

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO
TÉCNICO EM ENFERMAGEM

Andréia De Castro Ribeiro
Jhenifer Andriene Prates Ponce
Jucimeire Viana do Nascimento
Neiva Formagio Moraes Da Matta
Priscila Kimiko Miyashiro

ATIVIDADE FÍSICA E OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS
IDOSOS.

Tupã - SP

2015

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA PROFESSOR MASSUYUKI KAWANO
TÉCNICO EM ENFERMAGEM

Andréia De Castro Ribeiro
Jhenifer Andriene Prates Ponce
Jucimeire Viana do Nascimento
Neiva Formagio Moraes Da Matta
Priscila Kimiko Miyashiro

**ATIVIDADE FÍSICA E OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS
IDOSOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
ETEC Prof. Massuyuki Kawano, como requisito
parcial para obtenção do título de Técnico em
Enfermagem.

Orientador: Franciele Facco de Carvalho

Co-orientador: Neide da Silva Carvalho

TUPÃ- SP

2015

Dedicamos esse trabalho aos familiares, amigos e professores que nos apoiaram e incentivaram a seguir nossos objetivos e concluir mais esta etapa em nossas vidas.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus pela vida e saúde para conquistarmos nossos objetivos.

Aos nossos familiares e amigos que nos deram forças e nos compreenderam nos momentos difíceis no decorrer do curso.

Aos professores, diretor e instituição pela oportunidade, dedicação, paciência, competência e apoio em todas as disciplinas.

“Não importa se a estação do ano muda...

Se o século vira, se o milênio é outro.

Se a idade aumenta...

Conserva a vontade de viver,

Não se chega à parte alguma sem ela.”

Fernando Pessoa.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial visto que a expectativa de vida vem aumentando cada vez mais. O grupo identificou a necessidade de alternativas que aumentem a expectativa de vida, através da atividade física. **Objetivos:** Orientar os idosos quanto aos benefícios de praticarem atividade física no dia a dia. **Metodologia/Desenvolvimento:** A metodologia adotada foi o levantamento bibliográfico sobre o tema para melhor compreensão sobre o assunto, com aplicação de questionário objetivo para os idosos que participam do projeto de atividade física. A partir dos dados levantados foi realizada a tabulação dos mesmos. **Conclusão:** Podemos concluir que com a prática da atividade física contínua, sem utilizar a idade como um obstáculo, e sinônimo de doença, pode se ter melhor qualidade de vida de forma ativa e participativa com excelente convívio social.

Palavra chave: Atividade física, Idoso, Exercícios para idosos.

ABSTRACT

Introduction: Population aging is a global phenomenon seen quea life expectancy is increasing more and more. The group identified the need for alternatives to increase life expectancy, through physical activity. **Objectives:** To guide the elderly about the benefits of practicing physical activity on a daily basis. **Methodology / Development:** The methodology was the literature on the subject to better understanding on the subject, with the objective questionnaire application for seniors who participate in physical activity project. From the data raised the tab of the same was carried out . **Conclusion:** We conclude that the practice of physical activity continues without using age as an obstacle, and synonymous with disease, may have better quality due to active and participatory manner with excellent social life.

Key words: Physical activity, Elderly, Exercises for seniors.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	09
1.1 Envelhecimento.....	10
1.2 Benefícios da atividade física.....	11
1.3 Atividades físicas recomendadas para terceira idade.....	13
1.4 Orientações de enfermagem.....	14
2- JUSTIFICATIVA	16
3- OBJETIVOS	17
3.1 Objetivo Geral.....	17
3.2 Objetivo Específico.....	17
4- METODOLOGIA	18
5- DESENVOLVIMENTO	19
6- CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
7- REFERENCIAS	26
8- ANEXO	27

1. INTRODUÇÃO

O crescente envelhecimento populacional é um fenômeno mundial visto que a expectativa de vida vem aumentando cada vez mais. Segundo dados do IBGE em 2020 o Brasil terá a sexta população mundial em número absoluto de idosos. Devido a esse envelhecimento populacional é necessário investir em ações que melhorem a qualidade de vida das pessoas da terceira idade.

No envelhecimento temos uma perda de 2-3% de massa corporal magra por década. Junto, ocorre um aumento de gordura corporal e diminuição da taxa metabólica. Todas essas alterações implicam em mudanças que afetam as necessidades energéticas da pessoa, bem como sua capacidade de executar suas atividades diárias e aumenta o risco para diversas doenças, mas com a prática de exercícios físicos adequados esses riscos podem ser retardados. Porém, vale lembrar que o fato de possuir algumas limitações não significa que o idoso deve ser totalmente dependente de outras pessoas, exceto é claro, em casos extremos de problemas de saúde.

Muitas vezes o idoso não realiza atividade física alegando ter dores ou patologias tais como osteoporose, artrose, hipertensão arterial, entre outras doenças. Devemos informá-los que o fato de possuir alguma doença, inflamação ou dores não quer dizer que ele não possa praticar atividade física e sim que a prática de atividade regular, desde que sendo indicada e orientada por um médico e supervisionada por um profissional de educação física irá apenas lhe trazer benefícios.

Por isso, a atividade física deve ser estimulada e incentivada entre os idosos, pois é uma forma de reduzir significativamente os declínios funcionais associados ao envelhecimento, além de ajudar na parte motora, memória, flexibilidade, doenças cardiovasculares, estresse, depressão, melhora a autoestima, socialização, padrão de sono e ganhos na função cerebral. Ao fazer atividade física há uma ajuda na dose de energia no dia a dia e uma dose extra de bom humor, através das endorfinas produzidas pelo corpo durante a atividade, com isso a tendência é viver, dormir melhor e ter um pouco mais de equilíbrio no dia a dia. A atividade física influencia também na autonomia do idoso fazendo com que ele comece a realizar

atividades que antes não realizava, tornando assim, uma pessoa menos dependente.

A enfermagem possui papel importante ao realizar orientações referentes a importância da realização da atividade física, visto que essa categoria profissional possui, na maioria das vezes, um vínculo maior com a população idosa em suas vindas a unidade de saúde.

A enfermagem lida diretamente com a promoção da saúde e prevenção de doenças, orientando e colaborando com as pessoas. Sabendo dos benefícios da atividade física e da importância da realização da mesma, devemos estimular a prática e esclarecer as dúvidas fazendo com que as pessoas tenham a atividade física como uma prática prazerosa e diária.

1.1 Envelhecimento

O envelhecimento fisiológico não acompanha necessariamente a idade cronológica, pois isso varia de pessoa para pessoa, levando em conta muitos fatores, mas principalmente o estilo de vida de cada um.

Frontera (2001) completa afirmando que o repouso no leito pode levar a perdas dramáticas de forças e de capacidades aeróbica de 1,0% a 5,0% por dia.

O envelhecimento traz diminuição e limitação na capacidade funcional, ocasionando patologias que até o momento eram inexistentes. O conjunto de danos à saúde associado a uma vida irregular, com hábitos alimentares inadequados, entre outros podem prejudicar o processo de envelhecimentos em vários aspectos, conforme descreve FERNANDES, 2014, 43p, apud (OKUMA, 1998, 83-139)

- Biológico: quando ocorre alteração da estrutura física;
- Psicológico: distúrbios mentais e comportamentais;
- Social: isolamento perante a sociedade, aspectos culturais ou qualquer mudança na sua integração social;
- Fisiológico: Diminuição progressiva das suas capacidades funcionais, dificuldade de resposta a desafios e execução das tarefas diárias.

Segundo MEIRELLES (2000), “a falta de atividade física mostra que um número crescente de idosos está vivendo abaixo dos limites da capacidade física, bastando

qualquer doença para se tornarem dependentes”. A diminuição dos movimentos articulares, sobretudo nos joelhos e nos quadris, levará a um caminhar instável e, portanto, a um maior risco de queda.

O idoso deve se ocupar com novas aprendizagens durante seu tempo livre, fazendo com que ele se insira em um ambiente social agradável que lhe proporcione prazer e bem estar.

1.2 Benefícios da atividade física

Sabendo que o envelhecimento é um processo inevitável, temos a atividade física como principal meio de retardar fatores de riscos de patologias consequentes da terceira idade.

Existem cada vez mais evidências científicas acompanhando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento.

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para manter a saúde ao longo da vida, além de ajudar no humor, auxiliar nas atividades diárias e nas relações interpessoais.

Segundo Nahas (2001, apud Argento 2010, p19-20), a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, entre outros); além de redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

A prática esportiva pode auxiliar na reabilitação, prevenção, manutenção de algumas doenças, além de contribuir para um estilo de vida mais ativo e saudável, como indicam Faria e Junior (2001,1-12 apud Fernandes 2014, p 45) ao elencar os benefícios a seguir:

Aspectos físicos e biológicos:

- Resistência física, como lesões e quedas;
- Diminui o colesterol;
- Controle no nível de glicose;
- Melhoria na capacidade cardiovascular;
- Preservar outros tipos de doenças;
- Sedentarismo;
- Velocidade de andar, postura;
- Relações sexuais;
- Diminuição da gordura corporal;
- Força muscular;
- Melhora da flexibilidade;
- Tratamento de doenças (obesidade, hipertensão, osteoporose entre outras);
- Melhora no tempo de reação;
- Coordenação motora;
- Mobilidade;
- Equilíbrio;
- Melhora no fluxo de sangue para o cérebro;
- Promove o bem estar físico.

Aspectos cognitivos e sociais:

- Combate à depressão;
- Autoestima;
- Conhecimento do seu próprio corpo;
- Diminuição da dependência dos familiares;
- Evita acomodação;
- Estado de humor;
- Melhora na qualidade do sono;
- Promove a saúde mental e intelectual;
- Melhora a afetividade, aumentando a socialização;
- Estimula a percepção do paciente em todos os níveis;
- Diminuição do consumo de medicamentos;
- Prevenção das funções cognitivas;
- Superação de pequenos desafios;

- Tratamento na diminuição da ansiedade e estresse;
- Imagem corporal;
- Melhora e qualidade do sono, evitando medicamentos para dormir;
- Autonomia e independência;

A prática de atividade física habitual para a população idosa contribui na melhoria das capacidades funcionais e saúde mental, retardando o processo de envelhecimento e visando alcançar a longevidade com qualidade, favorecendo de forma positiva a vida de qualquer indivíduo, pois envelhecer não significa estar perto do fim, mas é depois dos 60 anos que podemos aprender a reviver. (FERNANDES, 2014,46p).

Os exercícios contribuem na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos:

- Fortalecer os músculos das pernas e costas;
- Melhora os reflexos;
- Melhora a velocidade ao andar;
- Incrementa a flexibilidade;
- Mantem o peso corporal;
- Diminui o risco de doenças cardiovasculares. (DR. VICTOR MATSUDO, 1999)

Atividade física pode se tornar divertida para o idoso, afastando o sedentarismo, diminuindo o uso de remédios para dores, antidepressivos e calmantes.

Num estudo realizado por Caromano, Ide e Kerbauy (2006, p.185) foi possível observar que alguns dos benefícios adquiridos com a realização da atividade física são mantidos mesmo após o abandono das atividades. Desta forma, pode – se dizer que mesmo que os exercícios não forem realizados de forma contínua, os benefícios alcançados no período de sua realização permanecem.

1.3 Atividades físicas recomendadas para terceira idade.

Freitas (2002, apud ARGENTO, 2010, p25) afirma que três tipos de exercícios são especialmente importantes para pessoas idosas:

-aqueles que melhoram a flexibilidade;

- aqueles que melhoram a força muscular;
- aqueles que aprimoram a capacidade cardiopulmonar

Em pacientes sem condicionamento físico, em um único exercício podem atingir parcialmente todos estes objetivos.

E, de acordo com SOUZA (2012), são indicados para os exercícios aeróbicos de baixo impacto como caminhadas, bicicleta ou hidroginástica de 5x a 6x por semana de 30 a 60 minutos. Já os exercícios com peso como a musculação devem ser realizados de 3 a 5x por semana. E, alongamento, yoga, pilates entre outras atividades que também promovam uma maior flexibilidade e mobilidade articular deve ser realizados de 3 a 6 vezes por semana.

Mas o essencial é que as atividades têm que ser prazerosas, onde o idoso sinta-se bem para executa-las, seja caminhada, musculação, hidroginástica ou dançante. (FERNANDES, 2014, 47p)

A prescrição de exercícios deve encontrar aceitação e satisfação de quem vai praticá-lo, a fim de evitar o desinteresse inicial que poderá resultar em um abandono futuro e, conseqüentemente, na perda dos benefícios proporcionados pela prática regular da atividade física. Um programa equilibrado deve conter exercícios aeróbios de baixo impacto, exercícios de fortalecimento muscular e exercícios de equilíbrio e coordenação, visando melhorar o padrão de marcha e reflexos (propriocepção) e com isso diminuir a incidência de quedas Jacob Filho (2006 apud Argento 2010, p21).

1.4 Orientações de enfermagem.

A função dos profissionais é oferecer aos idosos condições satisfatórias para a realização das atividades oferecendo programas e orientações alternativas que podem atingir os objetivos propostos.

Antes de iniciar a prática de exercícios, os idosos devem passar por uma avaliação médica com o objetivo de observar seu estado nutricional, uso de medicações e suas limitações físicas.

Após avaliação ele deve optar pela atividade física que melhor se adapta ao seu perfil, que pode ser dança, pratica de esportes ou recreação. (SABA, 2008).

2. JUSTIFICATIVA

No ano de 2030 o número de indivíduos acima de 65 anos pode alcançar 70 milhões somente nos Estados Unidos, o seguimento populacional que mais cresce é o de pessoas com 85 anos. Como mais indivíduos vivem mais é necessário determinar a amplitude e o mecanismo em que o exercício e atividade física podem melhorar a saúde, capacidade funcional, qualidade de vida e independência nesta população. (ROBERT S. MAZZEO et al. 1998, 48).

A prática de atividade física é importante para que se atinja o padrão desejado em certos aspectos da qualidade de vida e autonomia funcional como poder realizar as atividades de vida diária, melhorando o condicionamento físico, minimizar a perda de massa óssea e muscular, aumentando assim a força, coordenação, equilíbrio e promoção da melhora do bem estar e do humor.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral

- Orientar os idosos quanto aos benefícios de praticarem atividade física no dia a dia.

3.2. Objetivo Específico

- Aplicar planos de atividade física que beneficiem nas atividades do cotidiano.
- Orientar os benefícios que trazem a saúde, a vida social e a saúde mental, ou seja, no âmbito biopsicossocial.
- Orientar quanto à necessidade de uma consulta médica antes do início das atividades físicas e acompanhamento de um profissional em educação física.
- Promover e incentivar atividades físicas que retomem as atividades motoras, capazes de desenvolver atividades cotidianas.

4. METODOLOGIA

Inicialmente será realizado um levantamento bibliográfico sobre o tema para melhor compreensão sobre o assunto.

Após, será realizada uma pesquisa com idosos participante do projeto de atividade, através de questões de múltipla escolha a fim de identificar os benefícios trazidos pela atividade física para sua qualidade de vida.

Os dados serão tabulados e analisados para constituir a discussão deste trabalho.

5. DESENVOLVIMENTO

O grupo visitou na cidade de Tupã (núcleo de apoio à terceira idade). Realizamos uma pesquisa sobre os benefícios da atividade física e aferimos pressão arterial.

Durante o período em que estivemos na unidade participamos das atividades diárias e conversamos com alguns idosos sobre o seu cotidiano.

Na unidade nos dias de quarta feira quando os idosos chegam eles têm palestra, seguido de uma oração e cantos religiosos. Logo depois é ofertado o lanche que é variado a cada semana. Em seguida é realizado um baile onde todos participam.

Nos outros dias da semana é desenvolvido atividades intercaladas, como por exemplo, vôlei, ginástica, caminhada, artesanato, entre outros.



Abertura das atividades recreativas, onde é dado recados sobre a programação da semana.



Momento de reflexão com canções e orações, realizada com os participantes.



Oferta de lanche para todos participantes.



Momento mais aguardado o Baile, onde ele se divertem dançando, interagindo.

Através da aplicação do questionário, o grupo levantou dados para demonstrar de forma gráfica, os resultados.



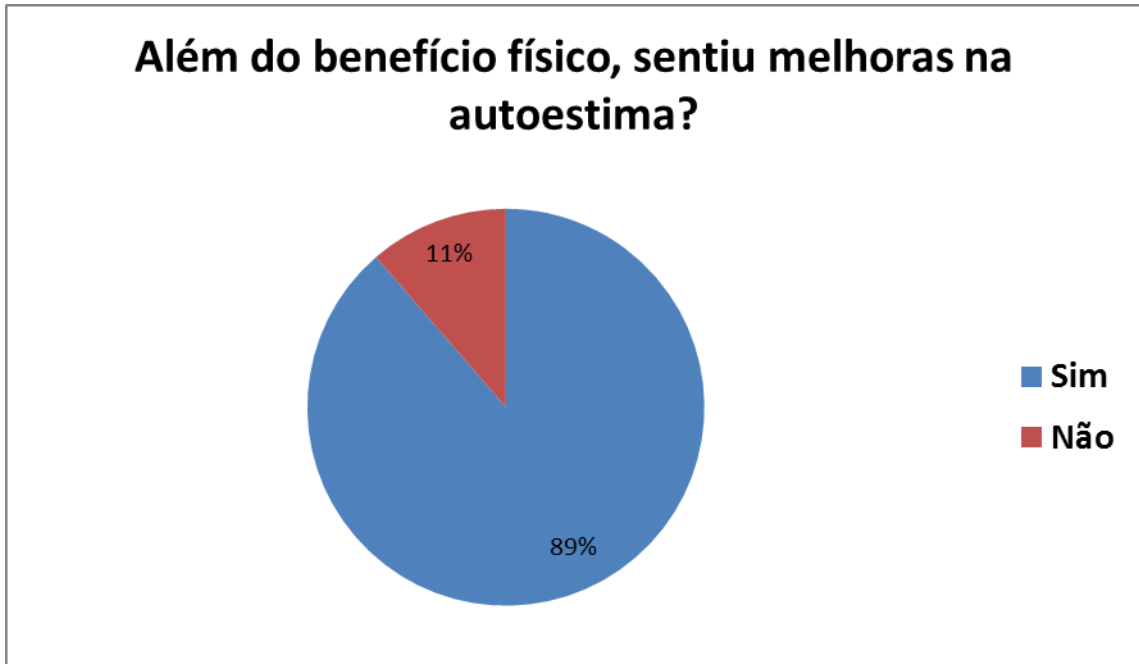
O gráfico acima representa que 54% dos entrevistados praticam atividade física mais do que duas vezes por semana, e que 46% dos entrevistados praticam atividade física apenas duas vezes por semana.



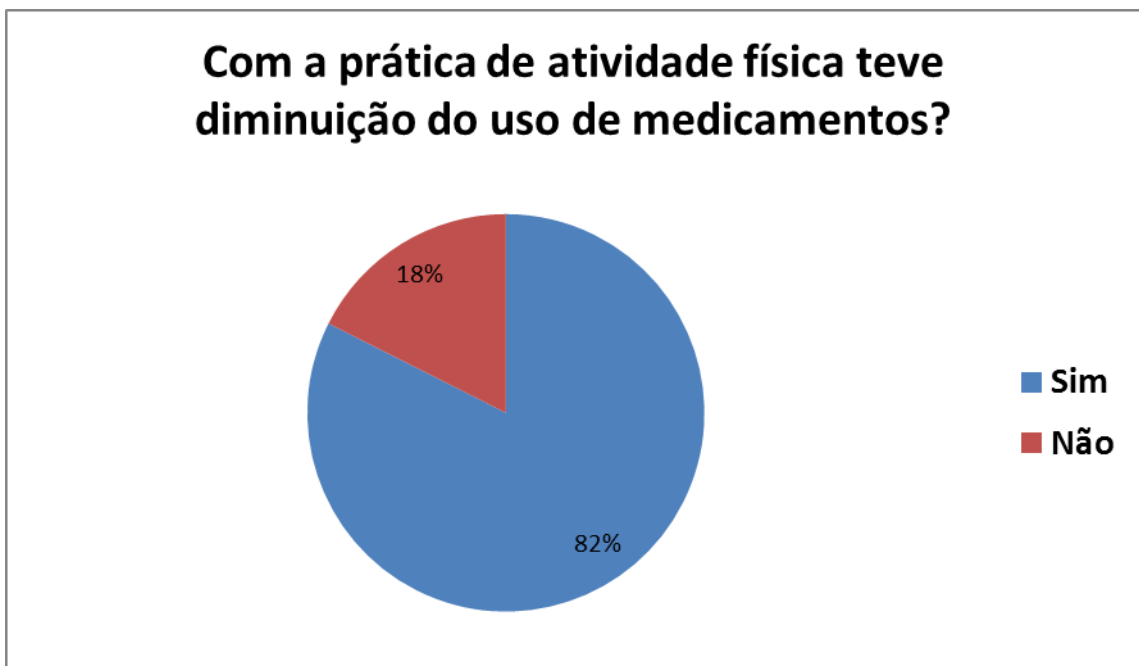
O gráfico acima representa que 31% dos entrevistados começaram a praticar atividade física por indicação médica, e 69% dos entrevistados começaram a praticar por iniciativa própria.



O gráfico acima representa que 11% dos entrevistados não sentiram melhoras após a prática da atividade física, e 89% relataram sentir melhoras.



O gráfico acima representa que 11% dos entrevistados não sentiram melhoras na autoestima, e que 89% dos entrevistados sentiram melhoras na autoestima.



O gráfico acima representa que 18% dos entrevistados não diminuíram a quantidade de medicamentos com a prática de atividade física, e 82% dos entrevistados relataram ter diminuído a quantidade de medicamentos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo concluiu que através desta pesquisa conseguimos alcançar nossos objetivos iniciais. Durante nossa pesquisa tivemos participação e colaboração dos idosos, podendo assim, chegarmos a uma conclusão benéfica sobre o tema estudado.

Podemos dizer que através da atividade física realizada todos os idosos questionados obtiveram um ótimo resultado, tanto no estado físico e mental.

Concluimos que com a prática da atividade física contínua, sem utilizar a idade como um obstáculo, e sinônimo de doença, pode se ter melhor qualidade de vida de forma ativa e participativa com excelente convívio social.

REFERENCIAS

www.scielo.br/pdf/rdpsi/v18n2/v18n2a13.pdf, acesso em 13/10/2014

www.scielo.br/pdf/rdpsi/v18n2/v18n2a13.pdf, acesso em 13/10/2014

www.maisequilibrio.com.br/fitness/atividade-fisica-terceira-idade-3-1-2-165.html,
acesso em 27/10/2014

www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista, Acesso em 03/11/2014.

<http://www.webartigos.com/artigos/beneficio-do-exercicio-fisico-no-processo-de-envelhecimento/69082/>, acesso em 17/11/2014

www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_print.asp?cod_noticia=645,
acesso em 22/09/2014

www.webartigos.com/artigos/beneficio-do-exercicio-fisico-no-processo-de-envelhecimento/2982, acesso em 06/10/2014

[file:///C:/Users/b213/downloads/ArgentoRenedeSouzaVianello_TCC%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/b213/downloads/ArgentoRenedeSouzaVianello_TCC%20(3).pdf),
acesso em 06/10/2014.

ANEXO***Questões Sobre Atividade Física***

Idade: _____ Sexo: M () F ()

- 1- **Quantas vezes pratica atividade física por semana?**
() Duas vezes () Mais vezes
- 2- **A atividade realizada teve início por:**
() Indicação médica () Iniciativa própria
- 3- **Sentiu melhoras após iniciar a atividade física?**
() Sim () Não
- 4- **Além do benefício físico, sentiu melhoras na autoestima?**
() Sim () Não
- 5- **Com a prática de atividade física teve diminuição do uso de medicamentos?**
() Sim () Não