

RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESENVOLVIDA PELO PROJETO UNIVERSIDADE ABERTA À MAIOR IDADE, UNC/MAFRA EM 2009.¹

*Silas José Caus²
Nilton Furquin Júnior³*

RESUMO: Trata-se de um relato de experiência desenvolvida por um acadêmico do curso de Educação Física no projeto institucional intitulado Universidade Aberta à Terceira Idade - UAMI. O referido projeto desenvolveu-se de março à dezembro, sendo que os encontros foram realizados todas as terças e quintas-feiras, nas instalações da academia da UnC-Mafra. Inicialmente foi feita a divulgação por meio de convite impresso nas comunidades de Rio Mafra, obteve-se a participação de 17 pessoas da terceira idade, sendo 15 mulheres e 2 homens. Após o acolhimento do idoso o programa de atividade física iniciava-se com a aferição da pressão arterial, seguido de alongamento pré-atividade, trabalho aeróbio (esteira e bicicleta) e trabalho de musculação com sequência em membros superiores e inferiores, finalizando-se com alongamento pós-atividade. Todas as atividades foram orientadas e tomadas as precauções caso existissem limitações físicas. Na avaliação final de cada encontro, informalmente os idosos relatavam satisfação, demonstravam-se mais dispostos e alegres. Para o acadêmico, a participação no projeto trouxe experiência e ampliou sua visão sobre a inclusão das pessoas da terceira idade não só nas academias de musculação, mas também na sociedade como um todo.

Palavras-chave: Terceira idade, atividade física, educação física.

RESUMEN: Es un relato de experiencia hacida por un estudiante dei curso de Educación Física en estudo institucional llamado Universidad Abierta à Tercera Edad - UAME. El estudo hace feito de março à deziembro, siendo que los encuentros hace realizados todas las lunes y miércoles, en las instalaciones da academia da UnC - Mafra. En inicio ha fecho a divulgación por mello de convite impresso en las comunas de Riomafra, tenido la participación de 17 ideosas da tercera edad, siendo 15 mujeres e 2 homens. Después de lo acogimiento dei ideoso el programa de actividad física hay cohechado con la aferición de la presazo arterial, seguido de alongamiento pié-actividad, trabajo aerobio (estera e bicicleta) e trabajo de musculación con secuencia en mieinbros superiores e inferiores, finalizando-se con alongamiento pos-actividad. Todas as actividades acedam orientadas e tomada as precauciones caso existissem limitações físicas. En avaliacion final de cada encuentro, los idoseos relatavam satisfacion, demostrando más dispuestos e alegres. Para el estudiante, a participación en projeto hai trazido experiencia e ampliou su vision hecho la inclusion de personas da tercera edad no solo en academias de musculación, mas tambien en sociedad como un todo.

Palavras-chave: Tercera edad, actividad física, educación física.

INTRODUÇÃO

O interesse deste acadêmico em trabalhar a temática do idoso se deu pela sua percepção de que o idoso na sociedade atual sofre carência afetiva, sua experiência não é valorizada como merece, bem como sofre pela falta políticas sociais que os estimulem, por exemplo: a realizar atividades físicas.

Este acadêmico vivenciou em sua própria família o processo de envelhecimento de sua avó paterna, sendo que a mesma manteve-se ativa e com boa qualidade de vida até seus 87 anos, quando veio a falecer de câncer bucal. Outro exemplo se refere a seus avós maternos, que tem mantêm-se ativos, realizando caminhadas, academia, hidroginástica e trabalhos domésticos com vigor.

O presente relatório visa apresentar o trabalho realizado durante o período de estágio do projeto da UAMI relacionado à saúde da terceira idade - musculação - e conseqüente Revolução que o acadêmico sofreu no período vivenciado. A apresentação do trabalho será de forma objetiva e descritiva, desde a sua criação até sua finalização.

A Educação Física em geral tem como objetivo livrar as pessoas do sedentarismo proporcionando bem-estar físico e psíquico. Visto que a cada dia inovações tecnológicas ocupam nossa vida, é importante a presença do profissional desta área na manutenção de um corpo ativo. Ao acadêmico, cabe a tarefa de aliar o conhecimento adquirido no curso com a experiência da prática. Isto é vital para desenvolver as atividades propostas com qualidade e eficácia.

Os relatórios mensais serviram de base para analisar resultados e evolução do projeto e foi um auxílio na execução do relatório final. Este é um instrumento de avaliação acadêmica que leva em consideração a capacidade do acadêmico em executar e inovar suas funções no estágio. Enfim, este relatório será a afirmação e registro de todos os procedimentos e atividades realizadas durante o ano, sendo construído de forma clara e específica.

Trabalhar com pessoas da terceira idade é muito importante e gratificante, pois além de ser a população que mais cresce em todo mundo, têm uma grande experiência a compartilhar e é preciso que todos proporcionem a esta classe uma vida mais saudável.

A partir do pressuposto que a atividade física proporciona, melhoria da qualidade de vida à todas as pessoas e especialmente àquelas com mais de 60 anos, que houve o empreendimento na constituição desse grupo. A questão é óbvia, mas o objetivo principal é através da experiência de trabalho ativo, relatar os resultados vivenciados em médio prazo com os idosos:

Segundo LORDA (2001) muitos idosos optam por afastar-se (desligar-se) da sociedade por decisão própria ou porque são forçados pelas atitudes da sociedade. Isto ficou exemplificado no período de estágio e está relacionado à autoestima de cada pessoa.

Diante desta realidade, questiona-se: como o UAMI- Universidade Aberta à Melhor Idade pode desenvolver as atividades físicas no ano de 2009? Para tanto se traçou o seguinte objetivo geral: promover atividades físicas regulares a um grupo de idosos nas terças e quintas feiras de março à dezembro de 2009. E os seguintes objetivos específicos: promover acolhimento do idoso no grupo; verificar a pressão arterial antes das atividades; realizar alongamento pré e pós-atividades; identificar as limitações preservando as estruturas anatômicas comprometidas e' acompanhar e auxiliar-nos.

Espera-se ao final deste contribuir para a melhoria da qualidade da saúde física e mental dos idosos, bem como através da revisão bibliográfica, vivência das atividades com o grupo, um crescimento para formação do futuro profissional da educação física deste acadêmico.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, fato que se caracteriza pela modificação significativa da pirâmide etária populacional, que há algumas décadas vem assumindo a forma de um "barril".

A espécie humana está vivendo mais, resultando num contingente maior de idosos, o que se deve a múltiplos fatores, tais como: redução das taxas de mortalidade e natalidade, avanços tecnológicos especialmente na área da saúde, melhorias nas condições de saneamento básico, aumento das imunizações e redução das doenças infectocontagiosas, entre outros. Todos esses fatores vêm contribuindo para um progressivo estreitamento da base da pirâmide populacional brasileira e um maior alargamento de seu topo (BRASIL, 1999; LEBRÃO; DUARTE, 2003; ALVES, 2007).

Este quadro de envelhecimento populacional traz consigo implicações de ordem econômica, política, de urbanismo, social, de saúde, entre outros, onde o grande desafio será cuidar de uma população na maioria com déficit educacional e nível socioeconômicos baixo e ainda uma prevalência de doenças crônicas e incapacitantes.

Sabe-se que o bem-estar na velhice não significa necessariamente ausência de doenças ou problemas e sim, é o resultado do equilíbrio entre as diversas capacidades funcionais do idoso, o idoso saudável é aquele capaz de gerir sua própria vida no sentido de se autodeterminar sobre onde e quando se darão suas atividades, quer sejam no convívio social, lazer, práticas físicas e outras.

A inatividade nesta fase do ciclo vital é o fator que mais compromete a qualidade de vida (SAFONS, 2003).

Políticas e programas de envelhecimento ativo são necessários para permitir que as pessoas idosas continuem a trabalhar de acordo com suas capacidades e preferências à medida que envelhecem, e para prevenir e retardar incapacidades e doenças crônicas, bem como, atuar na perspectiva de auxiliar os idosos na preparação do processo de envelhecer. Tendo como foco central a promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da máxima capacidade funcional do indivíduo que envelhece, pelo maior tempo possível, a política de saúde do idoso busca valorizar a autonomia ou autodeterminação e preservar a independência física e mental do idoso (BRASIL, 1999).

Estes dados demonstram a necessidade de uma melhor compreensão das pessoas dessa faixa etária, e compreendê-la, significa ter uma ferramenta interessante para aplicar em estratégias que visem à qualidade de vida e a promoção da saúde na terceira idade.

Diante deste cenário a educação física deve focar sua ação buscando atuar na promoção, educação, manutenção e recuperação da saúde do idoso, também deve estar preparado com conhecimentos atualizados e fundamentados para ter subsídios para uma prática integral e interdisciplinar (MARTINS et al, 2007).

Décadas atrás as famílias eram numerosas e sempre alguma filha cuidava dos pais idosos, hoje, as famílias são pequenas, a mulher trabalha fora e a pouca condição econômica, dificultam o cuidado ao idoso (JORDÃO, 1997).

Através da maciça gama de informações as quais todo o conteúdo prático do estágio compunha, fez-se necessário observar e os dados obtidos serem transcritos em relatórios entregues no final de cada mês letivo.

Nestes, informações a respeito da evolução e melhoria que a atividade física estava proporcionando eram obtidas, dando mais credibilidade ao projeto como um todo.

O IDOSO

O Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) classifica como idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, apesar de se saber que o início da velhice varia de acordo com as condições locais de desenvolvimento humano. Sendo assim, em países desenvolvidos, o início da velhice pode ocorrer aos 65 anos, ao passo que em outros países isso pode ocorrer aos 60 anos.

Simões (1998) menciona que a expressão "velho" denigre a imagem do idoso, uma vez que pode significar perda, deterioração, fracasso, inutilidade, fragilidade, antiguidade, decadência, entre outros sinônimos.

A tendência de menosprezar a figura do idoso no Brasil é relacionada a questões de âmbito sociocultural, enraizado no cotidiano do povo. Muitas restrições são impostas aos idosos que não se vêem em condições de executar algumas tarefas tiver um vestuário moderno ou vivenciar situações emotivas, como o amor, onde seriam mais relacionadas aos jovens.

Porém, o processo de envelhecimento é biológico, todos os seres humanos que viverem em um mínimo de 60 anos, um dia passarão pelo mesmo, tal qual leva a um declínio das capacidades físicas, com grandes repercussões sociais e psicológicas (NAHAS, 2003).

Na perspectiva biológica são grandes as modificações que ocorrem no organismo dos idosos e podem ser observadas em todos os aparelhos e sistemas: Muscular, ósseo, circulatório, pulmonar, endócrino e imunológico. Caracterizam-se pela perda das reservas funcionais, embora dependam também dos determinantes genéticos que regulam a longevidade e das condições e estilo de vida.

"O processo de envelhecimento é irreversível, porém pode ser acelerado ou desacelerado por fatores ambientais e comportamentais, exercendo grande influência sobre ele as doenças e a inatividade" (NAHAS, 2003, p. 162).

ESTILO DE VIDA

Estudos de Matsudo (2008) apontam evidências sobre os benefícios de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Existem também importantes benefícios do treinamento de força muscular na terceira idade, entre eles:

- Melhoria da velocidade de andar, equilíbrio, autocuidado, atividades diárias e ingestão alimentar;
- Aumento do nível de atividade física espontânea;
- Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea;
- Ajuda no controle do diabetes, artrite e doenças cardíacas;
- Diminuição da depressão.

Uma das principais causas de acidentes e de incapacidades na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio e passo, fraqueza doenças cardiovasculares alterações cognitivas e consumo de alguns medicamentos. O exercício contribui na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos:

- Fortalece os músculos das pernas e costas;
- Melhora os reflexos;
- Melhora a sinergia motora das reações posturais;
- Melhora a velocidade de andar;
- Incrementa a flexibilidade;
- Mantém o peso corporal;
- Melhora a mobilidade;
- Diminui o risco de doenças cardiovasculares.

Segundo dados científicos a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante seja o fato que reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos, além de desempenhar papel fundamental para facilitar a adaptação à aposentadoria.

ATIVIDADE FÍSICA E LONGEVIDADE

Segundo Pascoal, Santos e Broek (2008), um dos aspectos mais fascinantes que tem sido motivo de várias pesquisas é a relação entre o exercício e a longevidade. Os estudos têm demonstrado que os indivíduos fisicamente ativos apresentam menor deterioração da aptidão física. Paffenbarger acompanhou aproximadamente 14.000 ex-alunos de Harvard, por 22 anos, e observou que os indivíduos que pararam de praticar esportes tiveram 35% de incremento no risco de morte sobre aqueles que continuaram sedentários. Porém aqueles que começaram a praticar esportes experimentaram índice 21% menor de morte que aqueles habitualmente sedentários. Aqueles que se tornaram mais ativos experimentaram um índice 28% menor de morte e os que sempre se mantiveram ativos, um índice 37% menor que os que nunca fizeram exercícios vigorosos. Com a mesma amostra dividida em três grupos de acordo com a energia gasta em atividades como caminhar, subir escadas e praticar esportes, o autor achou um incremento na expectativa de vida maior nos indivíduos que eram mais jovens quando entraram no estudo e nos mais ativos (2.000 cal/sem) quando comparados aos menos ativos (500 kcal/sem) e moderadamente ativos (501-1.999 kcal/sem).

O aumento na expectativa de vida quando os mais ativos foram comparados aos pouco ativos foi em média de 2,51 anos para indivíduos de 35-39 anos de idade no início do estudo e de 0,42 anos nos indivíduos de 75-79 anos. Um dado também interessante foi o fato de que a porcentagem de indivíduos maiores de 80 anos foi maior entre indivíduos mais ativos (69,7%) do que nos menos ativos (59,8%) (PASCOAL; SANTOS; BROAK, 2008).

Evidências epidemiológicas mais recentes com 5.567 homens de 40 à 59 anos de idade sustentam que o hábito de realizar atividades físicas leves ou moderadas reduz a taxa de mortalidade total e a de mortalidade por causa cardiovascular em homens de idade avançada (PASCOAL; SANTOS; BROAK, 2008).

METODOLOGIA DE AÇÃO

O local onde foram realizadas as atividades físicas com os idosos conta com uma estrutura adequada para tal, estando à disposição equipamentos modernos e seguros. Está localizada em anexo ao ginásio poliesportivo da Universidade do Contestado, campus Mafra, possui toda estrutura de atletismo utilizada para fins educativos aos acadêmicos do Curso de Educação Física e aberta às promoções esportivas competitivas como, os festivais de atletismo e jogos colegiais, intercolegiais municipais e regionais. Tendo compromisso social, a Universidade do contestado - UnC, através da Cultura e Extensão e em conjunto aos curso de graduação na área de saúde elaborou o projeto Universidade Aberta à Maior Idade, abrindo espaço para as pessoas interessadas em realizar atividades físicas visando à melhoria de sua qualidade de vida.

Fazem parte da estrutura da academia:

- 3 esteiras; (trabalho aeróbio)
- 6 bicicletas ergométricas; (trabalho aeróbio)
- Voador; (peitoral menor)
- Remada Baixa; (bíceps, tríceps)
- Aparelhos de trabalho abdominal;
- Adutor;
- Abdutor;
- Bíceps;
- Extensora; (quadríceps)
- Glúteo;
- Pesos;
- Cama elástica;
- Supino;
- Rosca.

Os Idosos que participaram do projeto aderiram-no espontaneamente, após convite realizado através de panfleto impresso deixado nos postos de saúde do município.

O panfleto foi idealizado pelo setor de divulgação da universidade, de forma criativa e atrativa. A adesão inicial foi pouca, vindo o grupo a crescer no decorrer do projeto.

No total foram 17 idosos inscritos, sendo 15 senhoras e 2 senhores, todos com mais de 60 anos e moradores dos municípios de Mafra e Rio Negro.

Percebeu-se diminuição da participação nos dias frios e chuvosos, o que dificulta o acesso aos idosos.

PLANO DE AULA GERAL

Academia da Universidade do Contestado Mafra - SC

Acadêmico: Silas José Caus

Professor Orientador: Nilton Furquim Jr.

Grupo: Terceira Idade:

Nº de Alunos: 17 idosos

Data: 03/2009 à 12/2009

Durante os dez meses de projeto visou-se projetar uma expectativa de vida diferente e mais saudável para o idoso. Com o intuito de dar para os mesmos uma melhor condição nas tarefas diárias, não foram empregadas altas cargas de peso nos aparelhos.

Seguindo essa linha de raciocínio, em todos os encontros, após o acolhimento e a aferição de pressão arterial, as senhoras faziam um trabalho leve de alongamento pré-atividade. Após, executavam o trabalho aeróbico nas esteiras e bicicletas ergométricas, o tempo variava de acordo com a capacidade individual.

O trabalho de musculação era composto por séries específicas para cada grupo muscular. Músculos do membro superior eram trabalhados com carga máxima de 15 kg em média, 3 séries de 12 repetições em ritmo moderado, com intervalo de 40 segundos.

Músculos do membro inferior eram os mais visados visto que são os mais suscetíveis a lesões e eventuais problemas adjacentes da vida diária. Com carga máxima/média de 25 Kg e as mesmas 3 séries com o acréscimo de 3 repetições em relação às do membro superior. O intervalo continuava sendo de 40 segundos bem como o ritmo.

Feito o trabalho muscular, há o retorno das mesmas para as esteiras e bicicletas como forma de volta à calma. Essa volta é importante para enfatizar o relaxamento pós - atividade. Aliado a isto há o alongamento final para não haver possíveis lesões na volta para seus lares e sua rotina.

Enfim, informalmente as senhoras davam seu relato sobre os benefícios que os exercícios faziam a elas, especialmente as que se exercitaram regularmente em todo o período de estágio. São nítidos os benefícios e a satisfação em ter trabalhado em um projeto que alcançou seus objetivos de melhorar a condição de vida das mesmas nas suas atividades do dia-a-dia.

CONCLUSÃO

Conclui-se que há necessidade de se programar cada mais programas em benefício à saúde e qualidade de vida aos indivíduos da maior idade, bem como ampliar aqueles existentes.

Percebeu-se a satisfação dos idosos na participação do projeto, na qual muitas senhoras relatavam: sinto-me melhor... Sinto mais disposição para os trabalhos do dia a dia... Chego a casa com mais fome... No começo dói um pouco, mas melhora depois.

Tendo-se em vista que apenas uma pequena parcela da população da terceira idade teve acesso ao projeto, entende-se que é preciso ampliar a divulgação da existência do mesmo, bem como traçar novas estratégias de divulgação e adesão ao programa. Assim os resultados, seriam melhores ainda. Uma das dificuldades apontadas seria a dificuldade de acesso, pois a academia fica distante de sua moradia e o horário dos encontros exige que elas abdicuem de sua novela e do repouso pós-almoço. Por isso, entende-se que o encontro deve ser atrativo e dinâmico e a contribuição de outras disciplinas, como a enfermagem, a pedagogia, a fisioterapia, poderia agregar mais valor e eficiência ao projeto, sendo uma atividade multidisciplinar.

Acredita-se que os objetivos foram atingidos, pois nos dez meses de atuação cumprindo os dois dias de cada semana viram que a musculação é vital na manutenção da qualidade de vida do indivíduo de qualquer faixa etária, sendo que pessoas com uma idade mais avançada devem ter prioridade nessa área.

Com isso adquiri experiência em uma área em que me considerava leigo. Com a ajuda de profissionais do assunto, aprendi as peculiaridades envolvidas nas execuções dos trabalhos musculares, as técnicas de ação mais adequadas para cada aparelho, etc.

REFERÊNCIAS

JORDÃO N. A. **Gerontologia Básica**. São Paulo: Ed. Lemos. 1997.

LORDA, R.C. **Recreação na terceira idade**. 3 ed. Rio de Janeiro: Sprint. 2001

MATSUDO, V. **Vida Ativa para o Novo Milênio**. Disponível em: http://www.desenvolvimnto.com.br/conteudos/conteudo_exibel.asp?cod_noticia=86> Acesso: 25 nov. 2009.

PASCOAL, Miriam; SANTOS, Daniela S. A.; BROEK, Verônica V. **Qualidade de Vida, Terceira Idade e Atividades Físicas**, Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/413/356>> Acesso: 25 nov. 2009.

¹ Artigo apresentado ao Programa Apoio Extensão e Cultura - PAEC, dentro do projeto Universidade Aberta à Maior Idade - UAMI, no ano de 2009.

² Acadêmico do Curso de educação física, beneficiário do PAEC, End.: Rua Carlos Frederico Von Linsinger, nº195, Bom Jesus, Rio Negro; E-mail: silas-jota@yahoo.com.br.

³ Professor, Dr. e orientador do projeto.