



PROGRAMA ATIVE-SE

MORAES, Adriano Bianchin de¹; ROSSATO, Vania Mari²; CARPES, Bruna Teixeira³;
MAYER, Ana Paula Pinheiro⁴; THUM, Cristina⁵; HANSEN, Dinara⁶

Palavras-Chave: Envelhecimento. Atividade Física. Extensão.

INTRODUÇÃO

Considerando que o Brasil ocupará, em 2025, de acordo com o censo do (IBGE, 2010), o sexto lugar em número de idosos, totalizando cerca de 32 milhões, representando um aumento de 15 vezes somente nesse grupo, enquanto a população geral crescerá apenas cinco vezes nesse mesmo período. O município de Cruz Alta também, de acordo com o último censo, possui oito mil e novecentos idosos, significando 14, 2% da população. Já, a instituição beneficente Santo Antônio possui 61 idosos, sendo que desse total, 22 são acamados e os 39 restantes são idosos frágeis necessitando de assistência. Isso demonstra como a população idosa está atingindo números elevados e necessita de programas específicos de atendimentos como prevenção da saúde e promoção da qualidade de vida.

A implementação de programas de atividade física para pessoas idosas se constitui uma prática muito importante, afim de evitar a perda da aptidão que costuma impossibilitar muitas atividades da vida diária, que devido às restrições funcionais acabam se tornando desgastantes demais para a sua realização. Por estas razões, os programas sistematizados de condicionamento físico, adequados para casos individuais, podem ser a melhor opção para a atividade física de idosos (FARINATI, 2014).

METODOLOGIA OU MATERIAIS E MÉTODOS

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física-Bolsista Pibex- Programa Ative-se/UNICRUZ. adrianomoraes2011@live.com

² Professora do Curso de Educação Física- Coordenadora do programa Ative-se/UNICRUZ vaniarst@hotmail.com

³ Acadêmica do Curso de Enfermagem Bolsista Pibex-Programa Ative-se/UNICRUZ brunateixeircarpes@outlook.com

⁴ Acadêmica do Curso de Educação Física- Bolsista Pibex- Programa Ative-se/UNICRUZ anynhamayer2010@hotmail.com

⁵ Professora do Curso de Enfermagem- Colaboradora do programa Ativ-se/UNICRUZ cristinathum@unicruz.edu.br

⁶ Professora do Curso de Fisioterapia- Colaboradora do programa Ativ-se/UNICRUZ dhansen@unicruz.edu.br



O Programa Ative-se é vinculado ao curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ, ligado ao Grupo Interinstitucional de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH) e ao Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física (GEPEF) e tem como objetivo desenvolver programas de atividade física, para pessoas acima de 50 anos, da cidade de Cruz Alta, que contribuam para a promoção da saúde e às práticas de prevenção dos fatores de risco associados às Doenças Crônicas Degenerativas e a manutenção da funcionalidade dos idosos vislumbrando uma boa qualidade de vida.

O programa possui dois enfoques de público, que são mulheres em fase de climatério e menopausa que fazem parte do grupo de hidroginástica e idosos da Instituição Beneficente Santo Antônio de Cruz Alta - RS. O projeto de hidroginástica que é oferecido desde 2007, atualmente é composto por duas turmas de 25 alunas, com aulas duas vezes na semana (terças e quintas-feiras no turno da tarde). Para esse grupo são oferecidas atividades aeróbicas mais intensas e exercícios localizados com sobrecarga, já que as praticantes são mais ativas e independentes. O que é diferente dos programas que necessitam ser desenvolvidos no Asilo Santo Antônio, no qual os idosos são frágeis e possuem diferentes graus de dependência. Para este público são necessários três encontros semanais em dias intercalados com atividades relacionadas ao condicionamento cardiorrespiratório, manutenção da capacidade funcional com exercícios desenvolvendo a força, equilíbrio, flexibilidade, organização espacial e temporal. As atividades foram organizadas em dois grandes blocos distribuídos em dias intercalados da semana. Em um bloco, o condicionamento cardiorrespiratório que é desenvolvido com programa de caminhadas trabalhados de forma contínua ou intervalada, combinada com exercícios de reeducação da marcha; no outro bloco são priorizados a função neuromuscular, enfatizando a manutenção da força, principalmente nos membros inferiores e a flexibilidade e equilíbrio, de extrema necessidade na manutenção da funcionalidade e prevenção de quedas.

Ressaltando que as ações realizadas no Asilo Santo Antônio, são planejadas e executadas em conjunto com os projetos: Ações interdisciplinares voltadas para idosos institucionalizados e cuidadores, (Curso de Fisioterapia), também do projeto de extensão em Assistência de Saúde e Meio Ambiente a Idosos Institucionalizados Contextualizada na Interdisciplinaridade (Curso de Enfermagem).



Todas as atividades contam com bolsistas da Educação Física para a aplicação dos exercícios, o professor orientador das aulas e o bolsista da Enfermagem para controle da pressão arterial, frequência cardíaca e orientações acerca do controle destas variáveis.

São efetuadas avaliações a cada semestre com a participação dos componentes do grupo no processo de planejamento e desenvolvimento do programa, através de reuniões, discussões e respondendo questionários aplicados. Já a avaliação física e funcional dos praticantes se dá através dos instrumentos Senior_Fitness_Test Rikli e Jones (2008), avaliação da qualidade de vida- (whoqol_old)- avaliação cognitiva- (Mini-mental), avaliação do risco de doenças coronarianas através da circunferência abdominal proposta pela OMS. Avaliação antropométrica de três dobras proposto por (Pollock, Wilmore, 1993), Composição corporal, razão cintura/estatura, Escala de AVD instrumental Escala de Katz (1976).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados quali-quantitativos das atividades de hidroginástica foram avaliados no ano de 2017/1, através do estudo sobre os aspectos motivacionais para a adesão e permanência de idosos no programa de hidroginástica do Ative-se. Quanto aos aspectos físicos os resultados demonstraram que a saúde e qualidade de vida, foi o que motivou de forma muito importante 80% dos participantes, seguido de 73,3% para adotar um estilo de vida saudável e 66,6% realizam a prática para melhorar o desempenho físico.

Nessa perspectiva acredita-se na importância da realização do programa de hidroginástica visando atender esse público que apresenta características bem específicas e demonstrou até momento resultados bem satisfatórios em relação à receptividade e tempo de permanência no projeto

Referente ao programa para idosos institucionalizados, os resultados de um projeto Pibic realizada no ano de 2015, que investigou os fatores de quedas em idosos institucionalizados no Asilo Santo Antônio de Cruz Alta, constatou-se que 78,7% dos idosos apresentaram alto risco de quedas, incluindo os 40,9% que já sofreram pelo menos uma queda nos últimos 12 meses e estão sujeitos a novos eventos em 96,3%, e os 59,09% que não sofreram nenhuma queda, mas apresentam um risco de 66,7%, em cair, resultante de fatores intrínsecos como fraqueza muscular, alterações no equilíbrio e tontura/vertigem, aliados ao uso contínuo de medicamentos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÕES

Como proposta de trabalho durante toda a sua trajetória o programa Ative-se busca primar pela orientação à saúde e mudança do estilo de vida dos participantes, disseminando a importância e a necessidade da adoção de um estilo de vida saudável com a prática regular de atividade física, como forma de prevenir as doenças crônico-degenerativas e a manutenção da funcionalidade do idoso de modo que mantenham sua independência e autonomia, fatores fundamentais para um envelhecimento ativo

REFERÊNCIAS

FARINATI, P. T. V. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício**. V. 2 São Paulo: Manole, 2014.

FLECK, M.P.A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C.M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.37, n.6, p.793-9, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-. **IBGE Censo 2010**. Disponível em <www.ibge.gov.br>. Acesso em 21 set. 2013.

KATZ, S., & AKPOM, C. A. A measure of primary sociobiological functions. *International Journal of Health Service*, n.6 v.3, p. 493-508, 1976.

MAZO, G. et al. Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. **Revista brasileira de qualidade de vida**, Curitiba, v.05 n. 01 jan./mar. 2013.

NAHAS, M, V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 6. ed. Londrina: Paraná, 2013.
POLLOCK, M.L., WILMORE, J.H. **Saúde em Movimento**. Programas de avaliação física online. Disponível em <http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/avaliation>.

RIKLI, R.E.; JONES, C.J. **Teste de aptidão física para idosos**. São Paulo: Manole, 2008.