

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA - IFSC
ADILSON BRUMMER
ELIZETE KRUTZSCH
TANIA MARIA BOZZETTO BIEGER

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Joinville
2018

ADILSON BRUMMER
ELIZETE KRUTZSCH
TANIA MARIA BOZZETTO BIEGER

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Pré Projeto Integrador apresentado ao curso Técnico de Enfermagem do Campus Joinville do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (IFSC) como requisito das unidades curriculares do Projeto Integrador.

Professor(a) Orientador(a): Betina Barbedo.

Joinville

2018

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – MATERIAIS E ORÇAMENTO.	18
QUADRO 2 – DIÁRIO DE CAMPO 1ª INTERVENÇÃO 1.	23
QUADRO 3 – DIÁRIO DE CAMPO 1ª INTERVENÇÃO 2.	24
QUADRO 4 – FOTO 1ª INTERVENÇÃO 1.	25
QUADRO 5 – FOTO 1ª INTERVENÇÃO 2.	25
QUADRO 6 – FOTO 1ª INTERVENÇÃO 3.	25
QUADRO 7 – FOTO 1ª INTERVENÇÃO 4.	25
QUADRO 8 – DIÁRIO DE CAMPO 2ª INTERVENÇÃO 1.	26
QUADRO 9 – DIÁRIO DE CAMPO 2ª INTERVENÇÃO 2.	27
QUADRO 10 – FOTO 2ª INTERVENÇÃO 1.	28
QUADRO 11 – FOTO 2ª INTERVENÇÃO 2.	28
QUADRO 12 – FOTO 2ª INTERVENÇÃO 3.	28
QUADRO 13 – FOTO 2ª INTERVENÇÃO 4.	28
QUADRO 14 – TEXTO APRESENTADO NO TEATRO DE FANTOCHES 1.	29
QUADRO 15 – TEXTO APRESENTADO NO TEATRO DE FANTOCHES 2.	30
QUADRO 16 – SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTOS SUGERIDOS.	31

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
..... 1.1 Justificativa.....	6
1.2 Objetivos	7
1.2.1 Objetivo geral.....	7
1.2.2 Objetivos específicos.....	7
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	7
2.1 A importância da atividade física.....	7
2.2 Atividade física segura.....	11
2.3 O impacto da atividade física sobre as doenças crônicas.....	13
3 METODOLOGIA.....	16
..... 3.1 Tipo de estudo.....	16
..... 3.2 Público alvo.....	16
..... 3.3 Proposta de intervenção.....	17
..... 3.4 Recursos Humanos e Orçamento.....	17
.....3.4.1 Recursos humanos.....	17
..... 3.5 Parceiros ou instituições apoiadoras.....	18
3.6 Resultados obtidos.....	18
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22
APÊNDICE.....	24
ANEXO.....	32

1 INTRODUÇÃO

O mundo está envelhecendo, em ritmo cada vez mais acelerado, o aumento da expectativa de vida e a queda da natalidade corroboram para tornar o mundo mais idoso, levando a necessidade de ações que promovam a prevenção, o bem-estar físico e mental, elevando a qualidade de vida.(Ministério da Saúde, 2005) Há uma série de mudanças que ocorrem no corpo e organismo com o envelhecimento e sem cuidados redobrados que ajudem a retardar o processo de envelhecimento, estamos fadados ao mais sérios problemas de ordem motora, de perfusão central e periférica, em uma mente doente, com baixo autoestima.

Partindo do princípio do autocuidado e que cada cidadão deva ser protagonista no cuidado com sua saúde, vale a pena investir no estímulo de práticas saudáveis, daí entra o incentivo a prática de atividades físicas como apoio a manutenção da tríade saúde, autonomia e bem-estar. Levando-se em consideração que temos a tendência antropológica ao repouso, é necessário um estímulo externo a prática de atividades físicas, fazendo constante lembranças dos efeitos benéficos de se mexer, a orientação em grupo passa a ser um bom aliado na busca de meios de inculcar bons hábitos na população em geral. A atividade em grupo aproxima, junta forças e fixa-se ideais, aumenta o poder de decisão por hábitos saudáveis. As academias estão aí em vários pontos da cidade, e a busca de espaços obrigará o setor público a aumentar a oferta de espaços públicos de caminhadas e academias. Desta forma, este estudo tem como objetivo propor a discussão e a valorização da prática de atividades físicas, aliado com uma alimentação equilibrada, como ferramenta buscar importante na busca de atitudes saudáveis, que promovam o bem-estar físico e mental na terceira idade.

1.1 Justificativa

Observando os dados estatísticos colhidos junto ao DATASUS, (2010) verificou-se que havia 19.601.854(10.02%) da população. Em 2030 estima-se que a população idosa será de 41.541.763 (18,61%) da população total, que revele um aumento significativo do número de indivíduos na faixa da terceira idade. Com um aumento tão expressivo, faz se necessário que as pessoas desta faixa etária estejam conscientes que, para terem uma velhice com qualidade, é necessário investimentos em algo que ajude a manutenção da fisiologia do corpo e conseqüentemente da mente.

“A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização da glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento capacidade aeróbia, a melhora da força e da flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima” (Franchi KMB et .al ,2000).

Verificou-se a necessidade de estimular a prática de atividade física segura, porque a qualidade de vida de uma pessoa depende de fatores extrínsecos e intrínsecos, estando assim sujeita a sofrer transformações ao longo da vida (RUGISKI, 2007).

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo geral

Orientar os idosos incentivando a prática da atividade física.

1.2.2 Objetivos específicos

- Realizar orientações dos benefícios da atividade física;
- Orientar atividades adequadas a pessoa idosa;
- Estimular a superação das limitações físicas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A importância da atividade física

Para Silveira (2010) o processo do envelhecimento humano afeta todos os sistemas fisiológicos principais, porém, essa mudança não impede que o idoso se mantenha ativo e independente.

O envelhecimento é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas como doença de Alzheimer e a de Parkinson, tendo em vista que estas doenças podem ser causadas pelo aumento dos níveis de estresse oxidativo, que também poderia ser um agravamento. (ULUSOY; MONTE; YASUDA; NAKATA; OCHIZUKI, 2012).

“O Brasil apresenta uma das maiores taxas de crescimento da população idosa, em especial de idosos acima de 80 anos. Em 2025, há a previsão de ter 32 milhões de idosos no país, o que levaria ao sexto lugar no mundo em relação ao número de idosos na população. Com o avançar da idade, há a prevalência de doenças crônicas e incapacitantes, as quais acarretam perda da autonomia e independência e dificuldades de adaptação do idoso ao mundo moderno. (MENEZES; LOPES, 2009, p.94)”.

Segundo Nordon (2009) e Karasova et.al.; (2013), o envelhecimento cerebral é um processo inevitável, que leva a desgastes cerebrais causando declínio cognitivo e alterações fisiológicas. Porém, podemos prevenir e obter melhor qualidade de vida através de exercícios físicos e mentais bons hábitos saudáveis e bom convívio social e familiar.

O termo “saúde” refere-se ao bem-estar físico, mental e social, como definido pela Organização Mundial da Saúde. Por isso, em um projeto de envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem saúde mental e relações sociais são tão importantes quanto aquelas que melhoram as condições físicas de saúde (Ministério da Saúde, 2005).

A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos. Por exemplo, uma atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (Merz & Forrester, 1997). Também pode reduzir substancialmente a gravidade de deficiências associadas à cardiopatia e outras doenças crônicas (U.S Preventive Services Task Force, 1996 – [Forçatarefa Norte-americana para Serviços Preventivos]). Uma vida ativa melhora a saúde mental e frequentemente promove contatos sociais. A atividade pode ajudar pessoas idosas a ficarem independentes o máximo possível, pelo período de tempo mais longo. Além disso, pode reduzir o risco de quedas. Portanto, há importantes benefícios econômicos quando os idosos são fisicamente ativos. Os custos médicos são significativamente menores para as pessoas idosas ativas (OMS, 1998).

Para Viana (1999) a prática da AF é recomendada para manter e ou melhorar a densidade mineral óssea e prevenir a perda de massa óssea. A associação entre tratamento medicamentoso e AF é uma ótima maneira de prevenir fraturas. A AF regular melhora força, massa muscular e a flexibilidade articular. A capacidade de adaptação fisiológica ao exercício no idoso não difere de indivíduos mais jovens. A AF regular diminui a incidência de quedas e risco de fraturas que são muito comuns nos idosos, fortalecendo a musculatura e obtendo melhora significativa ao deambular com adequado equilíbrio.

O envelhecimento é um processo universal e individual que não ocorre uniformemente para todas as pessoas é heterogêneo.

A imagem corporal é dinâmica e em processo contínuo de mudanças, sendo construída e reconstruída a todo momento.

(...)o corpo tem uma história, construída através das experiências vividas durante toda a vida, que vão sendo registradas no seu próprio corpo. Por isto a relação que o idoso estabelece com seu corpo e seu movimento, constroem sua forma de percepção do mundo. A partir do corpo e do contato com o mundo, estruturamos e reestruturamos nossa percepção e interpretação. O sujeito se transforma a partir da imagem que assume (2003, p. 44-49).

Segundo a OMS (2006) a pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares e, associada a uma dieta adequada, é capaz de reduzir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II, demonstrando que uma pequena mudança no comportamento pode provocar grande melhora da saúde e qualidade de vida.

Sendo assim, deve-se estimular a população idosa à prática de atividade física, como o objetivo de promover melhoria de vida, bem como na integração com a sociedade e maior equilíbrio na esfera psicológica (KOPILER 1997).

Portanto, o envelhecimento saudável é essencial para manter a capacidade funcional do indivíduo e permitir o bem-estar em idade avançada. Por isso, o Ministério da saúde propõe um conjunto de ações que abrange desde o estímulo à prática de exercícios físicos e alimentação saudável até o reforço na atenção básica, com a oferta de vacinas, caderneta do idoso e identificação precoce de doenças como hipertensão e diabetes (Tavares, data).

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Kalache e Kickbusch, 1997).

A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas. Assim, o planejamento estratégico deixa de ter um enfoque baseado nas necessidades (que considera as pessoas mais velhas como alvos passivos) e passa ter uma abordagem baseada em direitos, o que permite o reconhecimento dos direitos dos mais velhos à igualdade de oportunidades e tratamento em todos os aspectos da vida à medida que envelhecem. Essa abordagem apoia a responsabilidade dos mais velhos no exercício de sua participação nos processos políticos e em outros aspectos da vida em comunidade (ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE, 2005).

O que não podemos deixar de salientar, que foi praticamente uma unanimidade dentre os autores consultados, é que não se pode alterar o processo de envelhecimento humano, porém este é influenciado pela inatividade física. Portanto, a prática constante de atividade física atua como meio de controlar o surgimento de sintomas de várias doenças, como a hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças musculoesqueléticas. A idade pareceu não comprometer a capacidade da pessoa para aumentar a força muscular ou a hipertrofia muscular, porém se desenvolve em um ritmo lento em razão das mudanças fisiológicas e endócrinas ocorridas com o organismo. A atividade física regular pode ser considerada, portanto, como o contribuinte mais importante para a boa saúde.

Por isso, pode-se dizer que a atividade física contribui para a longevidade na vida adulta, visto que a diminuição da força e da resistência aeróbia em homens e mulheres é causada, sobretudo, por uma redução de frequência cardíaca e do volume de ejeção cardíaco, o que provoca a limitação do transporte de oxigênio aos tecidos. Não podemos deixar de destacar também que existem várias teorias sobre o envelhecimento, mas infelizmente algumas delas são difíceis de serem comprovadas, exigindo maiores pesquisas e investimentos.

Contudo, com nosso estudo de revisão pode-se dizer que fatores como o sexo e o estilo de vida das pessoas são fortemente influenciados pela prática ou não de atividades físicas. Cabe, portanto, ao profissional da área da saúde conscientizar-se e prevenir o processo de envelhecimento por meio de algum método de trabalho, favorecendo e estimulando a prática constante de exercícios físicos para, assim, proporcionar um envelhecimento saudável. (Mauro Lúcio Mazini Filho et. al. 1999).

2.2 Atividade física segura

Para Velasco (2006) a realização de um programa de atividades com idosos deve respeitar, além dos dados das avaliações realizadas - um objetivo básico preventivo da deterioração- restaurar a autonomia corporal, despertar o prazer de viver e melhorar sua qualidade de vida, transformando a terceira idade em uma feliz idade.

São muitos os benefícios que a prática regular de exercício físico traz para os idosos, no entanto, existem alguns cuidados que devem ser levados em conta para evitar dores, desconforto, acidentes, lesões e manter a motivação em alta. A prevenção é, como sempre, o melhor caminho a seguir.

Segundo Brazão et.al. (1999) quando se considera a prescrição de exercícios para indivíduos idosos, deve-se contemplar os diferentes componentes da aptidão física como: condicionamento cardiorrespiratório, força muscular, composição corporal e flexibilidade. Em alguns idosos sua baixa capacidade funcional não permite seguir a prescrição de exercícios de forma ideal. É necessária uma fase inicial de adaptação, na qual a intensidade e a duração serão determinadas em níveis abaixo dos ideais.

A atividade física é um importante fator na melhoria do envelhecimento e qualidade de vida dos idosos, desde que os princípios científicos e o bom senso sejam considerados durante todo o processo de treinamento do indivíduo. (SALTIN, 1990).

Pollock et al. (1997) ressaltam que uma avaliação médica inicial é obrigatória para todos os homens com mais de quarenta anos, mulheres com mais cinquenta anos, portadores de doenças crônicas (tal como doença coronariana, pulmonar, diabetes) ou que possuem fatores de risco cardiovasculares (diabetes, hipertensão, tabagismo e outros). Ainda, todos os indivíduos com sessenta anos ou mais devem ser submetidos à avaliação médica periódica e o clínico ou geriatra que o acompanha deve estar apto a liberar e recomendar a atividade física.

1. Consultar sempre o médico assistente antes de iniciar qualquer plano de exercício físico;
2. Começar devagar, principalmente se já não pratica exercício físico há muito tempo – 10 minutos duas vezes por dia ou uma aula semanal, para depois ir aumentando muito gradualmente;
3. Nunca descuidar dos exercícios de aquecimento e de relaxamento no início e no final de cada sessão de ginástica;
4. Esperar pelo menos duas horas depois de cada refeição antes de praticar qualquer tipo de exercício físico;
5. Manter-se hidratado durante qualquer atividade física – o idoso deve beber água antes, durante e depois da cada sessão de ginástica;
6. Saber praticar corretamente a atividade física e assegurar que esta é, acima de tudo, segura. Se praticar ciclismo deve usar um capacete apropriado, por exemplo.;
7. O idoso deve familiarizar-se com o local onde pratica exercício físico, nomeadamente os perigos existentes, para evitar qualquer tipo de acidente ou lesão;
8. Sempre que praticar exercício físico, o idoso deve vestir roupa larga e confortável, que facilite os movimentos. Se estiver ao ar livre, o vestuário deve ser de cores bem visíveis e/ou complementado por um colete refletor;

9. O calçado que o idoso utilizar para praticar exercício físico é muito importante: deve ser apropriado ao tipo de atividade que vai ser praticada; deve ter uma sola lisa, que não escorregue e que não seja nem muito alta, nem muito baixa; deve conter espaço suficiente para mexer bem todos os dedos dos pés e proporcionar o apoio total do calcanhar;

10. O idoso deve praticar exercício físico ao ar livre sempre que possível, evitando naturalmente as horas de maior calor e frio. Se a sua atividade física decorrer num espaço fechado, deverá ter em atenção a qualidade do ar, principalmente se tiver problemas respiratório;

11. Quando o tempo estiver frio ou chuvoso, o idoso pode fazer a sua caminhada habitual dentro de um centro comercial, por exemplo;

12. Se sentir qualquer um dos seguintes sintomas – tonturas, falta de ar, náuseas, dor ou pressão no peito, braço, ombro ou pescoço; suores frios ou qualquer tipo de dor nas articulações – o idoso deve parar imediatamente;

13. Se o idoso tiver alguma articulação inchada, vermelha e sensível ao toque, deve evitar qualquer tipo de exercício físico e procurar o médico no caso de os sintomas persistirem;

14. Se o idoso se sentir doente, com tosse, febre, constipado ou com gripe, deve adiar a ginástica para quando estiver completamente recuperado;

15. Depois de uma doença ou lesão, um idoso deve recomeçar o seu plano de exercício físico do início e não retomar no ponto em que estava antes da sua paragem.

Apesar de todos esses benefícios, uma grande proporção de idosos leva uma vida sedentária na maioria dos países. As populações com baixa renda, minorias étnicas e pessoas idosas com deficiências são frequentemente inativas. As políticas e programas deveriam estimular pessoas inativas a se tornarem mais ativas à medida que envelhecem, e garantir oportunidade para tal. É especialmente importante propiciar áreas seguras para caminhadas e apoiar atividades comunitárias culturalmente apropriadas que incentivem a atividade física e que sejam organizadas e lideradas pelos próprios idosos (ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE, 2005).

Academias da Saúde são espaços públicos com infraestrutura e equipamentos adequados para promover práticas corporais, atividade física e interação e bom convívio entre as pessoas que interagem entre si.

2.3 O impacto da atividade física sobre as doenças crônicas

Diabetes é uma elevação da glicose no sangue que ocorre devido a uma deficiência na produção ou ação da insulina. A insulina é um hormônio secretado pelo pâncreas que é responsável por controlar os níveis de glicose no sangue (LAZZANI, 2012).

Existem três tipos de diabetes, o diabetes do tipo 1 conhecido como diabetes juvenil, e o tipo 2 que acomete mais as pessoas em idade adulta, outro que vem crescendo com frequência, é o diabetes gestacional. O tipo de diabetes que é mais frequente na pessoa idosa é a do tipo dois.

O diabetes é uma doença crônica e não tem cura. Porém, através da modificação do estilo de vida do idoso, pode ser controlado. A alimentação saudável e exercícios físicos contribuem para uma grande melhora da doença. A maioria das pessoas acima dos 60 anos são Ju, apresentam problemas, de visão, articulações, depressão ou simplesmente a insegurança contribuem para que a pessoa idosa não pratique exercícios físicos. (Caderno de atenção básica 19, p 81)

“Para o diabético é fundamental que ao estabelecer o programa de exercícios físicos, leve-se em conta o tratamento medicamentoso seguido. Caso você tenha alguma lesão nos pés, evite realizar atividades como caminhadas ou corridas. O melhor é esperar cicatrizar. Em caso de dúvidas procure sempre seu médico.” (j lazzari 2012 p14 lvr trabalhando juntos)

Atividades físicas auxiliam no tratamento e na prevenção do diabetes. Praticar regularmente exercícios físicos facilita o controle do açúcar no sangue, melhora os níveis de hemoglobina glicada, ajuda a perder peso, previne que você desenvolva doenças do coração e melhora, principalmente a sua qualidade de vida.

Qualquer atividade física pode ser benéfica para o portador da diabetes, mas aquelas que movimentam grandes grupos musculares são as mais recomendadas. Antes de iniciar seu exercício físico, faça alongamento dos principais grupos musculares, principalmente das pernas e dos braços, pois ele facilita o início das atividades, previne lesões e melhora seu desempenho. Esta rotina de alongamentos deverá também ser realizada ao término da sua atividade física. (j lazzari 2012 p14 lvr trabalhando juntos) VER NORMAS NO MANUAL DO IFSC

Outra doença crônica que atinge grande parte das pessoas idosas é a hipertensão Arterial, uma doença muitas vezes silenciosa em que o paciente só descobre através de exames simples.

Conforme a Sociedade Brasileira de Hipertensão é considerada Hipertensão ou Pressão Alta, quando a Pressão Arterial estiver sistematicamente igual ou maior que 140 por 90 mmhg. A Hipertensão acontece por vários motivos, mas principalmente pela contração dos vasos sanguíneos. O coração e os vasos podem ser comparados a uma mangueira conectada a uma torneira, quando abrimos a torneira e a mangueira estiver obstruída irá gerar um aumento da pressão, podendo esta ser comparada a pressão arterial. O mesmo processo ocorre quando o coração bombeia o sangue, se os vasos estiverem estreitados a pressão sobe. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO (SBH), 2012)

Quando o entupimento dos vasos acontece, força o coração provocando a Angina que pode provocar um infarto, no cérebro o entupimento ou rompimento de um vaso leva ao derrame cerebral ou AVC. Nos Rins pode acontecer alteração na filtração ou até a paralisia dos mesmos.

A Hipertensão ataca tanto homens como mulheres, brancos ou negros, ricos ou pobres, crianças ou idosos. A pressão alta é muito comum, estima-se que atinge em torno de 25% da população brasileira adulta e chegando a mais de 50 por cento da população após os 60 anos, tornando-se uma das doenças crônicas mais importantes da população idosa. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO (SBH), 2012)

A Sociedade Brasileira de hipertensão apresenta dez mandamentos contra a hipertensão:

1. Afira a pressão pelo menos uma vez por ano;
2. Pratique atividades físicas todos os dias;
3. Evite a obesidade;
4. Adote alimentação saudável: pouco sal, sem frituras e mais frutas, verduras e legumes;
5. Reduza o consumo de álcool. De preferência não beba;
6. Não fume;
7. Nunca pare o tratamento, e pra vida toda;
8. Siga as orientações do seu médico ou profissional da saúde;
9. Evite o estresse. Tenha tempo para família, amigos e lazer;
10. Ame e seja amado.

Após diagnóstico da hipertensão, pacientes devem submeter-se a mudanças de estilo de vida, antes de tratamento medicamentoso. As principais são:

- Redução de peso.
- Iniciar exercícios físico.
- Abandonar cigarro.
- Reduzir o consumo de álcool, sal e gorduras saturadas.
- Aumentar consumo de frutas e verduras.

Pinheiro (2017) afirma que nas hipertensões leves, há casos em que com o controle de peso, dieta apropriada e prática regular de exercícios consegue-se o controle da pressão arterial. O problema é que a maioria das pessoas não aceitam esta mudança de hábitos. A prática de exercícios regulares traz grandes benefícios para a prevenção e ou controle da pressão arterial, sendo que ajudam na perda e manutenção do peso, estimulam o fortalecimento dos músculos e do coração, aumentando a sensação de bem-estar, ajudando no controle da hipertensão e de outras doenças crônicas que mais acometem os idosos. Sem esquecer que toda atividade física deve ser iniciada progressivamente e realizados devidos alongamentos e aquecimento antes e após os exercícios, e os mesmos realizados usando roupas largas e confortáveis e calçados adequados. Uma sequência de alongamentos sugeridos para serem realizados sempre antes e após a prática de atividade física (Anexo 1).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudo

Estudo de intervenção

3.2 Público alvo

Usuários dos postos de saúde Jardim Paraíso 1 e 2, Jardim Paraíso Canto do rio e Grupo da Terceira Idade da Comunidade São José Operário.

3.3 Proposta de intervenção

Os usuários da unidade serão sensibilizados através de 3 encontros nas unidades de saúde. Cada encontro será em média de 1 hora e 45 minutos. O desenvolvimento do encontro se dará da seguinte forma:

1. Introdução – 15 min
2. Apresentação de um teatro de fantoches para sensibilização do tema a importância da atividade física na terceira idade – 30min
3. Roda de conversa com os participantes – 45min
4. Distribuição de *folder* com escala de satisfação conforme anexo 2 –15 min.

3.4.1 Recursos humanos

A equipe será composta pelos técnicos de enfermagem acadêmicos do curso Especialização Técnica saúde do Idoso.

Quadro 1 - Materiais e orçamento

Materiais	Valor (em reais)
2 bonecos de fantoches	R\$ 76,00
10 metros de TNT	R\$ 45,00
Papelão	Reciclado
Panfleto nível de satisfação	R\$ 10,00
Lembrança doada para o bingo das senhoras (Comu. São José Operário)	R\$ 18,50
Total	R\$ 149,50

3.5 Parceiros ou instituições apoiadoras

Secretaria de Saúde de Joinville, Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) – Campus Joinville e Grupo da Terceira Idade da Comunidade São José Operário.

3.6 Resultados obtidos

Foram realizadas duas intervenções em lugares diferentes, com o objetivo de alcançar o maior número de pessoas possível.

Primeira Intervenção:

Realizada em uma unidade de saúde de um bairro de Joinville, que teve início as sete horas e quinze minutos com a montagem do cenário. Foi possível perceber a curiosidade das pessoas que estavam ali presentes, essas pessoas eram usuárias da unidade e estavam aguardando o horário de funcionamento da mesma, sendo a maioria idosos, porém tinha gente de todas as idades.

Enquanto apresentávamos o , o público observava atentamente. Apesar de humildes as pessoas eram bem esclarecidas, ao debatermos o assunto eles entendiam a importância, e todos que interagiam davam sua opinião e disseram que alguma vez na vida já praticaram alguma atividade física, porém com a rotina cansativa do dia a dia não sentem disposição para praticar algum exercício físico. Foi discutido ainda, sobre a falta de estrutura como calçadas e parques para motivar essa população a tais práticas.

A apresentação com fantoches durou cerca de 40 minutos. Assim que acabou a apresentação, a grande maioria se dispersou indo para unidade e ficando apenas a minoria, essas pessoas tinham para si que por serem idosos, a única atividade física que deveriam fazer era caminhada, quando entramos no assunto que a atividade mais completa era a dança eles ficaram surpresos e animados, falamos sobre os benefícios e que a dança além de movimentar todo o corpo, trás benefícios para a mente também pois interagimos com outras pessoas através da dança.

O que chama a atenção é que essa minoria era de idosos que demonstravam interesse em saber mais sobre as práticas de atividade física, inclusive nos perguntaram sobre tipos de calçados adequados. Uma senhora comentou sobre calçar as meias do lado avesso porque assim evitava de machucar os pés, ela usava tênis confortáveis porque ela era diabética, e desde quando ela começou a praticar atividade física ela melhorou bastante das dores que ela sentia. Depois das conversas com esse grupo nos despedimos.

Segunda Intervenção:

A segunda apresentação foi para um grupo de senhoras de uma comunidade que fica localizado também em Joinville. Chegamos ao local às quatorze horas era um lugar amplo bem tranquilo as mesas já estavam arrumadas para mais tarde elas servirem um café da tarde entre elas.

Fomos recebidos por um pequeno grupo que, muito simpáticas demonstraram grande interesse e gratidão, relataram que gostam muito de receber as pessoas naquele local e nos pediram inclusive para que as auxiliassem a encontrar um profissional capacitado para orientá-las quanto a fazer corretamente as atividades físicas, ficamos de ajudá-las a encontrar alguém que pudesse fazer essa parte.

Foi notória a organização desse grupo, pois após a apresentação do teatro de fantoche, elas disseram que fariam um bingo e um café tudo muito organizado. A média de idade das pessoas desse grupo é de 80 anos, todas lúcidas e interagindo todo o tempo enquanto estávamos lá apresentando o teatro. Todas fizeram perguntas sobre o assunto, e se mostravam esclarecidas quanto a prática de atividade física na terceira idade, reconheciam a grande importância e o quanto reflete na saúde ter hábitos saudáveis e atividade física.

Comentaram que cada um escolhe como envelhecer e elas escolheram ter uma vida saudável nas limitações de cada uma, mas nunca se entregaram ao desespero e comodismo por seu corpo envelhecer, pois tinham alma jovem e alegre, e todas as segundas e sextas-feiras, se reúnem para jogar bingo, fazer bordados, pinturas ou somente para interagirem umas com as outras. Esse hábito tem trazido mais disposição a elas, mas elas salientaram que gostariam muito se alguém fosse até elas para fazer alguma atividade diferente, e que elas gostam muito de dançar.

Assim como na primeira apresentação, também houve comentários quanto a falta de locais adequados, e a falta de academias ao ar livre para que elas pudessem se exercitar com segurança. Havia três idosas que vinham de outro bairro para poder participar daquele grupo e elas comentaram das dificuldades encontradas para chegar até esse local. Mas enquanto isso não acontece, elas enfatizaram que continuarão a se reunir e sempre fazer suas atividades no grupo, porque segundo elas, uma faz companhia para a outra e elas tem como diversão essa atividade que ali é realizada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É muito gratificante interagir com as pessoas da terceira idade, ao mesmo tempo em que transmitimos informações, eles nos ensinam com sua grande experiência de vida. Pudemos observar o quanto eles são dispostos a participar, e ouvir sugestões, sempre aprendemos algo novo com eles e embora estejam com a idade avançada, todos interagiram e tinham consciência do quanto é importante para a saúde e o bem-estar a atividade física em nossas vidas. Percebemos claramente a diferença de organização entre as comunidades, provavelmente devido ao local, pois na primeira apresentação foi em uma unidade de saúde onde as pessoas estavam lá por outro motivo, não esperando um teatro e apresentação com fantoches, enquanto na segunda apresentação o grupo já nos esperava e dedicaram aquele tempo para nos ouvir e interagir conosco, mas o interesse pelo de assunto atividade física era o mesmo, ambas as comunidades interagiram e deram suas opiniões.

A metodologia utilizada na intervenção foi um grande diferencial, pois usamos fantoches e isso chamou atenção dos ouvintes, tornando uma forma divertida de ouvir informações importantes, uma idosa comentou que só prestou atenção por causa dos bonecos que isso despertou muito a atenção dela, pois se fosse através de palestra apenas falada, talvez não tivesse o mesmo interesse. Todos interagiram e elogiaram a iniciativa de levarmos um assunto tão importante de uma forma descontraída ao qual ficaram muito à vontade para interagir.

Percebemos que todos os idosos têm vontade de fazer algum tipo de atividade, porém muitos sentem medo de cair, se machucarem por falta de orientação profissional, porque como eles mesmos falaram: em algumas consultas eles são orientados a praticar atividade mas não são encaminhados para isso, não há um profissional com capacitação que possa orientá-los com segurança e se tivesse um profissional, seja de Educação Física ou fisioterapeuta eles teriam mais segurança em praticar atividade física.

A verdade é que, no geral fomos bem recebidos, além de sermos protagonistas das informações, foi possível perceber uma relação de troca de conhecimentos, uma vez que ao entrar em contato com essa população, constatamos que ainda não há investimentos suficientes quanto à terceira idade o que é muito preocupante visto que nossa população está envelhecendo tão rapidamente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DE MORAIS, Ildecy Batista; VERA, Tereza Garcia; DA SILVA, Terezinha Silveira. **Princípios Básicos de Enfermagem em Geriatria** . 2ªedição. ed. Brasília: [s.n.], 1995. p.25

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhaes. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde no idoso. **Revista Brasileira em promoção da saúde** , Fortaleza, v. Vol 18, n. 3, p. 152-156, jan. 2005.

LESSA, I. **Doenças crônico não-transmissíveis: bases epidemiológicas** . 5ª. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999. 695 p.

MARIN, Maria Sanches; ANGERAMI, Emilia Luigia Saporiti. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde no idoso. **Revista Brasileira de Enfermagem** , [S.l.], p. 265-273, jan. 2000.

MERZ, C.N; FORRESTER, J.S. The secondary prevention of coronaryheart disease. **American Journal of Medicine** , [S.l.], n. 102, p. 573-580, jan. 1997.

MINISTERIO DA SAUDE. Departamento de atenção basica. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa** : Cadernos de Atenção Básica,. nº. ed. Brasília: [s.n.], 2007. 192 p.

PINHEIRO, Dr Pedro. **Hipertensão arterial** : sintomas, causas e tratamento. 2017. Disponível em: <<https://www.mdsaude.com/2012/08/sintomas-da-hipertensao.html>>. Acesso em: 24 maio 2018.

ROACH, Sally S. **Introdução à Enfermagem Gerontológica** . 1ª. ed. [S.l.]: Guanabara Koogam, 2003. 364 p.

SOCIEDADE Brasileira de Hipertensão(SBH): O que é hipertensão. Disponível em: <<http://www..sbh.org.br/geral/hipertensao.asp>>. Acesso em: 21 nov. 2017.

APÊNDICE

Quadro 2 - DIÁRIO DE CAMPO 1ª INTERVENÇÃO 1

18/04/18

Diário de Campo:

Chegamos no local às 07:15h! iniciamos a montagem do cenário, que ficou pronto às 07:40h enquanto isso os pacientes foram chegando e ficaram aguardando para a demanda dos agendamentos, e fizemos observando o momento das preparativas.

e já havia ~~algumas~~ ^{muitos} ~~percebo~~ adolescentes transitando na calçada em frente ao MBS pois ao seu lado há um colégio e a rua onde fica localizada a unidade é bem movimentada logo cedo, e na frente da unidade no local onde ~~há~~ ^{há} ~~percebo~~ ^{percebo} nos apresentamos já estão ^{hábilh} ~~alguns~~ ^{alguns} idosos na espera da abertura dos ^{local} ~~locais~~ ^{na MBS} o mesmo não é muito grande e coberto e as laterais abatas tipo grandes janelas. ^{havia em alumínio e de cor verde, por ser das ruas de pigmento.} iniciamos a montagem do cenário que ficou pronto às 07:40, enquanto isso os resuários que iam chegando e os parentes, muitos idosos (mas também de todas as idades pois o atendimento hoje é inclusive mães com seus bebês no colo ou carinhos de bebê. Nós apresentamos e começamos o teatro com os dois bonecos que chamamos a atenção dos parentes. Durante a apresentação tive alguns fotos p/ registro e observei os parentes que não estavam sentados nos bancos dentro da varanda, ficaram encostados

Quadro 3 - DIÁRIO DE CAMPO 1ª INTERVENÇÃO 2

21/10/81

na ~~manhã~~ olhando bem atentos e em silêncio pindo as peças com o diálogo dos bonecos. Acabado o teatro algumas pessoas se aproximaram e parecendo satisfeitas com o trabalho fizeram algum questionamento; a respeito do laminto e um senhor trouxe fotos dos bonecos, outro disse não saber que é muito bom ^{para os idosos} dançar, que além do exercício físico tem a terapia da música. Cada um de nós falou mais um pouco a respeito do tema e após agradecer e nos despedir dos ainda presentes, pois muitos já haviam ido embora após receber o atendimento desejado, desmontamos o cenário e deixamos o local às 09:25 agradecendo a uma tática de enf. lá presente.

Quadro 4 – FOTO 1ª
INTERVENÇÃO 1



Quadro 5 – FOTO 1ª
INTERVENÇÃO 2



Quadro 6 – FOTO 1ª
INTERVENÇÃO 3



Quadro 7 – FOTO 1ª
INTERVENÇÃO 4



Quadro 8 - DIÁRIO DE CAMPO 2ª INTERVENÇÃO 1

21/05/18

Diário de Campo II 2ª intervenção

A nossa segunda intervenção foi no dia 21 de Maio de 2018, no grupo de senhoras da Comunidade São José Operário, situada a Rua Independência, 896 bairro Amita Garibaldi em Joinville. Não tivemos dificuldade com o agendamento da intervenção no grupo, que acontece todos segundas-feira às 14:00h, as senhoras não chegando e conversando até todos chegarem após fazem alguns trabalhos manuais e após tomam um café partilhado, no final elas fazem um "binguinho" com os próprios trabalhos e alguns doados como premiação.

A sala onde se encontram e em anexo ao Salão Paroquial da Comunidade São José Operário no bairro Amita Garibaldi, que fica atrás da Igreja, ao lado direito da igreja, temos uma loja de roupas e após uma residência, a frente tem uma papelaria e na Esquina da rua Independência e Amita Garibaldi temos um mercado, tradicional no bairro, o terreno da Igreja vai até a esquina da quadra e na frente, no outro quarteirão tem uma Escola Municipal de Ensino Fundamental, A sala onde acontecem os encontros é ampla e com cores claras nas paredes, uma mesa grande onde os idosos se acomodam para suas atividades.

Hoje porém sua potina foi quebrada

Quadro 9 - DIÁRIO DE CAMPO 2ª INTERVENÇÃO 2

21/09/19

Com nossa presença.

chegamos ao local às 14:00 hs e em seguida fomos comear a sala e conversar com a coordenadora do grupo que já estava a nos esperar. Em seguida prontamos os materiais para a apresentação; às 14:30 comecamos a apresentação que se estendeu até às 15:15 com as perguntas e curiosidades do grupo. Durante a apresentação os senhores fixam da forma em que o diálogo do teatro de bonecos de fantoche foi apresentado. Demonstraram bastante interesse no tema proposto, inclusive a coordenadora do grupo pediu se não temos alguém que possa ir pelo menos de 15 em 15 dias fazer algumas atividades com elas, os mesmos gostariam de praticar atividades, mas não tem ninguém que possa orientá-los, também se queixaram da falta de estrutura no bairro, próximo ao local que se encontra para qualquer atividade física. Após agradecermos à disponibilidade delas em nos receber e desmontamos o cenário, deixamos o local às 15:35 h. Deixamos nosso contato à pedido delas para possível contato posterior.

Quadro 10 – FOTO 2ª
INTERVENÇÃO 1



Quadro 11 – FOTO 2ª
INTERVENÇÃO 1



Quadro 12 – FOTO 2ª
INTERVENÇÃO 1



Quadro 13 – FOTO 2ª
INTERVENÇÃO 1



Quadro 14 - TEXTO APRESENTADO NO TEATRO DE FANTOCHES 1

- **Bom dia minha véia!**
- Bom dia meu véio”!
- **Mas bah! O que aconteceu contigo?**
- Vamos fazer atividade física.
- **Vamos?**
- Isso aí, vamos fazer atividade física
- **Atividade física?**
- Sim, A-T-I-V-I-D-A-D-E
- **Mas o que te deu na cabeça minha veia?**
- Eu vi na TV e a médica do postinho falou que temos de ter atividade física
- **Tu bateu a cabeça né?**
- Não meu véio, tem estudos que mostram os benefícios da atividade física
- **E tu tá estudando agora?**
- Não meu veio, não eu, foi as pessoas da faculdade
- **E por que eles não fazem?**
- Sei lá, só se que a vizinha ali melhorou muito das dores depois que começou a caminhar e se exercitar
- **Sei não!**
- É bom pro *cérebro*, anima a gente
- **To vendo**
- Cê não conhece a D. Mariquinha, viúva do Seu Luís?
- **Sim, aquela que se queixa de tudo**
- Essa mesma, pois você sabe que encontrei ela esta semana e ela parece outra pessoa
- **Tá possuída?**
- Não, ela mesma me falou que lá no posto estão fazendo um tal grupo de ATIVIDADE FÍSICA
- **E o que eu tenho a ver com isso?**
- Nós podemos participar! Melhor que ficar na TV comendo o dia inteiro
- **Mas é!**
- Veja só como ela está disposta, alegre e até exibida! Pois ela me disse que foi no médico e ele falou que a pressão e as dores melhoraram.
- **Sei não, vamo lá vê essa história**
- Parece que é sexta-feira, 7:00h da manhã
- **Mas é muito cedo!**
- Mas não precisamos só ir no grupo, podemos caminhar no bairro, ir na academia da terceira idade, nos exercitamos e voltamos caminhando mais um pouco
- **Ah, na volta podemos passar lá naquela panificadora!**
- Mas já tá pensando em comer de novo!
- **Mas nós não não vamo passa mal com essa história de atividade física não?**
- É só fazermos uma avaliação com o médico antes
- **Tipo vê o coração como é que tá, as juntas, os osso?**

Quadro 15 - TEXTO APRESENTADO NO TEATRO DE FANTOCHES 2

- Isso aí!
- **Aí podemos correr?**
- Podemos, começando de leve
- **Aí podemos nadar?**
- Podemos
- **Aí podemos dançar?**
- Não, porque você vai querer dançar só com as outras!
- **Vê! Mas não é pra socializar**
- É, mas não exagera! Sempre é bom praticar atividade com a supervisão de um profissional, ingerir bastante líquidos.
- **Tem que ter as três pernas do banquinho né!**
- Três pernas?
- **É! O que o médico falou!**
- Não lembro?
- **Boa alimentação, atividade física e tomar medicação corretamente**
- É verdade! Sem uma das pernas o banquinho não fica em pé
- **Então tu vai lá no posto médico pra nós**
- Por que eu? Não vamos lá marcar essa consulta
- **Mas na volta passamos na padaria!**

Na terceira idade, a atividade física ajuda no combate à obesidade, evitando também o surgimento da diabetes, reduz a perda de massa óssea, diminui os riscos de quedas e de fraturas, melhora da capacidade aeróbica, redução das dores existentes, nas doenças como artrose, problemas na coluna, tendinite e artrite.

ANEXOS

Quadro 16 - SEQUÊNCIA DE ALONGAMENTOS SUGERIDOS



Escolha sempre calçados adequados confortáveis, sem costuras grossas internas e sempre use com meias para maior proteção de seus pés. (J LAZZRI, 2012. **Trabalhando juntos**, p.14)

