



Atividade Física e Cognição para promoção da saúde de idosos: um relato de experiência no norte do Tocantins¹

Adriano Filipe Barreto **Grangeiro**¹
Fabíola Andrade **Pereira**²
Marilene Soares da **Silva**³
Sâmara Adna Ribeiro **Neves**⁴
Luana da Silva **Carneiro**⁵

5

RESUMO

Este trabalho objetiva descrever a experiência da implantação do Projeto de Extensão Atividade Física e Cognição para promoção da saúde de idosos. Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva, realizado no período de setembro de 2016 a março de 2017 na Universidade Federal do Tocantins – Câmpus de Tocantinópolis. Como ações do projeto foram ofertadas: Atividade Física, Dança, Oficina de Memória e Leitura, Acompanhamento Farmacoterapêutico, Oficina de Higiene e Primeiros Socorros, Oficina de Alimentação saudável e Oficina de Direitos da Pessoa Idosa. Participaram 50 idosos, de gêneros distintos, com idade entre 60 a 75 anos. A atividade física associada a cognição foram importantes aliados para promoção da saúde de idosos tocantinopolinos, tendo em vista, benefícios desde a melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicossocial, obtendo menores gastos com a saúde, menor risco de doenças crônicas não

¹ Professor do Curso de Licenciatura em Educação Física e Membro do Grupo de Pesquisa Envelhecimento Humano (Pro-Gero) da Universidade Federal do Tocantins (UFT) – Câmpus Universitário de Tocantinópolis. Doutorando em Gerontologia – Universidade Católica de Brasília. Mestrado em Saúde do Adulto e da Criança – Universidade Federal do Maranhão. Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Bacharel em Fisioterapia e Licenciatura em Educação Física. filipe@uft.edu.br

² Professora do Curso de Licenciatura em Pedagogia e Membro do Grupo de Pesquisa Envelhecimento Humano (Pro-Gero) da Universidade Federal do Tocantins (UFT) – Câmpus Universitário de Tocantinópolis. Doutorado em Educação – Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestrado em Educação – UFPB. Especialista em Supervisão Escolar – Universidade de Amparo em São Paulo. Graduação em Pedagogia. fabagnes@uft.edu.br

³ Professora do Curso de Licenciatura em Educação Física e Membro do Grupo de Pesquisa Envelhecimento Humano (Pro-Gero) da Universidade Federal do Tocantins (UFT) – Câmpus Universitário de Tocantinópolis. Mestrado em Letras, Literatura e Crítica Literária – Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Especialização em Psicopedagogia – Faculdade de Ciências e Letras de Araras. Graduação em Pedagogia. marileness@uft.edu.br

⁴ Discente do 4º período do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Tocantinópolis. Foi bolsista do Projeto de Extensão – PIBEX intitulado: “Atividade Física e Cognição: Promoção da Saúde do Idoso em Tocantinópolis”. samaraadna@uft.edu.br

⁵ Discente do 4º período do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Tocantinópolis. Aluna voluntária do Projeto de Extensão intitulado: “Atividade Física e Cognição: Promoção da Saúde do Idoso em Tocantinópolis”. luanasilva9797@gmail.com

transmissíveis e de mortalidade precoce, além de levar o idoso para dentro da Universidade.

Palavras-chave: Atividade Física para idoso; Cognição; Promoção da saúde de idosos; Relato de experiência.

INTRODUÇÃO

Quando olho um idoso, não vejo uma pessoa com vários anos, mas sim, vários anos, histórias, conhecimentos e conselhos, em uma única pessoa

Paulo Henrique Lima

6

Ao longo das décadas, o crescimento populacional de idosos se destaca sendo comum nos diversos países, tornando a longevidade mais frequente na população, independente da presença de doenças (WILLING; LENARDT; CALDAS, 2015). A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD), realizada em 2013, indica que o número das pessoas de 60 anos ou mais de idade se elevou de 9,0% para 13% da população total, entre 2001 e 2013 respectivamente (IBGE, 2015).

Conforme os dados do Censo de 2010, a população de pessoas idosas no Estado do Tocantins representa 117.454 (8,7% da população), sendo que a cidade de Tocantinópolis vivem 2.198 pessoas idosas, constituindo 9,8% de sua população total (IBGE, 2010).

O estilo de vida moderno propicia o gasto da maior parte do tempo livre em atividades sedentárias, como por exemplo, assistir televisão. A inatividade física é bastante prevalente entre os idosos, sendo considerada um dos fatores de risco mais relevantes para as doenças crônicas, associadas à dieta inadequada e uso do fumo. (BRASIL, 2010).

A prática de atividade física é uma estratégia para manutenção da autonomia, melhoria da capacidade funcional, diminuição dos riscos de quedas e, como resultado, melhoria da qualidade de vida (NARICI; MAFFULLI, 2010; CERULLO; GAMBASI; CESARI, 2012).

Larson et al.(2006) observaram que um estilo de vida ativo diminui os efeitos deletérios do declínio cognitivo, onde os resultados de uma pesquisa realizada, revelaram que pessoas que se exercitavam três vezes por semana ou mais, comparadas com aquelas que se exercitavam menos de três vezes por semana, apresentavam menores incidência de demência.

Desse modo, adotar um estilo de vida ativo, levar a vida com autonomia e independência, ser capaz de fazer suas tarefas básicas da vida diária são aspectos relevantes para manutenção da qualidade de vida da pessoa idosa, além de proporcionar efeitos positivos para a cognição.

O envelhecimento normal engloba um declínio gradual nas funções cognitivas, dependentes de processo neurológicos que se alteram com a idade. As perdas de memória, principalmente nas que se reflete em dificuldade para recordar nomes, números de telefones e objetos guardados, são as que mais chamam a atenção das pessoas (FREITAS, 2011).

A função cognitiva sofre alterações com o envelhecimento devido modificações ocorridas no Sistema Nervoso Central (SNC). A partir da terceira

década de vida ocorre uma perda neuronal com consequente declínio do desempenho cognitivo. Alguns aspectos da função cognitiva são mais suscetíveis à senescência, incluindo a atenção, as memórias de curto e de longo prazo, além do executivo central (GURGEL; SISTO, 2010).

O crescimento no número de idosos em Tocantinópolis – TO não é diferente dos demais municípios do Brasil e a necessidade de programas nesse município que atendam a população idosa ainda é insuficiente. Considerando esse contexto, a implementação do Projeto de Extensão: “Atividade Física e Cognição: Promoção de Saúde do Idoso de Tocantinópolis” se apresenta como nova tendência em avanço nas políticas sociais com reflexos na saúde e educação da pessoa idosa.

A Universidade Federal do Tocantins – Câmpus de Tocantinópolis desde 2009 vem tentando mudar tal realidade e, por conseguinte, melhorar a qualidade de vida da população idosa desta cidade com o objetivo de garantir educação ao longo da vida, prevenir e promover saúde, visando a independência e autonomia da pessoa idosa.

Desta forma, pretende-se por meio deste trabalho descrever a experiência da implantação do Projeto de Extensão Atividade Física e Cognição com idosos do município de Tocantinópolis (TO).

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva. O cenário do estudo foi a Universidade Federal do Tocantins – Câmpus Universitário de Tocantinópolis no período de setembro de 2016 a março de 2017 com pessoas idosas da comunidade, idade igual ou superior a 60 anos, conforme o estatuto do idoso (2003) que considera idosos os indivíduos com faixa etária igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, sem distinção de cor, raça e ideologia.

Esse projeto pertence a linha de extensão “terceira idade” e foi idealizado pelos Cursos de Licenciatura em Educação Física e Pedagogia, através do Grupo de Estudos em Envelhecimento Humano (Pro-Gero).

Como ações do projeto, foram ofertadas: Atividade Física, Dança, Oficina de Memória e Leitura, Acompanhamento Farmacoterapêutico, Oficina de Higiene e Primeiros Socorros, Oficina de Alimentação Saudável e Oficina do Direito da Pessoa Idosa.

A equipe do projeto era composta por Profissionais de Educação Física, Fisioterapeuta, Fonoaudiólogo, Pedagogos, Enfermeiros, Farmacêutico, Nutricionista, Assistente Social, Psicólogo e acadêmicos do Curso de Licenciatura de Educação Física e Pedagogia da UFT – Câmpus de Tocantinópolis.

As atividades eram realizadas três vezes por semana, com turmas no turno matutino e vespertino, com duração de aproximadamente 60 minutos em salas da Universidade Federal do Tocantins – Câmpus de Tocantinópolis. Inicialmente, foi realizada avaliação global do idoso com aplicação de testes físicos e cognitivos.

A avaliação pelo público alvo deu-se ao longo do projeto e buscou estimular o julgamento do cumprimento individual e coletivo, das ações necessárias para implementação do trabalho e a avaliação da equipe foi

avaliado o envolvimento e participação dos participantes nas discussões e atividades promovidas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do Projeto de Extensão 50 idosos, de gêneros distintos, com idade entre 60 a 75 anos.

A partir da participação nas diversas atividades propostas, os idosos deixaram de ser sedentários e apresentaram ganho de Amplitude de movimento, força muscular, melhora na coordenação, equilíbrio, velocidade de marcha e na memória.

A ação foi desenvolvida de forma, visando à promoção da saúde e educação para a melhoria da qualidade de vida, objetivando a autonomia e independência nas atividades da vida diária da população idosa.

No decorrer do envelhecimento ocorrem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que resultam na redução das reservas funcionais dos órgãos e sistemas. Essas modificações, associadas às doenças crônicas, ao uso de medicamentos e ao sedentarismo são fatores que promovem a incapacidade da pessoa idosa. (ZAMBALDI, 2007).

Corroborando, Chaim et al.(2010) aponta que a atividade física tem como principal agente motivador a vontade, sendo que seus benefícios vão desde a melhora da saúde mental e da qualidade de vida, até a sensação de bem estar, propiciando a pessoa idosa mais entusiasmo para viver, redução nos gastos com a saúde, menor risco de doenças crônico degenerativas e de mortalidade precoce.

Estudo semelhante de Moro et al (2015) do Programa de Extensão Universitária da Universidade Federal do Pampa – Campus Uruguaina/RS, realizado através do Programa de Atividades Físicas e Cognitivas para idosos por um grupo de acadêmicos evidenciam através dos resultados que os participantes demonstraram-se satisfeitos ao participar das atividades propostas e que além dos benefícios relativos à saúde em âmbito físico e psicológico, o programa permitiu o fortalecimento das relações interpessoais entre os idosos, além de um bem-estar social, destacando-se a importância de estimular os idosos a participarem de programas, com propostas de promoção à saúde.

No estudo de Caetano et al (2008) os resultados refletem que os grupos de idosos têm crescido cada vez mais devido ao aumento da expectativa de vida objetivando fuga da solidão, busca de novas amizades e para se manterem ativos, tanto fisicamente como mentalmente.

A experiência realizada através da implantação do Projeto de extensão Atividade Física e Cognição dos idosos de Tocantinópolis, demonstra o grau de relevância de tal projeto para a população idosa desse município, uma vez que esse grupo etário precisa estar ativo, estimulando a função cognitiva, melhorando a saúde física e desenvolvendo o corpo, além de ser oportunizado a integração social evitando consequências como depressão, baixa autoestima, inatividade física, efeitos deletérios na saúde física e cognitiva.

Considerando o tripé da Universidade (ensino, pesquisa e extensão), este foi um projeto de extensão que trouxe a comunidade para dentro da instituição, visando o bem estar dos idosos e promovendo uma integração

social. Com as ações foi demonstrado para a sociedade, que as pessoas idosas têm muito a aprender, pois são pessoas de valores com muito a ensinar no âmbito municipal, estadual e federal.

Nesse estudo, admite-se limitação, como necessidade de materiais para melhor execução das oficinas de atividade física e de memória.

CONCLUSÃO

Os idosos participantes do projeto saíram da ociosidade e obtiveram uma integração das dimensões da vida humana, com enfoque para atividade física, cognição e memória sendo percebido a inserção e participação social entre a equipe executora e os participantes, buscando dessa forma manutenção da autonomia e independência do idoso assistido pelo projeto.

Ao final do projeto foi perceptível modificação nos hábitos de vida dos idosos Tocantinopolinos participantes do projeto, retardando o aparecimento de doenças crônicas, mantendo-os por mais tempo funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária proporcionando assim, melhor qualidade de vida aos idosos.

A equipe executora atuou de forma interdisciplinar e percebeu-se um comprometimento com o público alvo favorecendo o processo ensino e aprendizagem, envolvendo a comunidade externa, promovendo a apropriação e troca de saberes e contribuindo para o aprendizado dos acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física e Pedagogia da Universidade Federal do Tocantins – Câmpus de Tocantinópolis.

Neste sentido, as atividades de Extensão Universitária constituem aportes decisivos à formação do estudante, seja pela ampliação do universo de referência que ensejam, seja pelo contato direto com as grandes questões contemporâneas que possibilitam.

Assim, a relação entre ensino, pesquisa e extensão neste projeto, conduziu a mudanças significativas nos processos de ensino e aprendizagem, colaborando efetivamente para a formação profissional de discentes e docentes e fortalecendo o ato de aprender, ensinar e formar profissionais e cidadãos.

Physical Activity and Cognition to promote the health of the elderly: an experience report in the north of Tocantins

ABSTRACT

This article aims to describe the experience of the implementation of the Physical Activity and Cognition Extension Project to promote the health of the elderly. This is an experience report, of a descriptive nature, carried out from September 2016 to March 2017 at the Federal University of Tocantins - Campus of Tocantinópolis. As project actions were offered: Physical Activity, Dance, Workshop of Memory and Reading, Pharmacotherapeutic Accompaniment, Hygiene and First Aid Workshop, Healthy Food Workshop and Elderly Person Rights Workshop. Fifty elderly people, of different genres, were aged between 60 and 75 years. The physical activity associated with cognition were important allies to promote the health of the elderly tocantinopolinos,

considering, benefits from the improvement of the quality of life and psychosocial well-being, obtaining lower expenses with health, lower risk of noncommunicable chronic diseases and of early mortality, in addition to taking the elderly into the University.

Keywords: Physical Activity for the elderly; Cognition; Promoting the health of the elderly; Experience report

Actividad Física y Cognición para promoción de la salud de ancianos: un relato de experiencia en el norte de Tocantins

RESUMEN

Este artículo objetiva describir la experiencia de la implantación del Proyecto de Extensión Actividad Física y Cognición para promoción de la salud de ancianos. Se trata de un relato de experiencia, de naturaleza descriptiva, realizado en el período de septiembre de 2016 a marzo de 2017 en la Universidad Federal de Tocantins - Câmpus de Tocantinópolis. Como acciones del proyecto fueron ofrecidas: Actividad Física, Danza, Taller de Memoria y Lectura, Acompañamiento Farmacoterapéutico, Taller de Higiene y Primeros Auxilios, Taller de Alimentación sana y Taller de Derechos de la persona mayor. Participaron 50 ancianos, de géneros distintos, con edad entre 60 y 75 años. La actividad física asociada a la cognición fueron importantes aliados para promover la salud de ancianos tocantinopolinos, teniendo en vista, beneficios desde la mejora de la calidad de vida y bienestar psicosocial, obteniendo menores gastos con la salud, menor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y de mortalidad precoz, además de llevar al anciano hacia dentro de la Universidad.

Palabras clave: Actividad física para ancianos; Cognición; Promoción de la salud de las personas mayores; Relato de experiencia

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso**. Paulo Paim (org.). Brasília: Senado Federal. Subsecretaria de Edições Técnicas, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. **Cadernos da Atenção Básica**, n.19. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

CAETANO, Joselany Afio; COSTA, Andréa de Carvalho; SANTOS, Zélia Maria de Sousa Araújo; SOARES, Enedina. Descrição dos fatores de risco para alterações cardiovasculares em um grupo de idosos. **Texto Contexto Enferm**, v. 17, n. 2, 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n2/15.pdf>. Acesso em: 20 set. 2016.

CERULLO, Francesco; GAMBASSI, Giovanni; CESARI, Matteo. Rationale for antioxidant supplementation in sarcopenia. **J Aging Res**, v.12, 2012.

Disponível em <https://www.hindawi.com/journals/jar/2012/316943/>. Acesso em: 02 set. 2016.

CHAIM, Janice; RAIMUNDO, Maria Elena; FERREIRA, Cláudia Adriana Samt'anna; YUASO, Denise Rodrigues. Prática regular de atividade física e sedentarismo: influência na qualidade de vida de idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humana**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, 2010. Disponível em <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/445>. Acesso em: 20 set. 2016.

FREITAS Elisabete Viana de; Py, Ligia (orgs). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

GURGEL, Marina Gasparoto do Amaral; SISTO, Fermio Fernandes. Estudo correlacional entre inteligência e memória em idosos. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 9, n. 2, 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2013**. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv94414.pdf>. Acesso em: 01 set. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45700.pdf> Acesso em: 01 set. 2016.

LARSON, Eric B; WANG, Li; BOWEN, James D; MCCORMICK, Wayne C; TERI, Linda; CRANE, Paul; KUKULL, Walter. Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. **Annals of Internal Medicine**, v.144, n. 2, 2006. Disponível em: <http://annals.org/aim/article/719427/exercise-associated-reduced-risk-incident-dementia-among-persons-65-years>. Acesso em: 02 set. 2016.

MORO, Cristiane Fraga; VIEIRA, Paolla Rafaela Cabreira; PRIARIO, Liver Alexandre Arnolde; Pereira, Maria Luíza Abella; CECCON, Fernando Gomes; CARPES, Felipe Pivetta. Ações interdisciplinares para promoção da saúde física e cognitiva em idosos: um relato do PROEXT/MEC. **Anais do VII Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão** – Universidade Federal do Pampa, v.7, n. 3, 2015. Disponível em <http://seer.unipampa.edu.br/index.php/siepe/article/view/15068/4694>. Acesso em: 20 set. 2016.

NARICI, Marco V; MAFFULLI, Nicola. Sarcopenia: characteristics, mechanisms and functional significance. **British Medical Bulletin**, n. 95, 2010. Disponível em: <https://academic.oup.com/bmb/article/95/1/139/269361/Sarcopenia-characteristics-mechanisms-and>. Acesso em: 01 set. 2016.

ZAMBALDI, Pollyana Amaral; COSTA, Thaís Aparecida Braga Nunes da; DINIZ, Gisele do Carmo Leite Machado; SCALZO, Paula Luciana. Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade: estudo piloto de uma abordagem específica, não sistematizada e breve. **Acta Fisiátrica**, v.14, n.1, 2007. Disponível em: http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_trabalho.asp?id=244. Acesso em: 10 set. 2016.

WILLIG, Mariluci Hautsch; LENARDT, Maria Helena; CALDAS, Célia Pereira. A longevidade segundo histórias de vida de idosos longevos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 68, n. 4, 2015. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680418i>. Acesso em: 04 set. 2016.

ⁱ Recebido em 10 de Outubro de 2017. Aceito em 08 de Dezembro de 2017.