

PROJETO DE EXTENSÃO ENVELHECIMENTO ATIVO E PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA PANDEMIA DO COVID-19

Gabriela Araújo de Oliveira¹
Giselly Félix Coutinho²

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 e ALENCAR, 2010). De acordo com esses autores o que vai determinar um envelhecimento saudável ou repleto de dificuldades será a forma como cada indivíduo se adaptará às modificações físicas, intelectuais e sociais.

Esse fenômeno acarreta uma série de alterações fisiológicas que, progressivamente, diminuem a capacidade funcional dos indivíduos (Simão, 2003). O envelhecimento ativo vai permitir que as pessoas tenham uma maior expectativa de vida saudável e uma melhor qualidade de vida. Programas que promovam a saúde mental e o bem-estar social do idoso são de extrema importância para a melhoria das condições físicas dos mesmos.

A mudança demográfica referente à população idosa acarreta um aumento de pessoas com risco de adquirir doenças (Maia, Durante e Ramos, 2004) e predisposição à incapacidade funcional (Papaléo Netto, 2006). Com isso, há uma necessidade de criar estratégias para auxiliar no envelhecimento saudável. Estudos sugerem que a atividade física e o exercício físico podem trazer vários benefícios, dentre eles podemos destacar a melhoria no condicionamento físico, do bem-estar e do humor.

¹Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba, gabyaraujodeoliveira@gmail.com;

²Professora Orientadora Doutora Giselly Félix Coutinho da Universidade Estadual da Paraíba, gisellyfcoutinho@servidor.uepb.edu.br.

Diante desse cenário, é sugerido na literatura que grande parte dos problemas acarretados pelo envelhecimento podem ser amenizados com a intervenção por meio da prática de exercícios físicos regulares. (WEINECK, 2005). O que vai determinar o envelhecimento saudável ou repleto de dificuldades será a forma como cada indivíduo se adaptará às modificações físicas, intelectuais e sociais causadas pelo processo de envelhecimento.

Embora a velhice não seja sinônimo de doenças, o envelhecimento pode resultar na presença de várias doenças, prejuízos e incapacidades, sejam nos aspectos físicos mentais. Vários fatores associados ao aumento da idade podem predispor ao desenvolvimento de transtornos mentais. (Maia, Durante e Ramos, 2004).

Dentre os diversos transtornos que afetam os idosos, os transtornos depressivos têm uma prevalência que varia entre 4,8% a 14,6% entre idosos vivendo na comunidade, e idosos hospitalizados ou institucionalizados esta prevalência chega a 22% (FRANK E RODRIGUES, 2006).

A presença de idosos em programas de atividades físicas proporciona a melhoria das funções orgânicas e promove a revitalização da capacidade funcional e principalmente, a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo (NIEMAN, 1999).

METODOLOGIA

O projeto de Extensão: Envelhecimento Ativo e promoção da saúde é um projeto da Universidade Estadual da Paraíba, Campus Campina Grande, do Departamento de Educação Física/UEPB, Cadastrado na Pró-Reitoria de Extensão e no Programa de extensão *Universidade aberta no tempo Livre*, também do Departamento de Educação Física/UEPB. As suas atividades são desenvolvidas nas instalações do Departamento de Educação Física da UEPB. É destinado à pessoas idosas da comunidade campinense que se interessam em participar e desenvolver práticas de atividades físicas, atende um público de em média 50 idosos no turno da tarde com idade igual ou superior a 60 anos.

A montagem e organização do programa de atividades que são desenvolvidas na ação juntamente com a equipe do programa Universidade Aberta no Tempo Livre, consistem em leituras e discussão de textos teóricos sobre atividade física e saúde mental do idoso.

Durante a pandemia do Covid-19, as atividades tiveram que sofrer mudanças, as aulas presenciais foram suspensas e passaram a ser realizadas de forma remota pela plataforma do Google Meet, com os idosos em suas casas e os materiais necessários tiveram que se adaptar para que os mesmos pudessem encontra-los com facilidade. Os materiais utilizados nas aulas são objetos de fácil acesso, os halteres que eram utilizados presencialmente foram substituídos por quilos de alimentos ou garrafas de água, barras de supino por cabos de vassoura, faixa elástica thera band por toalhas e cadeiras para suporte.

As atividades realizadas nas aulas foram montadas com cautela visando o espaço e dificuldade que cada idoso poderia encontrar, a execução e evolução são observadas e no final das aulas os mesmos passam feedbacks. Observamos a melhora no humor, no sono e em atividades de vida diária e até mesmo coisas simples como sentar e levantar.

Os objetivos desse projeto são oferecer informações de caráter abrangente sobre saúde mental do idoso, oportunizar a prática sadia de atividades físicas aos idosos para manter a saúde e ampliar o seu conhecimento, favorecendo a mudança no estilo de vida e orientá-los através de palestras sobre a prevenção e os benefícios que a prática de atividade física favorece para um bom desempenho nas suas atividades de vida diárias.

As aulas são realizadas duas vezes na semana, nas terças e quintas-feiras, das 14 às 15 horas de forma remota. São feitas reuniões quinzenais com estagiários e coordenação, para que sejam detectados os erros e poder corrigi-los, como também verificar as respostas advindas dos idosos quanto à execução do programa e as orientações de prevenção dos acometimentos dos sintomas depressivos.

Para avaliarmos os avanços de cada idoso com as atividades do projeto e os benefícios, nós realizamos testes de força muscular, o objetivo principal foi avaliar a força muscular nos membros superiores e inferiores dos idosos. Foi aplicado um teste para membros inferiores que consiste em sentar e levantar, com o maior número de repetições possíveis, durante trinta segundos (MORROW, 2003) e para membros superiores, o teste escolhido foi o de elevação frontal de ombro com adaptações, sendo realizado com um quilo de alimento em cada mão, com o máximo de repetições durante trinta segundos (OSNESS 1990). Foi utilizado o Manual com Escala de Avaliação da Força Muscular MRC – Medical Research Council para medirmos o grau de força muscular de cada idoso.

REFERENCIAL TEÓRICO

Considerados talvez as maiores causas de sofrimento emocional e piora da qualidade de vida, a depressão e os transtornos depressivos acometem com bastante frequência a população como um todo e, em particular os idosos, constituindo um problema de grande magnitude para a saúde pública (BIRD, 2002).

A pandemia do Covid-19 acarretou diversas mudanças no cotidiano das pessoas, gerando diversos problemas psicológicos causados pelo medo, novas rotinas tiveram que ser adquiridas às famílias, os idosos por exemplo, tiveram que adaptar à nova realidade e lidar com tecnologias que não são fáceis e que na maioria dos casos não estavam presentes nos seus hábitos. Quando falamos da saúde mental do idoso, podemos destacar que a pandemia só agravou problemas antigos relacionados a velhice. (VASCONCELLOS, 2020)

Estudos feitos demonstraram uma associação positiva entre níveis elevados de atividade física e uma boa saúde mental (MATHER AS *et al*, 2002 e Babyac MA *et al.*; 2000), tornando evidente, o efeito benéfico do exercício físico em idosos deprimidos, apontando como resultados favoráveis os seguintes aspectos: melhora do humor, redução das respostas fisiológicas ao estresse, efeitos positivos na imagem corporal, no funcionamento cognitivo e na autoestima, além de melhorar a qualidade do sono e trazer uma maior satisfação com a vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo apresenta um relato dos benefícios da atividade física com idosos em tempos de enfrentamento da pandemia de COVID-19 com base em dados adquiridos nas práticas e em pesquisas literárias. Os participantes do seguinte projeto realizam a prática de atividades físicas como ginásticas, musculação, caminhadas ou atividades funcionais no seu lazer durante a pandemia, sendo realizadas em casa com a orientação de profissionais e estudantes do curso de Educação Física participantes do projeto Envelhecimento Ativo e Promoção da Saúde.

Através de questionamentos nos inícios e nos finais das aulas os idosos relataram que com os exercícios físicos realizados no projeto eles se sentem mais

dispostos, felizes e podem efetuar com mais tranquilidade suas atividades de vida diárias.

Com a realização dos testes de sentar e levantar, com o maior número de repetições possíveis, durante trinta segundos (MORROW, 2003) e o teste escolhido de elevação frontal de ombro com adaptações, sendo realizado com um quilo de alimento em cada mão, tendo como finalidade a quantidade máxima de repetições durante trinta segundos (OSNESS 1990), nota-se que o grau de força muscular dos praticantes das atividades está normal de acordo com a escala de avaliação de força muscular MRC – Medical Research Council, com o grau de força normal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da problemática social e dos resultados encontrados no presente estudo mencionado, faz-se necessário elaborar programas de prevenção e de intervenção que contemplem a uma melhor saúde e maior eficácia na atividade de vida diária dos idosos participantes do programa de atividade física.

As atividades físicas praticadas regularmente podem trazer melhorias para as condições físicas dos idosos, ajudando-os a se manterem longe da sarcopenia (perda da força muscular), podendo amenizar grande parte dos problemas acarretados pelo processo de envelhecimento.

O projeto visa, então, contribuir para disseminar informações sobre a saúde mental dos idosos, bem como estimular formas de prevenção e tratamento para que o processo não avance e prejudique ainda mais sua saúde e qualidade de vida.

Desenvolver projetos de extensão é de grande importância para os discentes, por proporcionar oportunidades de vivências com a prática de atividades durante a graduação, gerando o aprendizado na prática com a oferta de campos de estágios.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idosos, Atividade Física, Saúde Mental, Pandemia.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, N.A.; SOUZA JR, J.V.; ARAGÃO, J.C.B.; FERREIRA, M.A.; DANTAS, E. Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Fisioter. Mov*, Curitiba, v. 23, n. 3, p. 473 – 181, jul/set. 2010.

BIRD MJ, PARSLOW, LA. Potential for community program to prevent depression in older people. *Med J Aust* ;177(Suppl): S107-10.2002.

BABYAK M, BLUMENTHAL JA, HERMAN S, KHATRI P, DORAISWAMY M, MOORE K, ET AL. Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosom Med.*;62(5):633-8, 2000.

CURIATI, J. A. E.; ALENCAR, Y. M. G. Aspectos da propedêutica do idoso. In: Carvalho Filho, E.T. de, Netto, M.P., organizadores. *Geriatrics: fundamentos, clínica e terapêutica*. São Paulo: Atheneu; 2000. p. 41-50 da assistência hospitalar no Brasil. Brasília; 2002.

FRANK, M.H. & RODRIGUES, N.L.. Depressão, ansiedade, outros distúrbios afetivos e suicídio. In: E.V. Freitas, L. Py, A.L. Neri, F.A.X.C. Cançado, M.L. Gorzoni, J. Doll. *Tratado de geriatria e gerontologia* (2ª ed.): (pp. 376-387). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

NIEMAN, D. C. *Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. Tradução de Marcos Ikeda. São Paulo: Manole, 1999.

Maia, L.C., Durante, A.M.G., & Ramos L.R. (2004). Prevalence of mental disorders in an urban area in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 38 (5), 1-6

MORROW JUNIOR, James R. et al. *Medida e avaliação do desempenho humano*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

OSNESS, W.H.; ADRIAN, M.; CLARK, B.; HOEGER, W.; RAAB, D.; WISWELL, R. *Functional Fitness Assessment for Adults Over 60 Years*. 1900 Association Drive. Reston; 1990.

Papaléo Netto, M. (2006). O estudo da Velhice no século XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: Freitas, E.V., Py, L., Cançado, F.A.X.C., Gorzoni, M.L., & Doll, J. *Tratado de geriatria e gerontologia* (2ª ed.) (pp. 2-12). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan

VASCONCELLOS, S. Hospital Aeroporto. Blog Saúde Mental. Artigo Saúde mental dos idosos: impacto da pandemia covid-19. Salvador, 2020.

WEINECK, J. *Biologia do esporte*. 7. ed. São Paulo: Manole, 2005.