

MODALIDADES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM IDOSOS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Guilherme Figueiredo da Silva¹, Vitória Adelaide de Sousa Maurício¹, Géssica Virgínio Fernandes¹, Camylla Nunes Truta¹, Fernanda Carla Magalhães², Rosa Maria Limeira Queiroz³, Claudia Santos Martiniano³, Ana F ábia da Mota Rocha³

¹Universidade Federal de Campina Grande

²Universidade Estadual da Paraíba

³Orientadoras do “Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde” do Ministério da Saúde

Resumo - O aumento da população idosa mundial é uma conquista da humanidade porque se presume uma melhoria das condições técnico-científicas, e ao mesmo tempo um desafio, visto a necessidade do aumento das ações sociais, econômicas e de saúde a fim de garantir um envelhecer com qualidade. O artigo mostra como vem se realizando a promoção da saúde do idoso, e a necessidade dos mesmos em ações de saúde a partir da revisão de pesquisas e programas na área. Fez-se busca bibliográfica em bases de dados, sites e periódicos especializados, no período 2008-2010.

Palavras-chave: saúde da família; idosos; necessidade de saúde.

Área do Conhecimento: Saúde.

Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno crescente, que vem ocorrendo tanto em países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. A Organização Mundial da Saúde (OMS) mostra que, no ano 2000, havia 600 milhões de pessoas com 60 anos de idade ou mais, estando dois terços dessa população vivendo em países em desenvolvimento, e esta proporção deverá aumentar para 75% em 2025. O Brasil vem acompanhando o fenômeno, dados do Censo 2000 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), demonstram que o número de pessoas com 60 anos ou mais atingiu 14.536.029 nesse ano, contra cerca de 10 milhões em 1991, um aumento da ordem de 45%. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1997), isto se deve ao sucesso das políticas de saúde públicas e sociais. Portanto, é imprescindível a adoção de políticas que habilitem os idosos e os respaldem para sua continuidade na sociedade, estabelecendo novos papéis sociais de participação promovendo a sua independência e autonomia na vida social.

Dentre as políticas possivelmente adotadas, a Promoção da Saúde é uma estratégia que visa o enfoque de aspectos que determinam o processo de saúde-doença, devendo permitir que o próprio indivíduo tenha a oportunidade de conhecer e controlar os fatores que afetam e determinam sua saúde. Com isso, a promoção da saúde propõe visibilidade aos fatores que colocam

a saúde da população em risco, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, já que é notório que essa população está mais exposta a riscos, pois mesmo representando cerca de 9% da população total, os idosos também representam aproximadamente 5% da população pobre do país (SUGAHARA, 2005). Portanto, consiste um objetivo da Promoção da Saúde prevenir fatores determinantes e/ou condicionantes de doenças em uma população já acometida de inúmeras patologias crônicas e fatores de risco implicados em agravos à saúde (CHAIMOWICZ, 1987).

Assim sendo, a partir do exposto juntamente com a relevância da abordagem do sujeito idoso, a criação de programas destinados ao mesmo, e diante da significativa parcela desta população, propõe-se analisar os condicionantes que afetam o processo de saúde-doença, ou seja, que possam contribuir para a qualidade de vida e influenciar a vulnerabilidade à morbidades e riscos, como exemplo: prática de exercícios físicos, capacidade funcional, autopercepção da saúde, saúde bucal, atividades de lazer.

Metodologia

Foram pesquisadas as bases de dados MEDLINE (2008–2010), através dos seguintes descritores: idosos e promoção da saúde. Foram identificados 224 artigos completos, dos quais 19 foram considerados relevantes para o presente

trabalho. Os artigos selecionados preenchem os seguintes critérios: tratar-se de uma pesquisa de campo, ter sido publicado nos últimos 3 anos, contemplar apenas a faixa etária alvo nessa pesquisa (> 60 anos) e abordar a temática de forma abrangente não especificando patologia ou condição física.

Resultados

Dos artigos encontrados, 9 apresentavam ações de promoção de saúde de idosos relacionadas a atividade física, 1 descrevia ações relativas a atividades de lazer, 1 artigo associava a promoção da saúde à saúde odontológica, 3 artigos relacionavam ao estado nutricional dos idosos, 1 artigo sobre a opinião dos profissionais de saúde sobre intervenções de promoção e 4 artigos analisando fatores de morbidade presentes em idosos .

No que diz respeito à atividade física é de grande importância na promoção da saúde, sendo alvo de vários estudos, dentre eles o estudo realizado por Santos (2009) com 45 idosos entre 70 e 75 anos verificou que 52,5% realizavam atividade física, destes 69,2% eram homens, e os casados também representaram maioria dentre os que praticam exercícios, fato explicado pelo autor que as mulheres culturalmente estão mais envolvidas à rotina de trabalho e lazer, e que os casados apresentam maior segurança e incentivo pelo cônjuge. Este dado acompanhou os resultados das pesquisas de Salvador, (2009) e Harris, (2008).

O estudo de Ribeiro (2009) realizado em mulheres idosas sobre a prática de ginástica encontrou que 71,4% realizaram algum tipo de atividade física e demonstraram uma classificação do Índice de Aptidão Funcional Geral, em sua maioria entre muito fraca e fraca (78,6%), não tendo encontrado alterações significativas sobre a aptidão física das usuárias, sendo necessário uma alteração neste programa. Sendo a prática da caminhada apontada como principal fator de êxito na melhora da resistência aeróbica, já que foi praticada por 57,1% no período pós-programa.

A análise dos fatores ambientais que influenciam na adoção de práticas esportivas é diferente entre homens e mulheres. Nos homens, a boa percepção de segurança, presença de quadras e academias, o fato de morar a dez minutos de caminhada para uma agência bancária ou posto de saúde ou de receber convite de amigos para fazer atividade física exerceram influência na adoção e adesão a exercícios físicos. Já nas mulheres as variáveis encontradas foram: o

fato de morar a dez minutos de caminhada até uma igreja e a presença de praças e academias. (SALVADOR, 2009)

Já Gusi (2008), no seu ensaio clínico randomizado com 106 mulheres acima de 60 anos, com sobrepeso ou depressão moderada (55 destes no grupo intervencional e 51 no grupo controle), e o grupo de intervenção faria 50 minutos semanais de atividade física por 6 meses. O estudo mostrou que houve uma adesão de 86% das pacientes recrutadas, e que houve uma referida melhora da qualidade de vida em 79% das pacientes submetidas à atividade física.

Grandes (2008) descreve em seu estudo multicêntrico randomizado com 4317 pacientes de 20 a 80 anos os fatores de risco (Hipertensão Arterial Sistêmica, diabetes, sobrepeso ou obesidade, tabagismo, dislipidemia) associados à inatividade física. Somente 15% dos pacientes inativos fisicamente não tiveram nenhum fator de risco adicional, enquanto 36% tiveram um fator de risco, 30% tiveram dois fatores de risco e 19% três ou mais fatores.

Além disso, Mazo (2009) refere a importância que atividade física como questão crítica da saúde pública, provocando um empenho dos órgãos públicos em incentivar práticas esportivas. Esses programas devem abordar os idosos insuficientemente ativos e incentivar os já ativos, que além dos benefícios em saúde apresentam benefícios na socialização desses idosos e retorno financeiro superior ao investido na promoção da atividade física.

A atividade de lazer mais realizada no estudo de Santos (2009) foi o hábito de frequentar a igreja, tendo repercussões na cognição dos idosos, que segundo o Mini-Exame do Estado Mental – MEEM apresentaram melhor média de pontuação do que os não praticavam atividades de lazer.

A análise do estado nutricional da população idosa com associação ao padrão da função física foi realizada em uma população de 357 idosos em sua maioria homens 70,6% estando em sua maioria acima do peso (78,9%), mesmo assim apresentaram índices de função física de 63,2 que se encontra dentro dos padrões de normalidade relativos a idade de 75 anos ou mais. Além disso, afirmaram que indivíduos que realizam atividades físicas de 150 minutos por semana ou mais apresentaram uma função física mais elevada aproximadamente em 16 pontos (MOREY, 2008). A avaliação do estado nutricional foi alvo do estudo de Rauen (2010), que relatou uma prevalência de baixo peso em 42,2% das mulheres e 59,4% dos homens estudados,

enquanto 24,5% das mulheres e 6,2% dos homens apresentavam sobrepeso ou obesidade.

A saúde odontológica foi analisada por Costa (2008) relatando que apesar de 97,6% da população estudada já ter procurado um serviço de cirurgião-dentista, cerca de 69,4% haviam procurado esse serviço a mais de três anos, 71% necessitavam de alguma intervenção. O motivo que mais trouxe os idosos ao serviço foi dor 48,4%, seguido de acompanhamento de rotina, reparo e manutenção.

Discussão

O exercício físico consiste em um hábito saudável que deve ser incentivado em todas as faixas etárias. Nos idosos, promove a manutenção de uma boa saúde física e mental, além de conduzir a uma socialização com a comunidade e com outros idosos, o estímulo à criatividade e a melhora da auto-estima. Dentre as atividades físicas, a caminhada é a que melhor se adapta aos idosos. Sendo a atividade física mais realizada nos estudos de Santos (2009), Salvador (2009) e Ribeiro (2009), o que pode ser explicado por que esta apresenta maior facilidade de acesso, baixo custo, menor impacto e a possibilidade de realização com poucos recursos, tornando-a ideal não apenas para a população idosa, como para a população geral.

Além disso, o ambiente que cerca o idoso deve ser considerado antes da escolha da melhor forma de atividade física a ser realizada, pois o mesmo exerce grande influência na adesão aos programas que incentivam as práticas de esportes, podendo conduzi-los ao fracasso caso não tenham considerado este fator (SALVADOR, 2009).

A regularidade na prática de atividade física possui benefícios inquestionáveis a saúde do idoso, além de comprovada melhora na melhora na aptidão física, promovendo fortalecimento de membros tanto superiores quanto inferiores (RIBEIRO, 2009). Sendo seus benefícios incluem ganho de força muscular, melhora do equilíbrio e do desempenho da marcha, aumento da flexibilidade, fatores esses que contribuem para uma redução no risco de quedas e outras morbidades e aumentam a independência na realização das atividades diárias (MENEZES, 2010).

A saúde bucal é tradicionalmente promovida em crianças e gestantes estando a população idosa excluída de ações e programas em nível coletivo, ficando restrito á orientações realizadas pelos próprios profissionais durante tratamentos odontológicos, tornando a falta de

instrução como fator mais preponderante de risco a saúde bucal. A conduta desejada seria uma abordagem antes de o agravo ocorrer, evitando tratamentos caros que poderiam ser dispensados com uma ação educacional específica (COSTA, 2008).

No estudo de Rauen (2010), a população em sua maioria (66,5%) apresentou um estado nutricional inadequado, sendo o alarmante numero de 45,5% dos idosos com baixo peso. A atuação de uma equipe interdisciplinar é de vital importância para a reversão desse quadro promovendo e reabilitando um estado nutricional saudável.

Conclusão

A promoção da saúde em idosos é objeto de diversas pesquisas que abordaram vários aspectos como: atividade física, estado nutricional, saúde odontológica, prevenção morbidades, entre outros.

Após as análises dos estudos sobre Promoção da Saúde em idosos, foi demonstrada sua importância nessa faixa etária, por proporcionarem uma melhoria na qualidade de vida, na capacidade funcional, na cognição e socialização.

Diante do expressivo crescimento da população idosa torna-se indispensável instigar e promover o envelhecimento ativo, ou seja, mantendo a autonomia do idoso, através da consolidação de uma proposta que maximize a qualidade de vida nessa parcela da população.

Referências

ALENCAR, M.S, *et al.* Os aportes sócio-políticos da educação nutricional na perspectiva de um envelhecimento saudável. **Rev. Nutr. Campinas**, v.21, n.4, p.369-381, 2008.

ASSIS, M. *et al.* Avaliação do projeto de promoção da saúde do Núcleo de Atenção ao Idoso: um estudo exploratório. **Interface - Comunic., Saúde, Educ.**, v.13, n.29, p.367-382, abr./jun. 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

_____. Ministério da Previdência e Assistência Social. **Plano de Ação Governamental Integrado para o Desenvolvimento da Política Nacional do Idoso**. Brasília: Secretaria de Assistência Social, 1996.

CHAIMOWICZ, F. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas. **Rev. Saúde pública**, São Paulo. V.31, n.2, p.184-200, abril, 1987.

COSTA, I. M. D. da; MACIEL, S. M. de L.; CAVALCANTI, A. L.. Acesso aos serviços odontológicos e motivos da procura por atendimento por pacientes idosos em Campina Grande – PB. **Odontologia. Clín.-Científ.**, Recife, v.7, n.4, p.331-335, out/dez., 2008.

COSTA M.F.B.N.A., CIOSAK, S.I. Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais de saúde. **Rev Esc Enferm. USP** v. 44 n.2, p.437-444, 2010.

GRANDES, G. Targeting physical activity promotion in general practice: Characteristics of inactive patients and willingness to change. **BMC Public Health** 2008, v.8, n.172. Disponível em: <<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/8/172>>

GUSI, N. Cost-utility of a walking programme for moderately depressed, obese, or overweight elderly women in primary care: a randomized controlled trial. **BMC Public Health** 2008, v.8, n.231. Disponível em: <<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/8/231>>

HARRIS, T.J *et al.* Less healthy, but more active: Opposing selection biases when recruiting older people to a physical activity study through primary care. **BMC Public Health**, 8:182, 2008

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE), **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios no Brasil**, IBGE: Departamento de População e Indicadores Sociais, Rio de Janeiro, 2000.

MAZO, G.Z., *et al.* Do diagnóstico à ação: Grupo de estudos na terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, n. 1, p.65-70, 2009.

MENEZES, R. L. de; BACHION, M. M.. Estudo da presença de fatores de riscos intrínsecos para quedas, em idosos institucionalizados. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 4, ago. 2008. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232008000400017&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 18 ago 2010.

MOREY, M.C *et al.* Effect of Physical Activity Guidelines on Physical Function in Older Adults. **J. Am. Geriatr. Soc.**; v.56, n.10, p.1873–1878. Outubro, 2008.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **The world health report 1997**. Geneva, 1997.

RAUEN, M. S. *et al.* Avaliação do estado nutricional de idosos institucionalizados. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 3, Junho 2008 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141552732008000300005&lng=en&nrm=iso>. Acessado em 18 ago. 2010.

REIS, L.A *et al.* Saúde dos idosos da clínica-escola de fisioterapia Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. **Cienc Cuid Saúde**, v.7, n. 2, p. 187-192, 2008.

RIBEIRO, D.P. *et al.* Programa de ginástica para idosos nos centros de saúde. **Fisioter Mov.** v. 22, n. 3, p:407-417, 2009.

SALVADOR, E.P *et al.* Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Rev. Saúde Pública**, v.43, n.6, p.972-980, 2009.

SANTOS, J. S.; BARROS, M. D. de A.. Idosos do Município do Recife, Estado de Pernambuco, Brasil: uma análise da morbimortalidade hospitalar. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 17, n. 3, set. 2008 . Disponível em <http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167949742008000300003&lng=pt&nrm=iso>. Acessado em 18 ago. 2010.

SANTOS, P.L., FORONI, P.M., CHAVES, M.C.F. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. **Medicina (Ribeirão Preto)**; v.42, n.1, p: 54-60, 2009.

SILVA, M.C.S.A, LAURTERT, L. O senso de auto-eficácia na manutenção de comportamentos promotores de saúde de idosos. **Rev esc Enferm USP**, v. 44, n.1, p. 61-67, 2009.

SILVEIRA, S.C. Contribuição da reabilitação na saúde e na qualidade de vida do idoso no Brasil: reflexões para a assistência multidisciplinar. **Estud. interdiscip. envelhec.**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 55-62, 2008.

SUGAHARA, G.T. L. **O perfil do idoso brasileiro**. Revista Kairós, São Paulo, n.8, v.2, pp. 51-76, dez. 2005.

XIV INIC

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica

X EPG

Encontro Latino Americano
de Pós Graduação

IV INIC Jr

Encontro Latino Americano
de Iniciação Científica Júnior

SUGDEN *et al.* The feasibility of using pedometers and brief advice to increase activity in sedentary older women – a pilot study. **BMC Health Services Research** 2008, v.8, n.169. Disponível em: <<http://www.biomedcentral.com/1472-6963/8/169>>

VITOR, J.F., XIMENES, L.B., ALMEIDA, P.C., VASCONCELOS, F.F. Perfil sociodemográfico e

clínico de idosos atendidos em Unidade Básica de Saúde da Família. **Acta Paul Enferm**, v.22, n.1, p.49-54, 2009.