



10º Seminário de Extensão

OLHARES SOBRE O CORPO DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO

Autor(es)

THAÍS BATISTA DO VALLE

Orientador(es)

REGINA MARIA ROVIGATI SIMÕES

Apoio Financeiro

FAE/UNIMEP

1. Introdução

No projeto houve uma parceria entre as professoras orientadoras e as alunas da graduação dos cursos de Educação Física e Fisioterapia. O objetivo de juntar as duas áreas é de como a Educação Física e a Fisioterapia podem trabalhar juntas para promover a saúde em idosos institucionalizados. A Educação Física através da prática de atividade física, denominada dança, e a Fisioterapia em relação a como está a saúde dos idosos para poder fazer a atividade física.

O número de idosos vem aumentando de maneira expressiva no mundo todo. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) a expectativa de vida no Brasil em 1960 era de 54,6 anos, já em 2003 passou para 71,3 anos. Em outros países, como é o caso do Japão em 2003 a expectativa de vida ultrapassou os 80 anos, as estimativas é que em 2040 o Brasil alcance essa expectativa de vida.

Mais especificamente, no Brasil, esse aumento está relacionado segundo Veras (1988) ao grande declínio da taxa de fecundidade e com a queda da taxa de mortalidade.

Com esse aumento é necessário uma maior atenção em relação à moradia e a saúde dos idosos.

Hoje no Brasil não se sabe o número exato de instituições para idosos, devido à existência de instituições clandestinas e instituições que não estão cadastradas. O problema em não saber o número de instituições e que não dá para saber quantos idosos residem em instituições e não dá para haver fiscalização em relação à higiene, alimentação, saúde, e a todos os cuidados que os idosos necessitam.

Segundo o deputado Marcos Rolim (2002) pelos dados do governo, existem hoje em torno de 19 mil idosos atendidos em instituições asilares.

Com o esse crescente aumento do número de idosos, foi preciso criar alternativas para ajudá-los em relação a várias coisas, como a se incluir na sociedade, ocupar o tempo livre, e principalmente melhorar a qualidade de vida.

Uma dessas alternativas é a Educação Física, que através da prática regular e supervisiona de exercícios físicos ajuda na vida dos idosos.

É necessário o profissional de Educação Física compreender a importância da atividade física para os idosos, enquanto promotora de saúde e bem estar.

O envelhecimento proporciona limites maiores ao indivíduo, mas isso não significa que o idoso tenha que se abster de tudo, trabalho, sexo, vida social, lazer. A adaptação frente a uma fase nova da vida é a maior dificuldade encontrada pelos idosos (DIAS e SCHWARTZ, 2005). Existem os limites que devem ser respeitados nos idosos, mas esses limites devem ser compreendidos como uma nova maneira de fazer as coisas e não como barreiras.

Devido à importância da atividade física na vida dos idosos, é preciso analisar como os idosos vêem os seus corpos em relação à dança.

2. Objetivos

Promover contato entre os idosos e os discentes da UNIMEP, analisando como os idosos vêem seus corpos em relação a atividade com música, ou seja, com a dança.

3. Desenvolvimento

Para a realização desse projeto foi escolhido à instituição lar dos velinhos localizada em Piracicaba.

Participaram voluntariamente do projeto 19 idosos. O programa ofereceu sessões de dança que foram elaboradas observando-se preferência por estilos de musica e formação de grupos ou atividades individualizadas, com duração de 40 min. Durante o programa estes idosos participaram de entrevistas com dados pessoas e sobre as aulas de atividade motoras com música. As perguntas geradoras foram gravadas e transcritas, na íntegra.

A metodologia adotada nesta fase foi a descritiva, de Rudio (2003, p. 71), especificamente dentro da forma de pesquisa de opinião, onde segundo o autor: "... se procura saber que atitudes, pontos de vista e preferências têm as pessoas a respeito de algum assunto, com intuito geralmente de se tomar decisões sobre o mesmo." Após esses procedimentos, as respostas foram agrupadas a partir da identificação dos valores constantes nas falas dos participantes. Todas as entrevistas foram realizadas dentro do lar dos velinhos, ou nos pavilhões, nos quartos, nas áreas como jardins, lago dentro do lar ou nos chalés.

4. Resultado e Discussão

Todos os alunos, ou seja, os 19 alunos que participaram das aulas, mesmos os que foram em poucas, foram submetidos a uma ficha de identificação no qual responderam perguntas pessoais e três perguntas referentes as aulas.

O grupo entrevistado tem um total de 19 Sujeitos, sendo 10 homens e 9 mulheres; quanto a faixa etária temos uma predominância acima de 70 anos pois eles apresentam o seguinte: 3 entre 60 e 70 anos; 6 entre 71 e 80 anos; 5 entre 81 e 90 anos e 1 sujeito acima de 91 anos; três vivem em chalés e 16 em pavilhão.

Em relação ao tempo que os idosos vivem no lar, vemos que há uma predominância de 1 a 2 anos com 5 idosos, há 3 idosos que residem de 1 a 6 meses, 1 idoso que vive a 3 anos, 2 idosos que vivem a 6 anos, 2 idosos que vivem de 11 a 12 anos, 2 idosos que estão no lar a 15 anos ou mais, 2 idosos a 25 anos ou mais e 2 idosos que não lembram a quanto tempo moram no lar; a maioria dos idosos responderam desde jovens.

Em relação aos lugares os idosos dançam, 6 responderam dançar em bailes, 3 em clubes, 1 em casa particular, 1 em qualquer lugar, 2 em festas, 2 no lar dos velhinhos, 2 em sítios, 3 nunca dançaram e 1 não lembra. Nessa pergunta 2 idosos citaram lugares diferentes que costumam ou costumavam ir para dançar, como mostra no quadro 6.

Dos idosos que participavam das aulas, apenas 1 tinha a dependência de se locomover através da utilização de um aparelho, que era uma bengala.

Através das respostas das perguntas foi possível analisar que na pergunta por que você faz a atividade com música 6 sujeitos disseram gostar de música, 2 sujeitos por gostar de ginástica, 5 sujeitos por bem estar, 4 sujeitos não souberam responder e 2 não quiseram responder a pergunta.

Como apenas 2 sujeitos de um grupo de 19 pessoas responderam fazer pela ginástica percebe-se que poucos idosos têm a consciência da importância que a atividade física tem. *De acordo* Miranda e Godeli (2002) temos: "...estar ativo é afastar-se do sedentarismo, uma das causas de quase todas as doenças mais comuns na velhice".

Na pergunta que modificações você identifica no seu corpo quando realiza a atividade com música, verificou que os idosos responderam coisas bem distintas e alguns deram mais de uma resposta. Diante das respostas vemos que 2 sujeitos disseram se sentir feliz da vida, apenas 1 sujeitos disse ter segurança ao andar, 2 sujeitos disseram ter disposição, 3 sujeitos disseram se sentir mais leve, 4 sujeitos disseram ter mais prazer, 2 sujeitos sentem tudo bem, 5 sujeitos disseram não saber, 1 sujeito disse não sentir nenhuma modificação e 2 sujeitos não quiseram responder.

A terceira e última pergunta foi como a atividade com música pode contribuir para sua relação com outras pessoas e em outros ambientes, 2 sujeitos responderam que fazem mais amizades e conhecem mais pessoas, 1 sujeito disse que com animação, 1 sujeito disse que se entrosar melhor com o grupo, 1 sujeito disse tirar a depressão e ficar mais comunicativo, 7 sujeitos não souberam responder, 5 sujeitos não responderam acordo com a pergunta e 2 sujeitos não quiseram responder.

Diante de todas das três pergunta vemos que 2 sujeitos não quiseram responder por alegarem não lembrar das aulas e nem de alguns dados pessoais.

Das três perguntas 4 sujeitos não souberam responder nenhuma. Alguns desses 4 tiveram dificuldades para responder algumas perguntas pessoais, como a sua data de nascimento, 1 sujeito tem Alzheimer e só respondeu o seu nome e as demais perguntas não conseguiu responder.

Tiveram dificuldades de responder algumas perguntas, 5 sujeitos.

Não participavam freqüentemente das aulas, 2 sujeitos porém não tiveram muita dificuldade em responder

as perguntas. Um desses sujeitos, apesar de andar sem a ajuda de aparelhos, tem dificuldade para andar, e anda segurando no corrimão e nas aulas sempre precisava de alguém por perto para ajudá-lo, principalmente se no exercício tinha que se locomover.

Já 6 sujeitos responderam sem problemas as perguntas, esses sujeitos são pessoas mais ativas do que os demais que formaram o grupo e também são bem animados.

5. Considerações Finais

Os idosos vêm aumentando de maneira expressiva com o passar do tempo, porém essa realidade não é tão notável entre as pessoas, no dia a dia.

Através dos estudos na literatura possibilitou que compreende se a grande expansão da população de idosos no mundo todo, com ênfase no acelerado crescimento dessa população no Brasil.

Foi possível analisar os problemas enfrentados pelos idosos principalmente em relação à sociedade que os excluem por estarem fora dos padrões e como vive o idoso institucionalizado.

Como a atividade física dança pode auxiliar de maneira positiva para a vida dos idosos, em relação aos aspectos sociais, pois muitos idosos através da dança que é uma atividade física coletiva, conhecem pessoas novas e relembram de seus passados, e nos aspectos motores, com corpos envelhecidos pelo tempo que pode e deve continuar a se movimentar e o auxílio na qualidade de vida das pessoas.

Referências Bibliográficas

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: [WWW.ibge.com.br](http://www.ibge.com.br) acesso em 09/04/2008.

MIRANDA, M. L. de J e GODELI, M. R. C. S. Música, atividade física, e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira Ci. Mo.**, Brasília, vol. 4, n. 11,p. 87-94 outubro/dezembro de 2003. Disponível em: http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/11/11%20-%204/c_11_4_14.pdf Acesso em 28/06/2008.

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.

VERAS, R. P. Considerações acerca de um jovem país que envelhece. In: **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro vol.4, no.4,outubro/dezembro, 1988. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X1988000400004&script=sci_arttext&tlng=en acesso em 16/06/2008.