

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

PROJETO DE EXTENSÃO: IDOSO ATIVO

Davi Pontes das Neves, Diego Alves Cabral, Julia Queiroz Negri, João Victor Machado Meyer, Lívia Ferraz Anacleto, Nickolas Victor de Siqueira, Yasmin Oliveira Nascimento, Elessandro Vaguino de Lima, Dorival Cesare Junior.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova – 12244-000 – São José dos Campos-SP, Brasil, davipontesn@gmail.com, cabraldiegoalves@gmail.com, julianegri@hotmail.com, joaomeyer016@gmail.com, liviaferrazanacleto@gmail.com, nickolas.vsiqueira@gmail.com, yasoliveiran@gmail.com, dede@univap.br, jcesare@univap.br.

Resumo

Nesse artigo apresenta-se um projeto de extensão universitária a ser desenvolvido por alunos do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP) visando beneficiar idosos na melhoria da saúde através de exercícios físicos. A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde. Ao longo deste projeto de extensão serão relatadas as experiências entre um grupo de acadêmicos do curso de Educação Física da UNIVAP e idosos participantes da Villa Lobos Residencial Sênior. Seu objetivo principal é incentivar e ajudar os idosos a possuir maior independência e autonomia através de atividades físicas específicas e melhorar a qualidade de vida deles. Os passos a serem seguidos no projeto são: realizar uma pesquisa acerca das possibilidades da aplicação do projeto na instituição escolhida; formular o perfil do público a ser atendido, os idosos, através da medida de independência; elaborar um conjunto de atividades a serem desenvolvidas com a supervisão do grupo de alunos participantes; relatar os resultados obtidos. O projeto de extensão recebeu o nome de Idoso Ativo para refletir sua principal finalidade que é articular ações nos campos da saúde, assistência e pesquisa.

Palavras-chave: idoso, envelhecimento, saúde, qualidade de vida.

Área do Conhecimento: Ciências da saúde

Introdução

Este artigo apresenta um projeto de extensão universitária em desenvolvimento por alunos do curso de Educação Física da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba (Univap) com o tema “O benefício da atividade física para os idosos”. A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente.

Segundo Shumway-Cook e Woollacott (2003), há duas linhas teóricas principais que investigam o envelhecimento, uma, considerando os aspectos primários, e a outra os secundários. A primeira está relacionada às características genéticas e à deterioração do sistema nervoso; a segunda avalia a influência dos danos causados por fatores ambientais, como a radiação, a poluição, o estilo de vida, dentre outros. O envelhecimento como fenômeno complexo requer uma inter-relação entre os diversos componentes associados.

Segundo Raso (2007), “o envelhecimento pode ser caracterizado como um processo contínuo de remodelação e perda progressiva das capacidades fisiológicas, sendo dependente da exposição fenotípica de inúmeros fatores ambientais”.

A atividade física na terceira idade tem sido considerada um importante componente de um estilo de vida saudável, devido particularmente a sua associação com diversos benefícios para a saúde física e mental. Por esse motivo, os exercícios físicos tornam-se imprescindíveis no processo de

envelhecimento ativo, já que são capazes de ajudar a preservar a capacidade funcional dos idosos, garantindo maior autonomia, independência, bem-estar e qualidade de vida (ASSUMPÇÃO; SOUZA; URTADO, 2008).

Diferentes autores nos no início dos anos de 2000 afirmam que a fraqueza e atrofia muscular têm grande influência na morbidade e mortalidade dos idosos, assim como no surgimento de fatores patológicos. (CARTER et al., 2001; BRILL, et al., 2000). Diante disso, é possível afirmar que com o passar do tempo sofremos diversas perdas fisiológicas por conta de fatores extrínsecos como por exemplo, estilo de vida, alimentação, estresse fisiológico e físico. Essas perdas que podem ser retardadas com atividades físicas específicas para indivíduos acima de 60 anos.

De acordo com Winter (2017), o exercício físico para idosos é de suma importância devido aos benefícios físicos e mentais que ele oferece, em níveis psicológico, morfológico, metabólico e neuromuscular (WINTER, 2017). É, portanto, necessário um treinamento de força aliado ao estilo de vida saudável e a realização de atividades diárias a fim de tratar doenças advindas da idade, bem como preveni-las, através do ganho de massa muscular.

Desse modo, o treinamento de força apresenta-se como uma das formas de intervenção que demonstra grande eficiência na manutenção e no aumento da massa muscular, o que, por sua vez, auxilia na melhoria da aptidão física funcional e na qualidade de vida, apresentando-se, assim, como uma maior independência para a realização das atividades diárias (DIAS; GURJÃO; MARUCCI, 2016).

Metodologia

A metodologia a ser usada consiste nos passos descritos a seguir.

Será realizada uma pesquisa acerca das possibilidades da aplicação do projeto na instituição escolhida, Villa Lobos Residencial Sênior, incluída aqui a concordância de participação de cada um dos idosos (ou seus responsáveis) no projeto.

Será formulado o perfil do público a ser atendido, os idosos, através de anamnese em cada idoso para analisar as necessidades e dificuldades de cada um deles e da medida de independência que eles têm.

Será elaborado um conjunto de atividades a serem desenvolvidas com a supervisão do grupo de alunos participantes. Esse conjunto de atividades englobará exercícios funcionais, visando trabalhar aspectos cognitivos e motores, utilizando materiais como: cone de agilidade, colchonete, pesos (2kg), elástico de resistência (elastiness), chapéu chinês, bola de tênis, escada de agilidade e corda.

A periodicidade dos trabalhos será semanal, com aulas de 60 minutos, contendo aquecimento seguido de exercícios funcionais e alongamento para relaxamento no final.

Ao final do projeto, os resultados obtidos serão relatados na forma de um relatório científico ou artigo.

Para a melhor organização do projeto foi desenvolvido um logo, com base nos princípios do projeto.

Foi também desenvolvida uma camiseta para os professores que irão atuar no projeto, podendo assim serem facilmente localizados pelos idosos. O logo e a camiseta estão apresentados nas Figura 1 e 2.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Figura 1 - Logotipo do Projeto.



Fonte: Os autores

Figura 2 – Camiseta idealizada para os professores do Projeto.



Fonte: Os autores

Resultados Esperados

A execução deste projeto visa mostrar aos alunos a importância da Extensão Universitária, definida como ação da Universidade junto à comunidade que possibilita o compartilhamento, com o público externo, do conhecimento adquirido por meio do ensino e da pesquisa desenvolvidos na instituição.

É a articulação do conhecimento científico advindo do ensino e da pesquisa com as necessidades da comunidade onde a universidade se insere, interagindo e transformando a realidade social.

Espera-se ainda, a partir do projeto Idoso Ativo, melhorar a qualidade de vida dos idosos participantes através da melhora da coordenação motora e da realização de exercícios funcionais que permitirão aprimoramento do equilíbrio, fortalecimento muscular e aumento da flexibilidade, tornando os idosos mais ativos.

Discussão

Neste projeto, alguns conceitos merecem especial atenção. São eles: (Matsuda et al., 2001):

a) Atividade física: definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico.

b) Exercício: definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva; resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física.

c) Aptidão física: é considerada não como um comportamento, mas uma característica que o indivíduo possui ou atinge, como a potência aeróbica, *Endurance* muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade.

Como já mencionado, o envelhecimento é fenômeno complexo e requer uma inter-relação entre os diversos componentes associados a este processo.

Conclusão

Conclui-se que através desse projeto de extensão, é possível que os idosos residentes do Villa Lobos tenham acesso aos principais benefícios da atividade física como citado por Rebellato, (2006) em: "A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade" (REBELATTO et al, 2006). Além desses benefícios, os autores do projeto têm a possibilidade de conquistar experiência ao lecionar para o público da terceira idade enquanto registram dados por meio de relatórios, dados esses que podem ser relevantes para a carreira dos autores e coautores no meio da educação física.

Referências:

ARAUJO, C. F. **A importância da atividade física na promoção da saúde do idoso**. 2013, Trabalho de Conclusão de Curso, UFMG, Curso de Especialização em Saúde da Família, Montes Claros, MG, 2013

FRONTERA, Walter, **A importância do treinamento de força na terceira idade**, Rev. Bras. Med Esporte, v3, setembro 1997.

MATSUDO, Sandra Mahecha, Victor Keihan Rodrigues Matsudo e Turíbio Leite Barros Neto, **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**, Rev Bras Med Esporte, Vol. 7, Nº 1 – Jan/Fev, 2001

MELO, Gustavo. **Benefícios e riscos de um treinamento de força para indivíduos idosos**, Belo Horizonte, 2013.

SILVA, Wesleyne. **Treinamento de força e seus efeitos na saúde do idoso**, Paripiranga, 2021.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Universidade do Vale do Paraíba, a FEA (Faculdade de Ação e Artes); os autores agradecem ao curso de Educação Física pelo apoio no desenvolvimento do projeto, e ao Villa Lobos Residencial Sênior pela estrutura a ser concedida.