

## **ATIVA IDADE**

Cristiane de Brito Cruz; Katiana Cristina da Silva Macedo; Michelle Paula Medeiros;  
Greyce Kelly da Silva Lucas  
cristiane.cruz@ifrn.edu.br; katycristina-2@hotmail.com; mimedeiroos@hotmail.com;  
greyce23lully@gmail.com

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte

DOI: 10.15628/rbept.2018.6876

Artigo submetido em dez/2017 e aceito em mar/2018

### **RESUMO**

O Projeto Ativa Idade visa incentivar a qualidade de vida de pessoas maiores de 60 anos que frequentam o Centro de Convivência de Idosos do Município de Currais Novos-RN por meio de práticas de exercícios físicos, palestras e oficinas sobre orientação de uma equipe multidisciplinar que envolve Docentes de Educação Física e profissionais da área de saúde. Este projeto visa proporcionar uma vida mais saudável por intermédio de atividades que resultem na melhoria das capacidades motoras, melhorando a postura e o equilíbrio, ajudando na prevenção de quedas e ajudando na qualidade da saúde e bem estar através de palestras para os próprios idosos e ações como saúde bucal, intervenções no abrigo Paulo Herôncio e no Centro de Convivência; como também através de cursos e oficinas para os cuidadores sobre higiene, limpeza e movimentação dos idosos, administração da medicação, Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, etc.

**Palavras-chave:** Idoso, Saúde, Extensão, IFRN, Currais Novos.

## ACTIVE AGE

### ABSTRACT

Active age Project aims to motivate life quality of elderly people of sixties that attend Centro de Convivência de Idosos – CCI (Attending Elderly Center) Currais Novos-RN by exercising practicing, speeches and workshops by orientation of a multidisciplinary staff team which has Physical Education Teachers and Health Care Professionals. This project aims to promote a healthier life by activities that result in a better movement capacity, better posture and balance, helping in the prevention of falling and in the quality of health and well-being through speeches for the elderly in actions as foot health care, actions in the elderly shelter Paulo Herôncio and in the CCI; also with courses and workshops to the elderly caretakers about hygiene, cleaning and movement of the elderly people, administration of medication, The Good Handling Practices (GHP) for food, etc.

**Keyword:** Elderly, Health, Extension, IFRN, Currais Novos.

### 1. INTRODUÇÃO

O aumento do número de idosos no Brasil retrata a tendência de envelhecimento da população, conforme registra os dados do último censo do IBGE. Em 2010, esse número era de 23,5 milhões de pessoas com mais de 60 anos. No Brasil, esse processo de envelhecimento vem ocorrendo em alta velocidade. Com isso, as políticas públicas existentes não conseguem adaptar-se adequadamente de forma a gerar qualidade de vida ou atender a população idosa, grupo populacional mais vulnerável e que mais utiliza o sistema de saúde. (IBGE,2010; ALVES et al.,2016).

O envelhecimento da população é um fenômeno de amplitude mundial, a OMS (Organização Mundial de Saúde) prevê que, em 2025, existirão 1,2 bilhão de pessoas com mais de 60 anos, sendo que os muito idosos (com 80 ou mais anos) constituem o grupo etário de maior crescimento. No Brasil, estima-se que haverá cerca de 34 milhões de idosos em 2025, o que levará o Brasil à 6ª posição entre os países mais envelhecidos do mundo (SOUSA, L. et al, 2003).

Segundo MIRANDA e GODELI (2003), fatores como o exercício, um estilo de vida fisicamente ativo e a capacidade de executar as atividades da vida diária podem ter impacto positivo sobre como um indivíduo idoso se sente e como os outros o veem. Contrariamente, a falta de domínio motor pode influenciar negativamente a saúde psicológica desse indivíduo.

Sendo de grande importância um programa de atividades físicas bem estruturadas que pode gerar inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos, ajudando-os na manutenção ou melhorias de suas capacidades físicas.

Poucos estudos abordam essas consequências sobre o envelhecimento populacional, então pelo o fato do município de Currais Novos, localizado no RN, ser regionalmente famoso por apresentar uma parcela significativa de idosos que praticam algumas atividades físicas, não inibe o número de idosos sedentários e nos abrigos do município ainda é relativamente grande. Este fator por sua vez, caracteriza um preocupante problema quanto à saúde desses idosos a curto, médio e longo prazo.

Portanto, tendo em vista a atual situação no município, foi elaborado essa ação direta com esse grupo social. E é nesse cenário deficiente que o IFRN Campus Currais Novos apresenta uma intervenção, esta, através de um grupo de servidores e discentes capacitados, comprometidos em contribuir para uma melhor qualidade de vida desses idosos.

## 2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 Cuidado com o idoso

No Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) existem aproximadamente 23,5 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, o que representa 7,4% da população. No país cerca de 40% dos indivíduos que possuem essa idade necessitam de algum auxílio para exercer atividades como fazer compras, cuidar das finanças, preparar refeições e limpar a casa, entre outros (MACHADO, 2009; PINTO; RÓSEO, 2014).

Por isso existem os cuidadores seja em abrigos ou até em casa, e cuidar ou ser cuidado constitui uma questão central na vida de todos nós. Em momentos os mais diversos, todos nós cuidamos ou necessitamos do cuidado de alguém. Tendo atenção à sua individualidade e suas necessidades. A dimensão do cuidado está fundada na “arqueologia” do ser-com-o-outro. O cuidado torna-se presente através da relação que o encontro inter-humano proporciona entre os seus intervenientes, entre o cuidador e a pessoa cuidada, assim o cuidador deve ter como princípio de que é o orientador essencial para a promoção do cuidado do idoso (FRAGOSO, 2010).

Em 2003, foi aprovado pelo Congresso Nacional, o Estatuto do Idoso. Um grande passo em relação à ampliação dos direitos da pessoa idosa no Brasil. O capítulo IV da referida Lei, trata exatamente sobre o papel do SUS sobre a atenção à saúde da pessoa idosa. Consta no artigo 18 que: Art. 18. “As instituições de saúde devem atender aos critérios mínimos para o atendimento às necessidades do idoso, promovendo o treinamento e a capacitação dos profissionais, assim como orientação a cuidadores familiares e grupos de autoajuda” (BRASIL, 2003).

O idoso espera do seu cuidador ações, não somente técnicas, mas receber alegria, amizade, conforto, tranquilidade, carinho e atenção com o intuito de melhorar seu estado de espírito, sair da solidão e perceber o mundo em sua volta. Para que haja esse tratamento

especial voltado para o idoso, é essencial a qualificação dos cuidadores, não só por anseios lucrativos e obrigações a cumprir, mas por terem a consciência do que significa o cuidado humanizado (PINTO; RÓSEO, 2014).

## **2.2 Saúde e Qualidade de Vida do Idoso**

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirma que o Brasil tem envelhecido de maneira rápida e intensa, e que a maioria dos idosos tem se apresentado com baixo nível socioeconômico e com alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o que ocasiona uma sobrecarga substancial para a economia nacional, especialmente pelos gastos com aposentadoria e recursos médicos (PEREIRA, 2015).

Voltado a isso, existe a Política Nacional da Saúde da Pessoa Idosa (PNSI) que tem como objetivos “assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”. Na área da saúde, coloca como de sua competência a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde do idoso, por meio de medidas e programas preventivos e de reabilitação. Na área da justiça é previsto o incentivo e criação de programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade. (PEREIRA, 2015).

Portanto, promover qualidade de vida é dispor de tranquilidade, bom humor e sentir-se satisfeito com a vida, atributos relativos a saúde mental que ajudam os idosos a se manterem fortalecidos no enfrentamento das atividades diárias e dos desafios impostos pela vivência (VECCHIA, et al, 2005).

## **2.3 Assistência Social ao Idoso**

Do conjunto de leis, direitos e políticas que, a partir da Constituição Federal de 1988, compõem a nova institucionalidade da proteção ao idoso no Brasil, a Assistência Social destaca-se como importante fonte de melhoria das condições de vida e de cidadania desse estrato populacional em irreversível crescimento (PEREIRA, 2017).

Em 1994, surgiu a Lei N° 8.842, fruto de um processo histórico de luta pelo reconhecimento dos direitos como dignidade e cidadania da população idosa. Constituída de seis capítulos e vinte e dois artigos, tem por objetivo “assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade” (KURZ; MORGAN, 2017).

A longevidade do ser humano se põe na sociedade contemporânea como uma conquista social, a velhice passou a figurar como uma realidade incontestável em todo o mundo e nos países da América Latina nas últimas décadas é um fenômeno em crescente proporção. Isto tem pressionado as agendas governamentais no sentido da adoção de medidas que atenda às necessidades do público idoso, contingente cada vez mais expressivo no conjunto da população.

A velhice não pode mais ser encarada como uma “eventualidade” como era caracterizada essa fase da vida quando se tratava de atribuir benefícios sociais aos idosos mesmo nos sofisticados sistemas de proteção social em vigor nos países desenvolvidos. O desenvolvimento da ciência e das novas tecnologias se reverteu em garantia de melhor qualidade de vida e de aumento da expectativa de vida sobre o planeta, mesmo considerando a heterogeneidade de que se reveste a vivência dessa condição etária, cercada por questões de natureza social, política, econômica e cultural (SILVA; YAZBEK, 2014).

A implantação do CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) no município possibilitou a descentralização das ações, priorizando a área mais vulnerável do município, onde a população que mais necessita dos serviços da Assistência Social pode acessá-los, ou seja, os idosos, gerando maior impacto positivo na proteção social das famílias (KURZ; MORGAN, 2017).

### **3. METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva com abordagem qualitativa, desenvolvido com idosos participantes do Projeto de Extensão “Ativa Idade” do IFRN de 26 de junho a 26 de dezembro de 2017, realizado na cidade de Currais Novos, RN, Brasil.

Foram atendidos cerca de 50 idosos, sendo realizados exames de glicemia e pressão bem como encaminhamentos para exames mais detalhados, como eletrocardiograma. Também a movimentação dos idosos por parte dos profissionais de educação física, que trabalharam com a prática de exercícios físicos tendo como foco o fortalecimento muscular do idoso, para desenvolver as capacidades de coordenação motora, melhorando a postura, o equilíbrio e contribuindo na prevenção de quedas. Também foram realizadas atividades de alongamento, atividades lúdicas com dança e hidroginástica nas dependências do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia/Campus Currais Novos.

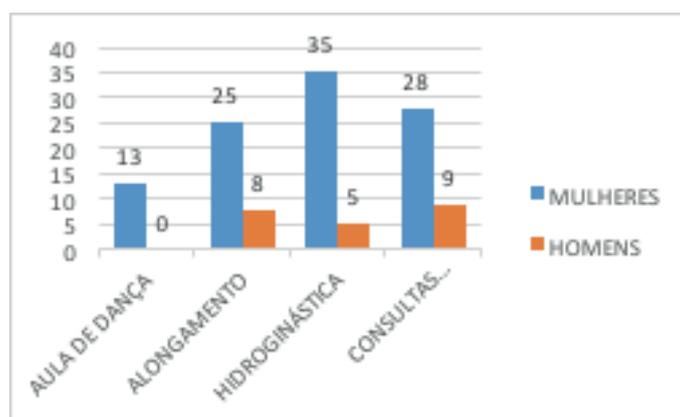
### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Um dos resultados alcançados foi à satisfação de ver os idosos que participaram das ações e o aumento no número de idosos a cada ação realizada. Sendo possível que os idosos pudessem melhorar sua qualidade de vida através da melhoria da postura, melhor higienização daqueles que tem problemas de locomoção, melhoria na saúde, no bem-estar, melhor capacitação dos cuidadores e funcionários do Centro de Convivência de Idosos (CCI) e do Abrigo Monsenhor Paulo Herôncio.

O crescimento de participação é visto na Figura 1 a partir das aulas de hidroginástica que fizeram um diferencial para os idosos, tendo 35 mulheres e 5 homens, porém os homens não quiseram entrar na piscina. Na aula de dança proposta pela estagiária Katiana houve a

participação de 13 mulheres das 35 pessoas que estavam presentes no CCI. Ao passo que o projeto foi acontecendo tivemos a participação de 8 homens na atividade de alongamento e 25 mulheres com a professora Flávia e identificamos que a maioria das mulheres gostaram de participar das atividades físicas, já poucos homens gostam de participar das ações do projeto.

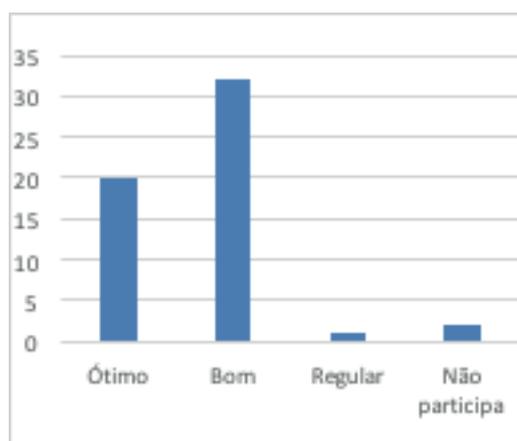
Figura 1 - participação dos idosos nas atividades físicas do Centro de Convivência de Idosos



Fonte: Própria.

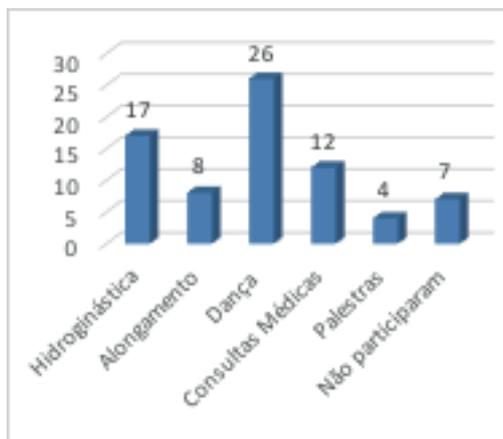
O projeto foi bem aceito e verificamos que os idosos ficaram muito satisfeitos (Figura 2), e eles gostaram muito das atividades que foram praticadas no CCI, principalmente a aula de dança como pode ser demonstrado na Figura 3.

Figura 2 – Opinião dos idosos sobre o projeto



Fonte: Própria

Figura 3 – Atividade que os idosos mais gostaram



Fonte: Própria

Os exames realizados pela equipe de enfermeiras de dois postos de saúde do município de Currais Novos tiveram por objetivo verificar as condições físicas dos idosos. Ao total foram consultadas 37 pessoas: 28 mulheres e 9 homens. Eles foram orientados a fazer os exames para obter um atestado médico na participação das ações do projeto. Infelizmente devido à dificuldade de realização de alguns exames estes resultados não foram apresentados aos médicos e as equipes de saúde acabaram não retornando ao CCI na data marcada.

Uma equipe de 8 estudantes de fisioterapia da UFRN campus de Santa Cruz, RN, Brasil, também contribuiu com uma visita ao Abrigo Monsenhor Paulo Herôncio, realizando pequenas intervenções, como praticando caminhadas curtas com os idosos que não estavam acamados. Esta intervenção não pode mais ser realizada já que os estudantes de graduação não estão autorizados a fazer intervenções antes de concluírem o curso. A proposta do projeto é de que na sua continuidade seja possível fazer uma parceria com docentes desta universidade para manutenção destas intervenções de forma orientada e com supervisão de um professor que será inserido na equipe do projeto.

O projeto foi apresentado em novembro de 2017 na III Semana de Ciência, Tecnologia e Extensão do IFRN - SECITEX na modalidade oral na Mostra de Extensão que fez parte do IV Simpósio de Extensão incluído na III Secitex na cidade de Caicó/RN ganhando visibilidade e pôde ser apresentado os resultados até aquele momento. E uma semana antes foi apresentado na modalidade pôster no V Congresso de Envelhecimento Humano que aconteceu na cidade de Maceió/AL. A participação da equipe neste evento gerou bons frutos pois os conhecimentos adquiridos ajudaram a elaborar uma proposta de continuação do projeto em 2018.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que nosso resultado mais expressivo foi a satisfação dos idosos que participaram com mais frequência das ações realizadas. Além de ter gerado bons frutos, pois conseguimos a participação tanto da equipe de saúde escolar que compõe o projeto quanto das equipes de saúde dos bairros próximos ao Centro de Convivência de Idosos (CCI).

Não conseguimos fazer nenhum levantamento estatístico e clínico que embase nosso trabalho no sentido de saber se o projeto melhorou a qualidade de vida dessas pessoas no que diz respeito a uma postura mais adequada, melhor higienização daqueles com problemas de locomoção, melhoria na saúde e no bem-estar, melhor capacitação dos cuidadores e funcionários do CCI e do Abrigo. No entanto acreditamos que plantamos uma semente para futuros projetos que, com mais recursos financeiros e humanos, possa vir a contribuir mais com a população da cidade.

Os alunos também foram beneficiados por tratar-se de uma atividade que ocasionou em troca de experiências entre os jovens e os idosos que se beneficiam mutuamente, pois fez com que os idosos pudessem sentir-se menos sozinhos, principalmente no abrigo onde o abandono é um dos motivos de tristeza e este contato fez com que os jovens pudessem refletir quanto à importância da colaboração e cooperação para com o idoso. O contato além de ter sido motivador pôde ajudar na qualidade de saúde mental já que promoveu a interação e pôde ajudar no treino da memória, já que muitos contaram suas histórias aos visitantes.

Esperamos que mais projetos voltados para as pessoas idosas possam ser desenvolvidos para contribuir na melhoria do bem-estar dos idosos através de ações diversificadas e a realização de atividades físicas que muitos nunca tiveram a oportunidade de participar.

## 6. REFERÊNCIAS

ALVES, D.S.B. et al. **Caracterização do envelhecimento populacional no município do Rio de Janeiro: contribuições para políticas públicas sustentáveis**. Cad. Saúde Colet. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v24n1/1414-462X-cadsc-1414-462X201600010272.pdf>>. Acesso em: 6 Ago 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. 1. ed. 2.ª reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. 70 p.: il. – (Série E. Legislação de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Dep. de Atenção Básica – Brasília: Ministério da Saúde, 2006, IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2010. Disponível em: <<http://censo2010.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 4 jun 2017.

**Dados sobre o envelhecimento no Brasil.** PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA SECRETARIA DE DIREITOS HUMANOS SECRETARIA NACIONAL DE PROMOÇÃO DEFESA DOS DIREITOS HUMANOS SCS, Brasília, DF, 2017. Disponível em: <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoNoBrasil.pdf>>. Acesso em: 30 Ago. 2017.

FRAGOSO, Vitor. **Humanização dos cuidados a prestar ao idoso institucionalizado.** Revista IGT na Rede, São Paulo, v. 5, n.8, p.51-61, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE, 2010). Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias?view=noticia&id=1&busca=1&idnoticia=1866> Acesso em: 6 agos. 2017.

KURZ, M. L. B.; MORGAN, M. I. O. **O assistente social e a garantia de proteção social ao idoso.** Unicruz, 2017. Disponível em: < <https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2012/ccsa/o%20assistente%20social%20e%20a%20garantia%20de%20protecao%20social%20ao%20idoso.pdf>>. Acesso em: 6 dez. 2017.

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. **Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos.** R. bras. Ci. e Mov. 2003. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/532/556>>. Acesso em 26 Out. 2017.

OLIVEIRA, A. C. et al. **Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática.** REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL., RIO DE JANEIRO, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v13n2/a14v13n2.pdf>>. Acesso em: 30 Jun. 2017.

PEREIRA, D. S. et al. **Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará.** Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n4/pt\\_1809-9823-rbgg-18-04-00893.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v18n4/pt_1809-9823-rbgg-18-04-00893.pdf)>. Acesso em: 8 dez. 2017.

PEREIRA, Potyara A. P. **Política de assistência social para a pessoa idosa.** Disponível em: <[http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_eixos/4.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_eixos/4.pdf)>. Acesso em: 4 dez. 2017.

PINTO, L. C. G. L.; RÓSEO, F. F. C. **Envelhecer com Saúde: o desafio do cuidar humanizado.** Revista Interfaces da Saúde Aracati CE ano 1 n°1, Agosto 2014. Disponível em: < <http://fvj.br/revista/wp-content/uploads/2014/08/2.-saude.pdf>>. Acesso em: 08 nov. 2017.

SILVA, M. R. F.; YAZBEK, M. C. **Proteção social aos idosos: concepções, diretrizes e reconhecimento de direitos na América Latina e no Brasil.** R. Katál., Florianópolis, v. 17, n. 1, p. 102-110, jan./jun. 2014. Disponível em: <>. Acesso em: 10 dez. 2017.

SOUSA, L. et al. **Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na**

**população portuguesa.** Rev Saúde Pública, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v37n3/15866>>. Acesso em: 28 Jun. 2017.

VECCHIA, R. D. et al. **Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo.** Rev Bras Epidemiol, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v8n3/06.pdf>>. Acesso em: 7 dez. 2017.