



EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS NO MUNICÍPIO DE INCONFIDENTES, MG

Michelle S. AMORIM¹; Telma L. SOUZA²

RESUMO

Envelhecimento é um processo de regressão estrutural e funcional com o avançar da idade, afetando a qualidade de vida. Por isso, são necessários meios eficazes para a velhice transcorrer de modo satisfatório. O objetivo deste estudo é desenvolver um programa de exercícios físicos e atividades recreativas para idosos visando efeitos benéficos. Espera-se a melhoria das atividades diárias, do controle glicêmico, da pressão arterial, das relações sociais e das atividades mentais entre os participantes.

INTRODUÇÃO

Envelhecimento é a soma das manifestações de desgaste durante a vida do ser vivo. É um processo biológico, inevitável, com evolução regular múltipla, que leva a limitação das possibilidades de adaptação do organismo, em resposta das alterações do progresso do tempo da idade adulta até o fim da vida (SIMÃO et al., 2008).

Nesse processo ocorrem várias alterações nos sistemas somatosensorial, visual e vestibular, caracterizando perda da capacidade na resposta da estabilidade postural dos músculos efetores, comprometendo assim a mobilidade, equilíbrio,

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Inconfidentes. Inconfidentes/MG - E-mail: amorim.michelle22@gmail.com

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Inconfidentes. Inconfidentes/MG - E-mail: telma.souza@ifsulde Minas.edu.br

controle postural e autonomia funcional, fatores que afetam diretamente a qualidade de vida dos idosos. Esse declínio físico reflete na incapacidade em desempenhar atividades básicas ou complexas, limitando a autonomia funcional, devido essa diminuição das funções nervosas, osteomusculares, cardiorrespiratórias e somatosensoriais (LEAL et. al., 2009). Entretanto, o exercício físico pode contribuir na melhora da função neuromuscular e equilíbrio, determinantes para uma vida saudável e independente (MATSUDO, 2001).

O exercício físico é benéfico a todos os indivíduos, mas deve-se levar em consideração a particularidade de cada um. O exercício faz, hoje, parte de tratamentos pertinentes à saúde e ao bem-estar em geral, contribuindo na mudança de hábitos, proporcionando melhor qualidade de vida (MARTINS, 2000).

Para um jovem, o exercício é recomendado para prevenir doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, além de aumentar a expectativa de vida. Já para o idoso, espera-se que o exercício ainda combata a debilidade e a vulnerabilidade, causadas pela inatividade e que modere os efeitos biológicos do envelhecimento (DELOROSO, 2004). Evidências apontam que a prática regular dos exercícios resistidos nessa população proporciona melhorias na aptidão física (KRAEMER, 2002; ACSM, 1998 apud CÂMARA et al., 2008), e também auxilia na prevenção e no tratamento de doenças, assim como a hipertensão arterial sistêmica, o Diabetes Mellitus, a obesidade e a osteoporose. Além disso, propicia a saúde mental do indivíduo ao reduzir a resposta agressiva ao estresse, ao diminuir ou prevenir alguns tipos de depressão e melhorar a autoestima.

Algumas condutas não farmacológicas, como dieta e exercício físico praticado regularmente, são utilizadas no controle da glicemia (SIMÕES, 2006). Sendo muito importante tanto a prevenção quanto o controle, visto que pode acarretar outros problemas de saúde, como cardiopatias, por exemplo, no caso da hipertensão (GUYTON; HALL, 2002). Por isso a extrema importância da prática regular de exercício, pois promove além de tudo, uma redução dos riscos de doença arterial coronariana e de acidente vascular cerebral, associados à hipertensão (SIMÕES, 2006), visto que o exercício atua numa redução da pressão arterial.

Por isso que o modo como se envelhece merece enorme atenção, surgindo assim, a procura de meios eficazes para que as etapas da velhice transcorram de modo satisfatório. O número de idosos está aumentando em todo o mundo, isso faz com que a demanda exija cada vez mais serviços de saúde especializados

(DANTAS; OLIVEIRA, 2003). No imaginário social, o envelhecimento é um processo que vem marcado por desgaste, limitações, perdas físicas e de papéis sociais. Essas perdas, muitas vezes, vistas como problemas de saúde e que se manifestam, em grande parte, na aparência do corpo (MENEZES et al., 2009).

Nesta perspectiva evidencia-se a necessidade da prática de exercício físico como forma de melhorar a qualidade e a expectativa de vida, assim como a importância da compreensão das dificuldades das ações municipais em atender essa população.

O objetivo deste estudo é desenvolver e ofertar um programa para idosos visando os efeitos benéficos mediante a prática regular de exercício físico e atividades recreativas, proporcionando a melhoria dos componentes da aptidão física e bem-estar físico e mental.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo está sendo realizado no município de Inconfidentes - MG em parceria com o Departamento Municipal de Saúde. Primeiramente, foi realizado um levantamento das pessoas acima de 50 anos de ambos os sexos residentes no município e atendidos pelo Programa Saúde da Família (PSF) municipal. Após a identificação desses idosos, o projeto contemplou aleatoriamente 60 indivíduos que foram convidados a participarem da pesquisa. O convite e a explicação do procedimento, atividades efetivadas até o momento, foram realizados por intermédio do PSF juntamente com os integrantes da pesquisa, sendo uma bolsista, aluna do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas, e uma docente do mesmo curso.

Antes de iniciar as atividades físicas e recreativas e, com a finalidade de avaliar as condições de saúde dos idosos e também identificar posteriormente se os objetivos previstos foram alcançados, cada selecionado participará de uma entrevista para avaliar a situação de saúde mental e sociabilidade. E também realizará exames clínicos médicos no PSF para identificar o nível de glicose sanguínea em jejum, pressão arterial, índice de massa corpórea, avaliações das circunferências corporais, peso corpóreo, etc.

Os idosos deverão ter liberação médica declarada para a prática de atividade física. Aqueles que não receberem liberação serão automaticamente excluídos do programa e um novo idoso será incluído até completar os 60 participantes.

As atividades físicas e lúdicas ocorrerão de acordo com uma programação elaborada em consonância com a disponibilidade dos idosos participantes e serão acompanhados por um profissional de Educação Física. As atividades serão desenvolvidas no período da manhã, com duração de 1 hora e frequência semanal de três vezes por um período de 6 meses.

O planejamento do treino físico compreenderá em exercícios mesclados de força, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio, de baixa intensidade, abrangendo membros superiores e inferiores. Os materiais utilizados na execução das aulas serão bastões de madeira, colchonetes, caneleiras e halteres com cargas de 0,5 kg a 3 kg. O programa de exercícios utilizados neste estudo será objetivado na melhora dos componentes da aptidão física e reprodução dos movimentos da vida diária, auxiliando a capacidade funcional, flexibilidade, força e equilíbrio, além de desenvolver interação social e proporcionar bem-estar físico e mental. Por isso pretende-se realizar atividades que sejam prazerosas e satisfatórias aos participantes.

Para que isso ocorra, as outras atividades programadas serão baseadas nas sugestões dos participantes, para que estes pratiquem com contentamento. Dentre as atividades lúdicas, inicialmente estão inclusas dança, caminhada e atividades recreativas, que serão ministrados alternadamente com os treinos físicos.

As atividades serão realizadas em espaço próprio cedido pelo PSF local e algumas atividades ocorrerão em locais públicos, como praças, ruas e locais arborizados como a Fazenda-Escola do IFSULDEMINAS, Campus Inconfidentes.

Com o intuito de complementar o programa, visando a melhoria da qualidade de vida nesta faixa etária, ocorrerão dinâmicas com conteúdo educativo sobre alimentação equilibrada e hábitos saudáveis, essenciais para que o idoso possa exercitar-se de forma segura.

O controle da pressão arterial e glicemia ocorrerá mensalmente, assim como a verificação do peso corporal e das circunferências abdominais. Finalizando a programação das atividades, os participantes passarão por uma nova abordagem clínica, a fim de que os exames médicos, anteriores e posteriores à introdução da atividade física na rotina dos participantes, possam ser comparados. Além disso, os idosos responderão novamente a entrevista para avaliar os resultados sociais e mentais no grupo participante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir desta realidade, pensou-se em contribuir com o desenvolvimento deste programa, cuja expectativa é atingir os objetivos propostos, promovendo a melhoria da qualidade de vida, das atividades da vida diária, assim como o controle do índice glicêmico, pressão arterial normotensa ou diminuída, perda de peso, diminuição da circunferência abdominal e melhoria social e mental. Já que os estudos (MATSUDO, 2011; DELOROSO, 2004; MARTINS, 2000; CÂMARA et al., 2008; SIMÕES, 2006) apontam que certamente os exercícios físicos trarão benefício à saúde destes indivíduos.

Os exercícios físicos vão ajudar a desenvolver os componentes da aptidão física, aumentando o nível de condicionamento físico, como a capacidade cardiorrespiratória. E também promover a diminuição do perfil lipídico e o aumento de massa corporal magra nos indivíduos. Isto auxiliará na prevenção da hipertensão arterial, diminuição da pressão arterial a níveis próximos da normalidade e melhora dos níveis de glicemia sanguínea. Prevenindo, assim, doenças associadas ao sedentarismo e obesidade, o que contribuirá diretamente com a diminuição de gastos públicos e particulares com saúde e diminuição da taxa de mortalidade relacionada ao sedentarismo e obesidade.

Este programa poderá estimular e promover a autonomia dos indivíduos e a melhora dos movimentos diários, além da inclusão social, que poderá contribuir no bem-estar físico e mental e ajudar a prevenir e atenuar quadros depressivos.

Com a atividade física integrada a atividades dinâmicas e lúdicas, acredita-se motivar a população assistida a dar continuidade e agregar atividades promotoras de saúde e bem-estar em seu estilo de vida, e promover e integrar modalidades de atividade física para qualificar a boa forma física. Assim como auxiliar no desenvolvimento da construção de pensamento na busca de alternativas individuais e coletivas que favoreçam a saúde.

Além dos benefícios relativos a ganhos fisiológicos, psicológicos e sociais, imediatos, este estudo poderá contribuir também com ganhos a longo prazo, uma vez que a prática de atividades físicas controla e previne doenças crônicas, contribuindo com a economia dos gastos públicos e particulares em saúde.

Com isso espera-se ainda auxiliar o acesso da população idosa às atividades de promoção de saúde, assim como potencializar as ações nos âmbitos primários, fortalecendo as estratégias de promoção de saúde.

REFERÊNCIAS

- CÂMARA, L. C.; SANTARÉM, J. M.; JACOB FILHO, W. Atualização de conhecimentos sobre a prática de exercícios resistidos por indivíduos idosos. Acta Fisiatrica, 2008.
- DANTAS, E. H. M.; OLIVEIRA, R. J. Exercício, maturidade e qualidade de vida. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- DELOROSO, F. T. Avaliação da aptidão física em diabéticos submetidos a programa de atividade física: repercussões sobre domínios e facetas da qualidade de vida. 2004. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Tratado de fisiologia médica. 10 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- LEAL, S. M. O.; BORGES E. G. S.; FONSECA M. A.; ALVES JUNIOR E. D.; CADER S.; DANTAS E. H. M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 17, n. 3, p. 61-69, 2009.
- MARTINS, D. M. Exercício físico no controle do diabetes mellitus. Guarulhos: Phorte, 2000.
- MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento e atividade física. Londrina: Midiograf, 2001.
- MENEZES, T. M. O.; LOPES, R. L. M.; AZEVEDO, R. F. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. Revista Eletrônica de Enfermagem, 11 (3): 598-604, 2009.
- SIMÃO, R.; BAIA, S.; TROTTA, M. Treinamento de força para idosos. 2008.
- SIMÕES, G. C. Efeitos de diferentes intensidades de exercício resistido sobre a resposta hemodinâmica em indivíduos diabéticos tipo 2 e não diabéticos. Dissertação (Mestrado) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2006. Ministério da Educação/INEP. Portaria Ministerial nº 438 de 28 de maio de 1998. Brasília:INEP, 1998.