

66 - VIDA ATIVA EM CASA: ATIVIDADE FÍSICA NO ISOLAMENTO SOCIAL

CRISTIANO SOUZA DA SILVA

Instituição: UNINTER

Encantado, Rio Grande Do Sul, Brasil

profcristianosilva@gmail.com

doi:10.16887/91.a1.66**INTRODUÇÃO**

Conforme Miranda, Mendes e Silva (2016), o envelhecimento é um processo que vem aumentando consideravelmente ao longo das décadas, e dessa forma, fazendo com que os idosos sejam olhados de forma distinta há muito tempo. Atualmente, há uma maior preocupação quanto à qualidade de vida deste grupo, principalmente no tocante ao empenho em se manter saudável, ativo, autônomo e independente. A OMS explica o envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, e apresenta o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”, e o envelhecimento saudável como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada” (OMS, 2005).

O envelhecimento não é um processo fácil de ser explicado, posto que envolve vários fatores – biológicos, físicos, mentais, e ocorre durante a vida toda, e continua acontecendo quando se adentra nele. (MIRANDA, MENDES E SILVA, 2016). Na definição de Nahas (2006), o envelhecimento é considerado um processo gradual, universal e irreversível. O processo de envelhecimento se caracteriza por alterações orgânicas e psicológicas, e nesse momento é importante que haja associação de vários setores e fatores para que seja um período de autonomia e prazeroso.

O processo de envelhecimento resulta, aos poucos, em alterações físicas e psicológicas, às vezes, sociais (STEGLICH, 1992). Pont Géis (2003), aponta que nas mudanças físicas no processo de envelhecimento estão na pele, nos músculos, na visão, audição, coração, sistema circulatório e sistema nervoso do sujeito idoso. Dentro das alterações psicológicas, a ansiedade é apontada como o fator mais comum enfrentado nessa fase de envelhecimento (SPIELBERGER, 1981). E nas mudanças sociais, o idoso enfrenta uma crise de identidade, mudança de papéis e rotina (ZIMERMANN, 2000).

Para a OMS (2005), idoso é todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos em países em desenvolvimento, ou 65 anos em países desenvolvidos. No Brasil, o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003), idoso é quem tem 60 anos ou acima disso. Segundo o IBGE (2010), em 2030, o Brasil terá a sexta maior população de idosos no mundo. Contudo, não quer dizer que ao se fazer 60 anos a pessoa está velha, o envelhecimento é um processo complexo e gradual. Tendo um número maior de idosos, as políticas públicas e a preocupação individual deverão propiciar um caminho para que esse processo aconteça da melhor e mais saudável forma possível. (VERAS; CALDAS, 2009).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), dentre vários fatores importantes para um envelhecimento saudável, o estilo de vida adotado pelas pessoas, influencia muito, e dentro desse estilo de vida estão as práticas de atividades físicas. A OMS reconhece a prática de atividades físicas como um dos meios de promoção da saúde e de redução dos fatores de risco para problemas de saúde em idosos, trazendo não só benefícios físicos, mas psicossociais. Todavia, é importante ressaltar que as atividades físicas somente trarão benefícios se realizadas periodicamente.

OBJETIVO

O objetivo do referido estudo foi analisar como as aulas de dança do projeto Vida Ativa, estava proporcionando uma melhoria na qualidade de vida dos envolvidos, bem como evitando o sedentarismo, aumento da autonomia assim como os idosos estavam recebendo a proposta e

o quanto essa está sendo fundamental para também evitar doenças biopsicossociais o que é muito comum no processo de envelhecimento e neste período de isolamento social tem se agravado muito mais.

“O envelhecimento é um processo inerente ao ser humano que corresponde ao desgaste fisiológico do corpo, apresentando declínio em vários aspectos. O ponto de corte da faixa etária de idosos pode variar de acordo com o local e a referência adotada” (CAMARGOS; LEHNEN; CORTINAZ, 2019, p. 186).

Conforme Farias e Santos (2012) o envelhecimento populacional acontece em decorrência de mudanças em alguns indicadores de saúde, especialmente da queda da fecundidade, da mortalidade e do aumento da esperança de vida.

Neste estudo buscamos mostrar que é possível, que o ser humano alcance o envelhecimento de forma positiva, ativa e saudável, mesmo em tempos tão difíceis, restritivos e que se oportunizarmos e nos reinventarmos com segurança a atividade física pode ser uma grande aliada no combate de diversas patologias.

METODOLOGIA

A análise dos resultados foi desenvolvida por meio de uma pesquisa qualitativa e de opinião com os participantes do grupo das aulas de dança, através de um questionário aplicado com 05 perguntas referentes aos sentimentos de antes e depois de nossa intervenção

A atividade física é importante durante todas as fases da vida, mostrando-se ainda mais importante na fase de envelhecimento, as quais se não forem realizadas de forma regular, proporcionarão o surgimento tanto nas questões físicas ou psicológicas, e em tempos de isolamento social aumenta ainda mais a possibilidade do surgimento das doenças degenerativas.

Levando isso em consideração os conceitos trazidos acima e as afirmações evidenciadas, o presente artigo apresenta o projeto “Vida Ativa Em Casa”, desenvolvido no noroeste do Rio Grande do Sul, com aproximadamente 150 idosos. O projeto foi desenvolvido durante a pandemia do COVID-19 e trabalha com atividades físicas através da dança que envolvem os usuários na sua própria casa, seguindo a recomendação de distanciamento e todos os cuidados necessários. O projeto consiste em: o professor, juntamente com uma servidora do CRAS de cada cidade, vai até a casa do(a) idoso(a), que já foi contatado e o horário do seu atendimento foi previamente agendado (que por orientação ficará na sua área ou sacada) e com auxílio de uma caixa de som portátil (da calçada, mantendo uma distância significativamente segura) o professor ministra duas danças que trabalham movimentos de braços e pernas, levando até estas pessoas o benefício que a dança, através do movimento, promove.

As aulas são ministradas por um Educador Físico que busca adaptar os movimentos de dança, com a música que os idosos gostam e de acordo com as possibilidades e especificidades de cada pessoa que faz parte do projeto Vida Ativa em Casa. O intuito é conseguir, nesse momento, desenvolver atividades físicas através de quatro pilares: (1) música que gera a dança, (2) dança que gera o movimento, (3) o movimento que gera o exercício (4) o exercício promovendo assim a saúde, prevenindo doenças, evitando que os idosos fiquem parados, sem movimentação, espantando a tristeza, refletindo, portanto, em melhor qualidade de vida.

A pandemia do COVID-19, trouxe uma época de incertezas a toda a população, e com isso surgiu a necessidade de abrir novas possibilidades. A paralização de diversas atividades cotidianas, alterou vários segmentos da nossa sociedade. Essa paralização afetou diretamente as atividades que já eram desenvolvidas com o grupo de idosos. Assim, o projeto “Vida Ativa em Casa” se iniciou, levando a atividade física para a calçada da casa do grupo de idosos. Primeiramente, buscou-se justificar teoricamente os benefícios do projeto, explanando sobre o envelhecimento e as vantagens de realizar atividade físicas através da dança, mostrando o quão importante o projeto se mostra em um momento tão delicado que toda a população está enfrentando.

RESULTADOS

Dentre as análises da pesquisa de opinião com o grupo de idosos, os resultados mostraram que 89% participam das aulas de dança em casa, e que a sua realização está ligada ao fato da preocupação em prevenir doenças e melhorar sua imunidade, principalmente como forma de prevenção ao vírus pandêmico. Estes grupos participam das aulas, pela música, sem a preocupação explícita, pois, ao dançarem estarão fazendo um exercício físico de forma prazerosa.

De acordo com o relato de uma participante de 92 anos:

“Através da dança melhorei muito, me sinto mais leve, alegre, assim como me traz boas lembranças das canções de antigamente que eu dançava nos bailes, matando a saudade, me fazendo esquecer dos problemas os quais estamos vivendo com esse vírus que nos trancou em casa.”

O projeto “Vida Ativa em Casa” trabalha em sua totalidade com música e dança, pois, conforme ensina Leal (2006), a dança vem de modo a contribuir para um melhor envelhecimento e através dos benefícios proporcionados por essa prática é possível envelhecer melhor e com mais disposição, pois é uma das atividades físicas mais completas, e através dela é possível trabalhar o físico, o mental e o social. Situação também defendida por Hashizumi et al. (2004), que escreve sobre a importância de o idoso experimentar a existência de suas articulações, o limite de sua força juntamente com o prazer de extravasar suas emoções e seus sentimentos, visto que na terceira idade os indivíduos, às vezes, tornam-se muito reprimidos e limitados.

A dança, ainda, incrementa o conceito de autonomia, conforme Oliveira e Barbas (2013) está relacionado à autodeterminação da pessoa para tomar decisões que afetem sua vida, sua saúde, sua integridade física e psíquica, assim como suas relações sociais. Pessoas idosas são mais vulneráveis fisicamente e por serem desprovidas de determinados recursos, possuem menos escolhas em suas vidas, o que contribui para não desenvolver amplamente o seu potencial de autonomia (OLIVEIRA; BARBAS, 2013). Por isso, conforme Hashizumi (2004), os benefícios gerados pela dança são inúmeros, contudo, deve haver um conhecimento específico do professor quanto às limitações de cada integrante, pois os membros dessa faixa etária considerado por muitos como “terceira idade”, são considerados um grupo de risco, onde se deve trabalhar com extrema capacidade e segurança.

Os benefícios trazidos por tais exercícios físicos, conforme Oliveira e Barbas (2013), colaboram com o aumento da autonomia funcional e podem ser compreendidos através dos seguintes aspectos: autonomia de ação está relacionada à independência física ou a capacidade de realização de tarefas diárias; autonomia de vontade pertinente a autodeterminação individual; e a autonomia de pensamento, a qual permite a tomada de decisões e os julgamentos.

A prática de atividades físicas, orientada para o reforço muscular, proporciona melhoria da flexibilidade e do condicionamento aeróbico, e tende a oferecer efeitos positivos na autonomia funcional em idosos acima dos 60 anos (RODRIGUES; CADER; TORRES, 2010).

A participante do projeto confirma essa informação com seu relato:

“Através da dança notei que melhorei muito para subir e descer as escadas, e também me sinto mais disposta, menos cansada para fazer as tarefas diárias. Notei também que consigo me esticar, levantar da cama com mais facilidade.” (Participante do projeto, 82 anos).

Considerando que o processo de envelhecimento pode acarretar no declínio da aptidão física e da capacidade funcional, a avaliação da capacidade funcional e da aptidão física em idosos pode orientar intervenções específicas, considerando a importância deste acompanhamento no combate das dependências que podem ser prevenidas e na promoção de uma vida mais ativa. Detectar o grau de dependência do idoso possibilita selecionar intervenções adequadas a serem aplicadas tanto individualmente quanto em grupo, a fim de melhorar a capacidade funcional e, principalmente, o desempenho das atividades da vida diária do idoso (GONÇALVES et al., 2010).

Ainda, Camara et al., (2008) diz que a avaliação do nível de capacidade funcional dos idosos pode balizar as intervenções direcionadas a essa população, pois representa o ponto

fundamental para a determinação do risco de dependência futura, de complicações ou instauração de doenças crônicas, de probabilidade de quedas, bem como dos índices de morbidade e mortalidade. Aos 84 anos, um idoso do sexo masculino relata sobre alguns benefícios percebidos participando do Projeto:

“Com os movimentos que faço na dança, melhorei meu equilíbrio, pois tem vezes que para fazer os exercícios, precisamos ficar em um pé só, elevar os braços, girar assim como ir para um lado e para o outro sem tontura.”

Mesmo sabendo dos benefícios que os grupos da terceira idade trazem a população idosa, neste atual momento os encontros não estão acontecendo devido à pandemia do COVID-19. Diante do avanço dos casos detectados em todos os continentes e o risco emergente de agravamento do contágio (BRASIL, 2020), muitos eventos foram cancelados sistematicamente, por causa do risco de transmissão do vírus, evitando assim, grandes aglomerações. Preocupados com esta situação, o projeto é uma alternativa para não perder o vínculo com este público que também está sofrendo muito com o isolamento social.

Por fim, foi possível constatar os benefícios da atividade física para as pessoas idosas, especialmente nesse momento de incertezas da pandemia do COVID-19. A prática de atividades físicas, através da dança pode melhorar a imunidade, bem como incrementar a autonomia para a realização de atividades diárias, pois faz com que os idosos não parem e consigam realizar os movimentos básicos necessários para a vida diária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atividade física pode ser considerada qualquer movimento corporal que tenha como resultado um gasto energético maior do que quando o corpo está em repouso. Assim, exercício físico é toda atividade física planejada que visa melhorar a aptidão física. É na velhice que ocorrem alterações físicas e metabólicas e dessas alterações podem surgir complicações de saúde, diminuição da autonomia. Dessa forma, quando os idosos se movimentam, reduzem consideravelmente o risco do surgimento de tais complicações. Logo, a pessoa responsável por poder planejar adequadamente um programa de exercícios é o profissional de educação física, pois é o profissional que conhece os benefícios dos exercícios e a relação de quais exercícios cada idoso pode fazer, conforme suas limitações.

Nesse viés, o projeto Vida Ativa em Casa mostrou-se de extrema relevância para que os idosos possam atravessar o isolamento social em função do COVID-19 de maneira mais ativa e alegre. O projeto busca melhorar o processo biopsicossocial nesse momento, indo até a casa dos idosos, fazendo-os movimentar-se. Para alguns, sendo o único contato com outras pessoas. Sendo assim, a partir dessa revisão bibliográfica e estudo de caso, foi possível analisar a importância da prática regular de atividade física para um envelhecimento saudável, prevenindo não só doenças físicas, mas principalmente a questão psicológica, e ainda facilitando a realização das tarefas diárias, proporcionando-lhes alguns momentos de descontração e alegria.

AGRADECIMENTOS INSTITUCIONAIS

Agradeço pela ajuda na elaboração deste artigo aos Profissionais de Educação Física: Rejane Bonadimann Minuzzi- FEEVALE; Carolina Antunes- FEEVALE; Marcos Antonio de Oliveira- FEEVALE; Anelise Mallmann – FEEVALE; Juliano Santiago – UNINTER e todos colegas de trabalho dos Centros de Referência em Assistência Social(CRAS) dos Municípios de Relvado-RS; Anta Gorda-RS; Pouso Novo-RS e Fazenda Vilanova-RS, pela contribuição e suporte no trabalho realizado com os idosos destas cidades.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003.** Estatuto do Idoso. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Brasília, 2004.

BRASIL. Comitê Paraolímpico Brasileiro. **Retorno Atividades CPB.** Pandemia | COVID-19. 2020.

CAMARA, Fabiano Marques. et al. Capacidade funcional do idoso: formas de avaliação e tendências. **Acta fisiátrica**, v. 15, n. 4, 2008. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/actafisiatrica/article/view/103005>>. Acesso em: 03 jul 2020..

CAMARGOS, Gustavo Leite; LEHNEN, Alexandre Machado; CORTINAZ, Tiago. **Crescimento, desenvolvimento e envelhecimento humano.** Porto Alegre: SAGAH, 2019.

FARIAS, Rosimeri Geremias; SANTOS, Silvia Maria Azevedo. Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos. **Texto & Contexto Enfermagem**, Santa Catarina, v. 21, n. 1, p. 167-176, 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/714/71422299019.pdf>>. Acesso em 05 jul 2020.

GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase. et al. **O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 9, p. 1738-1746, 2010. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2010.v26n9/1738-1746/pt>>. Acesso em: 03 jul 2020.

HASHIZUMI, Milena M.; HASHIZUMI, Melissa M.; SALVADOR, Daniela Coelho; CRISTINA, Kelli; BERTOCELLO, Priscila. **Dança pra terceira idade**, 2004.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (IBGE). **Projeto População no Brasil.** 2010. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso 02 jul 2020.

OLIVEIRA, Maria Zeneida Puga Barbosa; BARBAS, Stela. Autonomia do idoso e distanásia. **Revista Bioética**, Brasília, v. 21, n. 2, p. 328-337, 2013. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3615/361533262016.pdf>>. Acesso em: 05 jul 2020.

Organização Mundial da Saúde (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde.** World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso 02 jul 2020.

LEAL, Indara Jubin; HAAS, Aline Nogueira. **O Significado da Dança na terceira idade**, 2006.

MIRANDA, Gabriela Moraes Duarte. MENDES, Antonio da Cruz Gouveia. SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Rev. bras. geriatr. gerontol.** vol.19 no.3 Rio de Janeiro May/June 2016.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

REZENDE, Mônica de; CALDAS, Célia Pereira. **A Dança de Salão Promoção da Saúde do Idoso**, 2003.

PONT GEIS, Pilar. **Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira; CADER, Samaria Ali; TORRES, Natáli Valim Oliver Bento. **Autonomia funcional de idosas praticantes de pilates**. *Fisioterapia e pesquisa*, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.usp.br/fpusp/article/view/12213/13990>>. Acesso em 05 jul 2020.

VERAS RP, CALDAS CP. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciênc Saúde Coletiva**. 2004.

ZIMERMAN, Guite I. *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

SPIELBERG, C. *Tensão e ansiedade*. São Paulo: Editora Harper, 1981.

PONT GEIS, Pilar. *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática*. Trad. Magda Schwartzhaupt Chaves. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

STEGLICH, L. A.. *Crises normais na vida adulta*. Passo Fundo, MG: UPF, 1992.

RESUMO

O número de idosos tem aumentado gradativamente nas últimas décadas, e com isso, a necessidade quanto às inovações e cuidados com a saúde, conseqüentemente, na busca por atividade física destes, e a possibilidade de uma saudável atrelada a qualidade de vida e bem-estar. Assim, o presente estudo apresenta o projeto Vida Ativa em Casa, desenvolvido em quatro municípios do Noroeste do Rio Grande do Sul, e, que devido a pandemia de Covid19 que ocorre em nível mundial, precisou ser adaptado no que se refere as medidas de segurança. Buscou-se saber se o projeto trouxe benefícios a seus participantes por meio de uma pesquisa qualitativa e de opinião com os participantes do projeto, exclusivamente aos participantes das aulas de dança. Outrossim, discutiu-se brevemente o que é o envelhecimento e uma possibilidade de envelhecimento saudável por meio da realização de atividades físicas, a partir da conceituação da OMS e como estes conceitos aparecem no projeto Vida Ativa em Casa.

Palavras-chave: Atividade física. Idosos. Projeto Vida Ativa em Casa.