



10º Seminário de Extensão

LAR DE IDOSOS E ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA

Autor(es)

RUTE ESTANISLAVA TOLOCKA

Co-Autor(es)

REGINA MARIA ROVIGATI SIMÕES
MARÍLIA MANTOVANI SAMPAIO BARROS

Apoio Financeiro

FAE/UNIMEP

1. Introdução

Este projeto foi realizado no Lar dos Velhinhos de Piracicaba no período de agosto de 2006 a julho/2008. O projeto foi idealizado a partir da necessidade sentida por discentes do curso de Educação Física e Fisioterapia em realizar atividades com pessoas idosas.

Estudos mostraram que a atividade física realizada por idosos promove benefícios fisiológicos imediatos como regularização dos níveis de glicose sanguínea, de adrenalina e de noradrenalina, da quantidade e da qualidade do sono e, em longo prazo, melhor desempenho cardiovascular ou da capacidade aeróbica. Além disso, pode melhorar a flexibilidade, resistência à fadiga, potência, fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação e velocidade de movimento. Pode até diminuir a incidência de doenças músculo esqueléticas, cardiovasculares, metabólicas. (EATON e EATON, 2004).

A atividade física regular e sistemática aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa e tem potencial para melhorar o bem estar funcional desta população e, também,, diminuir as suas taxas de morbidade e mortalidade (WANNAMETHEE e SHAPER, 2002; ANDRAWES ET AL, 2005). Essa atividade contribui para a manutenção da autonomia e independência e, também, promove melhorias na auto-estima (DAVIS, 1997; FOX, 1997 e HASSE, 2000).

Uma das atividades que pode contribuir para essas fianlidades é a dança, pois há evidências de que sua prática melhora a interação social e a auto-estima (LEWIS e SCANNELL 1995), desenvolve a respiração e o condicionamento físico; melhora o equilíbrio e a agilidade de locomoção, diminuindo o risco de quedas (SHIGEMATSU et al 2002).

Esta atividade está entre as atividades mais requisitadas por idosos participantes de programas do tipo "Universidade na Terceira idade", no Brasil (Tolocka et al, 1997; Silva e Iwanowicz 1998) que procuram por diversão e amizades, e vêem nesta prática a possibilidade de inserir-se em atividades dentro de sua comunidade, não apenas com seus pares em programas para idosos, mas também para ser capaz de dançar com seus familiares, (Oliveira e Tolocka, (1997).

De acordo com Rolin (2002) cerca de 19 mil idosos moram em instituições asilares. Para Chaimiwicz e Greco (1999), estas vão para estes locais por necessidade de reabilitação intensiva no período entre a alta hospitalar e o retorno ao domicílio ou ausência temporária do cuidador domiciliar, ficando sujeitas a diminuição da auto-imagem e da auto-estima devido a indisposição física e desinteresse, que pode levar ao profundo abatimento moral, surgindo assim as doenças crônico-degenerativas, associadas a outras patologias, que podem ser responsáveis pela perda progressiva de autonomia e conseqüentemente da imagem e da estima corporal (BORN, 1996).

No entanto, poucos são os estudos que analisam a prática de atividade física por idosos asilados que são pessoas mais frágeis fisicamente e emocionalmente sendo necessário o levantamento de subsídios para o trabalho de Educação Física e Fisioterapia com esta parcela da população, visando minimizar incapacidades geradas por patologias e gerar melhoras na qualidade de vida.

2. Objetivos

O objetivo geral deste projeto foi levantar subsídios para o trabalho dos profissionais envolvidos, propiciando contato entre a academia e a comunidade, levando docentes e discentes da UNIMEP ao encontro das necessidades existentes, em um abrigo para idosos. Em particular pertendeu-se fomentar o debate e a cooperação entre profissionais que atuam no lar dos velhinhos de Piracicaba.

Especificamente os objetivos foram:

- avaliar as condições clínicas dos idosos, observando antecedentes pessoais e familiares, patologias instaladas e a prática de atividade física;
- oferecer um programa de atividades motoras com música;
- analisar como os idosos vêem seus corpos em relação a atividade com música, ou seja, com a dança.

3. Desenvolvimento

Participaram deste projeto moradores do lar de Velhinhos de Piracicaba, que voluntariamente aderiram ao estudo. Foram observadas as condições de saúde de 308 idosos, a partir de uma ficha inicial adaptada de Tavares et al. (1995) e da estratificação de risco para a prática motora, feita de acordo com as recomendações do American College of Sports Medicine (2000). Destes, 40 concordaram em participar de uma entrevista, sobre atividades realizadas no cotidiano e história de vida com a dança, elaboradas de acordo com a técnica de entrevista proposta por Ludke e Andre (1986). Dentre eles, 18 decidiram participar do programa de atividades físicas com música. Estes tiveram a capacidade funcional verificada com instruções de Reuben e Siu (1990) e o equilíbrio avaliado através da escala de Berg (Berg et al, 1992).

O programa ofereceu sessões de dança que foram elaboradas, observando-se preferência por estilos de música e formação de grupos ou atividades individualizadas, com duração de 40 min. Durante o programa estes idosos foram monitorizados quanto à pressão arterial e glicemia e participaram de uma outra entrevista sobre o significado desta participação.

4. Resultado e Discussão

Entre os moradores do lar, 133 estavam em tratamento médico, dois em tratamento fonoaudiológico, 89 faziam fisioterapia e 232 usam algum tipo de medicamento; 42 idosos disseram ter alergia a alimentos e/ou medicamentos, 20 asma, 55 diabetes, 49 doença cardíaca, 04 epilepsia, 117 hipertensão e 107 tabagismo; 42 pessoas disseram não ter queixas nem antecedentes pessoais; 17 necessitavam da cadeira de rodas

para se locomover.

Confirma-se assim que os moradores do lar têm condições de saúde fragilizadas, com muitos casos de risco aumentado para a prática de atividade física, o que reforça a necessidade de medidas preventivas para esta prática, sendo indicado monitoramento de pressão arterial, nível de glicemia, frequência cardíaca, dentre outros.

Das 40 pessoas que realizaram as entrevistas, na primeira fase, 32 disseram realizar atividades motoras, mas apenas 18 as fazem diariamente, sendo a caminhada, a atividade mais relatada; 38 idosos disseram gostar de música, sendo o samba, valsa, antigas, clássicas e bolero os ritmos preferidos; 27 pessoas disseram participar de bailes, 25 delas dançavam desde a infância, mas atualmente apenas 11 dançam. Estes dados confirmam os achados de Silva e Iwanowicz (1998) (1998) de que os idosos gostam de dança, mas poucos destes idosos ainda a praticam.

A adesão ao programa oferecido foi menor que a esperada, pois durante a entrevista 25 pessoas manifestaram interesse, mas na prática apenas 19 chegaram a participar, sendo que a frequência não foi constante. No total foram oferecidas 27 aulas, mas somente 23 foram realizadas, devido a ausência dos alunos em algumas aulas. Entre os motivos para as ausências estavam: esquecimento das atividades, insegurança em relação a comentários de outras pessoas e dificuldades de locomoção.

Os exercícios buscaram melhorar a marcha, o equilíbrio, flexibilidade e a coordenação motora, contribuindo com a realização das atividades diárias dos idosos. As músicas utilizadas nas aulas foram do estilo Musica Popular Brasileira e algumas cantigas de rodas que lembravam o passado eram por eles conhecidas. Eles se sentiam felizes por lembrarem-se do passado e por saberem cantar as músicas. Algumas vezes quando estão executavam o exercício e sabiam a letra da musica eles cantavam e identificavam o autor e o cantor da referida musica. Alguns idosos não gostavam de cantiga de roda, para eles assim essas atividades foram substituídas por seqüências de movimentos dirigidos e com música.

As entrevistas mostraram que, através da dança, os idosos conheceram pessoas novas, lembraram o passado e , apesar de perceberem seus corpos envelhecidos pelo tempo, verificaram que podiam ainda se movimentar adequadamente.

5. Considerações Finais

Programas de dança, com atuação de profissionais de Educação Física e Fisioterapia, podem auxiliar os idosos a melhorar a marcha, o equilíbrio, flexibilidade e a coordenação motora, contribuindo com a realização das atividades diárias desta população. As músicas auxiliaram no resgate da historia de vida, trazendo bem estar. A participação no programa proporcionou um novo olhar sobre as possibilidades corporais do idoso, que apesar de perceberem seus corpos envelhecidos pelo tempo verificaram que podiam continuar a se movimentar.

O instrumento de coleta de dados (ficha de saúde) foi adaptado, aplicado e se mostrou importante auxilio para elaboração de programas voltado a esta clientela. Confirmou-se a necessidade de monitoramento das condições clinicas, durante a participação no programa, para prevenção de intercorrências.

Foi possível observar também que houve interação da academia com a comunidade. Os bolsistas puderam ter uma aproximação com os idosos, perceberam problemas de diversas ordens relativos a condição destas pessoas e propuseram soluções.

Referências Bibliográficas

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility, in health adults. *Medicine Science Sports Exercise*, v.30, n.6, p. 975-91,1998.

ANDRAWES, W.F.; BUSSY, C.; BELMIN, J. Prevention of cardiovascular events in elderly people. *Drugs*

Aging, v.22, n.10, p.859-876, 2005.

BERG, K.O.; WOOD-DAUPHINEE, S.L.; WILLIAMS, J.I. Measuring balance in the elderly: validation of an instrument. *Can. J. Pub. Health*, v 83, n.2, p.S7-S11, 1992.

BORN, T. Cuidado ao Idoso em Instituição. In Papaléo Netto, M;. *Gerontologia*. São Paulo: Ed. Atheneu,p.403 -414, 1996

DAVIS, C. Body image, exercise, and eating behaviors. In Kenneth, R. Fox (Editor). *The physical self - from motivation to well-being*. E.U.A.: Human Kinetics. Chap. 6, p. 143-174, 1997.

EATON S.B, EATON S.B. An evolutionary perspective on human physical activity: implications for health. *Comp Biomech Physiol Part A*; v.136, p.153-159. 2004.

FOX, K. R. The physical self and processes in self-esteem development. In Kenneth, R. Fox (Editor). *The physical self - from motivation to well-being*. E.U.A.: Human Kinetics. Chap. 11; p. 111 – 139, 1997.

HASSE, M. O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações. In: Faculdade de Motricidade Humana. *Envelhecer Melhor com a Actividade Física*. Lisboa,p.161 – 174, 2000.

LEWIS, R.N., SCANNELL, E.D. Relationship of body image and creative dance movement. *Percept Mot Skills*, v.81, n.1, p.155-160, 1995.

LUDKE, Menga; ANDRÉ, Marli E. D. A. *Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986.

OLIVEIRA, V.M.; TOLOCKA, R. E. Motivação para dançar na terceira idade. *Anis do V Seminario de Iniciação científica: UFJF*, 1997, p. 93.

REUBEN, D.B; SIU, A.L. An objective measure of physical function of elderly outpatients. *J. Am. Geriatr. Soc.*, v.38, n.10, p.1105-1112, 1990.

ROLIN, M. Caravana Nacional dos Direitos Humanos. Uma Amostra da Realidade dos Abrigos e asilos no Brasil. Brasília: 2002. Disponível em: <http://www2.camara.gov.br/internet/comissoes/cdhm/relatorios/idosos.html>. Acesso em 13/07/2008.

TAVARES, M. C. G. ;et al . Avaliação Inicial de Alunos em Programa de Atividade Física e Esportes para Pessoas Portadoras de Deficiência. *Anais do I Congresso da Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada*, 1995. p. 131.

SHIGEMATSU, R.; CHANG, M.; YABUSHITA, N. et al. Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age Ageing*, v.31, n.4, p.261-266, 2002.

SILVA, V.M.T. GOMES DA, IWANOWICZ, J.B. A importância dos programas de “Universidade na Terceira Idade” para os idosos que deles participam” *Anais do V Congresso Mundial de Lazer e 10o Encontro Nacional de Recreação e Lazer*. São Paulo, 1998.

WANNAMETHEE, S.G.; SHAPER, A.G. Physical activity and cardiovascular disease. *Semin. Vasc. Med.*, v.2, n.3, p.257-266, 2002.