



EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM IDOSOS: DISCUTINDO OS BENEFÍCIOS E A EFICÁCIA DA ATIVIDADE FÍSICA EM UMA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

Aline Pereira Fróis, Géssica Pereira Barbosa, Diego dos Santos Silva, Kelly Daniely Pereira Peres, Jane Aparecida Chamone, Maria Danielly Fernanda Alves, Jaqueline Aparecida Figueredo dos Santos

INTRODUÇÃO

A promoção do estilo de vida mais ativa na terceira idade tem sido utilizada como estratégia para desenvolver melhora nos padrões de saúde e na qualidade de vida [1], em que a prática de atividade física tem sido amplamente incentivada tendo em vista seus benefícios físicos e psicossociais [2]. No processo de envelhecimento, a manutenção do corpo em atividade é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento [3:9]. Sendo assim, como vários estudos comprovam, incorporar a atividade diária na rotina garante uma melhor disposição aos afazeres rotineiros, controle de doenças crônicas e enfrentamento das limitações impostas pelo envelhecer.

A Enfermagem possui um inefável poder de criatividade na execução do cuidado, tanto individual quanto em grupo, utilizando estratégias que favorecem a alegria, o bem-estar, a felicidade [4:730]. Em especial, na terceira idade, estratégias de enfermagem devem ser estimuladas, para a promoção da saúde.

Portanto, este estudo objetivou discutir os benefícios e a eficácia da atividade física em idosos de uma Estratégia de Saúde da Família do município de Montes Claros, Minas Gerais, por meio da educação em saúde.

MATERIAIS E METODOS

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, com abordagem quantitativa e suporte em um relato de experiência na qual foi realizada uma educação em saúde com o grupo de idosos pertencentes ao Projeto de Atividade Física, desenvolvido na Unidade Básica de Saúde pela Estratégia Saúde da Família (ESF) Jardim Palmeiras I em Montes Claros, Minas Gerais. No dia da educação em saúde estavam presentes 18 idosos. Dos participantes, dois eram do sexo masculino e 16 eram do sexo feminino. Foi introduzida uma dinâmica com curiosidades dentro de balões que deveriam ser estourados e aquelas respondidas em conjunto. Utilizou-se também um questionário com questões referentes à visão dos participantes em relação à percepção de saúde, qualidade de vida e das melhorias alcançadas após o início do projeto. Para melhor avaliação de melhoria em parâmetros mensuráveis, foram aferidos dados como a pressão arterial e circunferência de cintura e quadril durante dias consecutivos anteriores à educação em saúde.

RESULTADOS

No questionário com os 18 participantes do projeto presentes no dia, foi possível perceber que realmente houve melhora na qualidade de vida dos mesmos sendo constatada através dos relatos como maior disposição, diminuição de dores musculoesqueléticas, controle de doenças crônicas (hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus), aumento da auto-estima, interação social, diminuição do risco cardiovascular, entre outros. No Gráfico 1 é retratado a percepção da melhora dos idosos quanto à prática de atividade física, sendo assim, 41,7% relatam melhora quanto à dor; 33,3%, quanto à movimentação; e 25%, quanto pressão arterial.

DISCUSSÃO

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a atividade física (AF) regular, considerada um componente importante. São incluídos ainda bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco [5]. O exercício físico promove melhora na capacidade funcional e na aptidão física. Os benefícios oriundos do aumento do nível de atividade física habitual se estendem desde a melhora da capacidade funcional, regulação da pressão arterial, redução do risco de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes e certos tipos de câncer [6]. Além disso, são observados benefícios psicossociais advindos da atividade física que são o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da auto-estima [7].

A prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona para esta população, sendo de fundamental importância uma vez que possibilita a retomada da independência física, reduzindo ou retardando as chamadas doenças do envelhecimento, além de torná-las independentes quanto à realização de Atividade da Vida Diária (AVD) [8].

Os estudos que abordam o assunto são unânimes com relação à importância da atividade física na terceira idade, uma vez que esta realizada constantemente traz benefícios incontestáveis para a longevidade com uma melhor



FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

FEPEG

UNIVERSIDADE: SABERES E PRÁTICAS INOVADORAS

Trabalhos científicos • Apresentações artísticas
e culturais • Debates • Minicursos e Palestras



24 a 27
setembro
Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

www.fepeg.unimontes.br

qualidade. Alguns estudos relatam que a participação de idosos em programas de atividades físicas regulares promove melhoria das funções orgânicas e garante a manutenção da capacidade funcional e principalmente, a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo [9-11].

CONCLUSÃO

Através de uma revisão bibliográfica e dados coletados, observa-se os ganhos através da introdução de atividade física frequente. Os benefícios incluem desde fatores físicos aos psicológicos e sociais que garantem a qualidade de vida de seus participantes, visto que a fase da terceira idade predispõe o ser a maior chance de adquirir e manifestar doenças degenerativas debilitantes e psicossomáticas. Incluso a esse processo, o papel do enfermeiro programa essa melhoria através do cuidado preventivo as doenças e seus agravos, bem como, de reabilitação, que, complementar ao educador físico, garantem um bom acompanhamento e resultado eficaz.

AGRADECIMENTO

Programa de Integração: Serviço, Ensino e Comunidade (PISEC) das Faculdades Unidas do Norte de Minas (FUNORTE).

REFERÊNCIAS

- [1] FERREIRA, M. et al. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de Mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói/RJ, v. 11, n. 3, p. 172-176, maio/junho, 2005.
- [2] TEIXEIRA, D. C.; OKUMA, S. S. Efeitos de um programa de intervenção para idosos sobre a intenção de estudantes de educação física de trabalhar com este grupo etário. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo/SP, v. 18, n. 2, p. 137-149, abril/junho, 2004.
- [3] CASAGRANDE, M. **Atividade física na terceira idade**. Bauru/SP: Universidade Estadual Paulista, 2006.
- [4] VICTOR, J.F., et al. Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo/SP, v. 41, n. 4, p. 724-730, 2007.
- [5] SHARKEY, B. J. **Fitness and health**. 5ª ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
- [6] VIDMAR, M. F.; POTULSKI, A. P.; SACHETTI, A.; SILVEIRA, M. M.; WIBELINGER, L. M. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**. Maringá, v. 4, n. 3, p. 417-424, 2011.
- [7] NERI, A. L. **Maturidade e velhice – Trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papyrus Editora, 2001.
- [8] OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento – uma revisão literária. **Educação Física em Revista**. Brasília, v. 5, n. 1, p. 1-9, 2011.
- [9] NAVARRO, F. M.; RABELO, J. F.; FARIA, S. T.; LOPES, M. C. L.; MARCON, S. S. Percepção de idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre, v. 29, n. 4, p. 596-603, 2008.
- [10] PEDRINELLI, A.; GARCEZ-LEME, L. E.; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Revista Brasileira de Ortopedia**. São Paulo, v. 44, n. 2, p. 96-101, 2009.
- [11] SCHVEITZER, V.; CLAUDINO, R. A importância da atividade física durante o processo de envelhecimento. **Lecturas, Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v. 14, n. 141, p. 1-4, 2010.



FÓRUM FEPEG

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

UNIVERSIDADE: SABERES E PRÁTICAS INOVADORAS

Trabalhos científicos • Apresentações artísticas e culturais • Debates • Minicursos e Palestras

REALIZAÇÃO:



APOIO:



FAPEMIG



FADENOR

24 a 27 setembro

Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

www.fepeg.unimontes.br

Gráfico 1 - Percepção de melhora dos idosos quanto à prática de atividade física

