

# PROGRAMA DE ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR A SAÚDE DO IDOSO: CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Natasha Periota

Lidiane Ronchi Moretto

Rafélio Ozioni Martins

Msc. Joni Márcio de Farias.

## Resumo

*O projeto de atendimento multidisciplinar a saúde do idoso atende cerca de 60 idosos da cidade de Criciúma-SC e região. Fazem parte do projeto, através de atividades integralizadas, os cursos de Educação Física, Nutrição e Psicologia. O objetivo deste trabalho é descrever a influência das atividades corporais sobre os aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais de idosos. Para isto foi utilizada uma entrevista não estruturada que apoiada em diário de campo e na literatura contribuíram na triangulação dos dados. As falas mostram a influência do PAMSI, além dos aspectos fisiológicos que a literatura já esclareceu, na qualidade de vida e nos aspectos subjetivos do bem-estar do idoso.*

**Palavras-chave:** *atividade física para terceira idade, integralidade, saúde e qualidade de vida.*

## Abstract

*The project multiplesubject health care for the elderly serves about 60 seniors in the city of Criciuma-SC and the region. Part of the project, through activities paid, the courses of physical education, nutrition and psychology. The aim of this paper is to describe the influence of bodily activities on the physiological, psychological and social needs of the elderly. For this we used an unstructured interview that backed up daily field and literature contributed to the triangulation of data. The statements show the influence of program, beside physiological aspects of that literature has stated, the quality of life and subjective aspects of well-being of the elderly.*

**Keywords:** *physical activity for seniors, wholeness, health and quality of life.*

## Resumen

*El proyecto de atención multidsiplinar salud para los ancianos atiende a cerca de 60 adultos mayores en la ciudad de Criciúma-SC y la región. Una parte del proyecto, a través de actividades remuneradas, los cursos de la educación física, nutrición y psicología. El objetivo de este trabajo es describir la influencia de las actividades corporales en las necesidades fisiológicas, psicológicas y sociales de los ancianos. Para ello se utilizó una entrevista no estructurada que una copia de seguridad diaria de campo y la literatura han contribuido a la triangulación de los datos. Las declaraciones muestran la influencia de PAMSI, y los aspectos fisiológicos de que la literatura ha dicho, la calidad de vida y aspectos subjetivos de bienestar de los ancianos.*

**Palabras clave:** *Actividad física para personas mayores, la integridad, la salud y la calidad de vida.*

## INTRODUÇÃO

O Programa de Atendimento Multidisciplinar a Saúde do Idoso é uma iniciativa do Grupo de Extensão e Pesquisa em Exercício e Saúde, cuja a atividade de extensão é financiada por edital (54/2009) de Projetos Permanentes pela Unidade acadêmica de Saúde da Universidade do Extremo Sul Catarinense. Com a participação dos cursos de Educação Física, Nutrição e Psicologia, tendo como justificativa atender as necessidades da população idosa da cidade de Criciúma-SC e região buscando minimizar e prevenir alguns declínios funcionais que estão ligados ao processo de envelhecimento. Com um ano de existência já atendeu cerca de 80 idosos da região Sul de Santa Catarina. São realizadas avaliações físicas, prescrição e orientação de exercícios neuromusculares e aeróbios em meio líquido, avaliação e orientação nutricional e grupos de convivência.

A justificativa da implantação deste programa está na argumentação que a medida que as condições gerais de vida e o avanço da ciência têm contribuído para controlar e tratar muitas das doenças responsáveis pela mortalidade, a população tanto nos países desenvolvidos como na maioria dos países em desenvolvimento, tem aumentado a sua expectativa de vida nos últimos anos. Essa tendência global tem levado a ciência, os pesquisadores e a população em geral procurarem cada vez mais soluções para tentar minimizar ou se possível evitar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo. (MAZO, 2001).

O censo do IBGE (1991 e 2000) comprova que a população idosa apresentou uma taxa de crescimento com uma magnitude de 3,86%, muito superior aos 1,64% apresentados pela população total (MAZO, JAPIASSÚ e CARDOSO 2008).

Segundo os dados do ministério da Saúde a população idosa no Brasil é de 14 milhões, sendo que a projeção para 2025 é de que serão mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, correspondendo a 15% da população do país o que nos colocará em termos absolutos como a sexta população de idosos do mundo. (GONÇALVES, VILARTA 2004).

O processo de envelhecimento implica em modificações de ordem fisiológica, psicológica, social e nutricional.

Um programa de exercício físico direcionado para a terceira idade deve ter como objetivo melhorar as capacidades físicas de um indivíduo, tais como o aumento da capacidade aeróbia, da força, resistência muscular e das funções neuromotoras. (MATSUDO & MATSUDO, 1992).

De acordo com Nadai (1995), os Programas de Atividades Físicas para a Terceira Idade devem tentar atender os interesses e necessidades dos idosos, dando um atendimento global, não restrito somente ao aspecto fisiológico.

Sendo assim, um programa multidisciplinar para esta população pode contribuir com a diminuição dos efeitos negativos sobre as variáveis anteriormente mencionadas, auxiliando no contato social, reduzindo problemas psicológicos, como a ansiedade e a depressão, e modificando alguns hábitos alimentares, ocorridos nessa idade.

O objetivo do presente trabalho é relatar a melhora nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais de idosos participantes de um programa multidisciplinar a partir das ações da Educação Física.

A maior parte das complicações que surgem durante o processo de envelhecimento pode ser minimizada e até mesmo evitada com a prática regular de atividade física.

Segundo Nahas (2001 apud Zawadski & Vagetti 2007), escreve que os benefícios da atividade física a partir da meia idade também podem ser analisados na perspectiva individual ou da sociedade como um todo e coloca as vantagens da seguinte maneira: benefícios fisiológicos – controle dos níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, melhoria na flexibilidade e equilíbrio, benefícios psicológicos – relaxamento, redução na ansiedade e melhoria na saúde e diminuição no risco de depressão e por fim os benefícios sociais - indivíduos mais seguros, maior integração com a comunidade e funções sociais preservadas.

A população deve estar ciente de que, "uma velhice tranqüila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida" (PIRES et al. 2000 apud TAKAHASHI & TUMELERO 2004).

## **METODOLOGIA**

Este estudo foi uma pesquisa descritiva do tipo estudo de caso, com abordagem qualitativa que teve como foco a descrição de características de determinada população ou fenômeno. (GIL, 1994; NEGRINE, 2004). Ainda Negrine (2004) afirma que a pesquisa qualitativa tem como base investigativa a descrição, análise e interpretação de informações recolhidas durante o processo investigatório, procurando compreendê-las de forma contextualizada, não havendo generalizações.

A pesquisa contou com a participação de todos os sujeitos envolvidos no programa, desta forma fizeram parte como sujeitos 7 homens e 32 mulheres, com idade média de 66,31 anos ( $\pm 4,58$ ). Os sujeitos da pesquisa atualmente participam das atividades do projeto há 5 meses.

Foi utilizado de um questionário com perguntas abertas e fechadas, construído a partir de matriz analítica versando sobre o objetivo do estudo. O instrumento foi testado quanto a sua validade, junto a três professores que estudam o tema proposto nesta investigação, e quanto a sua objetividade, com cinco professores que apresentaram as mesmas características dos sujeitos da pesquisa. O processo de triangulação das informações foi auxiliado pelo diário de campo, construído pelas observações diárias dos autores do trabalho.

O projeto de extensão conta como protocolos de ações práticas corporais em meio líquido que são caracterizadas por exercícios rítmicos e lúdicos que visam à melhora na capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular localizada. Também são realizados treinamentos resistidos, que tem como objetivo promover uma melhora na resistência muscular localizada, auxiliando na execução das atividades da vida diária.

## **RESULTADOS**

Alguns aspectos psicológicos que influenciam na prática de atividade física pelos idosos são a auto-estima e a auto-imagem, que com o passar dos anos se modificam tornando-as mais negativas, e o motivo deste acontecimento ainda é ignorado. A auto-estima e auto-imagem estão interligadas. A auto-estima se caracteriza

pela percepção subjetiva que uma pessoa faz de si mesmo, é a opinião e o sentimento que uma pessoa faz de si e a auto-imagem é o grau de satisfação ou insatisfação com as várias partes e processo do corpo ou sentimentos da pessoa para com o seu corpo.(MOSQUERA & STOBAUS 2008; ALMEIDA et al. 2002).

Encontramos também a ansiedade e a depressão como componentes integrantes desses aspectos psicológicos que também se modificam no processo de envelhecimento, definida como uma alteração comportamental, emocional e de pensamentos (CALÓ 2005), a depressão é muito mais complexa do que parece, dentro desse distúrbio encontramos a ansiedade que pode causar sérios prejuízos nesta fase da vida. Através de alguns depoimentos coletados durante as aulas na piscina podemos perceber uma melhora dentro dos aspectos citados anteriormente.

*“Eu não sabia mais o que era dar gargalhada.” N., Feminino, 60 anos*  
*“Professora bate uma foto que eu vou mostrar pro meu namorado que eu estou fazendo hidroginástica.” B., Feminino, 67 anos.*  
*“Só saio daqui quando eu parecer uma Barbie.” A., Feminino, 72 anos.*

Estes depoimentos sugerem que um programa de atividade física pode trazer uma redução nos níveis de ansiedade e depressão e em conjunto aumentando a auto-estima e auto-imagem desses idosos. Cheick et al. (2003) afirmam que a prática regular de exercício físico orientado com parâmetros fisiológicos, pode contribuir na redução dos escores para depressão e ansiedade em indivíduos com mais de 60 anos. No estudo de Mazo et al. (2006) os autores concluíram que o programa de hidroginástica trata-se de um meio para melhoria da auto-imagem e auto-estima dos idosos, além de ser um fator que os mantém junto ao programa.

Os aspectos fisiológicos estudados buscam entender quais são os benefícios na aptidão física e funcional como a flexibilidade, coordenação, força e resistência muscular localizada, agilidade e equilíbrio e resistência aeróbia geral desses indivíduos alcançados com o programa, visto que devido a alterações no organismo agrava-se uma diminuição na aptidão física e no desempenho físico e funcional, e, no entanto a falta de atividade física pode agravar ainda mais esses fatores ( SHEPARD 2003).

Procuramos saber se o programa de uma forma geral poderia estar influenciando em uma melhora destas variáveis, trazendo estes benefícios à vida desses idosos, diante das falas dos participantes das aulas na piscina e na academia de musculação percebemos a importância deste momento rico e muitas vezes único em suas vidas.

*“Agora eu consigo colocar a meia coisa que antes eu não fazia.” L., Masculino, 63 anos.*  
*“No começo eu não conseguia subir as escada que vai pra psicologia, hoje eu já subo e desço e não sinto nada.” N., Masculino, 66 anos.*  
*“Depois que eu comecei a hidroginástica eu consigo limpa a casa e nem me sinto mais cansada” J., Feminino, 63 anos.*

Alves et al. (2003), observaram uma grande melhora em componentes da aptidão física após um estudo em indivíduos idosos praticantes de hidroginástica no estado de Pernambuco. Raso et al.(1997), afirmam que a participação regular de idosos em programas de atividade física contribuem na redução dos impactos negativos do envelhecimento sobre as variáveis da aptidão física e autonomia funcional.

As dores articulares e dificuldades de movimentação das articulações são freqüentes durante o processo de envelhecimento.

A dor crônica, como uma doença e não um sintoma pode ter conseqüências na qualidade de vida desta população, a impossibilidade de controlá-la traz sempre sofrimento físico e psíquico. (DELLAROZA et al. 2007).

Os idosos do programa também expressaram através de falas como o seu corpo estava se comportando em relação as dores articulares.

*“Uma vez eu sentia dor em todas as juntas, depois que eu comecei a vir pra cá eu nunca mais senti nada” D., Feminino, 67 anos*

*“Nunca pensei que eu pudesse fazer o que a gente faz na água sem sentir dor” M., Feminino, 70 anos*

*“Ai! Tive que faltar na segunda, mas, parece que quando eu falto um dia as dores aparecem” P., Feminino, 72 anos*

Estes depoimentos nos remete a perceber que a atividade física para esses indivíduos é essencial, à partir do momento que eles fazem parte de um programa onde atribuem ao mesmo uma melhora e redução de suas dores articulares.

Ueno et al.(2000) constatou no estudo realizado em um programa de educação física voltado para indivíduos idosos que os participantes tiveram, ao final do programa, menos dores e melhor qualidade na movimentação cotidiana.

## CONCLUSAO

Com base na literatura pesquisada e comparando com os dados obtidos no presente estudo concluímos que o exercício físico regular pode trazer benefícios para a manutenção da saúde física e mental dos idosos, pois contribui para a prevenção de doenças crônico-degenerativas, para uma maior autonomia funcional, melhora na auto-estima e auto-imagem e na sociabilização, componentes fundamentais da qualidade de vida. O programa de atendimento multidisciplinar à saúde do idoso vem neste sentido favorecer esses idosos com a manutenção da saúde e nas variáveis acima mencionadas, devido suas atividades diferenciadas, podendo ser comprovado a eficácia do mesmo através das falas dos participantes.

Sendo assim percebemos a importância do incentivo das Universidades e de grupos de pesquisa e extensão que desenvolvam projetos de programas de atividades multidisciplinares para essa população.

## REFERÊNCIAS

ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C.; ALVES J. G. B. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004.

ALMEIDA, G. A. N.; LOUREIRO S. R.; SANTOS J. E. **A Imagem Corporal de Mulheres Morbidamente Obesas Avaliada através do Desenho da Figura Humana.** Psicologia: Reflexão e Crítica, São Paulo: 2002, 15(2), p. 283-292

CALÓ, F. A. **Depressão: Definição, tratamento e ajuda.** Instituto de psicologia aplicada, psicologia organizacional. Brasília: 2005 Disponível em : <http://www.inpaonline.com.br/artigos/voce/depressao.htm> Acesso em: 22/06/2010

CARDOSO, A. S.; MAZO, G. Z.; JAPIASSÚ, Adriana Tavares. **Relação entre aptidão funcional e níveis de atividade física de idosas ativas.** Revista brasileira de Atividade Física e Saúde. Volume 13 n 2 ano 2008.

CHEIK, N. C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** Revista Brasileira de Cineantropometria. e Movimento. 2003; 11(3): 45-52.

DELLAROZA M. S. G.; PIMENTA C. A. M.; MATSUO, T. **Prevalência e caracterização da dor crônica em idosos não institucionalizados.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro: 23(5):1151-1160, mai, 2007

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas,1996.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física.** Editora: Manoele 2004, SP p 227.

NADAI, A. **Programa Atividades Físicas.** Volume 1, Número 2, 120-123, Dezembro/1995

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: NETO, Vicente Molina; TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva (Org.(s)). **A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas.** 2. ed. Campinas, Porto Alegre: UFRGS / Sulina, 2004. p. 45-59

MATSUDO S. M.; MATSUDO V. K. R, **Prescrição e benefício da atividade física na terceira idade.** Revista Brasileira de ciência e movimento, 1992

MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepcao gerontologica.** Porto Alegre: Sulina, 2001.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L., **Programa de hidroginástica para idosos: Motivação, auto-estima e auto-imagem.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 2006;8(2):67-72

MOSQUERA, J. J. M.; STOBAUS, C. D. **A docência na educação superior sete olhares: Auto- imagem, auto-estima e auto realização na universidade.** 2. ed. Porto Alegre: EdiPUCRS, 2008 p. 111-127.

RASO V, ANDRADE E. L.; MATSUDO S. M. M.; MATSUDO V. K. R. **Exercícios com pesos para mulheres idosas.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. 1997; 2(4):17-26.

UENO, L. M.; OKUMA, S. S.; MIRANDA, M.L.; JACOB FILHO W.; HO, L. L.  
**Análise dos Efeitos Quantitativos e Qualitativos de um Programa de Educação Física sobre a Flexibilidade do Quadril em Indivíduos Com Mais de 60 Anos.**  
Motriz Jan-Jun 2000, Vol. 6 n. 1, pp. 9-16

TAKAHASHI, S. R. S. TUMELERO, S. **Benefícios da atividade física na melhor idade** Revista Digital - Buenos Aires - N° 74 - 2004

ZAWADSKI, B. R.VAGETTI, G.C. **Motivos que levam idosas a freqüentarem as salas de musculação.** Movimento e percepção, SP vol. 7 n 10, 2007.

Contato: Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC  
Natasha Perito: [nperito@gmail.com](mailto:nperito@gmail.com)  
Telefone: +55 48 3431-2572