

## **A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE GINÁSTICA LOCALIZADA NA QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS IDOSAS**

*Maria Andreza Marques da Silva*

*Joana Myllena Oliveira Messias*

*Julya Thereza dos Santos Paixão*

*Helder Vinicius Farias de Sena*

*Yhasmin Santos Silva*

**Resumo:** Nos últimos 50 anos, a população brasileira modificou seu perfil, revelando uma nova realidade. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2030, o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões. Dentro deste contexto, este aumento da esperança média de vida nem sempre ilustra a qualidade desta, ou seja, este envelhecimento é seguido do aparecimento de patologias e incapacidades, bem como modificações em relação a sua funcionalidade. Segundo estas evidências é natural que se faça uma reflexão sobre a tomada de medidas interventivas na saúde dessa população, para que os mesmos possam usufruir de uma vida com mais qualidade. Este estudo tem como objetivo analisar a influência da ginástica localizada na qualidade de vida de pessoas idosas. Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, sobre a vivência em um projeto de extensão universitário multidisciplinar desenvolvido na Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, denominado “Universidade Aberta a Terceira Idade”, o qual busca promover, através da oficina de ginástica localizada, ações práticas de atividade física para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. Ao decorrer das atividades, foram perceptíveis que a adesão do idoso ao projeto de extensão trouxe além dos benefícios físicos advindos da prática regular, avanços em relação à socialização, visto que, muitas veem aquele momento não só como uma maneira de praticar exercício, mas também como escape da rotina monótona do cotidiano. Por esta razão, a oficina de ginástica localizada do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade serve de alternativa, sobretudo, para promover um envelhecimento mais ativo, bem como pode atuar no processo de socialização do idoso, uma vez que, há maiores possibilidades de serem feitas novas amizades, ocupar parte do dia, conhecer novos lugares e manter o corpo em movimento e equilíbrio.

**Palavras-chave:** Idoso. Envelhecimento ativo. Qualidade de vida.

**Abstract:** Over the past 50 years, the Brazilian population has changed its profile, revealing a new reality. According to data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics in 2030, the number of older people is expected to exceed that of children and adolescents by about four million. Within this context, this increase in the average life expectancy does not always illustrate the quality of this, that is, this aging is followed by the appearance of pathologies and incapacities, as well as modifications in relation to its functionality. According to these evidences it is natural that a reflection on the taking of intervention measures in the health of this population, so that the same ones can enjoy a life with more quality. This study aims to analyze the influence of gymnastics located in the quality of life of elderly people. This is an experience report of a descriptive nature, about the experience in a multidisciplinary university extension project developed at the State University of Health Sciences of Alagoas, called "Open University to Third Age", which seeks to promote, through the workshop of gymnastics located, practical actions of physical activity for people aged 60 years or more. In the course of the activities, it was noticeable that the adherence of the elderly to the extension project brought in addition to the physical benefits of regular practice, advances in relation to socialization, since many see that moment not only as a way of practicing exercise, but also as escape from the monotonous routine of daily life. For this reason, the localized gymnasium of the University Open to Senior Citizens project serves as an alternative, above all, to promote a more active aging, as well as to act in the process of socialization of the elderly, since there is greater possibility of being made new friends, occupy part of the day, meet new places and keep the body in motion and balance.

**Keywords:** Old man. Active aging. Quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos 50 anos, a população brasileira modificou seu perfil, revelando uma nova realidade. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2030, o número de idosos deverá superar o de crianças e adolescentes em cerca de quatro milhões, diferença que aumentará para 35,8 milhões em 2050. Com esse aumento da expectativa de vida, o Brasil será o sexto país do mundo com o maior número de pessoas idosas até 2025.

O envelhecimento pode ser conceituado de diferentes formas, dentre as quais a definição mais difundida é a perda da eficiência dos processos envolvidos na manutenção

da homeostase do organismo, implicando decréscimo da viabilidade ou aumento da vulnerabilidade ao estresse (SILVA et al., 2012). Dentro deste contexto, este aumento da esperança média de vida nem sempre ilustra a qualidade desta, ou seja, este envelhecimento é seguido do aparecimento de patologias e incapacidades, bem como modificações em relação a sua funcionalidade

Sendo acometidos por mudanças anátomo-fisiológicas, como: perda de massa muscular e óssea, baixa flexibilidade, redução de força, oscilação corporal e lentidão na execução dos movimentos frequente na postura em pé, estando sujeitos a alterações posturais em virtude dessas mudanças (LIMA et al., 2010, pag 1). Segundo estas evidências é natural que se faça uma reflexão sobre a tomada de medidas interventivas na saúde dessa população, para que os mesmos possam usufruir de uma melhor qualidade de vida.

E foi diante disso que, em 2006 surgiu em Maceió/Alagoas, o projeto de extensão conhecido como UNCISATI – Universidade Aberta a Terceira Idade da Uncisal, que se configura como um mecanismo inovador que busca, através de oficinas, uma melhor inserção do idoso na sociedade. Além disso, tem como principais objetivos assistir de forma integral a população idosa, tanto no nível social, quanto no de saúde, com a melhora dos seus conhecimentos, sua cognição, suas habilidades motoras e funcionais, e facilitando assim o seu processo de envelhecimento (LOPES et al., 2017)

Partindo desta realidade, a oficina de ginástica localizada, oferta pelo projeto em questão, se caracteriza como uma importante peça chave na qualidade de vida, uma vez que apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativas tais como a diabetes mellitus e hipertensão entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em um indivíduo normal. Sendo também recomendada no tratamento de doença psicológicas, bem como a depressão e ansiedade (JENOVESI, 2003). Desta forma, o aumento do nível de atividade física regular traz benefícios a saúde, como a diminuição da morbidade, redução das taxas de obesidade, além de uma melhora nos aspectos psicológicos e sociais. Produzindo assim, uma melhora na qualidade de vida da pessoa idosa.

Este trabalho tem como objetivo analisar a influência da ginástica localizada em relação a qualidade de vida. Tendo como pergunta norteadora: a ginástica localizada exerce influência na qualidade de vida de pessoas idosas?

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O aumento do número de idosos vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, principalmente nos países em desenvolvimento, como o Brasil. Sendo um fator intimamente relacionado, em quase todos os países em desenvolvimento simultaneamente, a diminuição da fecundidade, como também da mortalidade, o que culminou tanto em contração da população quanto em um superenvelhecimento. (DAWALIBI; GOULART; PREARO, 2013)

Nessa perspectiva, cuidar do ser que entra em processo de envelhecimento engloba não somente questões sociodemográficas, mas todas que tratam singularmente deste, como família, autonomia, situações psicológicas e capacidade física. Deste modo, há um incentivo à prática de atividade física durante esse processo, visto que, proporciona não somente benefícios anatomó-fisiológicos, como também de ordem mental à saúde, de modo a estimular a sua independência, melhorando assim a sua autoestima e a capacidade em desempenhar tarefas de vida diária (CAMBOIM et al., 2017)

## **3 METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, sobre a vivência em um projeto de extensão universitário multidisciplinar desenvolvido na Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas, denominado “Universidade Aberta a Terceira Idade” o qual busca promover, através da oficina de ginástica localizada, ações práticas de atividade física para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

A oficina ocorre no Centro Especializado em Fisioterapia e Reabilitação Esportiva (CEFIRE), localizado no Estádio Rei Pelé, em Maceió/ AL, possuindo um facilitador e três monitoras, que se dividem em duas turmas de 20 alunos cada e tendo duração de uma hora, semanalmente, durante os dois semestres do ano. As participantes possuem idade superior a 62 anos, são aposentadas, predominantemente casadas e apresentam em sua maioria hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus.

Em todos os encontros, antes de iniciar a aula de Ginástica localizada, os alunos participantes do projeto aferem a pressão arterial (PA) de todos os idosos, no intuito de estabelecer uma noção mínima da capacidade que cada indivíduo apresentava para se submeter à prática de exercício físico naquele momento. Após a verificação da PA, eram então liberados para participar da atividade, que, por sua vez, consistia em alongamentos estáticos e dinâmicos atrelados a passos de dança, sempre com acompanhamento musical.

A aula é dinâmica, com foco em atividades aeróbicas que visam o fortalecimento muscular e condicionamento físico. Primeiramente é realizado um momento de preparação por meio de diferentes tipos de alongamentos que relaxam a musculatura, facilitando assim a execução das atividades posteriores. Logo após, há a prática dos exercícios propriamente ditos, que tem duração de 40 minutos e variam entre ginástica com bola suíça, danças e circuitos utilizando os equipamentos disponíveis no espaço, como esteira e bicicleta ergométrica, respeitando sempre suas limitações físicas. Além do condicionamento físico, são estimulados aspectos como equilíbrio, respiração e postura, fundamentais para a manutenção da qualidade de vida e prevenção de doenças osteomusculares nessa faixa etária.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No primeiro momento da aula, através de uma roda de conversa, buscou-se conhecer das participantes quais eram os motivos que as fizeram escolher a oficina. Sendo relatados, pela grande maioria, que a motivação surgiu principalmente devido à ociosidade e a

solidão, uma vez que sentiam-se isolados em casa. Além disso, ainda tinha a questão de que os próprios familiares, amigos e profissionais de saúde os incentivava a buscar hábitos de vida mais saudáveis, com o objetivo de diminuir os agravos das doenças degenerativas que muitos eram acometidas.

Ao decorrer das atividades foram perceptíveis os benefícios da ginástica, através de gestos, expressões e relatos. Dentre os sistemas beneficiados, os mais observados pela idosas foi com relação ao sistema cardiovascular, o que corrobora com a ideia de estudos que afirmam que o exercício físico provoca uma série de respostas fisiológicas nos sistemas corporais e, em especial, no sistema cardiovascular. Este, realizado de forma regular provoca importantes adaptações hemodinâmicas e anatômicas que vão influenciar este sistema, com o objetivo de manter a homeostasia celular diante do incremento das demandas metabólicas (MONTEIRO; FILHO, 2004)

Além disso, a prática regular provoca um aumento significativo na autoestima do idoso, em virtude de que muitos reconhecem as suas habilidades e potencialidade perante a sociedade. Todavia, várias pesquisas em congressos de geriatria e cardiologia afirmam que ainda são altas as taxas de inatividade física nesse grupo populacional. Dentre os diversos motivos já relatados, destacaram-se medo de sofrer quedas, fragilidade, falta de orientações, bem como falta de local e equipamentos apropriados. Desta maneira, aumentam-se os riscos atribuíveis nesta faixa etária, como a diabetes, hipertensão arterial, sedentarismo, bem como problemas cardiovasculares e osteoporose (GUARDA, 2010).

Por fim, foi possível identificar que a adesão do idoso ao projeto de extensão trouxe além dos benefícios físicos advindos da prática regular, avanços em relação à socialização, visto que, muitas veem aquele momento não só como uma maneira de praticar exercício, mas também como escape da rotina monótona do cotidiano. Com isso, partem de uma situação de desânimo e isolamento, passando a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, influenciando positivamente na sua qualidade de vida. Ademais, ainda apresenta relevância perante o decréscimo de pontos negativos ocasionados pelo envelhecimento nos

processos fisiológicos e psicológicos, através da diminuição de riscos ao estresse, perda da capacidade funcional e depressão.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O mundo está enfrentando um processo acelerado de envelhecimento e aliado a esse fator, percebemos que envelhecer nem sempre é sinônimo de ter qualidade de vida. Com isso, o incentivo a prática de exercícios físicos em grupo se configura como uma peça chave na preservação de suas funções motoras, cognitivas e de memória.

Por esta razão, a oficina de ginástica localizada do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade servem de alternativa, sobretudo, para promover um envelhecimento mais ativo, além de atuar no processo de socialização do idoso, uma vez que, há maiores possibilidades de serem feitas novas amizades, ocupar parte do dia, compartilhar ideias, conhecer novos lugares e manter o corpo em movimento e equilíbrio.

## **REFERÊNCIAS**

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem da Ufpe**, Recife, v. 11, n. 6, p.2415-2422, 2017

DAWALIBI, Nathaly Wehbe; GOULART, Rita Maria Monteiro; PREARO, Leandro Campi. Fatores relacionados à qualidade de vida de idosos em programas para a terceira idade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p.3505-3512, ago. 2014.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.

JENOVESI, J. F.; BRACCO, M. M.; COLUGNATI, F. A. B.; TADDEI, J. A. A. C. **Perfil de atividade física em escolares da rede pública de diferentes estados nutricionais**. R. bras. Cien. e Mov. Brasília v. 11 n. 4 p. 57-62 out./dez. 2003.



## IV JORNADA ACADÊMICA DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO PROFESSOR ALBERTO ANTUNES

LIMA, Hélia Cristina Oliveira et al. Avaliação dos benefícios da ginástica localizada sobre a postura e a flexibilidade de mulheres na terceira idade. **Revista Brasileira de Educação física e esporte**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 525-534, dez. 2010.

LOPES, Lhayse dos Santos et al. A importância da Universidade Aberta à Terceira Idade da UNCISAL no processo de envelhecimento: um relato de experiência. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 5., 2017, Maceió. **Anais V CIEH**. Realize, 2017. v. 1.

MONTEIRO, Maria de Fátima; SOBRAL FILHO, Dário C.. Exercício físico e o controle da pressão arterial. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Maceió, v. 10, n. 6, p.513-516, nov./dez. 2004.

SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p.634-642, dez. 2012.