UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

***CAMPUS* BAIXADA SANTISTA**

Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde

André Chang Menassi Zucolo

VIVA! SUA IDADE COM VITALIDADE!

Santos

2018

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

***CAMPUS* BAIXADA SANTISTA**

Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde

André Chang Menassi Zucolo

VIVA! SUA IDADE COM VITALIDADE!

Produto Técnico da dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação Ensino em Ciências da Saúde da Universidade Federal de São Paulo – *Campus* Baixada Santista para obtenção do título de Mestre em Ensino em Ciências da Saúde

Orientador:
Prof. Dr. Ricardo Luís Fernandes Guerra

Santos

2018

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO ……..……. 1

2. OBJETIVOS ……..…….. 2

2.1 Objetivo geral ..…….. 3

2.2 Objetivos específicos …….. 3

3. MÉTODO ……..……... 4

3.1 Aspectos éticos ..…….…….. 4

3.2 Abordagem pedagógica e conteúdo …….. 4

3.3 Materiais ……..…….. 4

4. REFERÊNCIAS ……..…… 5

APÊNDICE ….....…. 6

ANEXO ….....…. 10

1. INTRODUÇÃO

O crescimento populacional de pessoas mais velhas no Brasil e no mundo tem se mostrado fato incontestável (BRASIL, 2005; IBGE, 2018). Nas últimas décadas a expectativa de vida da população tem crescido, tanto para homens como para mulheres (IBGE, 2017). No Brasil, as mulheres são maioria, totalizando 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto que homens são 13,3 milhões (44% desta população) (IBGE, 2018).

As diferenças demográficas desta população, com o passar do tempo, são enormes. Enquanto que em 1940 a expectativa de vida de brasileiros sexagenários era 13,2 anos, em 2016 foi de 22,3 anos (IBGE, 2017). Pensando numa escala de tempo menor, é destacável que a partir de 2012, a quantidade de idosos aumentou 18% em 5 anos. Em 2017, as pessoas deste grupo etário superaram a marca de 30,2 milhões, ou seja, 14,6% da população brasileira.

Tem-se asseverado que a razão deste crescimento se deve em função do aumento da expectativa de vida, baseada na melhoria das condições de saúde e também pela queda na taxa de natalidade (IBGE, 2018).

Segundo estudo recente, o exercício físico tem sido associado a um declínio cognitivo tardio ou mais lento, relacionado à idade (ZHAO e cols., 2018). Além disso, o exercício físico regular melhora a capacidade funcional, aptidão cardiorrespiratória, saúde metabólica e contribui na prevenção de morte prematura. Preconiza-se, ainda, que há relação inversamente proporcional entre prática de atividade física e redução do risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, doença cardiovascular ou acidente vascular cerebral (LUZAK, 2017).

Considerando o exposto acima, a busca pela manutenção da autonomia e independência em idosos deve ser algo almejado pelo poder público e por todo cidadão. Deve-se também levar em conta que o envelhecimento subsiste em rede, onde diversas pessoas estão inseridas: familiares, vizinhos, amigos e colegas de trabalho (BRASIL, 2005).

A Organização Mundial de Saúde (2005), preocupada com a qualidade de vida dos idosos, estabeleceu o Envelhecimento Ativo como um instrumento às demandas do envelhecimento. Envelhecimento Ativo é “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

Além disso, deve-se também destacar que as políticas precisam ter intervenções integradas, assegurando o cuidado às doenças crônicas e fortalecendo a promoção do envelhecimento saudável (MIRANDA, 2016).

O presente trabalho é uma complementação prática da dissertação “Percepção da qualidade de vida em idosas praticantes de hidroginástica”. Ele converge com as propostas da linha de pesquisa Educação em Saúde na Comunidade. Consiste num minicurso dividido em 5 encontros que versará sobre as temáticas “Envelhecimento”, “Qualidade de Vida”, “Exercício Físico/Hidroginástica”, “Onde se exercitar em minha cidade” e “Aula prática de hidroginástica”. Enfim, trata-se de uma forma de incentivo aos idosos no exercício da cidadania, na medida em que se fazem conscientes e conscientizadores da educação em saúde.

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

O objetivo deste minicurso é estimular o participante à busca de uma boa qualidade de vida para si e para outros, ressaltando a importância da prática de exercícios físicos, sobretudo a hidroginástica.

2.2 Objetivos Específicos

- Conduzir os leitores a repensar o significado de envelhecimento e as implicações disto para a resiliência;
- Orientar os participantes quanto às diferentes dimensões envolvidas na qualidade de vida, autonomia e independência;
- Explicar os principais tipos, cuidados e benefícios de exercícios físicos;
- Esclarecer os perfis de algumas das modalidades oferecidas na cidade e como acessá-las;
- Possibilitar uma vivência prática de aula de hidroginástica (atividade condicionada a alguns fatores).

3. MÉTODOS

3.1 Aspectos éticos

Pretende-se realizar este minicurso em locais onde a prefeitura atende o público idoso: Centros de convivência, Unidades de Saúde da Família, Casa do Idoso e na Secretaria de Esportes e outros.

A proposta de aplicação deste minicurso fica sujeita à liberação das Secretarias da Prefeitura e coordenações relacionadas.

3.2 Abordagem pedagógica e conteúdo

A estratégia das aulas envolverá exposição de conteúdos, dinâmicas, vídeos, reflexões, rodas de conversas, dinâmicas e exercícios físicos (ver APÊNDICE). A proposta é realizar momentos alternados de 20 a 30 minutos entre estas estratégias. Ao final de 50 minutos haveria um intervalo de 20.

3.3 Materiais

Para os encontros serão necessários aparelho multimídia (Datashow), notebook ou computador, canetas, papéis.

4. REFERÊNCIAS

BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo:** uma política de saúde. Tradução Suzana Gontijo Brasília-DF, 2005.

IBGE. Agência de notícias, 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/18470-em-2016-expectativa-de-vida-era-de-75-8-anos>. Acesso em: 19 out. 2018.

_____. Agência de notícias, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 19 out. 2018.

LUZAK, A.; HEIER, M.; THORAND, B.; LAXY, M.N.D.; PETERS, A.; SCHULZ, H.; Physical activity levels, duration pattern and adherence to WHO recommendations in German adults. **Plos One**. v. 12, n. 2, p. 1-9, fev. 2017.

MIRANDA, G.M.D.; MENDES, A.C.G.; SILVA, A.L.A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: UnATI-UERJ, v. 19, n. 3, p. 507-519, jun. 2016.

ZHAO, C.; NOBLE, J.M.; MARDER, K.; HARTMAN, J.S.; GU, Y.; SCARMEAS, N. Dietary Parttners, Physical Activity, Sleep, and Risk for Dementia and Cognitive Decline. **Current Nutrition Reports**. v. 7, n. 4, p. 335-345, nov. 2018.

APÊNDICE

Propostas de Estratégias dos Encontros

1. Encontro 1

* Mediador(es): Profissional de Educação Física e/ou Fisioterapeuta e/ou Enfermeiro.
. Apresentação
. Crescimento da população idosa
. Como você pretende envelhecer?
.Contribuições de outras áreas para o assunto “Envelhecimento”;
. Resiliência;
. *Vídeo*: “SESC hidroginástica” (https://www.youtube.com/watch?v=omGyiCK88HQ)

* Participantes:
. Breve escrita sobre definição pessoal de “envelhecimento/envelhecer”
. Momento de compartilhar as opiniões.

2. Encontro 2

* Mediador(es): Profissional de Educação Físca e/ou Psicólogo e/ou Nutricionista
. Recapitulação.
. Breve explanação sobre a qualidade de vida
. Relato de caso
.Contribuições de outras áreas para o assunto “qualidade de vida”;
Vídeo: “Conexão mostra os benefícios da hidroginástica para a Terceira Idade” (https://www.youtube.com/watch?v=INITjTJz5tg)

* Participantes
. Dinâmica
. Roda de conversa: como é a minha qualidade de vida?

Suplemento do encontro 2: Descrição sobre a própria qualidade de vida – perspectivas negativas

Quanto aos fatores que influenciam a qualidade de vida, houve a repetição de um elemento. Novamente, a privação de algum grande anseio interferiam negativamente sua percepção da qualidade de vida.

Quando questionada sobre a condição de sua qualidade de vida atual; o que a influenciava, a E6 expressou *"Mais ou menos"*. Isto demonstra um progresso em relação à primeira entrevista, quando ela ressaltou não desfrutar de uma boa qualidade de vida: *"Minha qualidade de vida… acho que é ruim! Não é boa, não!"*. Entretanto esta ideia mediana sobre sua percepção de qualidade de vida indica que ela não a estava usufruindo da maneira desejada. A seguir, ela esclarece a razão: *E6: "... O único esporte que eu 'tava' fazendo agora era a hidroginástica, porque não dá tempo pra mim. Que nem eu falei pro senhor, esses horários que têm, nenhum dá pra mim por causa da minha neta – 'tem' que cuidar dela, vou fazer o que? Entendeu? Então pra mim foi bom, né? [...] É… é isso mesmo professor! Minha qualidade de vida é isso aí. Quando posso vou fazer alguma caminhada; quando eu não posso, fico em casa cuidando da neta… e assim é minha qualidade de vida. Não tenho um… não posso falar pro senhor assim… que é ótima, porque não é. Entendeu? Porque não é ótima. Ótima é quando você pode fazer aquilo que você quer! Não é verdade? Mas não podendo, então, não é ótima.*

Considerando os relatos acima, é notório observar que a razão de uma percepção insatisfatória se devia à restrição de sua autonomia, ocasionada pela responsabilidade no cuidado com a neta. Em contraposição a este desconforto, havia justamente o anseio pela prática da hidroginástica, incompatibilizada até então por causa das disponibilidades de horários da modalidade e seus compromissos junto à criança. Isso aponta para o importante e necessário trabalho interdisciplinar destinado a este grupo. Um trabalho interdisciplinar com profissionais da prefeitura (psicólogos e assistentes sociais) ligados às áreas da saúde, cidadania e conselho municipal do idoso provavelmente seria importante instrumento de acesso e exercício da cidadania, através da atividade física e lazer, ao orientar idosas em situações de vulnerabilidade, tanto em situações como esta ou outras.

Por isso, um minicurso que envolva idosas, que trarão outras idosas para o contexto onde possa haver este suporte interdisciplinar pode ser uma estratégia interessante para se iniciar uma busca aos idosos que têm deixado de usufruir de direitos assegurados – talvez pelo desconhecimento destes direitos e/ou até possibilidades já ofertadas ou ainda de gerenciamento pessoal façam deste projeto um relevante veículo de construção para oportunizar concretamente a idosos os benefícios da prática do exercício físico e, particularmente, da hidroginástica.

3. Encontro 3

* Mediador: Profissional de Educação Física:

. Recapitulação;

. Palestra (power point): Exercício físico ;

. conversa: mitos e verdades sobre exercício físico.

* Participantes:

. Roda de conversa: principais razões por que alguns idosos não praticam exercício físico – como reagir;

4. Encontro 4

***** Mediador(es): Profissional de Educação Física e Assistente Social

. Recapitulação;

. Exposição de atividades e locais públicos para a prática de exercícios físicos (cf. disponibilização da secretaria de Esportes de Santos e/ou Conselho Municipal do Idoso)

***** Participantes:

. Roda de conversa:

a. Quais os principais empecilhos à uma vida mais saudável, sobretudo com relação à prática de exercícios físicos?

b. Tenho sido “agente de saúde” (entusiasta) em minha própria vida e nas de outros?

5. Encontro 5: Aula prática (experimental) de hidroginástica

* Mediador(es): Profissional de Educação Física

* Participantes: os que assistiram a pelo menos dois encontros e atendam às condições:

- atestado médico para prática de exercícios físicos;
- preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física;
- assinatura do termo de responsabilidade;
- uso de vestimentas apropriadas à prática (sunga ou maiô e touca).

Observação: Este encontro será viabilizado somente mediante liberação de algum local com piscina, com a devida autorização dos responsáveis.

ANEXO

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este Questionário tem por objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física. Por favor, assinale "sim" ou "não" às seguintes perguntas:

1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração ou pressão arterial, e que somente deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?
( ) Sim ( ) Não

2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?
( ) Sim ( ) Não

3) No último mês, você sentiu dores no peito ao praticar atividade física?
( ) Sim ( ) Não

4) Você apresenta algum desequilíbrio devido à tontura e/ou perda momentânea da consciência?
( ) Sim ( ) Não

5) Você possui algum problema ósseo ou articular, que pode ser afetado ou agravado pela atividade física?
( ) Sim ( ) Não

6) Você toma atualmente algum tipo de medicação de uso contínuo?
( ) Sim ( ) Não

7) Você realiza algum tipo de tratamento médico para pressão arterial ou problemas cardíacos?
( ) Sim ( ) Não

8) Você realiza algum tratamento médico contínuo, que possa ser afetado ou prejudicado com a atividade física?
( ) Sim ( ) Não

9) Você já se submeteu a algum tipo de cirurgia, que comprometa de alguma forma a atividade física?
( ) Sim ( ) Não

10) Sabe de alguma outra razão pela qual a atividade física possa eventualmente comprometer sua saúde?
( ) Sim ( ) Não