

ATIVIDADES FÍSICO-COGNITIVAS E A AUTONOMIA FUNCIONAL DE ADULTOS MÉDIOS E IDOSOS

Eduardo Machado de Godoi ¹

Josiane Oliveira dos Santos ²

Tatiana Valéria Trevisan ³

Tais Fernandes Amaral ⁴

Resumo:

ATIVIDADES FÍSICO-COGNITIVAS E A AUTONOMIA FUNCIONAL DE ADULTOS MÉDIOS E IDOSOS EM UM PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE EXTENSÃO DE SANTA MARIA - RS
RESUMO O processo de envelhecimento da população vem ocorrendo de forma bastante acentuada e, com isso, problemas associados à diminuição da capacidade cognitiva estão se tornando frequentes. As atividades físicas e cognitivas quando rotineiras em idosos, objetivam manter a autonomia funcional dos aspectos físico-cognitivos. Nesse contexto, o objetivo deste relato é o de apresentar a disciplina de Atividades Físicas e Cognitivas desenvolvidas no Programa Multidisciplinar de Extensão Escola para Adultos da Faculdade Metodista de Santa Maria - FAMES, no município de Santa Maria, RS. A disciplina acontece no segundo semestre de 2018, com 53 estudantes do Programa, todos adultos, com média de idade de 45 a 90 anos. O trabalho com essa disciplina encontra-se em fase inicial, mas já é possível observar, além da manutenção, a melhora significativa nas capacidades físicas como o equilíbrio, tanto dinâmico como estático, nos elementos psicomotores como a coordenação motora fina e consciência corporal.

Palavras-chave: Idosos, Físico-cognitivo, Autonomia Funcional, Extensão

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

ATIVIDADES FÍSICO-COGNITIVAS E A AUTONOMIA FUNCIONAL DE ADULTOS MÉDIOS E IDOSOS

¹ Aluno de graduação. eduardo.godoi@fames.metodista.br. Autor principal

² Aluno de Graduação. josianeodossantos@gmail.com. Co-autor

³ Docente. tatiana.trevisan@fames.metodista.br. Orientador

⁴ Docente. tais.amaral@fames.metodista.br. Co-orientador

ATIVIDADES FÍSICO-COGNITIVAS E A AUTONOMIA FUNCIONAL DE ADULTOS MÉDIOS E IDOSOS EM UM PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE EXTENSÃO DE SANTA MARIA - RS

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento da população mundial vem ocorrendo de forma acentuada e acelerada, com impactos significativos nas esferas da saúde, economia, cultura e bem-estar social. De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU, 2017), a perspectiva é de que a população mundial de pessoas com 60 anos ou mais, em 2050, some em torno de 2,1 bilhões de pessoas. Conforme o censo demográfico realizado pelo IBGE em 2010, a população com mais de 60 anos no município de Santa Maria, RS, corresponde a 13,76% da população total e segue mesma tendência de aceleração do envelhecimento observada a nível mundial.

O envelhecimento humano está diretamente relacionado às diversas alterações no organismo. Estas ocorrem de forma natural, progressiva e dinâmica, tornando o indivíduo mais vulnerável a complicações internas e externas (PEREIRA, 2018). Uma das alterações atribuídas ao processo de envelhecimento é a diminuição ou perda da função cognitiva que pode afetar vários componentes, como a linguagem, a escrita e a fala. Também, interfere na aprendizagem, nas habilidades motoras, no raciocínio, com possíveis déficits de memória (SANTOS et al., 2011). Como consequências negativas, a autonomia, a independência e a qualidade de vida dos idosos podem ser afetadas (DIAS et al., 2014).

Para a prevenção e diminuição dos processos deletérios físico-cognitivos, provenientes do envelhecimento, evidencia-se a prática de atividade física, que permite a melhora na condição cardiorrespiratória, nas capacidades de resistência, forças e equilíbrios. Os efeitos no contato social, reduzir a ansiedade e possíveis patologias, como a depressão. Além dos elementos psicomotores, preservando a mobilidade e autonomia, por meio da consciência corporal, noções de espaço e tempo e motora, global e fina (OLIVEIRA, 2010; FERNANDES et al., 2015).

A introdução de atividades físico-cognitiva no cotidiano dos idosos visa contribuir para a manutenção de suas capacidades mentais, com isso, a aquisição, o acesso e a manutenção de conhecimentos que, consequentemente, contribuirão para a conservação de suas capacidades físicas e cognitivas. Nesse contexto, o presente trabalho teve como objetivo relatar o desenvolvimento da disciplina de Atividades Físicas e Cognitivas desenvolvidas no Programa Multidisciplinar Escola para Adultos da Faculdade Metodista de Santa Maria - FAMES, no município de Santa Maria, RS. Também, apresentar as melhorias, já observáveis, para a autonomia funcional e qualidade de vida dos estudantes do Programa.

2 METODOLOGIA

O Programa Multidisciplinar de Extensão Escola para Adultos da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES - atende atualmente 53 estudantes, com média de idade de 45 a 90 anos. Destes, apenas dois estudantes do sexo masculino. Semestralmente são abordados assuntos referentes à idade adulta e velhice, norteados pelos aspectos fisiológicos, biológicos, sociais artísticos, religiosos, políticos, jurídicos e todos os demais que possam auxiliar no aperfeiçoamento e que despertem interesse de adultos médio/idosos (TREVISAN, 2008). A Faculdade Metodista de Santa Maria localiza-se na região central de Santa Maria, RS e as aulas práticas, onde são desenvolvidas as atividades físicas e cognitivas, são realizadas na sala de dança, localizada no bloco C da Instituição.

Durante o semestre, as atividades são realizadas semanalmente, todas as quartas-feiras à tarde, buscando o desenvolvimento e o aprimoramento cognitivo dos estudantes participantes. Metodologicamente, são enfatizados nos exercícios, o equilíbrio dinâmico e estático, lateralidade, memória, noção espacial e temporal, percepção de formas e imagem, consciência corporal e coordenação motora. Nas atividades, priorizam-se os aspectos cognitivos, mas também o condicionamento físico e convívio social, aspectos importantes para a saúde psíquica do adulto médio/idoso, uma vez que as relações sociais promovem o bem-estar mental na velhice.

No início das atividades foi realizada uma anamnese, com o objetivo de analisar as possíveis dificuldades e/ou limitações físico-cognitivas dos participantes. De forma geral, os participantes apresentam boa capacidade física e psíquica, uma vez que já eram estudantes do Programa, tendo como limitantes algumas patologias, indicadas nos atestados médicos como: artrose, artrite reumática, hérnia de disco, osteofitose, osteoporose e hipertensão. A partir dessas informações, foram elaboradas as atividades de forma que todos pudessem participar e de maneira que nenhum estudante se sentisse prejudicado pela não realização das mesmas. O trabalho encontra-se em fase inicial, mas já é possível observar resultados, os quais são apresentados neste relato de experiência.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A partir do desenvolvimento de atividades físicas e cognitivas junto aos adultos médios e idosos do Programa Multidisciplinar de Extensão Escola para Adultos da Faculdade Metodista de Santa Maria – FAMES - já é possível observar alguns resultados. Identificou-se uma significativa melhora no equilíbrio, tanto dinâmico com estático, além de uma evolução na coordenação motora fina e consciência corporal. No início das atividades, os estudantes apresentavam déficits nestes quesitos, mas, após dois meses de aula, já é possível perceber melhorias.

Os estudantes têm apresentado evoluções constantes e já conseguem realizar as atividades propostas de forma mais dinâmica e com maior facilidade. Estes resultados foram possíveis devido ao empenho e receptibilidade dos adultos médio/idosos pertencentes ao Programa. A vida social do idoso não se resume apenas a participação dele em grupos com atividades voltadas para a terceira idade, mas, também, à boa relação com sua família, no envolvimento com a comunidade, em grupos de pertencimento e outros. É importante destacar que a qualidade dos contatos sociais sobressai à quantidade. A capacidade de interação social varia de pessoa para pessoa, por isso, não significa que aquele que tenha menos contatos, possua uma qualidade de vida pior do que aquele que possui mais contatos (ALMEIDA, 2018).

Nesse sentido, os resultados preliminares dessa experiência já apontam para a importância do desenvolvimento e a participação de adultos médio/idosos em atividades físicas e cognitivas, as quais demonstram potencial na manutenção e melhoria da autonomia, qualidade de vida e, conseqüentemente, na saúde. Também, revelam-se oportunidades para manter a independência físico-cognitiva, a partir do desenvolvimento de consciência corporal, coordenação motora e do convívio social. Este último, proporcionando melhorias para o bem-estar na velhice.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho ainda em desenvolvimento junto aos estudantes do Programa Escola para Adultos está mostrando-se muito importante e tem apresentado resultados significativos através de atividades físicas e, principalmente, cognitivas. Por meio das atividades, os

estudantes estão mantendo e/ou adquirindo maior e melhor autonomia funcional e qualidade de vida, retardar a degradação cognitiva proveniente do processo de envelhecimento, além de manter o convívio social, importante para a manutenção da saúde psíquica.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Mariana. **A importância das relações sociais na terceira idade**. Disponível em: <<http://eurofral.com.br/a-importancia-das-relacoes-sociais-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 12 set. 2018.

DIAS, Roges Ghidini; STREIT, Inês Amanda; SANDRESCHI, Paula Fabricio; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Jornal brasileiro de psiquiatria**. v. 63, n. 4, p. 326-331, 2014.

DOMICIANO, Bruno Ricarth; BRAGA, Darling Kescia Araújo Peixoto; SILVA, Paula Negrão da; SANTOS, Mayara Paz Albino dos; VASCONCELOS, Thiago Brasileiro de; MACENA, Raimunda Hermelinda Maia. Função cognitiva de idosos residentes em instituições de longa permanência: efeitos de um programa de fisioterapia. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**. v. 19, n. 1, p. 57-70, 2016.

FERNANDES, Alessandra Vieira; FEITOSA, Eltiene Soares; DE ALEXANDRE, Maria Edna Silva. Atividade física e de lazer entre idosos: uma revisão sistemática. In: IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 2015, Campina Grande, PB. **Anais...** Campina Grande: Centro Multidisciplinar de Estudos e Pesquisas (CEMEP), Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), 2015. p. 1-14.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Sinopse do censo demográfico 2010**. Rio Grande do Sul. Tabela 2.6 - População residente, por grupos de idade, segundo os municípios e o sexo. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?uf=43&dados=26#topo_piramide>. Acesso em: 13 set. 2018.

OLIVEIRA, Jordana do Nascimento. **A influência da atividade física no estilo de vida dos idosos**. 2010. 18 p. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Estadual da Paraíba, Paraíba, 2010.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **World population prospects the 2017 revision**. Key Findings and Advance Tables. New York, 2017. Disponível em: <https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf>. Acesso em: 11 set. 2018.

PEREIRA, F.F. Relação entre a função cognitiva, equilíbrio, risco de quedas em idosos da cidade de Santa Maria/RS. In: IX SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO, 2017, Santana do Livramento, RS. **Anais...** Santana do Livramento: Universidade Federal do Pampa, 2017. p. 1-4.

SANTOS, Cinthya Catarine Costa; PEDROSA, Rafaela; COSTA, Fabricia Azevedo da; MENDONÇA, Karla Morganna Pereira Pinto de; HOLANDA, Gardênia Maria. Análise da

Função Cognitiva e Capacidade Funcional em Idosos Hipertensos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**. v. 14, n. 2, p. 241-250, 2011.

TREVISAN, Tatiana Valéria. **Programa multidisciplinar de extensão escola para adultos**. Projeto de Extensão. Faculdade Metodista de Santa Maria. Santa Maria - RS, 2008.