiem a prática regular de atividades físicas, controle do stress, uma dieta nutricional saudável e hábitos preventivos (MASCARO 2004).

A OMS (2005) destaca uma tabela classificatória do processo de envelhecimento que vai desde a meia idade (dos 45 aos 59 anos), considerando idosos aqueles acima de 60 anos para nações desenvolvidas e 65 anos para as nações não desenvolvidas, sendo velho (dos 75 a 89 anos) e muito velho indivíduos acima dos 90 anos.

Nahas (2010) descreve o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade, provocando perda funcional progressiva do organismo. Assume característica gradual, pois as mudanças como um todo não ocorrem radicalmente e sim, ao poucos. Se as mudanças físicas ou psicológicas ocorrem subitamente, são provavelmente indicadores de doenças, mas não de envelhecimento. Ao falar de universal, impõe-se a natural condição que atinge normalmente todos os organismos vivos e que não pode ser revertida, mas sim, acelerada ou desacelerada de acordo com fatores ambientais e comportamentais.

Almeida (2005) ressalta que o envelhecimento é um fenômeno biológico e psicológico que abrange influências para além de alterações fisiológicas, tendo desdobramentos em nível familiar e social.

Os aspectos psicológico e social não se limitam por si só, mas serão diretamente afetados com base no estado físico que o indivíduo se encontrará na terceira idade. As novas mudanças fisiológicas e consequentemente as debilidades adquiridas comprometem diretamente a qualidade da mente e das relações sociais desenvolvidas pelo geronte.

Isso pode gerar uma perda da autoimagem e autoestima, tornando o processo de envelhecimento deprimente e cheio de sentimentos negativos. Fatos como a perda do conjugue, a inatividade laboral e a aposentadoria contribuem ainda mais para a sensação de solidão e de inutilidade social, provocando a autodesvalorização e o não aproveitamento de uma vida saudável em todos os aspectos (op. cit.).

Diante de um contexto onde o processo de envelhecimento leva o corpo às alterações deletérias da funcionalidade humana em todos os aspectos, os maus hábitos alimentares, a falta de ações preventivas e, principalmente, a falta de atividades físicas aceleraram este processo, atingindo a capacidade funcional do idoso, levando-o a depender do auxílio de

outros para o desenvolvimento das atividades diárias.

Com o envelhecimento, ocorre perda progressiva desta capacidade funcional do organismo, pois as alterações biopsicossociais fazem com que o corpo funcione de forma diferenciada: diminui a flexibilidade, os movimentos tornam-se mais lentos, há perdas na agilidade e na mobilidade e elasticidade das articulações, os ossos ficam mais frágeis. Estas modificações limitam a capacidade do idoso para realizar, com eficácia, as atividades do cotidiano e diminuem sua disposição e saúde, gerando maior sedentarismo e colocando em risco sua qualidade de vida. (MARQUES, 2012, p.18).

Observadas as alterações provocadas pelo envelhecimento e como a qualidade de vida e saúde são diretamente afetadas, a atividade física tem se tornado um antídoto indispensável para o retardo deste processo, oferecendo maior qualidade de vida e saúde. A atividade física é determinada por Nahas (2010) como todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, sendo então voluntário e resultando em gasto energético além dos níveis de repouso. Já o exercício físico também é considerado uma atividade física, porém assume um caráter de “[...] atividade planejada, estruturada e repetitiva, que objetiva o desenvolvimento ou manutenção da aptidão física, de habilidades

motoras ou reabilitação orgânico-funcional”. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão universitária Mais Vida da Universidade Regional do Cariri-URCA que oferta à população idosa do Bairro Pimenta na Cidade do Crato-CE e áreas próximas a prática de diferentes atividades físicas com o intuito de influenciar positivamente a qualidade de vida e saúde destes indivíduos.

Justifica-se por divulgar as ações extensionistas cuja finalidade é o desenvolvimento de ações práticas que promovam o bem-estar físico, espiritual e social das pessoas, através de atividades acadêmicas de caráter interdisciplinar que possibilitem intensas trocas entre áreas distintas do conhecimento.

A intrínseca relação da extensão com a pesquisa e o ensino no contexto acadêmico colabora com o processo de formação humana e profissional dos alunos, fortalecendo os atos de aprender, ensinar e formar qualificados profissionais. Na extensão, além do treinar e se capacitar, também acontecem enriquecedoras interações junto à comunidade através de atividades permanentes ou temporárias de caráter educativo, cultural, artístico ou científico, desenvolvidas através de ações sistematizadas, planejadas e organizadas voltadas para as diferentes e

relevantes questões sociais presentes na sociedade moderna.

METODOLOGIA

A pesquisa em questão caracteriza-se como teórica e empírica. Segundo Gerhardt e Silveira (2009) o caráter teórico da pesquisa dedica-se à discussão ou reconstrução de teorias, conceitos, tendo em vista possíveis aprimoramentos de fundamentos teóricos. A mesma autora também elucida que o empírico refere-se ao censo comum, a forma espontânea e direta de entendermos algo, adquirido no cotidiano, por meio de nossas experiências.

Classifica-se, também, como descritiva do tipo relato de experiência. Gil (2002) afirma que a pesquisa descritiva tem por objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis, contribuindo com relato de experiência, que por sua vez, apresenta grande relevância científica, uma vez que possibilita o registro formal das possibilidades e dificuldades que compõe a realidade da prática profissional.

A amostra do trabalho contemplou 40 participantes inscritos no projeto Mais Vida, compreendendo predominantemente mulheres acima dos 60 anos que participaram das aulas desenvolvidas numa frequência de um ou dois dias semanais.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Projeto denominado “Mais Vida: Atividade Física e Saúde na Terceira Idade” foi idealizado pelo curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA, por intermédio do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF, através do eixo temático de estudos “Atividade Física e Saúde”.

A iniciativa do projeto tem como objetivo oferecer a prática de atividades físicas gratuitas para idosos do município de Crato-CE, buscando contribuir com a ideia de uma terceira idade mais ativa, consciente, com qualidade de vida e saúde. Em relação ao aspecto psicológico, direciona seus conteúdos com a finalidade de estimular a autoestima e autoimagem dos participantes, integração e socialização entre o grupo, propondo, também, a realização de palestras sobre temas relacionados ao envelhecimento.

A inscrição no projeto acontece mediante preenchimento de uma ficha que requer informações sobre dados pessoais para identificação do aluno e dados socioeconômicos.

A adesão ao projeto acontece de forma espontânea, sendo realizado um contínuo trabalho de divulgação no Bairro Pimenta e áreas próximas. Os participantes, inicialmente, respondem a determinados questionários, contendo informações essenciais para a elaboração dos exercícios físicos que

posteriormente serão desenvolvidos pelos gerontes. Previamente é solicitado um atestado médico para a prática de atividades físicas.

Os idosos realizam uma avaliação física e funcional prévia que fundamenta a prescrição dos exercícios físicos a serem posteriormente aplicados.

Aplica-se o Teste de Aptidão Física para Idosos desenvolvido por Rikli e Jones (2008) que avalia a aptidão física funcional do idoso, observando os níveis adequados de força, resistência, agilidade, flexibilidade, capacidades estas essenciais para realizar as atividades da vida diária na terceira idade.

A aptidão física funcional pode ser conceituada como “[...] capacidade física de realizar as atividades normais da vida diária de forma segura e independente, sem fadiga injustificada (op. cit.)”.

Os testes propostos por Rikli e Jones (op.cit.) são os seguintes:

- a) Teste de levantar da cadeira: avaliar a força dos membros inferiores;
- b) Teste de flexão de braço: medir a força dos Membros Superiores;
- c) Teste de marcha estacionária: avaliar a resistência aeróbia;
- d) Teste de sentar e alcançar os pés: avaliar a flexibilidade dos membros inferiores;
- e) Teste de Alcançar as Costas: avaliar a flexibilidade dos membros superiores;
- f) Teste de Levantar e Caminhar: avaliar a agilidade e o equilíbrio dinâmico;

g) Altura e Peso (IMC): Avaliar o índice de massa corporal (IMC);

Os participantes do projeto residem em diferentes bairros da cidade do Crato, destacando-se alunos dos bairros Pimenta, Grangeiro, Vila Alta, Centro, Belmonte, São Miguel, Zacarias Gonçalves, Ossean Araripe, Sossego, Seminário, Pinto Madeira, Lameiro e Pantanal.

As aulas são desenvolvidas por alunos do curso de Educação Física da URCA integrantes do NUPEF, apresentando nos seus quadros dois bolsistas ligados à Pró- Reitoria de Extensão-PROEX.

O projeto oferece a seus participantes a possibilidade de adesão a programas de musculação realizados na Academia Escola da URCA numa frequência de duas sessões semanais de cinquenta minutos. Os idosos são acompanhados por bolsistas orientados pelo Professor Coordenador da referida ação acadêmica.



Figura 1 – Aula de Musculação com os participantes do Projeto Mais Vida

Fonte: Arquivo Pessoal

Campos (2008) ressalta que um “[...] um programa de musculação bem elaborado resulta em aumento da massa muscular, hipertrofia das fibras musculares, aumento da densidade óssea e melhoria na performance.

Periodicamente as participantes do projeto verificam seus índices glicêmicos e pressóricos, recebendo orientações acerca da necessidade de se adotar um estilo de vida ativo e saudável que privilegie a prática de exercícios físicos e uma alimentação balanceada assim como o controle do estresse e a inclusão de práticas preventivas.



Figura 2 – Verificação da Glicemia dos Idosos do Projeto Mais Vida
Fonte : Arquivo Pessoal

Os idosos têm acesso, também, à dança nos seus mais variados estilos, forró, pagode, jovem-guarda, dança do ventre entre outras. Também acontecem sessões de treinamento funcional adaptado, ginástica aeróbica (step), dinâmicas com jogos populares, assim como a prática da musculação na Academia Escola da URCA. Semanalmente, os participantes do projeto Mais Vida puderam vivenciar o pilates e suas práticas. O material utilizado nas aulas pertence ao curso de Educação física da URCA,

contemplando colchonetes, caixa de som, steps, cones, bambolês, bolas suíças, bancos de step.

CONCLUSÃO

A extensão universitária permite que a comunidade possa entrar em contato com o conhecimento desenvolvido a partir das pesquisas realizadas no contexto acadêmico assim como se evidencia como um espaço para novas investigações científicas.

Através do Projeto de Extensão Universitária Mais Vida os idosos da cidade do Crato podem apropriar-se diariamente de inúmeras atividades corporais potencialmente capazes de contribuir com um envelhecimento saudável dotado de autonomia e disposição para a realização das tarefas do dia a dia com repercussão não somente no aspecto físico-motor, mas no âmbito psicológico e social.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Christiane Maria Azevedo de. **Abordagem ergonômica da contribuição da fisioterapia para melhoria da execução das atividades da vida diária pelos idosos portadores da doença de Parkinson.** 2005. 120 f. Dissertação (Mestrado em Sistemas de gestão). Universidade Federal Fluminense. Niterói. 2005.
- CAMPOS, M. A. **Musculação:** Diabéticos, osteoporóticos, Idosos, crianças, obesos. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
- GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa.** 120p. Porto Alegre. 1º Ed. Ed. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo. 4 ed. Editora Atlas: 2002.

MARQUES, Daniel. **Análise da capacidade funcional de mulheres idosas praticantes do método pilates**. 2009. 67 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharel em Educação Física.)- Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. 2012.

MASCARO, Sônia de Amorim. **O Que é velhice**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008.

NAHAS, Markus Vinícios. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 5º Ed. Londrina: Midiograf, 2010.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento Ativo: Uma política de saúde**. 2005.

RIKLI, Roberta E; JONES C. Jessie. **Teste de Aptidão Física para Idosos**. Barueri, SP: Manole, 2008.