



Modalidade do trabalho: Ensaio teórico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

O ENVELHECIMENTO HUMANO NO PARADIGMA DA PROMOÇÃO DA SAÚDE¹

Eduarda Virginia Burckardt², Sidnei Pithan da Silva³, Sandra Helena Joris Bertollo⁴.

¹ Trabalho de Pesquisa Desenvolvido na disciplina Atividade Física e Envelhecimento do curso de Educação Física da Unijui/RS.

² Aluna do Curso de Graduação em Educação Física da UNIJUI, eduarda_lang@hotmail.com

³ Professor Doutor do Departamento de Humanidades e Educação, Orientador, sidnei.pithan@unijui.edu.br

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Educação Física da UNIJUI, sandrahj.bertollo@gmail.com

Resumo: Este trabalho resulta de uma investigação bibliográfica que tematiza o envelhecimento humano na perspectiva do paradigma da promoção da saúde. O corpo, neste paradigma, é compreendido como reflexo das experiências humanas. O idoso, ou, o corpo que envelhece, é considerado como um ser único, multidimensional, inserido em um determinado contexto histórico e social. Resulta deste estudo a compreensão de que o processo de envelhecimento é inexorável, bem como a necessidade de implementar uma autonomia funcional, sustentada na prática de atividade física estruturada, proporcionando uma melhoria significativa da qualidade de vida. Não se descurem a necessidade de um conhecimento que produza e ajude a gerar a autonomia corporal necessária para enfrentar o processo de envelhecimento. Isto implica atender a dimensão corpórea do ponto de vista biológico, existencial, social e político. Os exercícios e os programas de atividades físicas voltados à promoção da saúde para os sujeitos que envelhecem precisam pautar-se por esta lógica dos corpos sujeitos que se educam para a saúde, superando a lógica de corpos objetificados.

Palavras-Chave: Corpo; transformações fisiológicas; atividade física estruturada.

Introdução

Ao longo da história da humanidade o homem buscou formas de compreender as estruturas existenciais que compõem o seu Ser. Conforme Okuma (1998) na medida em que há um envolvimento com a questão do Ser forma-se uma compreensão de quem somos. Desta relação emerge também certa concepção de mundo.

Compreender o Ser depende do modo como ele se relaciona com o mundo, levando-se em conta que este mundo é obrigatoriamente compartilhado com algo ou alguém. Embora o corpo não possa ser decomposto em partes isoladas Merleau-Ponty (1994 apud OKUMA 1998) considera o corpo em duas condições distintas, a de corpo objetivo ou fisiológico (objeto que pode ser decomposto) e a de corpo vivido (experenciado de modo não objetivo). Porém, segundo estes autores, esta distinção é apenas perceptiva, já que ambos compõem uma totalidade: o corpo vivido é fisiológico e o corpo fisiológico é vivido. O corpo é reflexo das vivências do homem. Sua percepção de mundo, seus significados, se expressam por intermédio do corpo.





Modalidade do trabalho: Ensaio teórico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

Olhar para as pessoas sob este ponto de vista é compreendê-las e vê-las em sua interação com o mundo. Suas formas corporais possibilitam compreender as nuances da vida. Portanto, as pessoas não tem um corpo bonito ou feio, gordo ou magro, hábil ou inábil, capaz ou incapaz, ativo ou passivo, doente ou saudável, que precisa ser curado, tratado ou melhorado. As pessoas são o próprio corpo que expressa uma forma gradativamente construída para lidar com as exigências das experiências de vida (OKUMA, 1998, p. 33-34).

Os limites do corpo ultrapassam a pele, se expandem além das sensações, através das significações elaboradas pelo homem. “O corpo não é um elemento isolado, recortado do todo” (OKUMA, 1998, p. 36).

O homem, neste trabalho, em especial, o ser idoso, não é considerado como um objeto, composto apenas de osso, músculos, pele, ou simplesmente um conjunto de órgãos justapostos. O significado do ser idoso é tido sob condições multifatoriais, ou seja, levando em conta as questões de origem social, cultural, política, econômica, biológica e existencial.

Quando buscamos compreender o corpo, especificamente o processo de envelhecimento humano é preciso considerar que cada indivíduo tem uma história, que vive em um determinado contexto e isto faz toda a diferença para lhe atribuir, por exemplo, certo conceito de saúde. Neste sentido, o objetivo deste estudo é compreender a promoção da saúde no processo de envelhecimento humano vinculado à prática de atividade física estruturada, ou seja, de exercícios físicos.

Metodologia

O estudo estabelece um percurso de pesquisa bibliográfica que investiga o processo de envelhecimento estabelecendo uma estreita relação com a promoção da saúde, enquanto condição multifatorial. Evidencia o compromisso da geração da autonomia funcional do idoso, com a inclusão da prática da atividade física estruturada, viabilizando uma maior qualidade de vida. Isto significa educar o indivíduo para a saúde, para que além da compreensão biológica tenha condições de reivindicar por espaços de lazer, de cultura, de interação social.

Resultados e Discussões

A palavra saúde atravessa a vida humana desde a concepção até o envelhecimento. Na tentativa de definir o termo saúde, o qual é usado de forma abrangente a OMS - Organização Mundial da Saúde (1947 apud FARINATTI, 2008) estabeleceu que “[...] saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não consiste apenas da ausência de enfermidades”. Farinatti (2008) corrobora afirmando que “a saúde integra relações complexas cuja compreensão exige mais do que podem oferecer as ciências biológicas”.

Fomentando a discussão sobre saúde surge o movimento pela promoção da saúde, (WHO, 1984b, apud FARINATTI 2008) sustentada nos pilares da abordagem multifatorial, da necessidade de desmedicalização e da importância da participação comunitária. Em relação à problemática peculiar da pessoa idosa, Farinatti (2008) acrescenta a estas proposições a educação para a saúde como caminho viável para o desenvolvimento de uma consciência crítica, que favoreça a capacidade do sujeito de





Modalidade do trabalho: Ensaio teórico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

tomar decisões sobre a saúde. Segundo ele, a educação para a saúde estabelece uma íntima relação com as questões do envelhecimento, especialmente no que diz respeito à manutenção de estilos de vida ativos.

Farinatti (2008) enfatiza que a educação para a saúde revela-se fundamental para o idoso, já que a perda de autonomia nessa fase da vida requer a necessidade de informação desde as idades mais jovens. O empoderamento assegura ao sujeito o controle da sua vida. A educação em saúde deveria ser ensinada na escola, possibilitando assim, que o conhecimento estimulasse a autonomia das pessoas.

O princípio da desmedicalização para Farinatti (2008) corrobora o entendimento de uma saúde multifatorial. O problema da sobreposição da medicalização é a desconsideração dos aspectos econômicos, sociais, culturais, etc. e a desvalorização de outros domínios do conhecimento que podem colaborar nas questões relacionadas à saúde.

Em relação aos idosos, Farinatti (2008) afirma que “o princípio da desmedicalização implica que não devemos deixar que os idosos percam seus meios de subsistência.” Para além de remédios os idosos devem ter acesso ao lazer, a uma moradia digna...

As ações em saúde, por sua vez, não podem ser individuais, mas resultado de um engajamento comunitário. A participação comunitária, no caso dos idosos, se aplica a um processo de construção e utilização dos serviços de saúde que resgatem a auto-estima e potencializem a realização pessoal na idade avançada. Farinatti (2008) alerta que a promoção da saúde deve acentuar a necessidade de políticas que aumentem as possibilidades de escolha de modos de vida saudáveis.

Deve-se considerar que o envelhecimento é um processo contínuo no decorrer da vida: funcionalmente, quando se principia a dependência de outros para o cumprimento de suas necessidades/tarefas diárias. No envelhecimento ocorre um declínio progressivo em todo o processo fisiológico do organismo. Alterações estruturais cardíacas respiratórias tendem a ser individualizadas, entretanto, várias dessas alterações não ocorrem isoladamente, acarretando efeitos ainda mais drásticos no sujeito. Dantas e Oliveira (2003) expõem algumas dessas alterações: no sistema nervoso: perdas celulares (células cerebrais); no sistema muscular: aumento do tecido conjuntivo no organismo e perda gradual de sua propriedade elástica; no sistema circulatório: diminuição da quantidade de sangue que o coração bombeia em seu estado de repouso (braquicardia), rigidez das paredes dos vasos, hipertensão arterial, diminuição do consumo de oxigênio, perdas hídricas, redução da água corporal e diminuição do débito cardíaco máximo (que produz redução do consumo máximo de oxigênio); no sistema respiratório: diminuição da mobilidade da caixa torácica, menor elasticidade pulmonar, redução do número de alvéolos e de capilares pulmonares e capacidade pulmonar diminuída; no sistema esquelético: degeneração discal, incidência de osteoporose e osteoartrite, cápsulas articulares com menos líquido sinovial e diminuição da amplitude dos movimentos.

Dantas e Oliveira (2003) esclarecem que mantendo-se ativo e tendo um estilo de vida saudável, o ser humano poderá retardar os processos funcionais de deterioração que surgem com a idade. Segundo eles, para o idoso, a prática de atividade física estruturada proporciona um efeito protetor na prevenção primária e secundária da doença arterial coronariana; a atividade aeróbica, por sua vez, possibilita uma melhor extração periférica de oxigênio pelos músculos esqueléticos, o que estimula a circulação colateral miocárdica e aumenta a sensibilidade à insulina; já o treinamento da função muscular é



Modalidade do trabalho: Ensaio teórico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

recomendado em virtude dos efeitos sobre a força absoluta e relativa, densidade mineral óssea e prevenção de problemas musculoesqueléticos, além das contribuições na capacidade funcional geral e na mobilidade.

É conveniente destacar ainda que qualquer programa de atividade física estruturada deve primar no mínimo, por dois princípios básicos do treinamento que estão relacionados à individualidade biológica – idade, sexo, genética, condição física - e à sobrecarga – carga crescente para a otimização dos resultados.

Considerações Finais

A visão de promoção da saúde apresentada neste trabalho cuida da particularidade na relação com a totalidade. Enquanto não houver mudança no contexto a atuação será parcial.

A promoção da saúde é um processo que permite que as pessoas possam estar capacitadas, por intermédio da autonomia, a gerir seus problemas de saúde. Por sua vez, a promoção da saúde que incita nos idosos a prática de atividade física estruturada motiva a profilaxia de doenças, o aumento da aptidão física e a significativa melhora na qualidade de vida. Sob este ponto de vista orgânico, uma qualidade de vida boa é aquela que permite realizar as atividades da vida diária e não mostrar grande quebra de homeostase durante as atividades. Os idosos que são sedentários de longos períodos acabam por ter uma redução gradativa de todas as qualidades de aptidão física, levando a um comprometimento da qualidade de vida.

O corpo humano sofre diversos declínios funcionais decorrentes do aumento da idade. Todavia, vários são devidos a um estilo de vida sedentário e uma dinâmica psicossocial que são extrínsecos ao envelhecimento e, portanto, perfeitamente modificáveis.

O envelhecimento é inexorável, e como tal, não há como deter toda sua extensão. Entretanto há que se notar que, de igual forma, não é sinônimo de incapacidades funcionais, psíquicas e emocionais. O envelhecimento deve ser encarado como mais um período da vida e, como tal, passível de aprendizados, ganhos espirituais e qualidade de vida.

Cabe lembrar que não existe nenhuma intervenção farmacológica que possa prevenir o aparecimento de doenças, melhorar a saúde, promover autonomia e maior nível de qualidade de vida. Somente a atividade física estruturada pode trazer este benefício. A prática de exercício físico abarca a totalidade do ser, ultrapassando as melhorias aparentemente só motoras, associando-se aos desenvolvimentos cognitivos, volitivos e psicológicos.

Referências

DANTAS, Estélio H. M.; OLIVEIRA, Ricardo Jacó de. Exercício, maturidade e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa. Campinas, SP: Papyrus, 1998. (Coleção Vivacidade).

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas. Volume I. Barueri, SP: Manole, 2008.

