

# OFICINAS DE GINÁSTICA AERÓBICA PARA OS IDOSOS ASSISTIDOS PELO CRAS E PSF EM SANTANA DO IPANEMA - AL: EDUCANDO PARA A SAÚDE DO CORPO

RAY BRUNO MIRANDA SILVA

MARIA CLEDILMA FERREIRA DA SILVA COSTA

Universidade Estadual de Alagoas – UNEAL/Santana do Ipanema – AL/Brasil

rbms1988@hotmail.com

## 1. Introdução

As oficinas de alongamentos e ginástica aeróbica se apresentam enquanto ação de extensão da UNEAL/Campus II, com o apoio das Secretarias de Saúde e Assistência Social do município de Santana do Ipanema, voltada para a educação em saúde de grupo mulheres da terceira idade assistidos pelo CRAS - Centro de Referência de Assistência Social, bem como pacientes diabéticos, hipertensos, cardiopatas e outras doenças crônico-degenerativas atendido no PSF – Programa Saúde da Família, do bairro São José ambos localizados no município de Santana do Ipanema. Esta ação originou-se a partir de um projeto realizado por um aluno do curso de ciências biológicas solicitado pela disciplina de saúde pública, bem como da demanda de busca de informações dos idosos assistidos pelo CRAS e PSF sobre a forma correta de realizar exercícios físicos na terceira idade.

Segundo a UNESCO, atividade física é um direito de todos e uma necessidade básica.

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (PITANGA, 2002).

Segundo Dantas (1999, p. 325), “alongamento é a forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e propicia a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física (mecânica) possível”. A sua aplicação possibilita que a força seja empregada apenas em proveito do movimento, evitando assim lesões e estiramentos, além de preparar a musculatura para esforços posteriores.

Realizar exercícios regularmente é um dos poucos fatores que podem prevenir o ganho de peso. Adicionalmente, o condicionamento físico obtido através do exercício, reduz a mortalidade e a morbidade, mesmo nos indivíduos que se mantêm obesos (GOMES et al., 2001). Em contrapartida, a inatividade física (sedentarismo) é o fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes na população, de acordo com especialistas da área (MATSUDO et al., 2002).

Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são: mulheres, idosos, pessoas de nível sócio-econômico mais baixo e os indivíduos incapacitados. Diferentes estudos também mostram que o sedentarismo é mais freqüente entre as mulheres, os idosos e nos indivíduos com menor nível de escolaridade (CRESPO et al., 2000)

Assim propomos a realização de oficinas de alongamento, como o atendimento a uma necessidade de se levar à população idosa de Santana do Ipanema, maiores e melhores informações a respeito de saúde e de atividade física.

Se um programa de exercícios for mal elaborado, pode causar ao praticante, diversos problemas de saúde, assim sendo, as pessoas que desejam desenvolver atividades físicas devem receber orientações educativas adequadas para obter as vantagens proporcionadas pelo exercício, pois do contrário a probabilidade de riscos do exercício físico pode ser maior do que a probabilidade de benefícios (MARTINS, 2000).

O projeto em pauta foi submetido ao Edital Interno PROEXT/UNEAL Nº 04/2010 e com o objetivo geral de promover a prática cotidiana de exercícios de alongamento, ginástica aeróbica, como alternativa para que os idosos assistidos pelos CRAS e PSF, passem a agir ativamente na promoção da própria saúde, obteve a aprovação os recursos iniciais para o desenvolvimento das ações. Como objetivos específicos deste projeto busca-se analisar a

percepção dos idosos quanto à forma que vêm realizando exercícios físicos; sensibilizar os idosos quanto à necessidade da realização de exercícios de alongamento como medida de promoção da saúde e realizar aulas teóricas - práticas de alongamentos e ginástica aeróbica com os idosos sob a forma de oficinas.

Nesse sentido a UNEAL cumpre seu papel social quando se propõe a fornecer informações sobre saúde e atividades físicas aos idosos atendidos pelo projeto, viabilizando os benefícios que a vida ativa pode trazer a essas pessoas.

## **2. Objetivo Geral**

Promover a prática cotidiana de exercícios de alongamentos, tai chi chuan, lian gong e ginástica aeróbica como alternativas para que idosos e demais pacientes assistidos pelos CRAS e PSF, passem a agir ativamente na promoção da própria saúde.

## **3. Objetivos Específicos**

Analisar a percepção de idosos, diabéticos, hipertensos e demais pacientes com doenças crônicas – degenerativas quanto à forma que vêm realizando exercícios físicos;

Sensibilizar estes pacientes quanto à necessidade da realização de exercícios de alongamento, tai chi chuan, lian gong e ginástica aeróbica como medida de promoção da saúde; e

Realizar aulas teóricas - práticas de alongamento, tai chi chuan, lian gong e ginástica aeróbica com estes pacientes sob forma de oficinas.

## **4. Metodologia**

### **4. 1. População de estudo:**

Foi estudada uma amostra composta por 35 idosos atendidos no CRAS e 55 no PSF – São José, todas do sexo feminino e com idade entre 60 e 76 anos e 35 a 70 anos respectivamente.

### **4. 2. Critérios de seleção:**

**Foram incluídas no presente estudo, as pessoas que atenderam os seguintes requisitos:**

Fazer parte do grupo da melhor idade do CRAS;

Apresentar doença crônica - degenerativo tipo Diabetes Mellitus, Hipertensão e Cardiovasculares;

Por indicação do enfermeiro responsável pelo PSF do bairro São José e manifestar interesse em participar e;

Frequentar assiduamente o CRAS e PSF do bairro São José.

### **4. 3. Coleta de dados:**

A coleta de dados inicial foi realizada no mês de novembro de 2010. As entrevistas foram realizadas por um aluno autor do trabalho e tiveram a duração de 02 horas. O grupo da melhor idade foi convidado para o CRAS, onde foram dirigidas para um espaço amplo e aberto dentro do próprio Centro e as demais para o PSF – São José e foram dirigidas para um galpão bem arejado dentro do próprio Posto, todas foram entrevistadas uma a uma.

### **4.4. Momento Prático:**

Inicialmente foi realizada uma anamnese, a qual abordou questões sobre idade, peso, se a o uso de tabaco e ingestão de bebidas alcoólicas, forma na qual está fazendo atividade física, se possui alguma doença, se os familiares possuem alguma doença, vestimenta adequada, ingestão de líquido durante as atividades físicas e nutrição adequada para manter, perder e ganhar peso, a anamnese foi realizada com 35 idosos do CRAS e 55 idosos do PSF.

Nos demais momentos os idosos foram convidados para participar de oficinas teóricas - prática de alongamento, ginástica aeróbica, tai chi chuan e lian gong com duração de uma hora diária e três vezes por semana no CRAS e cinco no PSF. Os momentos oferecidos para os idosos do PSF foram realizadas em um galpão localizado dentro do próprio PSF e contou com a participação de 55 idosos. As oficinas oferecidas para os idosos do CRAS foram realizadas num espaço aberto dentro do CRAS que contou com a participação de 35 idosos e três vezes por semana cerca de 50 idosos vão à praça Dr. Adelson Izac de Miranda para conversas com especialistas sobre prevenção e promoção a saúde. Esses momentos vêm ocorrendo no CRAS no horário vespertino a parti das 17h00min as 18h00min. No PSF vem ocorrendo em dois turnos, no matutino das 05h00min as 06h00min e no vespertino das 16h00min as 17h00min e na praça ocorre das 18h00min as 19h00min.

Os momentos são iniciados com dinâmicas de apresentação, seguida de uma roda de conversa que varia de semana para semana, sendo abordados diversos temas, como atividade física e diabetes, hipertensão, cardiopatias e outras, a importância do alongamento, do uso da vestimenta adequada e da ingestão de líquido e da atividade física para a melhoria da qualidade de vida do idoso e assuntos de interesse de todos, onde eles falam o que estão sentindo, feito isto iniciamos os alongamentos e posteriormente a ginástica aeróbica, encerrando com movimento de lian gong, sendo que terminando sempre são questionadas sobre a aula, objetivando-se melhorar. Os alongamento objetivam-se basicamente trabalhar os músculos cervicais, da coluna torácica e lombar, dos membros inferiores e superiores. Estas ações educativas enfatizavam também exercícios de autoposturas, automassagens, sensopercepção corporal e treinamento ergonômico, auxiliando para o autogerenciamento dos hábitos de prevenção e de promoção da saúde. Estas ações estão sendo realizado em grupo, o que favorece uma maior interação e troca de experiências entre os idosos.

### **4. 4. Instrumento para coleta de dados:**

Foi utilizada para coleta de dados uma anamnese completa, constando dos seguintes dados:

Identificação;

Dados de Diagnósticos e tratamento;

Uso de tabaco e/ou bebidas alcoólicas;

Realização de atividade física;

Significado de qualidade de vida; interferência da doença crônica na qualidade de vida de diferentes aspectos: trabalho/estudo/atividades do lar, relacionamento familiar e com amigos, recreação e lazer, capacidade física, independência/auto-cuidado e auto-sistema e outras.

O formulário incluiu perguntas abertas e fechadas, destinadas à obtenção dos dados subjetivos relacionados ao tema, permitindo a livre verbalização por parte do respondente.

## 5. Resultados Alcançados

Apesar do pouco tempo de realização das oficinas já são evidentes os resultados, pois os participantes mudaram seus hábitos na realização de atividades físicas adotando o tênis, as roupas adequadas, a garrafinha d'água, dois deles afirmaram que pararam de fumar e dez que diminuíram o consumo de álcool e segundo os mesmos mudaram também os hábitos alimentares o que é comprovado com a perda de peso que ocorreu com a maioria, assim como houve os que perderam, houve também os que ganharam, pois este grupo como foi dito inicialmente é bem heterogêneo e nele há pessoas que precisam ganhar peso.

Os resultados parciais desse projeto foram apresentados na III Semana Pedagógica de Educação Física da Universidade de Brasília – UnB – UAB e na II Semana Científica da Universidade Estadual de Alagoas – UNEAL.

As oficinas ainda estão sendo desenvolvidas e o nível de aceitação pelos envolvidos tem sido bastante satisfatório, porém só ao término do projeto será possível fazer uma avaliação do impacto efetivo da ação realizada no comportamento dos idosos.

A parceria das Secretarias de Assistência Social e Saúde através das Coordenações do Núcleo de Promoção à Saúde e do CRAS, possibilitou a união de esforços e a realização de ações que atendem a necessidade de idosos sertanejos, viabilizando educação, e consequentemente uma melhor qualidade de vida.

Com ações extensionistas dessa natureza, a UNEAL rompe seus muros e alcança a comunidade externa. O desafio de levar o conhecimento produzido dentro da universidade a serviço da comunidade tem sido um dos maiores entraves vivenciados pelas universidades públicas brasileiras e no caso de uma IES localizada no sertão alagoano, esse desafio é ainda maior. Resta afirmar que diante das condições objetivas impostas pelo contexto social, político e econômico no qual a UNEAL/Campus II, está inserida, a mesma tem empreendido esforços no sentido de atender a sua função social.

**Palavras-chave:** Reeducação, Promoção à Saúde, Exercício Físico e Dança.

## 8. Referências Bibliográficas

- 8.1** CONTAR, J. **Integração Biologia e Educação Física:** reflexões dinâmicas e experienciadas com acadêmicos. Revista da Educação Física/UEM, Brasil, 3 jul. 2008. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/4034/2783>>. Acesso em: 26 mar. 2010.
- 8.2** C R E S P O, C. J. ; SMIT, E. ; ANDERSEN, R. E. ; CART E RPOKRAS, O. & AINSWORTH, B. E. 2000. **Race/ethnicity, social class and their relation to physical inactivity during leisure time:** Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. American Journal of Preventive Medicine, 18:46-53.
- 8.3** DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade:** alongamento e flexionamento. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- 8.4** GOMES VB, SIQUEIRA KS, SICHIERI R. **Atividade física em uma amostra probabilística da população do Município do Rio de Janeiro.** Cad. Saúde Pública. 2001.
- 8.5** MARTINS, D. M. **Exercício Físico no Controle da Diabetes,** Mellitus. Guarulhos: Ed. Phorte; 2000.

**8.6 MATSUDO, V., Esporte, lazer e qualidade de vida** In MOREIRA, W.W. ; SIMÕES, R. (org.), Fenômeno esportivo no início de um novo milênio, Piracicaba: Unimep, 2000.

**8.7 PITANGA, F. J. G. Informações em Saúde para Proposta de Políticas Públicas de Promoção de Atividades Físicas na Região Nordeste do Brasil.** Revista Baiana de Educação Física, 2000. 1, 3, 48-53.

## 9. Anexos

### 9. 1. Registros



ENTREVISTA



RODA DE CONVERSAS



MOMENTO PRÁTICO



1º FORRO DA TERCEIRA IDADE



CAMINHADA CONTRA A VIOLENCIA AO IDOSO



FORRO DA TERCEIRA IDADE