

Educação em saúde e qualidade de vida: o benefício das atividades físicas para idosos

Education in health and life quality: the benefit of the physical activities for senior

Emilene da Silva Rocha¹, Fernando Lopes e Silva Júnior².

¹Bacharel em Educação Física, Universidade Estadual do Piauí (UESPI). Educadora física vinculada ao Núcleo de Apoio à Saúde da Família.

²Doutor e mestre em Educação Física, Universidade Católica de Brasília (UCB/DF).

Endereço para correspondência: Secretaria Municipal da Saúde (Boqueirão do Piauí/PI).

Contato: (86) 98134-7430.

E-mail: emilenners@bol.com.br.

RESUMO

O objetivo geral desse projeto de intervenção é desenvolver ações de educação em saúde voltadas para o envelhecimento, qualidade de vida e a importância da atividade física neste contexto, assim, espera-se sensibilizar os idosos da UBS Maria do Livramento Alves da Silva (Boqueirão do Piauí) para que estes possam se engajar nas atividades físicas. A atividade física tem reflexo direto nos âmbitos fisiológicos e psicossociais, sendo uma variável indispensável para a promoção da saúde. Desse modo, a metodologia de intervenção inclui a realização de atividades de educação em saúde (rodas de conversas e palestras) desenvolvidas junto ao Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Com o desenvolvimento deste projeto de intervenção espera-se incentivar os idosos a permanecerem em um estilo de vida mais saudável, e conseqüentemente em um nível satisfatório de qualidade de vida.

PALAVRA-CHAVE: Qualidade de vida. Envelhecimento. Atividade Física.

ABSTRACT

The general objective of this intervention project is to develop health education actions geared toward aging, quality of life and the importance of physical activity in this context, so it is expected to raise the awareness of the elderly of UBS Maria do Livramento Alves da Silva (Boqueirão do Piauí) so that they can engage in physical activities. Physical activity has direct reflex in the physiological and psychosocial areas, being an indispensable variable for the promotion of health. In this way, the intervention methodology includes health education activities (talk wheels and lectures) developed by the Family Health Support Center (NASF). With the development of this intervention project it is hoped to encourage the elderly to stay in a healthier lifestyle, and consequently to a satisfactory level of quality of life.

KEYWORDS: Quality of Life. Aging. Physical Activity.

INTRODUÇÃO

A humanidade está vivendo cada vez mais, o envelhecimento é uma realidade mundial, e provoca nos países o desafio de se deve viver melhor até as fases mais avançadas da vida. É necessário, assim, a promoção de um ideal de qualidade de vida que ao mesmo tempo em que aumente

a qualidade de vida, desenvolva nos indivíduos a vivência de hábitos saudáveis (RIGOTTI, 2011 apud RODRIGUES, 2009).

Nesse contexto, insere-se a prática de atividades físicas na terceira idade, que tem como principal propósito prevenir as perdas nos comportamentos da aptidão física funcional e de saúde da população idosa (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011). Mediante isso, analisando a relação entre a participação dos usuários e o desenvolvimento de atividades físicas, observou-se que na Unidade Básica de Saúde Maria do Livramento Alves da Silva (Boqueirão do Piauí), existe uma baixa frequência de adesão nas atividades físicas voltadas para o público idoso.

Boqueirão do Piauí foi elevado à categoria de município através do artigo 35, inciso II do ato das disposições constitucionais transitórias da Constituição Estadual de 05 de outubro de 1989, e foi instalado como distrito sede em 01 de janeiro de 1997. A média populacional desse município é de 6.193 pessoas, numa densidade demográfica de 22,25 hab/km². Com relação ao aspecto trabalho e rendimento, o percentual da população economicamente ocupada data de apenas 6,1%. Já no aspecto saúde, os estabelecimentos de saúde que fazem parte do território são datados em cinco unidades (IBGE, 2010).

Dessa forma, o objetivo geral desse projeto é ampliar a participação dos idosos nas atividades de educação física desenvolvidas no município de Boqueirão do Piauí. Sendo assim, consequentemente os objetivos específicos são: demonstrar a relevância da atividade física para melhoria da qualidade de vida em idosos; identificar os componentes que auxiliam na melhora da qualidade de vida; contribuir no sentido de reforçar a importância da atividade física para a melhora da saúde, visando-se também os fatores psicossociais.

Desse modo, para atingir os objetivos propostos o projeto usará como principal estratégia metodológica o desenvolvimentos de atividades de educação em saúde, com destaques para palestras e rodas de conversas.

REFERENCIAL TEÓRICO

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento em que envolva os músculos esqueléticos, resultado num gasto de energia pelo corpo, e cujo gasto tem relação com a intensidade, duração e frequência com quem se realiza (CARDOSO, 2008).

Em vista disso, a prática de exercícios físicos voltados para a pessoa idosa pode: facilitar o emagrecimento (combate a obesidade); melhorar a circulação sanguínea, a coordenação dos movimentos e do equilíbrio; aumentar o metabolismo; reduzir o número de doenças cardíacas; aumentar a resistência dos ossos (prevenindo a osteoporose); auxiliar na boa disposição e bom-humor; diminuir o estresse, risco de ansiedade e depressão; auxiliar no desenvolvimento de mais interação social (reduz o isolamento e solidão); e melhorar a imagem corporal, autoestima e capacidade de aprendizagem (GOLDNER, 2013).

Além disso, a prática de atividades físicas oferece aos indivíduos aptidão e equilíbrio cardiorrespiratório, respiratório e circulatório, potencializando a capacidade do corpo de levar oxigênio aos vasos capilares e melhora da nutrição celular. Além disso, a resposta de defesa a microorganismos

estranhos é mais rápida, permitindo assim ao indivíduo não adoecer facilmente, e obter respostas rápidas em caso de doença (GOLDNER, 2013).

O comportamento ativo de idosos pode produzir ainda grandes benefícios como melhoria da força e resistência muscular; aumento da capacidade aeróbica; maior flexibilidade articular; aperfeiçoamento do equilíbrio e coordenação; e melhor administração de doenças crônicas ou deficiências (FREIRE et al, 2014).

Portanto, o objetivo da atividade física na terceira idade é reduzir as conseqüências do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, senão, perfeitamente equilibrado, que possibilite normalização da vida do idoso e afaste os fatores de risco comuns nessa fase da vida. À medida que os benefícios da atividade física também estão relacionados com a alimentação adequada e balanceada, controle do consumo de bebidas alcoólicas, isenção de hábitos de tabagismo, hora de sono adequada, práticas apropriadas podem permitir que os idosos vislumbrem uma vida saudável. Através desses comportamentos, comprovar-se-á então um envelhecimento bem sucedido (MEIRELLES, 2000).

PLANO OPERATIVO

Situação problema	Objetivos	Ações/ estratégias	Metas/Prazos	Responsáveis
Os idosos não participam assiduamente das atividades físicas desenvolvidas na Unidade de Saúde M ^a do Livramento (Boqueirão do Piauí).	Demonstrar a relevância da atividade física para a melhoria da qualidade de vida em idosos.	<p>• 04 RODAS DE CONVERSAS:</p> <p>1) Roda de conversa com o tema: “Benefícios da atividade física para a saúde”.</p> <p>Profissional: Educadora Física (pesquisadora).</p> <p>2) Roda de conversa com o tema: “A relação entre os exercícios e a reabilitação da saúde”.</p> <p>Profissional: Fisioterapeuta.</p>	<p>- Meta: 95 % do público alvo.</p> <p>- Prazo médio (seis meses).</p>	<p>- Pesquisadora.</p> <p>-Equipe NASF.</p>

		<p>3) Roda de conversa com o tema: "Atividade física e alimentação saudável". Profissional: Nutricionista.</p> <p>4) Roda de conversa com o tema "Relação entre a prática de exercícios físicos e a saúde mental". Profissional: Psicóloga.</p>		
	<p>Identificar os componentes que auxiliam na melhora da qualidade de vida.</p>	<p>• QUESTIONÁRIOS E REUNIÕES:</p> <p>1) Formar grupos de idosos voltados para o aspecto preventivo e educativo, visando o autocuidado, socialização e integração.</p> <p>2) Aplicar questionários com os idosos que frequentam a UBS com o objetivo de compreender os fatores que eles consideram responsáveis pela qualidade de vida.</p> <p>3) Duas reuniões mensais com a equipe do NASF para a elaboração de planejamento das atividades conforme os interesses dos idosos.</p>	<p>- Meta: 100 % da equipe.</p> <p>- Meta: 90 % dos idosos.</p> <p>- Prazo curto: (dois meses).</p>	<p>- Pesquisadora. -Equipe NASF.</p>

	<p>Contribuir no sentido de reforçar a importância da atividade física para a melhora da saúde, visando-se também os fatores psicossociais.</p>	<p>• PALESTRAS, DINÂMICAS E OFICINAS DE SENSIBILIZAÇÃO.</p> <p>1) Seis palestras que expliquem conteúdos relacionados com os benefícios da atividade física para a saúde dos idosos.</p> <p>2) 06 dinâmicas lúdicas e interativas.</p> <p>3) 03 oficinas de sensibilização.</p> <p>4) Avaliar as atividades desenvolvidas no projeto de intervenção.</p>	<p>- Meta: 95 % do público alvo.</p> <p>- Prazo médio (seis meses).</p>	<p>- Pesquisadora.</p> <p>-Equipe NASF.</p>
--	---	--	---	---

GERENCIAMENTO DO PLANO

A avaliação do projeto de intervenção acontecerá após a conclusão das rodas de conversas e palestras, através de questionários avaliativos. Além disso, com o término das ações propostas, será realizada uma roda de conversa onde todos os participantes poderão expor o impacto das atividades, e se estas foram capazes de promover mais bem-estar e qualidade de vida.

Por ultimo, será realizado a avaliação final do projeto, onde a pesquisadora juntamente com a equipe do NASF analisarão se a frequência dos idosos nas atividades físicas aumentaram, e se o desenvolvimento geral da intervenção foi satisfatória.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto de intervenção procura colaborar com a saúde dos idosos, os auxiliando a melhorar nas funções físicas e mentais, e os incentivando a permanecer em um estilo de vida mais saudável, capaz de reduzir limitações funcionais e potencializar a sensação de autonomia e bem-estar. Busca-se auxiliar os idosos no desenvolvimento de práticas que possam gerar um equilíbrio entre o envelhecimento biológico e psicológico.

Além disso, almeja-se desenvolver um programa efetivo de atividade física, capaz de aumentar e melhorar a capacidade funcional e função cognitiva; amenizar sintomas de depressão, ansiedade e outras emoções relacionadas ao estresse (melhora a saúde psicológica); e proporcionar o bem-estar emocional (através de afetos positivos e sensação de autoeficácia).

REFERÊNCIAS

CARDOSO, I. S. **Atividade física e qualidade de vida**. Curitiba: Diretoria de Políticas e Programas Educacionais, 2013. Disponível em: <<<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2055-6.pdf>>> Acesso em: 03 jul. 2018.

CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A.L.O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, n. 9, p. 163-175, jan.jun. 2011. Disponível em: <<periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/download/.../57>>. Acesso em: 09 set. 2018.

FREIRE, R. S. et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 345-349, set./out. 2014. Disponível em: <<<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00345.pdf>>>. Acesso em: 03 jul. 2018.

GOLDNER, L. J. **Educação física e saúde**: benefício da atividade física para a qualidade de vida. 2013. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal do Espírito Santo, 2013. Disponível em: <<<http://www.cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/Monografia%20-%20Leonardo%20Goldner.pdf>>>. Acesso em: 17 set. 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Boqueirão do Piauí**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <<<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pi/boqueirao-do-piaui/panorama>>>. Acesso em: 08 jul. 2018.

MEIRELLES, M. A.E. **Atividade física na terceira idade**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

RIGOTTI, M. **Qualidade de vida em idosos, atividade física e seus benefícios**: estudo de revisão. 2011. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Porto Alegre, 2011. Disponível em: <<<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39159/000825695.pdf?sequence=1>>>. Acesso em: 03 set. 2018.