

56 - PROJETO VIVER BEM E SEUS RESULTADOS “PSICOFISIOSOCIAL” EM IDOSOS

CRISTIANO SOUZA DA SILVA
UNINTER - Encantado, Rio Grande Do Sul, Brasil
profcristianosilvaoficial@gmail.com

doi:10.16887/92.a1.56

1. INTRODUÇÃO

Com a Pandemia muitos idosos tiveram suas atividades recreativas e de saúde comprometidas pelo imposto do isolamento social, o qual com a chegada da vacina foi possível no ano de 2021 retomar com as atividades presenciais e em grupos.

O presente artigo mostra o projeto “Viver Bem”, desenvolvido na cidade de Encantado-RS na Região Central do Rio Grande do Sul, com aproximadamente 350 idosos. O projeto é desenvolvido em 21 bairros do município em 19 grupos e é promovido através da Empresa FOREVER ASSESSORIA contratada pela Prefeitura Municipal e regulada pelo CRAS-Centro de Referência da Assistência Social e Agentes Comunitárias da Saúde.

O projeto consiste em: Desenvolver aulas de Dança Dinâmica a grupos pré-definidos e organizados por microáreas de abrangência de cada Agente de Saúde que é responsável pela mobilização e organização prévia das aulas que acontecem em salões comunitários, parques e ginásios de esportes.

As aulas são ministradas por um Professor de Dança e Educação Física que busca adaptar os movimentos de dança, com a música que os idosos gostam e de acordo com as possibilidades e especificidades de cada característica dos grupos.

O intuito é conseguir, nesse momento, desenvolver atividades que busquem melhorar a qualidade de vida dos envolvidos 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, socializando refletindo, portanto, em melhor qualidade de vida.

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.

Nosso artigo vem apresentar dados muito significativos obtidos através da aplicação de um questionário onde obtivemos resultado extremamente

significativos quanto a melhora na qualidade de vida dos participantes além da redução pela procura dos serviços de saúde municipal.

O processo de envelhecimento resulta, aos poucos, em alterações físicas e psicológicas, às vezes, sociais (STEGLICH, 1992). Através de nosso estudo podemos também concluir grandes benefícios e alterações positivas principalmente dos aspectos psicológicos e sociais.

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 e que seja necessárias intervenções eficazes para diminuir o impacto que o processo de envelhecimento causa. 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.

Nosso estudo vem para mostrar os benefícios que a dança através do projeto Viver Bem trás nos aspectos que denominamos “Psicofiosocial” ou seja, Psicológicos, Fisiológicos e Social.

2. OBJETIVO

O objetivo do referido estudo foi analisar como as aulas de Dança Dinâmica do projeto Viver Bem do Município de Encantado-RS, está 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 psicofiosociais o que é muito comum no processo de envelhecimento se agrava muito mais assim como a redução pelos serviços de saúde municipal entre os envolvidos.

“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 através das respostas obtidas no questionário aplicado há 300 idosos o quão transformador foi e é participar das aulas de Dança Dinâmica 01 vez por semana fazendo com que os envolvidos estejam passando pelo processo de 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 através da dança pode e é um grande aliado no combate de diversas patologias inclusive o Covid 19.

3. METODOLOGIA

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, sociais e em tempos de pandemia que restringe muito atividades sociais e em grandes grupos aumenta ainda mais a possibilidade do surgimento das doenças psicofiosociais e aumentam a procura pelos serviços de saúde.

Nossa metodologia foi desenvolvida por meio de uma pesquisa quantitativa e de opinião com os participantes do grupo das aulas de Dança Dinâmica do Projeto Viver Bem, através de um questionário aplicado com 07 perguntas referentes aos sentimentos de antes e depois de nossa intervenção assim como outras questões importantes.

Também buscamos depoimentos de alguns idosos participantes do projeto e sua percepção direta quanto a importância das aulas em suas vidas

O questionário apresentou as seguintes perguntas:

01- Porque você participa das aulas?

02- Como você se sentia ANTES de participar das aulas?

03- Como você se sente DEPOIS de participar do projeto?

04- Com que frequência mensal você precisou dos serviços do posto de saúde ANTES de participar do projeto?

05- Com que frequência mensal você precisou dos serviços do posto de saúde DEPOIS de participar do projeto?

06- Você prefere uma aula com: Dança, Exercícios de Força e Equilíbrio, Funcionais ou caminhada?

07- Qual desses motivos levam você a faltar as aulas: Ir ao médico, indisposição, passeios, clima.

4. RESULTADOS

(*1) Dentre as análises da pesquisa de opinião com o grupo de idosos, os resultados mostraram que 82% dos idosos participam das aulas para “SAIR DE CASA E SE ENCONTRAREM COM AMIGOS”, ou seja através dessa resposta podemos verificar o impacto social positivo que nossas aulas causam em decorrência da necessidade de socialização que a maioria dos idosos tem e que também em função da pandemia foram prejudicados.

(*2-3) Já para 87,2% dos participantes se SENTIAM UM POUCO TRISTES antes de participar das aulas, e que DEPOIS de iniciarem SE SENTEM MAIS FELIZES, ou seja um impacto muito positivo e significativo com relação a saúde psicológica dos envolvidos.

(*4) Para 67,5% dos participantes que procuravam os serviços do posto de saúde ANTES DE PARTICIPAR DO PROJETO **01 VEZ POR SEMANA.**

(*5) 89,5% passaram a procurar o posto DEPOIS DE PARTICIPAR DO PROJETO **01 VEZ POR ANO** ou seja, houve uma redução de 32% na FREQUÊNCIA PELA PROCURA ENTRE OS PARTICIPANTES, isso comprova que a qualidade de vida foi significativamente melhorada no aspecto fisiológico pois a partir das aulas os idosos obtiveram melhor resposta biológica quanto ao processo de envelhecimento.

(*6) Já quanto a preferência quanto ao tipo de aula, 90% dos idosos preferem aulas com danças.

(*7) E para finalizar, 82% do idosos não costumam faltar as aulas, o que representa a satisfação deles quanto a nossa intervenção.

***Número da questão aplicada**

OBS: Os percentuais restantes se dividem nas outras respostas de cada questão.

De acordo com o relato de uma participante de 81 anos:

“Me sinto muito mais feliz, participando das aulas de dança, revejo amigas e exercito o corpo”.

O projeto “Viver Bem” 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, 75 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 até deixei de ir com frequência ao posto de saúde destaca um aluno de 67anos.”

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 e ainda promove uma redução significativa pela procura dos serviços de saúde.

5. 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 Viver Bem mostra-se de extrema relevância para que os idosos possam atravessar o processo de envelhecimento de maneira mais ativa e alegre. O projeto através do estudo mostrou melhorar o processo psicofiosocial dos idosos através dos grupos, fazendo-os movimentar-se. Para alguns, sendo o único contato com outras pessoas, o único exercício semanal e a única distração. Sendo assim, a partir dessa revisão bibliográfica e estudo de casos, foi possível analisar a importância da prática regular de atividade física através da dança para um envelhecimento saudável, prevenindo não só doenças físicas, mas principalmente a questão psicológica e social, proporcionando-lhes alguns momentos de descontração e alegria assim como também promover a diminuição pela procura dos serviços de saúde municipal entre os envolvidos.

6. REFERÊNCIAS

CAMARA, Fabiano Marques (2008) Capacidade funcional do idoso: formas de avaliação e tendências. ACTA FISIÁTRICA. São Paulo, v. 15, n. 4, p.249-256,

CAMARGOS, LEHNEN; CORTINAZ, (2019). Crescimento, desenvolvimento e envelhecimento humano. P.186. [recurso eletrônico]. Revisão Técnica: Marcelo Guimarães Silva. Porto Alegre: SAGAH.

FARIAS, Rosimeri Geremias; SANTOS, (2012), 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. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/714/71422299019.pdf>>

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

HASHIZUMI, Milena M.; HASHIZUMI, Melissa M.; SALVADOR, Daniela Coelho; CRISTINA, Kelli; BERTOCELLO, Priscila. (2004) Dança pra terceira idade, < <https://pt.scribd.com/doc/160222494>>

LEAL, I. J.; HAAS, A. N. (2006).O Significado da dança na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. Jan/Jun. Passo Fundo, RS, p.64-71,

MIRANDA, Gabriela Moraes Duarte. MENDES, Antonio da Cruz Gouveia. SILVA, Ana Lucia Andrade da 2016.. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.19 p.3.

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

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

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

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

SPIELBERG, C. (1981). Tensão e ansiedade. São Paulo: Editora Harper, 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.. (1992). Crises normais na vida adulta. Passo Fundo, MG: UPF,

Autor Principal:

Cristiano Souza da Silva

Endereço: Rua Antônio de Conto 1150, apartamento 302

Telefone: (051) 984465857

E-mail: profcristianosilvaoficial@gmail.com

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo principal abordar os benefícios da dança dinâmica na terceira idade assim como o impacto na procura pelos serviços de saúde municipal.

A dança pode ser utilizada como promotora de qualidade de vida, amenizando os problemas decorrentes do processo de envelhecimento nos aspectos “psicofisiosociais” assim como promover uma diminuição muito significativa na procura pelos serviços de saúde. O trabalho científico foi realizado através da aplicação de um questionário com 07 questões objetivas com 300 alunos idosos do Projeto Viver Bem do município de Encantado-RS, onde foi possível diagnosticar os resultados Psicológicos, Fisiológicos, Sociais e o impacto de nossa intervenção através da Dança Dinâmica causou na procura pelos serviços de saúde entre os participantes.

Palavras-chave: Dança para Idosos, Saúde Pública, Viver Bem

ABSTRACT

The main objective of this article is to address the benefits of dynamic dance in old age as well as the impact on the demand for municipal health services. Dance can be used as a promoter of quality of life, alleviating the problems arising from the aging process in “psycho-physical” aspects, as well as promoting a very significant decrease in the demand for health services. The scientific work was carried out by applying a questionnaire with 07 objective questions to 300 elderly students from the Viver Bem Project in the city of Encantado-RS, where it was possible to diagnose the Psychological, Physiological, Social results and the impact of our intervention through Dance Dynamics caused the search for health services among participants.

Keywords: Dance for the Elderly, Public Health, Living Well

RÉSUMÉ

L'objectif principal de cet article est d'aborder les avantages de la danse dynamique chez les personnes âgées ainsi que l'impact sur la demande de services de santé municipaux.

La danse peut être utilisée comme un promoteur de la qualité de vie, en atténuant les problèmes liés au processus de vieillissement dans les aspects « psycho-physiques », ainsi qu'en favorisant une diminution très significative de la demande de services de santé. Le travail scientifique a été réalisé en appliquant un questionnaire avec 07 questions objectives à 300 étudiants âgés du projet Viver Bem dans la ville d'Encantado-RS, où il a été possible de diagnostiquer les résultats psychologiques, physiologiques, sociaux et l'impact de notre intervention à travers Dance Dynamics a provoqué la recherche de services de santé parmi les participants.

Mots-clés: Danse pour personnes âgées, Santé publique, Bien vivre

ABSTRACTO

El principal objetivo de este artículo es abordar los beneficios de la danza dinámica en la vejez, así como el impacto en la demanda de servicios municipales de salud.

La danza puede ser utilizada como promotora de la calidad de vida, aliviando los problemas derivados del proceso de envejecimiento en aspectos "psicofísicos", además de promover una disminución muy significativa de la demanda de servicios de salud. El trabajo científico se realizó mediante la aplicación de un cuestionario con 07 preguntas objetivas a 300 estudiantes mayores del Proyecto Viver Bem en la ciudad de Encantado-RS, donde fue posible diagnosticar los resultados Psicológicos, Fisiológicos, Sociales y el impacto de nuestra intervención. a través de Dance Dynamics provocó la búsqueda de servicios de salud entre los participantes.

Palabras clave: Danza para la tercera edad, Salud pública, Vivir bien.