



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: 2011 JE - XII Jornada de Extensão

PROGRAMA INTEGRADO PARA TERCEIRA IDADE: DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS¹

Jocelia Novais Muniz², Gabriela Antes Kuhn³, Leopoldo Schonardie Filho⁴.

¹ Parte integrante do Projeto de pesquisa do Programa Integrado Para a Terceira Idade – PITI - UNIJUI-RS, 1º semestre 2011.

² Estagiária Rumo Certo Programa Integrado Para a Terceira Idade, Curso Educação Física do Departamento Humanidades e Educação – DHE.

³ Estagiária Rumo Certo Programa Integrado Para a Terceira Idade, Curso Educação Física do Departamento Humanidades e Educação – DHE.

⁴ Professor Doutor, Orientador do Programa Integrado para Terceira Idade – PITI - UNIJUI-RS.

Resumo

O envelhecimento é um processo biológico e progressivo. Nesse período de vida os indivíduos estão mais propensos a desenvolver alguns tipos de doença. Os principais fatores que influenciam para que isso ocorra são de ordem biológica e socioambiental. Esse estudo é parte de uma pesquisa maior e seu principal desafio consiste em conhecer e analisar as principais doenças crônicas degenerativas, apresentadas pelos pesquisados e, dessa forma, construir uma melhor proposta de atividades físicas, capaz de atender às reais necessidades desse público. O estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, do tipo pesquisa de campo, com abordagem qualitativa. Os participantes pesquisados foram 150 membros do Programa Integrado para Terceira Idade- PITI da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, sendo 127 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, com idade de 50 a 90 anos. A coleta de dados foi realizada a partir de informações prestadas pelos participantes no preenchimento do formulário “anamnese”. Os dados coletados se referem às patologias apresentadas pelos participantes e apresentam os seguintes somatórios: dos 150 pesquisados, 37 não apresentam nenhuma patologia. Em relação às doenças cardiovasculares, o sexo masculino apresenta menos risco para saúde do que o sexo feminino, pois dos 23 participantes da pesquisa 01 possui arritmia e 19 apresentam fatores que contribuem para doenças cardiovasculares como hipertensão, aterosclerose, triglicérides, colesterol. No sexo feminino, das 127 diagnosticadas, 03 apresentaram doença cardiovascular (arritmia) e 116 apresentam fatores que podem acarretar doenças cardiovasculares. Em relação à Diabetes, 01 do sexo masculino é diabético do tipo I e no feminino, 10 são diabéticas do tipo II e 02 do tipo I. Apresentam osteoporose, 07 do sexo masculino e 57 do sexo feminino. Também, 02 senhoras apresentam fibromialgia. Diante do exposto, é possível ter uma melhor percepção sobre as condições de saúde e reais necessidades dos participantes da pesquisa. Os orientadores físicos, cientes da importância da atividade física na prevenção e melhora da



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: 2011 JE - XII Jornada de Extensão

saúde, têm possibilidades de desempenhar uma melhor intervenção direcionada e capaz de amenizar os efeitos de doenças.

Palavra chaves: exercícios físicos; patologias; envelhecimento.

Introdução

O envelhecimento é um processo biológico e progressivo que, para as mulheres, inicia-se a partir dos 30 a 35 anos e acelera-se com a menopausa, enquanto para os homens, aos 50 a 55 anos de idade. Durante esse processo, ocorre uma diminuição das capacidades e das habilidades motoras do indivíduo o que afeta o funcionamento do organismo e possibilita o surgimento de patologias. Outros fatores que também colaboram para a ocorrência, surgimento e aceleração de patologias são os biológicos e socioambientais, tais como o sedentarismo, a má alimentação, dentre outros (SANDOVAL, 2005, p. 217).

Sabe-se que é possível estabelecer uma relação entre o efeito do exercício físico e a menor incidência de algumas patologias, destacando-se a doença coronariana, a hipertensão arterial, diabetes do tipo II, obesidade, osteoporose, ansiedade e depressão (SANDOVAL, 2005). Dessa forma, o exercício físico tem papel fundamental, podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas. Porém, para que isso ocorra se faz necessário investigar essa população, considerando e conhecendo suas limitações, a fim de apresentar uma melhor proposta de trabalho.

Assim, o presente estudo, que faz parte integrante de uma pesquisa maior realizada com 150 idosos participantes do PITI da Unijui, todos com idade acima de 50 anos e de ambos os sexos, tem como principal finalidade diagnosticar quais são as principais patologias apresentadas pelos participantes da pesquisa. Os dados foram coletados por meio de um formulário “anamnese” no qual constaram a identificação, as condições de saúde e atividades físicas realizadas pelos participantes.

Metodologia

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, do tipo pesquisa de campo, com abordagem qualitativa (GIL, 2002).

Universo/população, amostra/sujeitos e processo de seleção da amostra/sujeitos/grupos

Os sujeitos participantes da pesquisa são membros do Programa Integrado para Terceira Idade - PITI da Unijui, Departamento de Humanidades e Educação, Curso de Educação Física. O PITI conta com 150 membros, sendo 127 do sexo feminino e 23 do sexo masculino, com idade de 50 a 90 anos.

Os participantes realizam exercícios físicos, no mínimo 2 vezes na semana. As atividades oferecidas a estes são de: assistência social; atividades esportivas; lazer; ginástica academia; dança; teatro; coral; informática; musculação; oficinas e palestras.

Instrumento





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: 2011 JE - XII Jornada de Extensão

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o formulário “anamnese” (Anexo 01), no qual constam dados de identificação, perguntas sobre as condições de saúde e atividades físicas realizadas pelos participantes.

Procedimentos

Solicitamos aos participantes o preenchimento dos formulários “anamnese” e auxiliamos nas dúvidas apresentadas;

Analisamos, diagnosticamos e discutimos com a literatura todas as doenças crônicas degenerativas apresentadas pelos participantes do grupo;

Coleta de dados

Os dados coletados entre os pesquisados foram divididos por sexo e patologias mencionadas no formulário de “anamnese”.

Resultados e Discussão

Analisando os dados coletados, observamos que, em relação às doenças cardiovasculares, o sexo masculino corre menos risco para saúde do que o sexo feminino, pois dos 23 participantes da pesquisa, 01 apresenta doença cardiovascular e 19 apresentam fatores que podem acarretar doenças cardiovasculares. Enquanto no sexo feminino das 127, foram diagnosticadas 03 apresentam doença cardiovascular (arritmia) e 116 apresentam fatores que podem acarretar doenças cardiovasculares.

Segundo os autores estudados (SANDOVAL, 2005; MANIDI; MICHEL, 2001; LOEB, BEENSON, MCDERMOTT, 1977), doenças cardiovasculares são doenças que afetam o funcionamento do coração, são causadas pela aterosclerose. Dentre as principais doenças apresentadas pelo grupo está a arritmia cardíaca, a hipertensão, triglicerídeo e colesterol que, quando acima dos valores normais, contribuem para o aumento dos riscos das patologias.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as doenças cardiovasculares são responsáveis por 30% do total de mortes no mundo. Assim, os riscos que essas doenças ocasionam à saúde podem ser: derrame, acidente vascular cerebral, doenças coronárias, lesão nos rins e insuficiência cardíaca dentre outras (EYKEN; MORAES, 2009). No entanto, elas podem ser prevenidas e amenizadas com os devidos cuidados, como fazer exercício físico, ter uma alimentação equilibrada, rica em frutas e legumes e não fumar (SANDOVAL, 2005).

Outra doença que contribui para doença cardiovascular é o diabetes, que é considerada pela OMS uma epidemia mundial. Dois terços da população que possuem diabetes morrem das complicações cardíacas ou cerebrais. Em relação a essa patologia, dos 23 participantes do sexo masculino, 01 é diabético do tipo I e das 127 participantes do sexo feminino 10 são diabéticas do tipo II e 02 diabéticas do tipo I.

A diabetes é manifestada no ser humano quando o organismo produz pouca ou nenhuma insulina. Segundo Manidi e Michael (2001, p. 160) “o diabetes é um problema de saúde pública que atinge quase 20% da população idosa (...) a mais comum é a diabetes tipo II (85% a 90% dos casos) é a chamada diabetes gordurosa, ou diabetes da maturidade” (SANDOVAL, 2005, p. 204).



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: 2011 JE - XII Jornada de Extensão

Os participantes da pesquisa também apresentaram osteoporose. Dentre os pesquisados, 07 do sexo masculino e 57 do sexo feminino apresentam a doença. A população masculina acometida é consideravelmente elevada quando comparada à feminina, devido ao número reduzido de participantes. Porém, segundo Smith e Tommerup (1995, apud OKUMA, 1998), as mulheres têm perda de 1% de massa óssea a mais do que os homens. Isto se justifica pelo fato das mulheres alcançarem a densidade final mais cedo que a população masculina e também por apresentarem menor espessura e peso do osso. Matsudo & Matsudo (1995, apud OKUMA, 1998) destacam alguns fatores determinantes da intensidade da osteoporose que são: o consumo inapropriado de nutrientes, como a ingestão inadequada de cálcio, a fraqueza muscular e a inatividade física.

O tratamento para osteoporose vem com auxílio de reposição de hormônios e suplementos de cálcio. A atividade física também é considerada uma forma de tratamento, principalmente a aeróbia, a qual tem um efeito benéfico na fixação do cálcio nos ossos. Uma vez que seja bem orientada e moderada, tanto impede a perda óssea quanto ajuda a aumentá-la (OKUMA, 1998).

Outra doença diagnosticada foi a fibromialgia, a qual é apresentada com destaque na população feminina. Na pesquisa 02 integrantes apresentam essa patologia, enquanto no sexo masculino, nenhum apresentou. Corroborando com essa informação Cavalcante, Sauer, Charlot et al (2006) afirmam que as mulheres são de 5 a 9 vezes mais afetadas por essa patologia que os homens, e, também, a população acima de 50 anos de idade está bastante suscetível a essa alteração.

A síndrome da fibromialgia pode ser definida, segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR, 2004, p.3), como “uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida, que se manifesta no sistema músculo-esquelético”. As causas dessa patologia ainda são de origem desconhecidas. Sendo assim, os efeitos dessa doença não podem ser prevenidos, porém, podem ser amenizados através de tratamento médico e fisioterápico, sempre acompanhados de exercícios físicos. Em alguns casos, o exercício físico se torna a única forma necessária para que ocorra amenização dos efeitos da doença (SBR, 2004).

Após a apresentação e análise das informações, observamos que, apesar do grupo fazer exercícios no mínimo duas vezes por semana, ainda é alto o risco de saúde. Também podemos perceber que a população feminina apresenta mais patologias do que o grupo masculino e o exercício físico é apontado como uma maneira de prevenir, amenizar e diminuir os efeitos das doenças.

Considerações Finais

O estudo nos possibilitou ter uma maior percepção sobre as condições de saúde e reais necessidades dos participantes da pesquisa. Também deixou clara a necessidade de incentivar e informar essa população para a prática de exercício físico e seus benefícios.

Como orientadores físicos e cientes da importância do exercício físico na prevenção e melhora da saúde, devemos desempenhar uma intervenção direcionada e capaz de melhorar





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: 2011 JE - XII Jornada de Extensão

e amenizar os efeitos de doenças. Sempre levando em conta as dificuldades e necessidade de cada indivíduo, tais como as condições físicas, idade e patologias apresentadas.

Dessa forma, podemos salientar que, embora os participantes do PITI tenham um programa bem diversificado com aulas de ginástica, musculação, dança, esportes, informática, coral e teatro, percebemos que ainda falta um acompanhamento mais efetivo das atividades físicas e uma maior participação de outras áreas profissionais como: médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, assistentes sociais e outros da área da saúde e do bem estar.

Referências

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Fibromialgia. Mar/2004. Disponível em: <<http://www.unifesp.br/grupos/fibromialgia/fibromialgia.pdf>>. Acesso em: 23 agos 2011.
- BEENSON. Paulo B.; McDERMOTT. Walsh. Tratado de Medicina Interna. 14ª ed. Rio de Janeiro: Interamericana Ltda 1977, Vol. Nº 01 e 02.
- CAVALCANTE, Alana B.; SAUER, Juliana F.; CHALOT, Suellen D. et al. A Prevalência de Fibromialgia: uma Revisão de Literatura. Rev Bras Reumatol, v. 46, n. 1, p. 40-48, jan/fev, 2006. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/volume3.pdf>>. Acesso em: 23 agos 2011.
- EYKEN, Elisa Beatriz Braga Dell'Orto Van; MORAES, Claudia Leite. Prevalência de fatores de risco para doenças cardiovasculares entre homens de uma população urbana do Sudeste do Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(1):111-123, jan, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n1/12.pdf>. Acesso em: 26 agos 2011.
- GIL, Antonio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. – São Paulo: Ed. Atlas S. A, 2002.
- MANIDI, Marie José; MICHEL, Jean Pierre. Atividade Física para Adultos com mais e 55 anos: Quadros Clínicos e programas de Exercícios. 1ª ed. São Paulo: Manole Ltda 2001.
- OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Ed. Campinas, SP: Papitus, 1998.
- SANDOVAL, Armando E. Pancorbo. Medicina do Esporte: Princípios e Prática. Ed. Porto Alegre: Artmed 2005.