Artigo em Português

PROGRAMA DE SAÚDE DO IDOSO – UMA PROPOSTA SÉRIA E PERENE

HELOISA LANDIM GOMES.

Programa de Qualidade de Vida e Envelhecimento Saudável Vida Ativa – Campos dos Goytacazes – Rio de Janeiro

Rua Salvador Correa,114 Campos dos Goytacazes- Rio de Janeiro - Cep:28035310

e-mail :landim.hl08@gmail.com –Celular (22)981153030

LUIZ FRANCISCO MOREIRA RIBEIRO.

Programa de Qualidade de Vida e Envelhecimento Saudável Vida Ativa – Campos dos Goytacazes – Rio de Janeiro

ANDRÉ LUIZ MARQUES GOMES.

Faculdade São Judas Tadeu

Revisão Bibliográfica:

ALVES, Junior – Envelhecimento e vida Saudável–Rio de Janeiro;APICURI,2009**.**

ASSIS, Mônica - Envelhecimento ativo e promoção da saúde: reflexão para as ações educativas com idosos, Revista APS, v.8, n.1, p.15-24, jan./jun. 2005.

BUSKMAN, Rodrigo – Viver é a melhor opção...Envelhecer faz parte , Capitulo 6 ,Atrasando o Relógio Biológico, -Rio de Janeiro- Cristiane Brasil Francisco –Organizadora- QUARTET, 2012.

CHAIMOWISCZ & CAMARGOS, – Viver é a melhor opção...Envelhecer faz parte , Capitulo 2, A saúde do Idoso no Brasil - Rio de Janeiro- Cristiane Brasil Francisco –Organizadora- QUARTET,2012.

FURTADO – Hélio, – Viver é a melhor opção...Envelhecer faz parte , Capitulo 8, Atividade Física e Envelhecimento- Rio de Janeiro- Cristiane Brasil Francisco –Organizadora- QUARTET, 2012.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – Censo Demográfico 2010, Indicadores Sociais Municipais –População residente total de 60 anos de Idade ou mais- http://www.cidades.ibge.gov.br/xtras/temas.php?lang=&codmun=330100&idtema=79&search=rio-de-janeiro|campos-dos-goytacazes|censo-demografico-2010:-resultados-do-universo-indicadores-sociais-municipais-- disponível em 17 de outubro de 2015, as 16h.

JAMILI, Jorge - Viver é a melhor opção...Envelhecer faz parte , Capitulo 7, Tratamentos alternativos e medicina anti envelhecimento - Rio de Janeiro- Cristiane Brasil Francisco – Organizadora- QUARTET, 2012.

Silva, Aila Cristina dos Santos; **Santos** Iraci dos. Promoção do autocuidado de idosos para o envelhecer saudável: aplicação da teoria de Nola Pender. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2010 Out-Dez; 19(4): 745-53.

VERAS, Renato – Velhice Numa perspectiva de futuro saudável – organização Renato Peixoto Veras- Rio de Janeiro – UERJ, UnATI, 2001.

VERAS, Renato - Viver é a melhor opção...Envelhecer faz parte , Capitulo , 13, Idoso: A aprendizagem continuada e a função social das UnATIS - Rio de Janeiro- Cristiane Brasil Francisco –Organizadora- QUARTET, 2012.

Introdução

O artigo busca apresentar um olhar pratico do envelhecimento e seus desafios em um país como Brasil no qual a população de idosos aumenta e as perspectivas de envelhecimento são evidentes, porém há desafios a serem vencidos, Para Veras, (2012) são: 1. Pela falta de políticas públicas que reúnam esforços no sentido de atendimento ao Idoso; 2. As necessidades com programas destinados a preparar os cidadãos para envelhecer; 3. As dificuldades de se envelhecer com saúde; e 4. A população que envelhece cada vez mais sedentária, com hábitos de vida menos saudáveis.

O Envelhecimento populacional no Brasil vem crescendo há décadas e a cada década a projeção de crescimento da população com mais de 60 anos, Veras (2001) confirma essa realidade, ao descrever que a longevidade da população é um fenômeno Mundial, e que o Brasil é um exemplo claro deste processo que se caracteriza pelo o aumento absoluto e relativo. A diminuição das taxas de fecundidade e mortalidade vem alterando a estrutura etária da população brasileira, gerando uma acentuada diminuição nas taxas de mortalidade, particularmente nos primeiros anos de vida (ASSIS, 2005).

A partir dos anos 60, o grupo de idosos passou a liderar esse crescimento, Porém junto com esse crescimento crescem os desafios de envelhecer em um país que não criou nem desenvolveu ao longo dos anos uma rede de proteção social para o envelhecimento saudável (Alves Júnior 2009, apud Brasil 2012), afirma que “Na segunda metade do século XX. Constata-se que a humanidade conquistou o desejado prolongamento da expectativa de vida através da evolução da medicina e áreas correlatas”, porém contrapondo a celebração da causa, cria-se o desafio de repensar o desenvolvimento econômico e social, a fim de garantir a preservação da dignidade humana, afinal mesmo que o sistema não seja adequadamente preparado, todas as pessoas incluindo os idosos, precisam ter suas necessidades básicas satisfeitas e isso envolve questões como moradia, lazer, ocupação funcional e renda (SILVA, SANTOS, 2010).

O Programa de Envelhecimento Saudável –Vida Ativa Mangabinha Vida, busca a melhoria da qualidade de vida em função da prática permanente e sistemática da atividade física voltada para as necessidades e a satisfação do Idoso ,proporcionando uma capacidade funcional, pois segundo Alves Junior (2009) atividade física regular, auxilia no perfil social , cultura, na formação de grupos e uma interação motivadora, através da interação e dos processos de manutenção do tônus e da capacidade biológica e funcional deste indivíduo.

Desta forma o objetivo deste estudo é apresentar as potencialidades do Programa Vida Ativa de Ginástica para o envelhecimento saudável.

Para responder ao estudo utilizamos os seguintes procedimentos metodológicos, onde participaram desta investigação 83 idosos, todos submetidos ao Programa de Envelhecimento Saudável - Vida Ativa – Mangabinha, Campos dos Goytacazes.

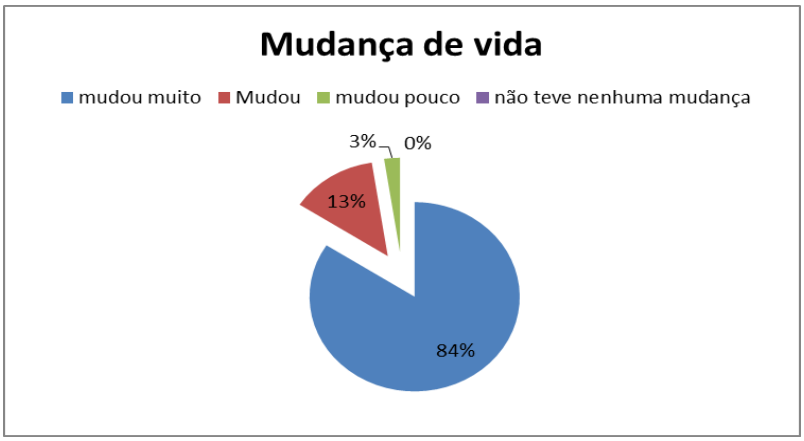
O programa consiste de aulas sistemáticas três (3) vezes por semana com sessões de 60 minutos, onde cada sessão constava de 40 minutos de exercícios de movimentos corporais

com peso do próprio corpo, sendo eles: flexão e extensão de cotovelo em 90 graus, abdução de braços com semi flexão do cotovelo, flexão e extensão do cotovelo com braço fixo, rotação de punho, rotação de ombro com mão fixa no equipamento, flexão e extensão de joelho realizado sentado, flexão e extensão de coxo-femoral realizado sentado, flexão e extensão plantar em pé, e com realização de 20 minutos exercícios aeróbicos, que são caminhadas em torno da praça desenvolvimento do tônus muscular através de exercícios isométricos e isotônicos utilizando o peso do próprio corpo, exercícios de força muscular utilizando alteres de 2kg e 1kg realizando flexão e extensão do cotovelo, adução e abdução das pernas como pesos de 1kg e 2 kg , exercícios de equilíbrio estático e dinâmico através de trajeto a ser percorrido com marcações pelo chão em linhas retas e sinuosas, subidas e descidas através de obstáculos montados a uma altura máxima de 40cm do chão e utilização do meio fio para caminhadas em busca do equilíbrio. Caminhadas com percursos de duração de 15 a 20 minutos totalizando cerca de 800 a 1000m com objetivo de melhorar a capacidade cardiorrespiratória, desenvolvimento da coordenação motora fina e global com ênfase em exercícios com utilização de bolas de borracha de vários diâmetros, flexibilidade e alongamento utilizando-se do sistema 3 S e elástico extensor, em consonância com a atividade física o Programa oferta palestras e bate papos informativos trimestralmente ao idosos, como por exemplo os Seminários “Desafios & Diálogos para o Envelhecimento Saudável, que teve temas: Envelhecimento Saudável começa pela Boca; Envelhecimento e Desafios da Sexualidade Ativa; Nutrição Funcional e seus benefícios para o Envelhecimento Saudável; O Idoso e seus Direitos assegurados em Lei, que já foram abordados e despertaram grande interesse por parte dos alunos do Programa: sobre seus direitos assegurados em Lei e saúde preventiva com dois distintos momentos, todas as palestras e bate papos informativos ocorreram com especialistas da área de diferentes ambitos profissionais, fisioterapeuta, nutricionista, psicólogo, advogado e médico, bem como: encontros sociais com cafés da manhã, passeios culturais e caminhadas, que também ocorrem em ocasiões mensais. Todas as atividades procuram melhorar a capacidade funcional do idosos, seu sentimentos em relação sua auto estima, relacionamento e sociedade na qual está inserido e sua satisfação.

Para obter dados sobre o programa o instrumento utilizado uma entrevista elaborada pelo autor, constando 10 (dez) perguntas, voltadas para a satisfação dos idosos participantes do programa citado e sua melhoria da qualidade de vida. As entrevistas ocorriam antes do horário das atividades e durava 10 minutos, como critérios de inclusão foi utilizado o termo de participação consentida e livre, e critério de exclusão os idosos que não pudessem participar integralmente do programa da Vida Ativa.

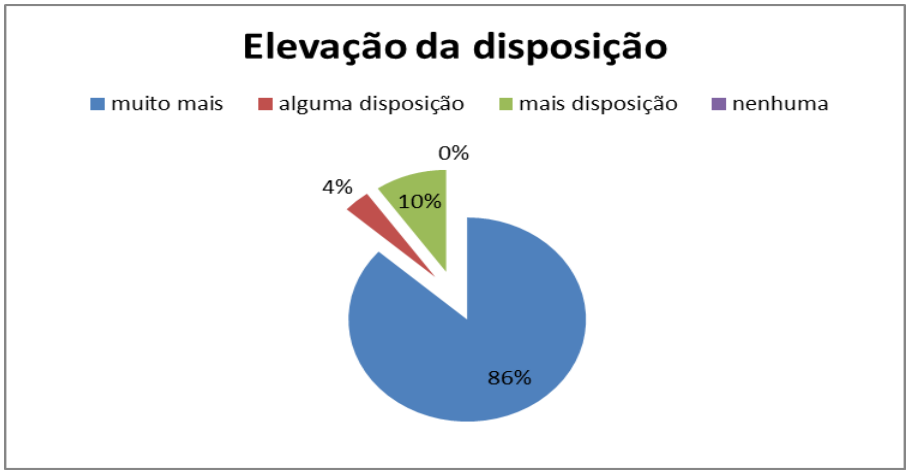
Os resultados encontraram nos mostram a importância do programa na visão de seus participantes

Gráfico 1: Sua Vida Mudou após participar do Programa Vida Ativa Mangabinha?



Para os entrevistados, no total de 83 idosos, todos participantes do Programa de Envelhecimento Saudável Vida Ativa - Mangabinha, 97% declararam que ocorrem mudança do estilo de vida, elevando sua participação no dia a dia, e 3% declararam que foi uma mudança pequena. Os dados corroboram com diversos autores que afirmam ser a atividade física um dos elementos de grande importância para o envelhecimento saudável (TOSCANA; OLIVEIRA, 2009, citados por FURTADO 2012) afirma que "O exercício é a grande alternativa para a longevidade e que o estilo de vida saudável está associado a prática de atividades físicas", corroborando, Furtado 2012 cita que " Ao praticar exercícios , os idosos podem conservar e recuperar sua capacidade funcional repercutindo positivamente em sua saúde"

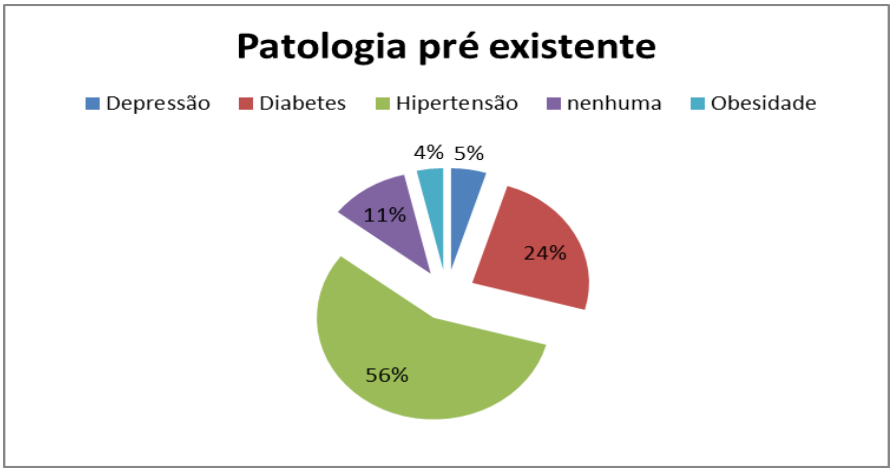
Gráfico2: Você tem mais disposição para as suas atividades diárias?



Confirmando os benefícios da atividade física atrelada ao aumento da capacidade funcional dos Idosos ativos, participantes do Programa de Envelhecimento Saudável Vida Ativa Mangabinha, 86% confirma que elevou sua disposição para as suas atividades diárias, obtendo disposição para ir ao mercado, subir escada e andar pela casa, saindo do sedentarismo e se tornando cada vez mais ativo e independente em suas ações. Sendo ainda 10% que responderam ter mais disposição e 4% com alguma disposição.

Segundo Okuma (2002, citado por FURTADO 2012) "O exercício é reconhecido como forte aliado no processo de envelhecimento , suavizando as alterações como a diminuição de força muscular, do equilíbrio, da flexibilidade e da resistência aeróbica"

Gráfico 3:Dentre as doenças Pré existentes qual(quais) você possuía?

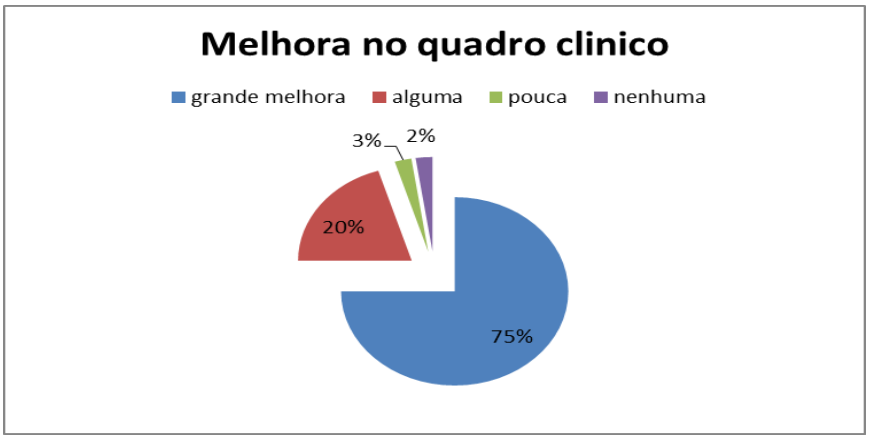


O sedentarismo é um facilitador para o aparecimento da Diabetes Mellitus, patologia que vem acompanhada de pouca irrigação periférica, amputações de membros inferiores, estado de

incapacidade funcional e altas doses de medicação para obtenção de seu controle, como a Obesidade que desencadeia as duas anteriores redundando em uma síndrome metabólica além da depressão, fruto muitas vezes da perda de capacidade funcional, falta de ocupação do tempo e falta da integração social (BUSKAMAN 2012).

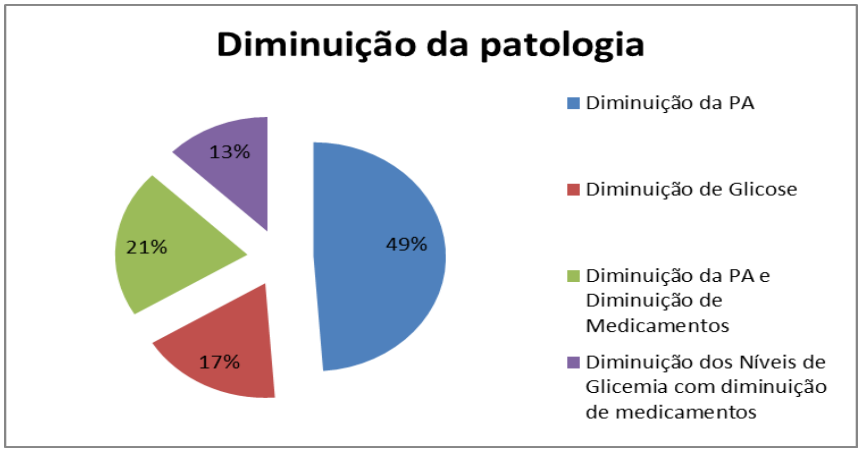
No grupo investigado observou se que 56% de idosos tem hipertensão, 24% com Diabetes, 5% com quadro de depressão e 4% de obesos, sendo que 11% dos alunos não possuíam nenhuma patologia pregressa as praticas de atividade física junto ao Programa de Qualidade de vida e Envelhecimento Saudável Vida Ativa Mangabinha.

Gráfico 4: Houve melhora comprovada do seu quadro clínico?



A percepção da melhora do quadro clínico é observada por 75% dos participantes, isto é, 63 dos idosos participantes, se sente menos impactados de uma forma ou outra com relação a sua doença, portanto mais da metade, apontando um dado muito positivo e postulando a importância da influencia das atividades físicas inerentes ao Programa de Envelhecimento Saudável Vida Ativa Mangabinha como “grande melhora”, já 20% representando 17 idosos afirmam que obteve melhora em seu quadro clínico. Essa melhora está diretamente ligada a prática da atividade física sistemática, que gera uma mudança no estilo de vida propostas pelo programa investigado, postulando os benefícios da importância da atividade física sistemática.

Gráfico 5:Caso seja sim a sua resposta da pergunta anterior marque a opção que se assemelha a seu caso.



Porém a melhora não foi apenas comprovada clinicamente pelos idosos, e sobretudo, pela diminuição de medicamentos aos quais eram submetidos em tratamentos clínicos para controle da doença pré existente como por exemplo é o caso dos hipertensão arterial em que 49% dos entrevistados confirma a diminuição dos valores elevados da pressão, se mantendo mais controlada, 13% dos entrevistados informam a diminuição dos índices de Glicemia e também

da diminuição dos medicamentos que utilizavam para manter estes níveis, com relação ao percentual de hipertensos que diminui sua pressão arterial e também o usos de medicamentos, chega a 21% ou seja 18 idosos apontam nesse sentido um quadro de melhoria .

CONCLUSÃO

A atividade física é um dos mais fortes senão o mais forte aliado do envelhecimento saudável, seja em virtude do aumento da capacidade funcional dos praticantes, seja pela melhora no quadro clínico dos mesmos quando submetidos as sessões de atividades física regularmente.

Conclui-se que as interfaces do envelhecimento com os estudos sobre o tema, é corre indiretamente proporcional, ou seja os primeiros estudos e ações no Brasil, junto aos idosos, data da década de 60, através do SESC –Serviço Social do Comércio. Há, portanto, um grande hiato entre ações públicas e investimentos na saúde pública com foco no envelhecimento saudável, seja na rede primaria de atendimento, seja no planejamento e execução de políticas públicas que incluam a atividade física como um dos fatores preponderantes para o Envelhecimento Saudável.

ELDERLY HEALTH PROGRAM - A SERIOUS PROPOSAL AND PERENNIAL

Abstract

This article aims to identify the level of quality of life of older people's Active Living Program. O study is exploratory and field. The sample universe brought together 83 senior citizens, all systematic goers of the Active Living Program exercise classes, which are held three times a week. These seniors are understood in the age group from 60 to 85, carried out in Campos, interviewed by a questionnaire prepared by the author on health indicators, practice, satisfaction, quality of life, pre-existing chronic diseases. The positive results with over 80% for satisfaction, presence and especially in health condition, that is, low blood pressure, pains, and the use of drugs such as increased daily functional capacity. In this way the program is presented as a great strategy for elderly health program in different regions of the state.

Keyword: Aging, Health Program, Satisfaction

Resumo em Francês

PROGRAMME DE SANTÉ AGEES - UNE PROPOSITION SERIEUSE ET VIVACES

Résumé

Cet article vise à identifier le niveau de la qualité de vie de l'étude Programme Vie Ativa.O personnes âgées est exploratoire et sur le terrain. L'univers de l'échantillon a réuni 83 personnes âgées, tous les amateurs systématiques des classes d'exercice Salon de programme actif, qui ont lieu trois fois par semaine. Ces personnes âgées sont comprises dans le groupe d'âge entre 60 et 85, effectuées à Campos, interrogé par un questionnaire préparé par l'auteur sur les indicateurs de santé, la pratique, la satisfaction, la qualité de vie, les maladies chroniques préexistantes. Les résultats positifs avec plus de 80% de satisfaction, la présence et surtout dans l'état de santé, qui est, une pression artérielle basse, des douleurs, et

l'utilisation de médicaments comme l'augmentation de la capacité fonctionnelle quotidienne. De cette façon, le programme est présenté comme une grande stratégie pour le programme de santé des personnes âgées dans les différentes régions de l'État.

Mot-clé: Vieillissement, Programme de santé, satisfaction

Resumo em Espanhol

PROGRAMA DE SALUD PERSONAS MAYORES - UNA PROPUESTA SERIA Y PERENNES

Sumario

Este artículo tiene como objetivo identificar el nivel de calidad de vida del estudio del Programa de Vida Ativa. O ancianos es exploratoria y de campo. El universo de la muestra reunió a 83 adultos mayores, todos los asistentes sistemáticas de las clases de gimnasia Programa Vida Activa, que se celebran tres veces a la semana. Estas personas mayores se entienden en el grupo de edad de 60 a 85, llevaron a cabo en Campos, entrevistado por un cuestionario elaborado por el autor en los indicadores de salud, la práctica, la satisfacción, calidad de vida, las enfermedades crónicas preexistentes. Los resultados positivos con más del 80% de la satisfacción, la presencia y sobre todo en el estado de salud, es decir, baja presión arterial, dolores, y el uso de drogas como el aumento de la capacidad diaria funcional. De esta manera el programa se presenta como una gran estrategia para el programa de salud de los ancianos en diferentes regiones del estado.

Palabra clave: Envejecimiento, Programa de Salud, Satisfacción

Resumo em Português

PROGRAMA DE SAÚDE DO IDOSO – UMA PROPOSTA SÉRIA E PERENE

Resumo

Esse artigo tem como objetivos identificar o nível de qualidade de vida dos idosos do Programa Vida Ativa.O Estudo é de caráter exploratório e de campo. O universo amostral reuniu 83 idosos, todos frequentadores sistemáticos das aulas de ginástica do Programa Vida Ativa, que são realizadas três vezes por semana. Esses idosos estão compreendidos na faixa etária dos 60 aos 85 anos, realizada em Campos dos Goytacazes, entrevistadas por um questionário elaborado pelo autor com indicadores sobre saúde, prática, satisfação, qualidade de vida, pré-existência de doenças crônicas. Os resultados positivos com mais de 80% para satisfação, presença e principalmente na condição de saúde, isto é, diminuição da pressão arterial, das dores, e do uso de medicamentos, como aumento da capacidade funcional diária. Desta forma o programa se apresenta como uma ótima estratégia para o programa da saúde do idoso em diferentes regiões do estado.

Palavra Chave: Envelhecimento, Programa de Saúde, Satisfação