

Relato de Pesquisa

A Importância da Ginástica Localizada. Projeto de Extensão no Processo de Envelhecimento



*Maria Andreza Marques da Silva
Julya Thereza dos Santos Paixão
Yhasmin Santos Silva
Guilherme Afonso Rosas Andrade Lima
Gabriel Ferreira Santos Vasconcelos
Natália dos Santos Rezende*

Resumo: O aumento do número de idosos vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. Nessa perspectiva, esse processo de senescência é visto como um período negativo na vida, em virtude das intensas modificações morfológicas, bioquímicas e psicológicas. Em reconhecimento a essa problemática, estudos recentes têm evidenciado que esse declínio pode ser retardado, através da prática regular de atividade física. Diante disso, o objetivo deste trabalho é relatar a vivência de estudantes de Enfermagem e Medicina em um projeto de extensão universitário multidisciplinar realizado na Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, denominado “Universidade Aberta a Terceira Idade” o qual promove, por intermédio da oficina de ginástica localizada, ações práticas de exercícios físicos para pessoas com idade ou superior a 60 anos. Deste modo, ao ingressarem na oficina, as modificações foram consideráveis na vida dos idosos, que apontaram transformação total, inclusive quanto à vontade de viver, uma vez que antes de entrarem no grupo, a rotina era marcada por solidão, monotonia, doenças, sofrimento por desvalorizações e preconceitos, pois ainda são vistos como pessoas improdutivas. Com isso, constatou-se que a ginástica localizada foi considerada uma importante

atividade para todos os idosos participantes do grupo de extensão universitário, por lhes fornecer energia para desempenharem atividades do dia-a-dia, contribuindo também para o desenvolvimento da sua autoimagem e na construção de vínculos sociais e interpessoais saudáveis.

Palavras-chaves: Qualidade de vida; Idosos; Extensão Universitária.

Abstract: *The increase in the number of elderly people has been occurring very rapidly and progressively, especially in developing countries, such as Brazil. In this perspective, this process of senescence is seen as a negative period in life, due to the intense morphological, biochemical and psychological modifications. In recognition of this problem, recent studies have shown that this decline can be delayed through the regular practice of physical activity. Therefore, the objective of this work is to report the experience of Nursing and Medicine students in a multidisciplinary university extension project carried out at the State University of Health Sciences of Alagoas, called "Open University to the Third Age", which promotes, through the localized gymnasium, practical physical exercise actions for people over 60 years old. Thus, when they entered the workshop, the changes were considerable in the lives of the elderly, who indicated total transformation, including the will to live, since before they entered the group, the routine was marked by loneliness, monotony, illness, suffering by devaluations and prejudices, since they are still seen as unproductive people. Thus, it was found that localized gymnastics was considered an important activity for all the elderly participants of the university extension group, for providing them with energy to carry out daily activities, also contributing to the development of their self-image and building healthy social and interpersonal ties.*

Keywords: *Quality of life; Seniors; University Extension.*

Introdução

O aumento do número de idosos, especialmente dos mais longevos, vem ocorrendo de forma rápida e progressiva, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil, e está relacionado, entre outros fatores, à melhoria das condições de habitação, saneamento básico, e redução da natalidade – decorrentes das descobertas científicas e inovações farmacológicas, como vacinas, antibióticos, exames diagnósticos (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2013).

Nessa perspectiva, o processo de senescência é visto como um período negativo na vida, em virtude das intensas modificações morfológicas, bioquímicas e psicológicas, que determinam a perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior incidência de processos patológicos. Essas transformações contribuem, significativamente, na perda de autonomia e independência, prejudicando a sociabilidade e bem-estar, podendo levar a idosos mais deprimidos e propensos a doenças crônicas e degenerativas (FERREIRA, et.al. 2012).

Frente a essa questão, estudos recentes têm evidenciado que esse declínio decorrente de envelhecimento pode ser retardado, através da prática regular

de atividade física, em iniciativas que se apresentam como de extrema importância também por produzir espaços de contato social, descontração e liberdade na expressão dos sentimentos.

A ginástica localizada surge igualmente como um recurso terapêutico eficaz e acessível para o aumento da qualidade de vida, pois com ela o idoso estimula a movimentação de todo seu corpo, garantindo sua independência funcional, por meio da manutenção da sua força muscular, do equilíbrio, sustentação e potência aeróbica.

Segundo Liebl *et. al.* (2014) o exercício ainda pode favorecer o aumento da rigidez muscular e a diminuição do percentual de gordura, destacando-se por permitir que o praticante experimente uma sensação de leveza e alegria durante os movimentos, e importante componente de distração. Deste modo, o uso dessas atividades no processo de envelhecimento pode se apresentar como uma opção viável não só para questões físicas, mas também no combate ao estresse, à ansiedade e na depressão (ROBLE *et. al.*, 2015).

Neste contexto, o presente estudo teve como objetivo descrever a experiência de uma atividade extensionista, realizada com um grupo de idosos, desenvolvido por acadêmicos dos cursos de Enfermagem, Fisioterapia, Medicina e profissionais de educação física, de uma universidade estadual.

Metodologia

Trata-se de um relato de pesquisa e experiência prática, de natureza descritiva, sobre a vivência em um projeto de extensão universitário multidisciplinar realizado na Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, denominado “Universidade Aberta a Terceira Idade” o qual promove, por intermédio da oficina de ginástica localizada, ações práticas de exercícios físicos para pessoas com idade ou superior a 60 anos.

Neste contexto, observou-se que a prevalência de inscritos no projeto era de mulheres, com faixa etária de 62 a 75 anos, aposentadas e nível médio de alfabetização, na sua maioria com doenças crônicas, como a diabetes mellitus e hipertensão arterial. Assim, foi solicitada uma avaliação médica prévia ao início do planejamento das ações, de maneira preventiva, e caso existam limitações para a execução de determinadas atividades.

Os encontros foram realizados no Centro Especializado em Fisioterapia e Reabilitação Esportiva (CEFIRE), localizado no Estádio Rei Pelé, em Maceió/AL, com um facilitador e três monitoras que se revezavam nas duas turmas de 20 alunos cada, semanalmente e com duração de uma hora, no período compreendido de dois semestres no ano. As aulas foram dinâmicas, com foco em atividades aeróbicas, que variam entre ginástica com bola suíça, danças e circuitos utilizando os equipamentos disponíveis no espaço, como esteira e bicicleta.

Todavia, antes de iniciar a aula, os discentes integrantes do projeto aferiram a pressão arterial (PA) de todas as participantes, no intuito de estabelecer uma noção mínima da capacidade que cada indivíduo apresenta para se submeter

aos exercícios naquele momento. Após a verificação da PA, foram liberadas para participar das práticas.

Posteriormente, no intuito de analisar o impacto das aulas na vida das idosas foram feitas entrevistas informais, com questões referentes a importância do grupo para a sua vida e o que este representava para a promoção de sua saúde. Além disso, foi utilizado o recurso da observação participante, como alternativa para captar informações, e apreender atitudes e olhares durante as ações que acompanhavam suas falas.

Resultados e Discussão

No primeiro encontro, foram abordados temas sobre atividade física e envelhecimento saudável para os idosos, com a finalidade de apontar os benefícios dessas práticas para o bem-estar. Logo após, foi discutido em conjunto a motivação em participar da oficina e as suas contribuições na qualidade de vida.

Foi relatado, pela maioria, que a escolha se deu principalmente pelo interesse em explorar outros campos de desejos, anseios e projetos antes adormecidos, além da solidão e ociosidade. Também a aposentadoria foi um fator comumente ressaltado nos depoimentos, pois o trabalho na sociedade contemporânea concede destaque entre os papéis sociais representativos do eu (CARLOS *et. al.*, 1999).

Nesta perspectiva, a manutenção do trabalho, mesmo que não remunerado, até idades mais avançadas tem o poder de produzir satisfação pessoal, diminuindo o sentimento de tristeza e solidão. São buscadas, assim, funções preferencialmente no espaço público, como forma de garantir reconhecimento social, oportunizando a experiência de se sentir vivo, já que sua ausência é associada a morte, a exclusão e a segregação numa sociedade pautada pelo valor produtivo (LOPES; LOPES; CAMARA, 2009).

Nesse cenário, de acordo com Andrade *et. al.* (2014), é possível observar que a participação dos idosos em grupos sociais, especialmente naqueles que têm como finalidade primordial a atividade física, como o caso da ginástica localizada, favorece maior ocorrência de encontros afetivos, ampliando a possibilidade de o idoso continuar exercendo suas atividades diárias. Para mais, o aumento do número desta população, aliado à probabilidade de envelhecer com saúde, indica que existe considerável contingente de pessoas buscando práticas que resultem em uma vida mais saudável (ANDRADE *et. al.*, 2014).

Com isso, a oficina de ginástica localizada do projeto de extensão em questão, funciona como alternativa para diminuir os problemas próprios ao envelhecimento, gerando melhora na qualidade de vida, com diversão e se relacionando com novas pessoas. Essas mudanças levam os idosos a continuar participando das aulas, bem como estimulando outras pessoas para participar (WICHMANN *et. al.*, 2013).

O envolvimento grupal é agente psicossocial relevante na melhoria da satisfação, da confiança com a vida e da capacidade de enfrentar problemas, porque por meio dos encontros existe um resgate da autoestima, em razão de se sentirem mais úteis e que a vida tem sentido (ANDRADE *et. al.*, 2014).

Por fim, vale ressaltar que ao ingressarem no grupo, os idosos relataram modificações consideráveis na vida indicando uma transformação total, inclusive quanto à vontade de viver, pois antes da participação a rotina era marcada por solidão, monotonia e doenças, além de sofrimento por desvalorização e preconceito, pois, como são vistos como improdutivos sofrem muito pelo desrespeito da sociedade, nesta fase da vida.

Conclusão

A ginástica localizada foi considerada uma importante atividade para todos os idosos participantes do grupo de extensão universitário, por lhes fornecer energia para desempenharem atividades do dia-a-dia, contribuindo também para o desenvolvimento da sua autoimagem e na construção de vínculos sociais e interpessoais saudáveis.

Dessa forma, este relato de pesquisa evidencia o quanto esse recurso terapêutico traz benefícios relevantes para a saúde da população idosa, resultado visível nas falas, gestos, expressões faciais a alegria, a vivacidade e a sensação de bem-estar contagiante na realização das tarefas propostas para o grupo.

Ficou evidente que ao longo das ações os participantes resgataram um relacionamento social prazeroso e respeitoso com os outros integrantes do projeto, e também com seus familiares, o que fez amenizar a solidão, o isolamento e as doenças psíquicas tão comuns nessa época. Além de efeitos positivos na estrutura física, decorrentes do fortalecimento dos ossos, enriquecimento das articulações ou mesmo na prevenção de doenças osteomusculares.

Referências

ANDRADE, A.N. *et. al.* Percepção de idosos sobre grupo de convivência: estudo na cidade de Cajazeiras-PB. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, [s.l.], v. 17, n. 1, p.39-48, mar. 2014. FapUNIFESP (SciELO).

CARLOS, S.A. *et. al.* Identidade, aposentadoria e terceira idade. *Est. Interdiscipl. Envelhec*, Porto Alegre, v. 1, n. 12, p.77-99, mar. 1999.

DAWALIBI, N.W.; GOULART, R.M.M; PREARO, L.C. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. *Ciência & Saúde Coletiva*, [s.l.], v. 19, n. 8, p.3505-3512, ago. 2014. FapUNIFESP (SciELO).

FERREIRA, O.G. L. *et. al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto & Contexto - Enfermagem*, [s.l.], v. 21, n. 3, p.513-518, set. 2012. FapUNIFESP (SciELO).

LOPES, R.F.; LOPES, M.T.F.; CAMARA, V.D. Entendendo a solidão do idoso. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, [s.l.], v. 6, n. 3, p.373-381, 2009. UPF Editora.

ROBLE, O.J. et. al. Lógica das sensações na atividade física: uma análise dos discursos de academias de ginástica brasileiras e suas projeções na sociedade contemporânea. *Saúde e Sociedade*, [s.l.], v. 24, n. 1, p.337-349, mar. 2015. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902015000100026>.

WICHMANN, F. M.A. et. al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. *Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 16, p.821-832, 2013.

Data de recebimento: 29/06/2019; Data de aceite: 22/08/2019

Maria Andreza Marques da Silva – Acadêmica do curso de Enfermagem pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – Uncisal. E-mail: andreza14200@hotmail.com.

Julya Thereza dos Santos Paixão – Acadêmica do curso de Enfermagem pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – Uncisal. E-mail: julyathereza2@hotmail.com.

Yhasmin Santos Silva – Acadêmica do curso de Enfermagem pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – Uncisal. E-mail: yhasminsantos@hotmail.com.

Guilherme Afonso Rosas Andrade Lima – Acadêmico do curso de Medicina pela Universidade Federal de Alagoas. E-mail: guilhermeafonsorosas@hotmail.com

Gabriel Ferreira dos Santos Vasconcelos – Acadêmico do curso de Medicina pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – Uncisal. E-mail: gabrielferreira@hotmail.com

Natália dos Santos Rezende – Acadêmica do curso de Enfermagem pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas – Uncisal. E-mail: nataliarezende@hotmail.com.