

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO SUPORTE AO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Gabriella Silva Nogueira (1); Anna Beatryz Lira da Silva (1); Clarice Nascimento da Silva (2);
Anubes Pereira de Castro (3)

¹ Universidade Federal de Campina Grande, gabriellasilvanogueira@gmail.com

¹ Universidade Federal de Campina Grande, nnbeatryz@gmail.com

² Universidade Federal de Campina Grande, cladantas0210@gmail.com

³ Universidade Federal de Campina Grande, anubes@ensp.br

INTRODUÇÃO

A velhice chega a ser imputada na nossa sociedade como um período de incapacidades, doenças, perdas, solidão e dependência, tanto de ordem funcional como financeira, e ainda o de pessoas chatas, cheias de manias, tristes, dispendiosas. Os estigmas em relação ao idoso contribuem negativamente para a autoestima e podem comprometer o desenvolvimento de aptidões e de suportes internos e externos necessários ao enfrentamento destes e de outros desafios¹.

No ponto de vista do envelhecimento saudável, a OMS ao fim do ano de 1990 abraçou o termo “envelhecimento ativo”, formulando seu conceito como um processo que busca otimizar as oportunidades consecutivas de saúde, segurança e participação, com a finalidade de melhorar com o passar dos anos na qualidade de vida das pessoas idosas. Nessa perspectiva, “ativo” não apenas refere a capacidade funcional dos indivíduos idosos e sua força de trabalho, mas à sua participação constante e contínua dentro da sociedade, inclusive em questões políticas e outras relacionadas à vida comunitária².

Há diversos pontos positivos da atividade física para os idosos apontados pela literatura, como controle de complicações das doenças crônicas, melhoria da qualidade de vida, perda de peso, melhoramento funcional permitindo a continuação dos afazeres diários, aumento da autoestima, maior disposição para o trabalho e melhoria de quadros acompanhados de dor³.

Com isso, o programa Academia da Saúde, emitido em 2011, é uma estratégia de promoção da saúde e produção do cuidado que opera com a implantação de espaços públicos conhecidos como polos do Programa Academia da Saúde. Esses polos são compostos de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados. Como ponto de atenção no território nacional complementam o cuidado integral e consolidam as ações de promoção da saúde em conjunto com outros programas e ações de saúde como a Estratégia da Saúde da Família, os Núcleos de Apoio à Saúde da Família e a Vigilância em Saúde⁴.

No município de Cajazeiras, no alto sertão Paraibano, a atividade física dos idosos é uma prática comum. Além disso, existem dois polos da academia de saúde na cidade. Em virtude desse perfil do Município voltado para a prática de atividades físicas apoiada por um programa, despertasse o interesse de saber como funciona o referido programa no município e como se dá a participação da população idosa. Assim, com base nessa discussão, o estudo busca elencar os principais benefícios da atividade física para os idosos com o auxílio do programa.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal. O estudo com a pesquisa quantitativa consente a mensuração de opiniões, reações, hábitos e atitudes em um universo, através de uma amostra que o represente estatisticamente. O estudo transversal refere-se a pesquisa que é realizada em um curto prazo de tempo, em um determinado momento, tal como agora, hoje⁵.

A pesquisa foi realizada na praça do Xamegão, localizada no centro do Município de Cajazeiras-PB, considerada o polo I do Programa do Governo Academia de Saúde, que consiste em uma academia ao ar livre com finalidade de promoção da saúde para a população em geral. A escolha do local se deu em virtude do maior fluxo de idosos praticando atividade física neste local.

Foi utilizado um questionário estruturado, contendo 06 perguntas objetivas sobre a atividade física realizada no local. Após a coleta dos dados, os mesmos foram agrupados e tabulados no programa Microsoft Excel e posteriormente discutidos e relacionados a literaturas pertinentes.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi realizada com 15 idosos, cuja faixa etária variou de 60 a 67 anos. De acordo com a tabela 1, é notório que os idosos reconhecem os benefícios da prática de atividades físicas. Todos os idosos relataram melhorias em seus sistemas corpóreos, principalmente se tratando do cardiovascular. Apesar disto, a maioria afirma não utilizarem a academia de saúde. Isso pode ser justificado pela ausência de um profissional para acompanhá-los nos exercícios.

Tabela 1. Variáveis pesquisadas e as respectivas respostas.

Variáveis	Opções de respostas	Número
Utilização semanal da Academia	Não utiliza	8
	Menos de 3 dias	4
	De 3 a 6 dias	3
	Todos os dias	0
Quem supervisiona os exercícios?	Não há supervisão	13
	Educador Físico	0
	Outros	2
Antes do Programa, já praticava alguma atividade física?	Sim	12
	Não	3
Com a atividade física, notou melhora em algum sistema do corpo?	Circulatório	13
	Respiratório	10
	Urinário	8
Você conhece o Programa Academia de Saúde?	Sim	3
	Não	10
	Razoavelmente	2
Duração da atividade	Menos de 30min	9
	30min a 1h	6
	Mais de 1h	0

Fonte: A própria pesquisa, 2017

A prática de atividade física é sempre importante para se ter uma boa qualidade de vida, mas se feita de forma errada pode trazer riscos de lesões, que por sua vez, ocorrem por gestos motores realizados incorretamente, onde as posturas incorretas colocam a coluna vertebral e as articulações em descompensação de cargas, riscos de lesões articulares e desvios posturais, levando o corpo à fadiga muscular e mental, causando muitas vezes excessos de treinamento. Por isso, é de extrema importância o profissional de Educação Física, pois ele é o único profissional habilitado que tem conhecimento para ministrar a prática da atividade física e o esporte com segurança, além de ter coerência na busca dos objetivos procurados pelo praticante⁶.

Dentre os sistemas beneficiados pela atividade física, o mais relatado pelos idosos foi o cardiovascular, o que corrobora com a ideia de estudos que afirmam que o exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular. Este, realizado regularmente provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas que vão influenciar este sistema, com o objetivo de manter a homeostasia celular diante do incremento das demandas metabólicas. Há aumento no débito cardíaco, redistribuição no fluxo sanguíneo e elevação da perfusão circulatória para os músculos em atividade⁷.

A maior parte dos idosos entrevistados afirma que suas atividades físicas duram menos de 30 minutos, o que não é o preconizado. Eles devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física moderada como a caminhada durante a semana, totalizando em pelo menos 30 minutos de caminhada por dia, ao consideramos a semana com apenas 5 dias úteis. Os indivíduos com mobilidade comprometida, devem realizar atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas em 3 ou mais dias por semana. Quando o idoso não pode fazer as quantidades recomendadas de atividade física, devido às condições de saúde, eles devem ser tão fisicamente ativos quanto as suas capacidades e as condições permitirem⁸.

Além disso, foi perceptível que o reconhecimento a respeito do Programa Academia da Saúde é mínimo, do total de 15 participantes, 10 relataram não conhecerem, por não haver uma divulgação adequada acerca do programa ou por não haver nenhum profissional que acompanhe e/ou ofereça atividades aos idosos.

De acordo com o Ministério da Saúde, divulgar o Programa Academia da Saúde no território é essencial para difundir esta estratégia de Promoção da Saúde no âmbito do SUS e, assim, estimular a participação da comunidade nas atividades. É importante dar visibilidade às atividades oferecidas, destacando sua gratuidade e seu potencial para melhorar a saúde dos participantes. Essa divulgação deve ser direcionada aos usuários dos diferentes serviços de saúde e de outros equipamentos sociais (escolas, associações, etc) e também à comunidade em geral, especialmente nas áreas próximas aos polos⁹.

Com isso, cabe reforçar a divulgação junto aos profissionais de saúde, que podem encaminhar ao polo usuários que acessarem a rede em outros pontos de atenção. Desta forma, em locais que possuem práticas em andamento, destaca-se a realização de atividades corporais, ações que promovam o hábito de alimentação saudável e ações de educação em saúde, com proposta iniciante de práticas integrativas, suplementares e artísticas¹⁰.

CONCLUSÕES

A prática de exercícios físicos na terceira idade é, indiscutivelmente, fundamental para a qualidade de vida. O programa Academia de Saúde veio para fortalecer e incentivar, não só o público idoso, mas a população em geral. Porém, existem pontos a serem melhorados, como a introdução fixa de um profissional habilitado para o acompanhamento dos indivíduos e exercícios voltadas para o público idoso.

Além do mais é importante que a população usuária seja orientada quanto a necessidade da prática de atividade física contínua e não de forma esporádica, para um efetivo benefício físico, social e mental. Para tanto pode haver interação entre a gestão municipal e Instituições de ensino.

Isso posto, ressalta-se que as instituições de ensino existentes na cidade podem colaborar, fazendo-se presentes por meio de programas de extensão voltados para os usuários da academia e desenvolvidos pelos cursos de Educação Física em acordo com outros da área da saúde, pois além de beneficiar a população quanto a condição física, social e mental, é um meio de adquirir experiências para uma futura prática profissional.

REFERÊNCIAS

1. Almeida PM, Mochel EG, Oliveira MSS. O idoso pelo próprio idoso: percepção de si e de sua qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia*, 2010. 13(2)99-113.
2. Valer DB, Bierhals CCBK, Aires M, Paskulin LMG. O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. *Revista Brasileira Geriatria Gerontologia*, Rio de Janeiro (RJ), 2015. 8(4):809-819
3. Campos ACV, Cordeiro EC, Rezende GP, Vargas AMD, Ferreira EF. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde família. *Texto Contexto Enfermagem*, Florianópolis, 2014. 23(4): 889-97.
4. Brasil, Ministério da saúde. Departamento de Atenção Básica. Portal da Saúde. Programa Academia de saúde. [internet] Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_academia_saude.php>
5. Terence ACF, Filho E. Abordagem quantitativa, qualitativa e a utilização da pesquisa-ação nos estudos organizacionais. XXVI ENEGEP - 2006.
6. Silveira EF, Souza SG, Schmdit A. Atividade física sem orientação: riscos para quem pratica. [internet] *Revista Digital*. Buenos Aires - Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd192/atividade-fisica-sem-orientacao-riscos.htm>>.

7. Teodoro CAF. Aspectos do exercício físico no sistema cardiovascular de idosos com hipertensão arterial sistêmica: uma breve introdução. [Internet]. **I CNEH**. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cneh/trabalhos/TRABALHO_EV054_MD2_SA7_ID728_11082016132517.pdf>
8. Brasil. Portal estilo de vida saudável [homepage na internet]. Recomendações da OMS dos níveis de atividade física para todas as faixas etárias. Disponível em: <<http://www.saude.br/index.php/articles/84-atividade-fisica/229-recomendacoes-da-oms-dos-niveis-de-atividade-fisica-para-todas-as-faixas-etarias>>
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. 2º ciclo 2014 de Monitoramento do Programa Academia da Saúde. 2014. [internet] Disponível em: <<http://www.cosemsce.org.br/v2/wp-content/uploads/downloads/2015/05/DEVOLUTIVA-NACIONAL-2%C2%BA-Ciclo-2014.pdf>>
10. Sá GBAR, Dornelles GC, Cruz KG, Amorim RCA, Andrade SSCA, Oliveira TP, Silva MMA, Malta DC, Souza MFM. O Programa Academia da Saúde como estratégia de promoção da saúde e modos de vida saudáveis: cenário nacional de implementação 2016. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(6):1849-1859.