

ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS IDOSOS FREQUENTADORES DO PROJETO ONGAMI: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ISIDORO, Naerton José Xavier¹

TORRES, Ivo Jones Ferreira²

RESUMO

O Presente estudo discute a importância da atividade física na promoção da qualidade de vida dos idosos que participaram do projeto ONGAMI em Juazeiro do Norte-CE. Nesse sentido, busca responder o seguinte questionamento: como se desenvolveu e quais foram os benefícios advindos da participação dos idosos no projeto ONGAMI em relação à prática de atividades físicas? O objetivo principal que delinea essa investigação científica é: analisar o projeto ONGAMI e os benefícios promovidos pela participação dos idosos nas atividades de Educação Física do referido projeto. Metodologicamente, em relação à tipologia da pesquisa concernente às fontes de informação, apresenta-se como teórico-empírica. Enquadra-se, pois, como de natureza qualitativa, por não centralizar-se em dados estatísticos para análise do problema, mas descreve uma dada realidade contida num contexto específico. A atividade física pôde influenciar positivamente Nos corpos dos idosos, resgatando a condição de eficiência, autonomia e independência, tornando mais lenta as perdas fisiológicas, mentais e sociais no processo de senescência dos gerontes assistidos.

Palavras – Chave: Idoso, Atividade Física, Saúde.

ABSTRACT

The present study discuss the importance of physical activity in promoting quality of life for seniors who participated in the project ONGAMI Juazeiro-CE. In this sense, seeks to answer the following question: how it developed and what were the benefits from the participation of older persons in the project ONGAMI? The main objective of outlining this research is: ONGAMI analyze the project and the benefits promoted by the participation of older people in physical education activities of this project. Methodologically, in relation to the type of research concerning the sources of information, presented as theoretical and empirical. It fits, because, as a qualitative, not center on statistical data for analysis of the problem, but it describes a reality contained in a given context. Physical activity could positively influence the bodies of the elderly, restoring the condition of efficiency, autonomy and independence of slowing losses physiological, mental and social process of senescence gerontes assisted.

KeyWords: Elderly, Physical Activity, Health.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo relata a experiência do Projeto de extensão universitária desenvolvido na Organização Não-Governamental de Assistência à Melhor Idade-ONGAMI localizado na cidade de Juazeiro do Norte-CE com a participação de integrantes do Núcleo de

¹Docente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA

²Discente do Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA

Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF pertencente ao Curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA, enfocando as atividades realizadas no Projeto ONGAMI, dando ênfase às questões relacionadas à prática de atividade física pelos indivíduos nesta faixa etária.

A organização Não-Governamental de Assistência à Melhor Idade-ONGAMI é uma entidade civil sem fins lucrativos, com sede no município de Juazeiro do Norte-CE, que tem por finalidade proporcionar ao idoso desse município a chance do exercício da cidadania, melhoria na qualidade de vida, promover a auto-estima e a reintegração à sociedade.

Esta pesquisa buscou responder a seguinte indagação: como se desenvolveu e quais foram os benefícios advindos da participação dos idosos no projeto ONGAMI em relação à prática de atividades físicas?

O objetivo principal da investigação científica que fundamentou este trabalho foi analisar o projeto ONGAMI e os benefícios promovidos pela participação dos idosos nas atividades de Educação Física do referido projeto, enfocando a área de atividade física e saúde.

A amostra selecionada para a pesquisa consistiu de participantes freqüentadores da ONGAMI, sendo acompanhados em torno de 20 (vinte) participantes de ambos os sexos matriculados no projeto de extensão,

2. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADES FÍSICAS

Atividade física pode ser entendida como uma característica intrínseca na vida do ser humano. Dessa forma, Nahas (2001, p.30) define “[...] atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética - portanto voluntária que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso”.

Nahas (op.cit., p.15) afirma que “[...] o organismo humano foi constituído para ser ativo. Nossos ancestrais eram muitos ativos por necessidade, na caça, pesca, fuga, busca de refúgio etc., e a por falta de opções tecnológicas que lhes permitisse poupar esforços”.

Diante do processo de modernização, muitas ocupações antes realizadas diretamente pelo ser humano passaram a ser desenvolvidas com a ajuda de determinadas máquinas.

Surgiram inúmeras invenções na área tecnológica e de informática que além dos avanços e facilidades pertinentes ao seu uso também propiciaram uma economia em relação ao gasto calórico.

Deve-se considerar o comportamento individual que reflete fatores positivos e negativos que afetam a saúde, principalmente, a partir da meia idade até a terceira idade, tanto de forma breve como em longo prazo.

Fox (1998, p. 31) ressalta que “Atividade física significa exatamente o que o nome implica, estar fisicamente ativo até o ponto de haver um aumento significativo do dispêndio de energia durante o trabalho, nas atividades sistemáticas da vida diária, ou por ocasião do lazer”

Ser ativo na sociedade moderna assume, portanto, um papel preventivo e de tratamento de inúmeras enfermidades associadas à comportamentos e atitudes inadequadas que levam ao surgimento de doenças crônico-degenerativas.

A promoção da saúde associada a comportamentos positivos relacionados ao estilo de vida abrange aspectos biológicos, sociais e psicológicos que interferem de na percepção do que vem a ser um indivíduo sadio.

Segundo a Organização Mundial de Saúde-OMS (1947) saúde é definida como “[...] o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças ou enfermidade”.

Intimamente associada à saúde, a qualidade de vida é entendida como a resultante da relação equilibrada entre bem-estar físico, situação psicológica, relações sociais, saúde, trabalho e meio ambiente.

Gonçalves e Vilarta (2004, p. 29) afirmam que “A qualidade vida está relacionada, ainda, a um conjunto de condições materiais e não materiais almeçadas pelos indivíduos de uma comunidade ou sociedade, como os princípios dos direitos humanos, desenvolvimento social e realização pessoal”

Essa qualidade de vida relaciona-se também a necessidade de se praticar regularmente exercícios físicos que garantam um bom condicionamento físico e satisfatória aptidão física.

Segundo Nieman (1998, p.4) “A aptidão física enfatiza o vigor e a energia para realizar trabalho físico e exercícios. Pode ser mensurada subjetivamente pela determinação da quantidade de energia que uma pessoa possui para realizar coisas agradáveis na vida e experimentar todas as aventuras naturais possíveis”

O pouco incremento de movimento no corpo e os níveis baixos de aptidão cardiorrespiratória, podem desencadear um declínio da qualidade de vida do indivíduo e conseqüente aumento no risco de desenvolver doenças advindas do sobrepeso, fator esse de risco para o surgimento de males como as coronariopatias que atingem as artérias do coração.

3. ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA

O ser humano passa por alterações físicas e psicológicas no decorrer da vida, levando ao envelhecimento de forma gradual desde o nascimento até a morte, num processo que não pode ser revertido, mas pode ser acelerado ou desacelerado por fatores genéticos, ambientais e comportamentais.

Nos últimos anos houve um aumento acentuado da população inserida na chamada “terceira idade” em função do aumento na expectativa de vida da população.

Sobre isso, Lima (2012, p.3) destaca que

A velhice é um desafio para todos, uma vez que, com a evolução da ciência, a expectativa de vida vem crescendo em nível mundial. Na época de Cristo, um homem com 30 anos era considerado velho. Hoje, no Japão, a expectativa de vida é de 80 anos. Na Suécia, EUA e Canadá, supera 75 anos. No Brasil, a expectativa chega aos 72 anos.

A busca da compreensão acerca dos processos inerentes ao envelhecimento é fundamental não só para indicar suas causas, mas também poder avaliar as necessidades e propor situações que venham a interferir ou retardar os efeitos do envelhecimento.

Para Okuma (1998, p.13) deve-se olhar para o envelhecer como um

[...] processo biológico cujas alterações determinam mudanças estruturais no corpo e, em decorrência, modificam suas funções. Porém, se envelhecer é inerente a todo ser vivo, no caso o homem esse processo assume dimensões que ultrapassam o “simples” ciclo biológico, pois pode acarretar, também, conseqüências sociais e psicológicas.

Os indivíduos idosos são afetados pelo declínio progressivo das funções fisiológicas, dentre as quais estão: o sistema respiratório, nervoso, endócrino, cardiovascular, músculo - esquelético etc. Estes sistemas apresentam alterações significativas no decorrer dos anos, induzindo a um decréscimo da capacidade funcional em seu organismo, e tal situação impõe adaptações nos diversos níveis de sua existência, em relação às circunstâncias mudadas ou em mudanças na sua vida.

O conceito de capacidade funcional é particularmente útil no contexto do envelhecimento para quem deseja praticar atividade física e envelhecer com saúde. Envelhecer mantendo todas as funções e/ou minimizando a ação do tempo requer dedicação e determinação, quer para um indivíduo mais novo ou mais velho. Quando as funções começam a se desequilibrar é que as patologias começam a surgir. O envelhecimento biológico é inerente ao ser humano. Mas, se dispomos de armas para manutenção da autonomia e do equilíbrio das funções, resta-nos adotá-las e trilhar o caminho em busca da qualidade de vida. (VERDERI, 2004, p.61).

Outra determinante do processo de envelhecimento são as perdas referentes ao domínio psicológico, em que a memória vai se desestabilizando, perdendo assim, o estado de consciência que reflete na segurança, estabilidade e comunicação responsável para a continuação no meio social (op.cit.)

Na busca de uma longevidade saudável e com qualidade de vida, mostra-se evidente como fator de promoção de saúde a atividade física, principalmente na terceira idade, pois o envelhecimento esta associado à redução da capacidade aeróbica, da força muscular, respostas motoras eficientes, efeitos deletérios da memória e da capacidade funcional. Fatores estes que refletem na manutenção da autonomia do idoso.

A capacidade funcional ou condicionamento funcional é definida segundo Campos (2008, p.80) como “[...] o nível de condicionamento necessário para uma pessoa cuidar sozinha das necessidades domésticas, sociais e da vida diária, bem como manter-se independente em casa”.

Segundo Verderi (2004), estudos mostram que a prevalência de patologias associadas ao envelhecimento apresenta grande repercussão na saúde do idoso a partir dos 60 anos, em que as respostas orgânicas e estruturais começam a ficarem mais lentas favorecendo assim, a aquisição de patologias como doenças crônico-degenerativas e o declínio das capacidades

físicas e cognitivas, desencadeando um processo de morbidade e sofrimento físico e psicológico.

Mesmo não podendo reverter às implicações advindas do envelhecimento, observa-se que a adoção de um estilo de vida relacionado a comportamentos positivos, privilegiando a prática regular de atividade física, uma alimentação balanceada, medidas preventivas de saúde e o controle do stress podem minimizar as consequências desse processo natural.

Pode-se perceber, também, um declínio considerável do bem-estar psicológico com a chegada da terceira idade, e principalmente após a aposentadoria.

Lima (2012, p.9) afirma que

As observações patenteiam que a maioria deles resiste a aceitar novas idéias e mudanças, o que pode levá-los a um decréscimo na comunicação com o mundo exterior e, em conseqüências, a uma crescente introspecção. A preocupação, a ansiedade e a sensibilidade ao perigo podem inibir o idoso, proporcionando um retraimento das atividades desafiadoras.

Todavia a atividade física tem sido relatada em estudos voltados para a psicologia do envelhecimento, apontando que o estilo de vida ativo atua de alguma forma na reabilitação da saúde psicológica e do bem-estar emocional. A atividade física planejada, regular e com acompanhamento profissional, além de uma alimentação regrada e um convívio social sadio, atuam na regulação das funções biopsicossociais que atuam sobre a saúde mental do indivíduo idoso.

Faz-se necessário estimular a prática regular de atividade física, principalmente após os 50 anos de idade, pois a adoção de um estilo de vida ativo concederá um in considerável na saúde e na longevidade do indivíduo.

4. AÇÕES PEDAGÓGICAS RELACIONADAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DESENVOLVIDAS NO PROJETO ONGAMI

No ano de 2009, a Universidade Regional do Cariri - URCA firmou parceria com a ONGAMI através da pró-reitoria de extensão - PROEX, onde foi disponibilizada uma sala para a sede das atividades do referido no campus da URCA localizado no Bairro Pirajá na cidade de Juazeiro do Norte.

O projeto de extensão universitária foi intitulado como “Práticas Educativas Voltadas para a Melhor Idade”, ficando conhecido como “Projeto ONGAMI”. Essa ação conjunta entre a Universidade e a ONGAMI possibilitou aos seus participantes um aprendizado multidisciplinar nas seguintes áreas de abrangência: direito, pedagogia, enfermagem e Educação Física.

Essa ação multidisciplinar procurou assim, oferecer aos seus integrantes um espaço privilegiado para a realização de práticas corporais, sociais e cidadãs que permitisse vivenciarem uma velhice ativa e saudável.

Especificamente, em relação à Educação Física, houve uma ação interdisciplinar entre o Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão-NUPEF, a Pró-Reitoria de Extensão-PROEX e a ONGAMI, possibilitando o desenvolvimento de atividades relacionadas ao esporte, lazer, memória lúdica e prática de atividades físicas, numa perspectiva que englobasse a pesquisa e o ensino através da extensão.

As atividades da Educação Física realizadas no projeto ONGAMI eram supervisionadas por Professores do NUPEF com a participação de estagiários da PROEX e alunos de educação física integrantes do referido Núcleo de Pesquisa.

As atividades educativas aconteceram no período de agosto a dezembro de 2010, com a realização de atividades de alongamento, ginástica, jogos e brincadeiras cantadas e orientações gerais sobre a prática e os benefícios dos exercícios físicos.

Com a chegada do estagiário de Educação Física selecionado pela PROEX, e, também os Professores do Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Educação Física –NUPEF, houve a preocupação em promover vivências além dos conhecimentos teóricos que já vinham sendo ministrados, atendendo às solicitações dos idosos.

Ao se planejar as atividades a serem desenvolvidas houve por parte do grupo relacionado ao eixo temático “atividade física e saúde” do NUPEF uma preocupação em compreender a pessoa idosa com ser único, rico de experiências físico-motoras e psicológicas, capaz de apreender novos conhecimentos, mesmo estando em idade avançada, não restringindo as ações apenas ao desenvolvimento de exercícios físicos padronizados e

repetitivos. Eram privilegiadas atividades prazerosas capazes de estimular o aumento da auto-estima e favorecer a participação social.

Iniciar um trabalho com gerontes não é somente oferecer facilidades e benefícios, mas sim, possibilitar/facilitar a sua participação na sociedade, oportunizar a organização social desse segmento da população e favorecer a informação sobre todas as ações que têm de direito, minimizando seu envelhecimento social e tornando-o qualitativo. (VERDERI, 2004.p.51).

Para o idoso, as aulas se tornam mais interessantes e agradáveis à medida que são inseridos aspectos como animação, irreverência e a espontaneidade.

Na proposta pedagógica desenvolvida na ONGAMI preconizou-se aulas envolvendo exercícios físicos num programa dotado de ações planejadas vinculadas a realidade pessoal e social dos integrantes daquela ONG, fazendo com que os idosos tivessem objetivos para além da aptidão física e da saúde, classificando-as como um meio e não exclusivamente como um fim.

Mensalmente, aconteciam encontros com os docentes da URCA envolvidos nas atividades da ONGAMI para uma avaliação das atividades desenvolvidas no mês, e conseqüentemente o planejamento das novas ações educacionais do projeto de extensão universitária.

À medida que foram transcorrendo os encontros do projeto, tornou-se bastante notório e perceptível nas palavras dos idosos o contentamento e aumento do interesse em participar das ações desenvolvidas pelo grupo.

Esse fato relaciona-se diretamente com aspectos como os benefícios advindos da atividade física em relação à manutenção da capacidade funcional, a importância da participação do idoso em um grupo social e o valor psicológico dessas ações.

O convívio com indivíduos da mesma faixa etária cominou no surgimento de novos laços de amizade, tornando-se importante para a manutenção dos mesmos no grupo de idosos.

Esse vínculo afetivo-social permitiu ao geronte desenvolver uma rede de ligações pessoais nas quais pôde trocar afeto, acolhimento, sentir-se importante, valorizado e amado pela sua presença no ciclo de amizade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência possibilitou ao grupo contemplado com as práticas um aprendizado a partir da incorporação de novos conhecimentos importantes para a consciência de se ter hábitos saudáveis relacionados a comportamentos positivos.

Ao final dos trabalhos pode-se avaliar mudanças e avanços positivos entre os idosos em relação ao bem-estar, disposição geral, melhora na aptidão física, empenho nas atividades da vida diária, sensações corporais agradáveis como relaxamento, conforto, ausência ou diminuição de dores e cansaço, maior disposição e alterações referentes a suspensão ou diminuição de medicamentos no trato de doenças que acometiam os idosos.

A atividade física pôde influenciar positivamente no corpo dos idosos, resgatando a condição de eficiência, autonomia e independência tornando mais lenta as perdas fisiológicas, mentais e sociais no processo de senescência dos gerontes assistidos.

O projeto terminou em dezembro de 2010, mas certamente deixou frutos entre seus integrantes os quais até hoje ainda se recordam e se utilizam dos conhecimentos ali repassados pelos integrantes dessa ação acadêmica.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Maurício de Arruda. **Musculação**: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos. - Rio de Janeiro: 4ª edição: Sprint, 2008.

FOSS, M. L.; KETEYIAN, S. J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2000.

GONÇAVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**: Explorando teoria e prática. São Paulo: Manole, 2004.

LIMA, Maria Auxiliadora V. P. **Corporeidade e Envelhecimento**: As diversas faces do corpo quando envelhece. Disponível em:

www.univag.com.br/adm_univag/Modulos/.../art046.pdf>. acesso em: 12/03/2012.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**, 2^a.ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

OKUMA, Silene Sumire. **O Idoso e a Atividade Física**. Campinas, São Paulo: Papirus, 1998.

VERDERI, Érica. **O Corpo não tem Idade**: Educação Física Gerontologica. – Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2004.