

ACÇÃO EDUCATIVA SOBRE A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO CONSCIENTE PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna D` Paula Souza da Costa¹; Mayara do Socorro Brito dos Santos¹; Bruna Danielle Campelo Corrêa¹; Crislainy Vieira Freitas¹; Edilene do Socorro Nascimento Falcão Sarges²

¹Especialização, ²Doutorado
Universidade Federal do Pará (UFPA)
brunadpaulasc@gmail.com

Introdução: O envelhecimento populacional tem se mostrado um fenômeno mundial, no entanto, se expressa de forma variável com relação à velocidade de crescimento e características da população idosa. No Brasil, esta transição demográfica tem ocorrido de forma veloz em uma sociedade que parece estar pouco preparada para este fato. Há projeções que indicam que, no ano de 2025, o país terá a sexta maior população mundial de idosos, correspondendo a aproximadamente 15% de sua população, o que representa aproximadamente 30 milhões de pessoas. Diante disto, as políticas nacionais de saúde tem demonstrado maior comprometimento com esta população, adotando estratégias e programas que visam à promoção do envelhecimento com qualidade de vida, ressaltando ações de prevenção e assistência à saúde voltada a aspectos pertinentes a este grupo etário (1). Muitas destas ações estão pautadas no conceito de envelhecimento ativo, que se caracteriza pela otimização das oportunidades de saúde, participação social e segurança da pessoa idosa, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida em meio ao processo de envelhecimento, sendo este conceito aplicável tanto a nível individual quanto coletivo, com objetivo de promover não só a longevidade, mas a manutenção da capacidade funcional e autonomia. Neste contexto, observa-se que tem crescido no país o número de grupos específicos para a prática de exercícios físicos com idosos, que dentre os diversos benefícios, visa promover melhora da capacidade funcional e psicossocial e reduzir o sedentarismo, considerado um dos fatores predisponentes a diversas doenças crônicas relacionadas ao envelhecimento e, por conseguinte diminuir os gastos com saúde desta população (1;2). Sendo assim, percebe-se a necessidade de salientar a importância da realização de exercícios físicos, dando destaque a sua realização de forma consciente, uma vez que diante das atuais estratégias de sensibilização da população idosa para a prática de exercícios físicos e da ênfase dada, em geral, unicamente aos seus possíveis benefícios, surge o risco da prática indiscriminada destas atividades, o que pode influenciar negativamente na saúde do idoso. Para tanto, as ações educativas em saúde tem se mostrado como um método muito utilizado para alcançar este público, podendo ser executada de formas diversas. **Objetivos:** Objetivo: Relatar a experiência da realização de uma ação educativa em saúde, junto a um grupo de idosos participantes de um grupo de exercício físico de uma Unidade Municipal de Saúde do município de Belém- PA. **Descrição da Experiência:** Tratou-se de uma ação educativa em saúde que abordava o tema: Exercício Físico Consciente, que foi realizada nas dependências da Unidade Municipal de Saúde (UMS) localizada no bairro da Marambaia do Distrito Administrativo de Entroncamento, da cidade de Belém/PA, sob o direcionamento de três fisioterapeutas, sendo direcionada a um grupo de idosos praticantes de exercício físico, vinculados a esta Unidade. A atividade educativa ocorreu no dia 18 de agosto de 2016, contando com a participação de 36 idosos. A ação teve caráter expositivo e participativo, na qual foi feita utilização de banner que continha informações sobre a diferença entre exercício físico e atividade física, as variedades de exercícios físicos, dando ênfase no exercício aeróbio, resistido e o alongamento muscular, destacou-se ainda, os efeitos fisiológicos do exercício físico, os riscos de sua prática de forma inadequada, além dos

cuidados que se deve tomar para a realização de exercícios físicos de forma adequada. Entre a explanação dos itens de forma pontual, era dada a oportunidade para que os idosos expusessem seus saberes prévios a respeito. Após esta abordagem foi realizada uma dinâmica na qual os idosos julgariam como verdadeiras ou falsas as assertivas propostas pelas fisioterapeutas. Por fim, foi dado a cada participante um folder explicativo reforçando os itens abordados no banner. **Resultados:** A realização desta ação possibilitou a socialização, integração, informação e troca de saberes, além de permitir tirar dúvidas a respeito do tema. O que foi notório pela boa participação e interesse dos idosos sobre o assunto no decorrer da atividade. Durante a dinâmica a maioria dos participantes conseguiu identificar a diferença entre a prática de exercício físico e atividade física, sendo que anteriormente a palestra nenhum deles soube relatar de forma satisfatória, todos os idosos consideraram verdadeiro a possibilidade de o exercício físico contribuir para a redução do nível de glicose, sendo neste momento debatido sua ação nos quadros de diabetes, também houve unanimidade da identificação de seu benefício no combate a ansiedade. Antes da atividade proposta, quando indagados, os idosos expressaram algum conhecimento sobre a possibilidade de o exercício físico auxiliar no controle da Pressão Arterial Sistêmica (PAS) e frequência cardíaca, no entanto, demonstravam insegurança quanto a isto por reconhecerem que durante um período ocorre a elevação destes parâmetros, sendo então explicado sobre a importância da regularidade do exercício para as adaptações sistêmicas, após isto se observou durante a dinâmica unanimidade em julgar como verdadeiro o possível efeito regulador do exercício físico sobre a PAS. Todos os participantes souberam identificar na análise da assertiva sobre a vestimenta adequada para a prática de exercícios físicos, no entanto, houve expressiva divergência de opiniões diante da questão que afirmava que quanto mais sudorese o exercício físico provocava mais eficaz este exercício seria, sendo posteriormente a exposição das opiniões dos idosos, esclarecido sobre o risco de desidratação e a importância da ingestão de líquidos e alimentação adequada para a prática do exercício físico. Posteriormente a esta atividade foi possível observar mudança de comportamento em grande parte dos idosos, principalmente com relação à melhora da ingestão hídrica durante e após a realização dos exercícios físicos e maior preocupação com os níveis de PAS. **Conclusão/Considerações Finais:** Considerações Finais: Esta experiência permitiu constatar que mesmo em grupo de idosos considerados ativos, muitos deles praticantes de exercícios por um longo tempo, há muitas dúvidas com relação aos possíveis riscos da prática de exercícios físicos de forma inadequada e quais os cuidados necessários em sua realização, fazendo-se necessárias estratégias para educação em saúde neste tema. A abordagem proposta nesta atividade demonstrou-se eficaz, resultando em esclarecimento de dúvidas, construção de novos conhecimentos e reformulação de hábitos de vida. Com isto destaca-se o papel preventivo e de promoção à saúde que devem ser inerentes a atenção primária. Ressaltam-se ainda a diversidade de demandas peculiares à população idosa, sendo essencial a realização continuada de novas ações de caráter educativo com o intuito de elucidar tais questões.

Referências:

1. ARAÚJO, L.F. et al. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. *Rev Panam Salud Publica*. 2011;30(1):80–6. Acesso em: 26 de set. de 2016. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/13889>
2. NASCIMENTO, R.G. et al. Fisioterapia gerontológica na atenção primária à saúde: uma experiência na região norte. *Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre*, v. 6, n. 3, p.

222-228, set./dez. 2013. Acesso em: 23 de set. de 2016. Disponível em:
<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/view/13889>.