



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

FERNANDO SALA MARIN

ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PROTETOR PARA A SAÚDE DO IDOSO

SÃO PAULO
2020

FERNANDO SALA MARIN

ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PROTETOR PARA A SAÚDE DO IDOSO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: SIMONE ALVES COTRIN MOREIRA

SÃO PAULO
2020

Resumo

O envelhecimento é um processo natural da vida, o corpo humano passa por transformações contínuas com o decorrer dos anos e, mesmo que não haja um determinado ponto exato em que essa mudança aconteça, sabe-se que há um declínio de determinadas capacidades físicas, como o equilíbrio postural o que pode, por muitas vezes, dificultar atividades básicas do dia-a-dia do paciente. Tendo em vista que, de modo geral, a população idosa apresenta crescimento contínuo, assuntos relacionados à saúde desse público é de grande relevância, afinal envelhecer com saúde é o desejo de grande parte da população. Sendo assim, o presente projeto é destinado à população idosa com o intuito de conscientizar da importância do exercício físico, disponibilizar e incentivar a sua prática. O projeto conta com a interação entre a Estratégia Saúde da Família - Sumaré (ESF Sumaré) e o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) de modo que as atividades executadas estejam em contínua cooperação entre as duas entidades. A participação dos idosos neste projeto poderá oferecer benefícios físicos e psíquico uma vez que haverá interação social entre os indivíduos.

Palavra-chave

Doença Crônica. Envelhecimento Saudável. Exercício Físico. Estilo de Vida Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida da população brasileira, questões relacionadas à saúde e bem-estar do idoso torna-se um tema bastante atual e de grande importância a ser discutido. Essa tendência no crescimento da população idosa está relacionada, dentre outros aspectos, com a diminuição na taxa de natalidade, bem como com o avanço da medicina e consequentemente melhores condições de vida quando se comparado com alguns anos atrás.

Durante o processo de envelhecimento de qualquer indivíduo, por questões de hábitos e experiências vividas, é comum o surgimento de alguns problemas decorrentes de tal processo natural, como o surgimento de doenças crônicas, dentre as quais, as mais prevalentes temos a hipertensão arterial, diabetes e dislipidemia. Além disso, grande parte da população da terceira idade apresenta um elevado sedentarismo, o que traz consequências ao organismo, como diminuição de mobilidade e perda de massa muscular e que, consequentemente, afeta o equilíbrio e pode causar sérias quedas.

Para amenizar tais sintomas ou então com a finalidade de adiar o aparecimento dos mesmos, é de extrema importância a prática de atividade física. O exercício físico pode proporcionar, além de bem-estar físico, bem-estar psíquico à pessoa que o realiza.

Na unidade de saúde ESF Sumaré nota-se que uma significativa parcela dos pacientes é composta pela população idosa. As queixas apresentam, em muitos casos, relação com a dificuldade de mobilidade. Além disso, tais pacientes quando questionados sobre os hábitos de vida, relatam uma vida sedentária, pressupondo que tal fator seja desfavorável ao bem-estar do idoso. Sendo assim, diante deste cenário, o presente estudo propõe um projeto de saúde voltado para a população idosa com a finalidade de incentivar e disponibilizar atividade física gratuita supervisionada por profissionais da área, visando a melhoria no bem-estar físico e psíquico dos pacientes da unidade de saúde de Presidente Venceslau - SP.

ESTUDO DA LITERATURA

Naturalmente todo e qualquer ser humano passa pelo processo de envelhecimento dia após dia. A legislação brasileira considera criança os indivíduos com até 12 anos de idade e adolescente até 18 anos de idade, os jovens são as pessoas entre 18 e 29 anos de idade e idoso àqueles com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 1990, 2003, 2013) .

Em relação a população idosa, nota-se um aumento quantitativo ao longo dos anos. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) destaca que, no Brasil em 2017, o número de idosos superou 30 milhões de pessoas (IBGE, 2018).

Silveira et al (2010), refere que o envelhecimento acontece de forma heterogênea, pois está intimamente relacionado ao estilo de vida e das experiências vividas por cada indivíduo. No entanto, sabe-se que o processo de envelhecimento se dá pelo natural declínio das funções do corpo humano, tais como alterações fisiológicas e morfológicas, não sendo possível definir um momento exato desse acontecimento.

Segundo Araujo et al (2014) e Mereis et al (2011), durante o processo de envelhecimento há alterações nas funções motoras e o sistema musculoesquelético adquire condições que causam perda de força e massa muscular influenciando assim no equilíbrio postural, podendo causar tombos, e conseqüentemente diminuindo a qualidade de vida dos idosos.

Outro fator que pode intensificar tais sintomas é o sedentarismo. Kehler et al. (2018) e Eriksson et al. (2020) relatam em seus estudos que, muitos idosos apresentam conduta sedentária e que tal comportamento pode aumentar o risco de depressão e fragilidade. Sendo a fragilidade do idoso, de acordo com Andrade et al., um “conceito emergente usado no campo da geriatria e da gerontologia, para fazer referência à condição clínica desfavorável ou não ótimo de idosos”. (2012, p. 749)

Conforme referem Araújo et al (2014) , Kehler e Theou (2019) e Teixeira et al (2016), uma abordagem com atividade física contínua pode ser considerada uma medida preventiva e até corretiva para quadros de perda de equilíbrio postural, fragilidade do idoso e até a depressão.

Teixeira et al. (2016) evidencia que idosos que praticam alguma atividade física regularmente apresentam autoestima e autoconfiança superior em relação aos que não praticam. Os autores ainda descrevem que, além da estimulação corporal, há também o envolvimento psicossocial, ou seja, aumento do convívio social, o que faz com que os sintomas depressivos sejam reduzidos.

Num mesmo sentido, o estudo de Nascimento et al (2012) que constituiu em uma avaliação no equilíbrio postural de idosos após 4 semanas de treinamento proprioceptivo, mostrou resultados positivos à pratica de atividade física. O trabalho constituiu em um treino de marcha em diferentes tipos de solos por um período de 20 minutos e 2 vezes na semana. Os autores verificaram que, após o período de treinamento houve uma significativa melhora no EEB (Escala de equilíbrio de Berg), no equilíbrio estático e dinâmico do idosos participantes do estudo.

Em vista disso, nota-se que um projeto que envolva a prática de atividade física,

acompanhada de profissionais da área, pode proporcionar benefícios na qualidade de vida dos pacientes idosos.

AÇÕES

Como ações para este projeto pode-se destacar:

- ♦ Na fase inicial, realizar, em reunião de equipe, com os agentes comunitários de saúde e equipe de enfermagem o levantamento quantitativo de pacientes idosos na Unidade de Saúde ESF Sumaré identificando faixa etária, gênero e atuais condições físicas e quais são eletivos para participar do projeto;
- ♦ Contactar o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) para juntos, em um trabalho intersetorial, desenvolver e executar atividades acompanhadas por educadores físicos, fisioterapeuta e nutricionista disponíveis pelo NASF, tais como: grupos de caminhadas, utilização da academia ao ar livre disposta na cidade, orientação alimentar e atividades recreativas, vinculados a um grupo chamado "Melhoridade Saudável". Estas atividades serão executadas duas vezes na semana, podendo ser estendido de acordo com a disponibilidade dos profissionais e desejo dos participantes do grupo.
- ♦ Após a criação do grupo, realizar a avaliação inicial dos pacientes dispostos à prática dos exercícios físicos em consulta médica e de enfermagem e vinculando-os ao grupo.
- ♦ Em encontros quinzenais, por meio de rodas de conversa com os membros da equipe da ESF e o educador físico, nutricionista e fisioterapeuta do NASF, pretende-se conscientizar a população sobre a importância da prática contínua de exercícios físicos, associada à uma alimentação saudável, a diminuição do sedentarismo e uma melhor qualidade de vida.
- ♦ Avaliação antropométrica mensal dos pacientes participantes do projeto pela equipe de enfermagem, visando incentivar a contínua participação no projeto.
- ♦ Avaliação médica trimestral dos participantes, a fim de acompanhar a evolução clínica dos mesmos, com realização anual de exames laboratoriais ou outros que sejam pertinentes e voltados às suas comorbidades prévias, ou num período menor quando necessário.
- ♦ O vínculo ao grupo "Melhoridade Saudável" terá um ano de duração, podendo ser renovado no ano posterior.

RESULTADOS ESPERADOS

Como resultados espera-se melhora nos índices de sedentarismo da população idosa, conscientização tanto do idoso quanto da sua respectiva família a respeito da importância da prática de exercícios físicos. Melhora física dos pacientes para que desenvolvam atividades cotidianas, de maneira mais ágil e com mais firmeza. Espera-se ainda proporcionar maior convívio social para os idosos com o intuito de aumentar a autoconfiança e autoestima, e assim prevenir e/ou reduzir sintomas depressivos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. N. et al. **Análise Do Conceito Fragilidade Em Idosos.** *Texto & Contexto : Enfermagem*, v. 21, p. 748-756, 2012.

ARAÚJO, A. P. S. et al. **Alterações Morfofisiológicas Decorrentes Do Processo de Envelhecimento Do Sistema Musculoesquelético e Suas Consequências Para o Organismo Humano.** *Perspectivas Online: Biologia & Saúde*, v. 12, p. 22-34, 2014.

BRASIL, **Lei Nº 8.069 de 13 de Julho de 1990.** Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências.1990. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm> Acesso em: 20 de janeiro de 2020.

BRASIL, **Lei Nº 10.741 de 1º de outubro de 2003.** Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm> Acesso em: 20 de Janeiro de 2020.

BRASIL, **Lei Nº 12.852 de 5 de Agosto de 2013.** Institui o Estatuto da Juventude e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude - SINAJUVE. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/_Ato2011-2014/2013/Lei/L12852.htm> Acesso em: 20 de Janeiro de 2020.

ERIKSSON, M. et al. **Sedentary Behavior as a Potential Risk Factor for Depression among 70-Year-Olds.** *Journal of Affective Disorders*, v. 263, p. 605-608, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 20 de Janeiro de 2020.

KEHLER, D. S. et al. **A Systematic Review of the Association between Sedentary Behaviors with Frailty.** *Experimental Gerontology*, v. 114, p. 1-12, 2018.

KEHLER, D. S; THEOU, O. **The Impact of Physical Activity and Sedentary Behaviors on Frailty Levels.** *Mechanisms of Ageing and Development*, v. 180, p. 29-41, 2019.

MEEREIS, E. C. W. et al. **Equilíbrio Postural e Envelhecimento.** *Atividade Física, Lazer & Qualidade de Vida*, v. 2, p. 59-65, 2011.

NASCIMENTO, L.C. G. et al. **Efeito de Quatro Semanas de Treinamento Proprioceptivo No Equilíbrio Postural de Idosos.** *Fisioterapia Em Movimento*, v. 25, p. 325-331, 2012.

SILVEIRA, M. M. et al. **Envelhecimento Humano e as Alterações Na Postura Corporal Do Idoso.** *Revista Brasileira de Ciências Da Saúde*, v. 8, p. 52-58, 2010.

TEIXEIRA, C. M. et al. **Atividade Física , Autoestima e Depressão Em Idosos.** *Cuadernos de Psicologia Del Porte*, v. 16, p. 55-66, 2016.