

Bases Conceituais da **Saúde 7**

Elisa Miranda Costa
(Organizadora)



Elisa Miranda Costa
(Organizadora)

Bases Conceituais da Saúde

7

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Lorena Prestes e Geraldo Alves

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

B299 Bases conceituais da saúde 7 [recurso eletrônico] / Organizadora
Elisa Miranda Costa. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019.
– (Bases Conceituais da Saúde; v. 7)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-7247-138-1

DOI 10.22533/at.ed.381191502

1. Saúde – Brasil. 2. Saúde – Pesquisa. 3. Sistema Único de
Saúde. I. Costa, Elisa Miranda. II. Série.

CDD 362.1

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de
responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos
autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

No cumprimento de suas atribuições de coordenação do Sistema Único de Saúde e de estabelecimento de políticas para garantir a integralidade na atenção à saúde, o Ministério da Saúde apresenta a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS (Sistema Único de Saúde), cuja implementação envolve justificativas de natureza política, técnica, econômica, social e cultural.

Ao atuar nos campos da prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde baseada em modelo de humanizada e centrada na integralidade do indivíduo, a PNPIC contribui para o fortalecimento dos princípios fundamentais do SUS. Nesse sentido, o desenvolvimento desta Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares deve ser entendido como mais um passo no processo de implantação do SUS.

A inserção das práticas integrativas e complementares, especialmente na Atenção Primária (APS), corrobora com um dos seus principais atributos, a Competência Cultural. Esse atributo consiste no reconhecimento das diferentes necessidades dos grupos populacionais, suas características étnicas, raciais e culturais, entendendo suas representações dos processos saúde-enfermidade.

Considerando a singularidade do indivíduo quanto aos processos de adoecimento e de saúde -, a PNPIC corrobora para a integralidade da atenção à saúde, princípio este que requer também a interação das ações e serviços existentes no SUS. Estudos têm demonstrado que tais abordagens ampliam a corresponsabilidade dos indivíduos pela saúde, contribuindo para o aumento do exercício da cidadania. Nesse volume serão apresentadas pesquisas quantitativas, qualitativas e revisões bibliográficas sobre essa temática.

Elisa Miranda Costa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
ANÁLISE DO IMPACTO DO JEJUM SOBRE A OXIDAÇÃO DE LIPÍDIOS ASSOCIADO AO EXERCÍCIO AERÓBIO: UMA REVISÃO DA LITERATURA ATUAL	
<i>Pedro Crisóstomo Alves Freire Júnior</i> <i>Pollyanna Queiroz de Souza Freire</i> <i>Ana Paula Urbano Ferreira</i> <i>Pedro Augusto Mariz Dantas</i> <i>Eduardo Porto dos Santos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915021	
CAPÍTULO 2	9
ASSOCIAÇÃO ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL, PERCENTUAL DE GORDURA E HIPERCIFOSE TORÁCICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
<i>Cristianne Morgado Montenegro</i> <i>Tatiana Affornali Tozo</i> <i>Beatriz Oliveira Pereira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915022	
CAPÍTULO 3	21
ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A EXPERIÊNCIA DO PROJETO MAIS VIDA	
<i>Naerton José Xavier Isidoro</i> <i>Maria do Socorro Santos de Oliveira</i> <i>Cícero Joverlânio Sousa e Silva</i> <i>Jéssica Ramos Santana</i> <i>Maria de Fátima Oliveira Santos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915023	
CAPÍTULO 4	29
PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI DA CIDADE DE CRATO - CE	
<i>Maria de Fatima Oliveira Santos</i> <i>José André Matos Leal</i> <i>Jéssica Ramos Santana</i> <i>Naerton José Xavier Isidoro</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915024	
CAPÍTULO 5	37
PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE INFANTIL EM ESTUDANTES DE CLASSES SOCIOECONÔMICAS A E B DE ESCOLAS PRIVADAS DE CAMPINA GRANDE - PB	
<i>Mirian Werba Saldanha</i> <i>Tatiana Shirley Félix da Conceição</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915025	
CAPÍTULO 6	53
RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL: CONTRIBUIÇÕES PARA PSICOLOGIA	
<i>Natalya Lima de Vasconcelos</i> <i>Camila Batista Nóbrega Paiva</i> <i>Ericka Barros Fabião no Nascimento</i> <i>Mariana dos Santos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.3811915026	

CAPÍTULO 7 57

SAÚDE, SOCIEDADE E CULTURA: UM RETRATO DA POPULAÇÃO DO ARQUIPÉLAGO DO COMBÚ
À ÓTICA DA TEORIA TRANSCULTURAL DE MADELEINE LEININGER

William Dias Borges
Erlon Gabriel Rego de Andrade
Rosinelle Janayna Coêlho Caldas
Silvia Tavares de Amorim
Antonio Breno Maia de Araújo
Camila Neves Lima
Natália Cristina Costa dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.3811915027

CAPÍTULO 8 64

FISIOTERAPIA REDUZ DOR, AUMENTA FORÇA E MELHORA A QUALIDADE DE VIDA EM PACIENTE
COM POLIARTRALGIA PÓS INFECÇÃO POR VÍRUS *CHIKUNGUNYA*

Abner Vinícius Rolim de Oliveira
Mylena Cristina Ever de Almeida
Izabela Cristina Nogueira Mesquita
Pamela Maria de Lima Tenório
Suellen Alessandra Soares de Moraes

DOI 10.22533/at.ed.3811915028

CAPÍTULO 9 74

O USO DA OXIGENOTERAPIA EM UM PACIENTE COM DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA
CRÔNICA INSERIDO NO SERVIÇO DE OXIGENOTERAPIA DOMICILIAR PROLONGADA

Anna Byatriz Tavares Souza Lopes
Rodrigo Santiago Barbosa Rocha
Larissa Salgado de Oliveira Rocha
George Alberto da Silva Dias
Luiz Euclides Coelho de Souza Filho

DOI 10.22533/at.ed.3811915029

CAPÍTULO 10 81

O IMPACTO DOS AVANÇOS TECNOLÓGICOS VERSUS ASSISTÊNCIA HUMANIZADA NA UNIDADE
TERAPIA INTENSIVA

Mayra Salgado de Lucena
Naiara Fernanda Mélo D'Albuquerque

DOI 10.22533/at.ed.38119150210

CAPÍTULO 11 90

CAIXA DE AFECÇÕES COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA PARA DIÁLOGOS ENTRE SISTEMAS
TERAPÊUTICOS

Elizabethe Cristina Fagundes de Souza
Ana Gretel Echazú Böschemeier

DOI 10.22533/at.ed.38119150211

CAPÍTULO 12 97

UM OLHAR SOBRE A POPULAÇÃO DE ORIGEM HAITIANA EM PATO BRANCO - PR

Carlos Frederico de Almeida Rodrigues

Andressa Dahmer Colbalchini

Caroline Solana de Oliveira

Isadora Cavenago Fillus

DOI 10.22533/at.ed.38119150212

CAPÍTULO 13 107

ALLIUM SATIVUM: UMA NOVA ABORDAGEM FRENTE A RESISTÊNCIA MICROBIANA: UMA REVISÃO

Aniele Larice de Medeiros Felix

Iara Luiza Medeiros

Francinalva Dantas de Medeiros

DOI 10.22533/at.ed.38119150213

CAPÍTULO 14 113

ELABORAÇÃO DE BULAS PARA PROMOÇÃO DO USO CORRETO E RACIONAL DE PLANTAS MEDICINAIS PELA POPULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE SOBRAL – CEARÁ.

Bianca Frota Monte

Bruna Linhares Prado

Francisca Valéria Bezerra Sampaio Marques

Josiane Lima Mendes

Olindina Ferreira Melo

Wilcare de Medeiros Cordeiro Nascimento

DOI 10.22533/at.ed.38119150214

CAPÍTULO 15 119

PLANTAS MEDICINAIS UTILIZADAS POR COMUNIDADES INDÍGENAS BRASILEIRAS NO PERÍODO GRAVÍDICO-PUERPERAL

Anna Beatriz Artigues de Araujo Vieira

Jane Baptista Quitete

Rosana de Carvalho Castro

Sandra Maria do Amaral Chaves

DOI 10.22533/at.ed.38119150215

CAPÍTULO 16 126

MANIFESTAÇÕES ESTOMATOLÓGICAS EM PACIENTES PEDIÁTRICOS SUBMETIDOS A QUIMIOTERAPIA

Gustavo Dias Gomes da Silva

Julienne Dias Gomes da Silva

Priscyla Rocha de Brito Lira

Rosa Maria Mariz de Melo Sales Marmhoud Coury

DOI 10.22533/at.ed.38119150216

CAPÍTULO 17 132

PRÁTICAS PREVENTIVAS E PERCEPÇÃO DE VULNERABILIDADE AO HIV/AIDS DE ADULTOS JOVENS EM RELACIONAMENTO AFETIVO

Elis Amanda Atanázio Silva
Amanda Trajano Batista
Juliana Rodrigues de Albuquerque
Iria Raquel Borges Wiese
Lidianny do Nascimento Gonçalves Braga
Ana Alayde Werba Saldanha Pichelli

DOI 10.22533/at.ed.38119150217

CAPÍTULO 18 144

EMPATIA E RELAÇÃO EMPÁTICA: COMPETÊNCIAS BÁSICAS PARA O AGIR ÉTICO EM PSICOLOGIA

Rosalice Lopes
Blanches de Paula

DOI 10.22533/at.ed.38119150218

CAPÍTULO 19 157

ESTUDO DA QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS URBANOS

Maria do Carmo Eulálio
Edivan Gonçalves da Silva Júnior
Beatriz da Silveira Guimarães
Talita Alencar da Silveira

DOI 10.22533/at.ed.38119150219

CAPÍTULO 20 173

O PAPEL DA VINCULAÇÃO NO AJUSTAMENTO CONJUGAL EM MULHERES COM HPV

B. Daiana Santos,
Rosana Pimentel Correia Moysés
Emília Campos de Carvalho
Maria da Graça Pereira

DOI 10.22533/at.ed.38119150220

CAPÍTULO 21 184

REDUÇÃO DOS RISCOS E DANOS DO ABORTO PROVOCADO: PROFISSIONAIS DE SAÚDE E DIREITO EM CENA

Elis Amanda Atanázio Silva
Iria Raquel Borges Wiese
Amanda Trajano Batista
Juliana Rodrigues de Albuquerque
Ana Alayde Werba Saldanha Pichelli

DOI 10.22533/at.ed.38119150221

CAPÍTULO 22 194

PRINCIPAIS ASPECTOS DA TROMBOSE VENOSA ASSOCIADA AO USO DE CONTRACEPTIVO ORAL: UMA REVISÃO NA LITERATURA

Thamara Rodrigues de Melo
Clarice Silva Sales
Jennyfer Lara de Medeiros Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.38119150222

CAPÍTULO 23	205
PROMOÇÃO DA SAÚDE VOCAL EM UM GRUPO DE MULHERES IDOSAS	
<i>Lavinia Mabel Viana Lopes</i>	
<i>Tulia Fernanda Meira Garcia</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150223	
CAPÍTULO 24	216
REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DE MÃES QUE TIVERAM CRIANÇAS COM MICROCEFALIA POR ZIKA SOBRE A MATERNIDADE REAL	
<i>Michelle Araújo Moreira</i>	
<i>Marcella Bonifácio Lelles Dias</i>	
<i>Laíne de Souza Matos</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150224	
CAPÍTULO 25	232
RODA DE CONVERSA COM HOMENS SOBRE CÂNCER DE MAMA: RELATO DE EXPERIÊNCIA	
<i>Camila de Cássia da Silva de França</i>	
<i>Paula Regina Ferreira Lemos</i>	
<i>Thais de Oliveira Carvalho Granado Santos</i>	
<i>Heliana Helena de Moura Nunes</i>	
<i>Ilma Pastana Ferreira</i>	
<i>Xaene Maria Fernandes Duarte Mendonça</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150225	
CAPÍTULO 26	241
SITUAÇÃO HIGIENICO - SANITÁRIA DOS BATEDORES DE AÇAÍ NO BAIRRO QUARENTA HORAS, ANANINDEUA, PARÁ: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA	
<i>Letícia Gomes de Oliveira</i>	
<i>Leandro Neves Da Silva Costa</i>	
<i>Raissa Costa Simão</i>	
<i>Layse Rodrigues do Rozario Teixeira Lins</i>	
<i>Maria Josilene Castro de Freitas</i>	
<i>Caroline Martins da Silva Moia</i>	
<i>Rodolfo Marcony Nobre Lira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150226	
CAPÍTULO 27	255
TENDÊNCIA DE MORTALIDADE POR CÂNCER DE PRÓSTATA NA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL, 1996 – 2014	
<i>Karolayne Silva Souza</i>	
<i>Flávia Steffany L. Miranda</i>	
<i>Milena Roberta Freire da Silva</i>	
<i>Grazielle dos Santos Costa</i>	
<i>Rafaell Batista Pereira</i>	
<i>Kátia C. da Silva Felix</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150227	
CAPÍTULO 28	263
ÚLCERA TERMINAL DE KENNEDY: CONHECIMENTOS E IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM	
<i>Fernanda Lucia da Silva</i>	
<i>Alana Tamar Oliveira de Sousa</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150228	

CAPÍTULO 29	269
VIOLÊNCIA CONTRA CRIANÇA E REDE DE PROTEÇÃO SOCIAL: UMA ANÁLISE SOBRE ARTICULAÇÃO EM REDE	
<i>Andressa Alves dos Santos</i>	
<i>Vanessa Cavalcante Pereira</i>	
<i>João Helder Fernandes Neto</i>	
<i>Ana Luiza e Vasconcelos Freitas</i>	
<i>Samira Valentim Gama Lira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150229	
CAPÍTULO 30	277
VISÃO, CONHECIMENTO E VULNERABILIDADE DOS ADOLESCENTES FRENTE AO HIV/AIDS: IDENTIFICANDO ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS	
<i>Heloane Medeiros do Nascimento</i>	
<i>Amanda Haissa Barros Henriques</i>	
<i>Érica Dionísia de Lacerda</i>	
<i>Hortência Héllen de Azevedo Medeiros</i>	
<i>Marcela Lourene Correia Muniz</i>	
<i>Suzana Santos da Costa</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150230	
CAPÍTULO 31	284
VISITA DOMICILIAR NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE: EXPERIÊNCIAS DE UM CURSO DE FISIOTERAPIA	
<i>Cássia Cristina Braghini</i>	
<i>Josiane Schadeck de Almeida Altemar</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150231	
CAPÍTULO 32	288
VITAMINA D: CORRELAÇÃO COM DÉFICITS COGNITIVOS	
<i>Laura Divina Souza Soares</i>	
<i>Brenda Cavalieri Jayme</i>	
<i>Fabiola Barbosa Campos</i>	
<i>Lara Cândida de Sousa Machado</i>	
<i>Maria Gabriela Alves Franco</i>	
<i>Natália Ataíde Moreira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.38119150232	
SOBRE A ORGANIZADORA	292

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A EXPERIÊNCIA DO PROJETO MAIS VIDA

Naerton José Xavier Isidoro

Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física, Crato-CE.

Maria do Socorro Santos de Oliveira

Faculdade de Juazeiro do Norte, Faculdade
de Enfermagem, Juazeiro do Norte-CE.

Cícero Joverlânio Sousa e Silva

Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física, Crato-CE.

Jéssica Ramos Santana

Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física, Crato-CE

Maria de Fátima Oliveira Santos

Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física, Crato-CE

RESUMO: As alterações provocadas pelo envelhecimento afetam negativamente a qualidade de vida e saúde do idoso. A atividade física tem se tornado um antídoto indispensável para o retardo deste processo natural. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão universitária Mais Vida da Universidade Regional do Cariri-URCA. Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo relato de experiência. O Projeto denominado “Mais Vida: Atividade Física e Saúde na Terceira Idade” foi idealizado pelo curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA, por intermédio do Núcleo de

Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF, através do eixo temático de estudos “Atividade Física e Saúde”. A iniciativa do projeto oferece a prática de atividades físicas gratuitas para idosos do município de Crato-CE, buscando contribuir com a ideia de uma terceira idade mais ativa e consciente. Em relação ao aspecto psicológico, direciona seus conteúdos com a finalidade de estimular a autoestima e autoimagem dos participantes, integração e socialização entre o grupo, propondo, também, a realização de palestras sobre temas relacionados ao envelhecimento. Através do Projeto de Extensão Universitária Mais Vida os idosos da cidade do Crato podem apropriar-se diariamente de inúmeras atividades corporais potencialmente capazes de contribuir com um envelhecimento saudável dotado de autonomia e disposição para a realização das tarefas do dia a dia.

PALAVRAS-CHAVE: Projeto, Extensão, Idoso.

ABSTRACT: The changes caused by aging negatively affect the quality of life and health of the elderly. Physical activity has become an indispensable antidote to the delay of this natural process. The present work has as objective to report the experience of the project of university extension More Life of the Regional University of Cariri-URCA. It is a descriptive research of the type of experience report. The project called

“More Life: Physical Activity and Health in the Third Age” was conceived by the Physical Education course of the Regional University of Cariri-URCA, through the Research, Study and Extension Nucleus in Physical Education-NUPEF, through the thematic axis of “Physical Activity and Health” studies. The project initiative offers the practice of free physical activities for the elderly in the municipality of Crato-CE, seeking to contribute to the idea of a more active and conscious elderly. In relation to the psychological aspect, it directs its contents with the purpose of stimulating the participants’ self-esteem and self-image, integration and socialization among the group, and also proposes lectures on themes related to aging. Through the Life Extension Project, the elderly in the city of Crato can take daily possession of innumerable bodily activities potentially capable of contributing to a healthy aging endowed with autonomy and willingness to perform daily tasks.

KEYWORDS: Project, Extension, Elderly.

1 | INTRODUÇÃO

A sociedade moderna vem vivenciando nas últimas décadas um processo de envelhecimento populacional sem precedentes na história da humanidade. Este fenômeno mundial desencadeou um aumento na incidência de doenças crônicas – degenerativas, comumente desenvolvidas em idades avançadas (MAZO, 2008).

A elevação na expectativa de vida populacional foi provocada pelos avanços da medicina que levaram ao surgimento de novos remédios capazes de minimizar os efeitos deletérios de doenças relacionadas ao envelhecimento e em decorrência da expansão na produção mundial de alimentos que passou a ser mais acessível para todas as classes sociais em torno do mundo.

A maioria dos indivíduos, no entanto, ao chegar à terceira idade sofre com doenças que afetam sua funcionalidade física e psíquica, fazendo com que o idoso se torne um ser menos autônomo em suas atividades numa velhice pouco produtiva e menos prazerosa.

Esses males têm uma relação direta com o estilo de vida adotado pelo indivíduo e podem ter seus efeitos minimizados com a adoção de comportamentos positivos ao longo da vida que privilegiem a prática regular de atividades físicas, controle do stress, uma dieta nutricional saudável e hábitos preventivos (MASCARO 2004).

A OMS (2005) destaca uma tabela classificatória do processo de envelhecimento que vai desde a meia idade (dos 45 aos 59 anos), considerando idosos aqueles acima de 60 anos para nações desenvolvidas e 65 anos para as nações não desenvolvidas, sendo velho (dos 75 a 89 anos) e muito velho indivíduos acima dos 90 anos.

Nahas (2010) descreve o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade, provocando perda funcional progressiva do organismo. Assume característica gradual, pois as mudanças como um todo não ocorrem radicalmente e sim, ao poucos. Se as mudanças físicas ou psicológicas ocorrem

subitamente, são provavelmente indicadores de doenças, mas não de envelhecimento. Ao falar de universal, impõe-se a natural condição que atinge normalmente todos os organismos vivos e que não pode ser revertida, mas sim, acelerada ou desacelerada de acordo com fatores ambientais e comportamentais.

Almeida (2005) ressalta que o envelhecimento é um fenômeno biológico e psicológico que abrange influências para além de alterações fisiológicas, tendo desdobramentos em nível familiar e social.

Os aspectos psicológico e social não se limitam por si só, mas serão diretamente afetados com base no estado físico que o indivíduo se encontrará na terceira idade. As novas mudanças fisiológicas e conseqüentemente as debilidades adquiridas comprometem diretamente a qualidade da mente e das relações sociais desenvolvidas pelo geronte.

Isso pode gerar uma perda da autoimagem e autoestima, tornando o processo de envelhecimento deprimente e cheio de sentimentos negativos. Fatos como a perda do cônjuge, a inatividade laboral e a aposentadoria contribuem ainda mais para a sensação de solidão e de inutilidade social, provocando a autodesvalorização e o não aproveitamento de uma vida saudável em todos os aspectos (op. cit.).

Diante de um contexto onde o processo de envelhecimento leva o corpo às alterações deletérias da funcionalidade humana em todos os aspectos, os maus hábitos alimentares, a falta de ações preventivas e, principalmente, a falta de atividades físicas aceleraram este processo, atingindo a capacidade funcional do idoso, levando-o a depender do auxílio de outros para o desenvolvimento das atividades diárias.

Com o envelhecimento, ocorre perda progressiva desta capacidade funcional do organismo, pois as alterações biopsicossociais fazem com que o corpo funcione de forma diferenciada: diminui a flexibilidade, os movimentos tornam-se mais lentos, há perdas na agilidade e na mobilidade e elasticidade das articulações, os ossos ficam mais frágeis. Estas modificações limitam a capacidade do idoso para realizar, com eficácia, as atividades do cotidiano e diminuem sua disposição e saúde, gerando maior sedentarismo e colocando em risco sua qualidade de vida (MARQUES, 2012).

Observadas as alterações provocadas pelo envelhecimento e como a qualidade de vida e saúde são diretamente afetadas, a atividade física tem se tornado um antídoto indispensável para o retardo deste processo, oferecendo maior qualidade de vida e saúde. A atividade física é determinada por Nahas (2010) como todo movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, sendo então voluntário e resultando em gasto energético além dos níveis de repouso. Já o exercício físico também é considerado uma atividade física, porém assume um caráter de “[...] atividade planejada, estruturada e repetitiva, que objetiva o desenvolvimento ou manutenção da aptidão física, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional”. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência do projeto de extensão universitária Mais Vida da Universidade Regional do Cariri-URCA que oferta à população idosa do Bairro Pimenta na Cidade do Crato-CE e áreas próximas a prática de diferentes atividades

físicas com o intuito de influenciar positivamente a qualidade de vida e saúde destes indivíduos.

Justifica-se por divulgar as ações extensionistas cuja finalidade é o desenvolvimento de ações práticas que promovam o bem-estar físico, espiritual e social das pessoas, através de atividades acadêmicas de caráter interdisciplinar que possibilitem intensas trocas entre áreas distintas do conhecimento.

A intrínseca relação da extensão com a pesquisa e o ensino no contexto acadêmico colabora com o processo de formação humana e profissional dos alunos, fortalecendo os atos de aprender, ensinar e formar qualificados profissionais. Na extensão, além do treinar e se capacitar, também acontecem enriquecedoras interações junto à comunidade através de atividades permanentes ou temporárias de caráter educativo, cultural, artístico ou científico, desenvolvidas através de ações sistematizadas, planejadas e organizadas voltadas para as diferentes e relevantes questões sociais presentes na sociedade moderna.

2 | METODOLOGIA

A pesquisa em questão caracteriza-se como teórica e empírica. Segundo Gerhardt e Silveira (2009) o caráter teórico da pesquisa dedica-se à discussão ou reconstrução de teorias, conceitos, tendo em vista possíveis aprimoramentos de fundamentos teóricos. A mesma autora também elucida que o empírico refere-se ao censo comum, a forma espontânea e direta de se entender algo, adquirido no cotidiano, por meio de experiências.

Classifica-se, também, como descritiva do tipo relato de experiência. Gil (2002) afirma que a pesquisa descritiva tem por objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis, contribuindo com relato de experiência, que por sua vez, apresenta grande relevância científica, uma vez que possibilita o registro formal das possibilidades e dificuldades que compõe a realidade da prática profissional.

A amostra do trabalho contemplou 40 participantes inscritos no projeto Mais Vida, compreendendo predominantemente mulheres a partir dos 60 anos que participaram das aulas desenvolvidas numa frequência de um ou dois dias semanais.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Projeto denominado “Mais Vida: Atividade Física e Saúde na Terceira Idade” foi idealizado pelo curso de Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA, por intermédio do Núcleo de Pesquisa, Estudo e Extensão em Educação Física-NUPEF, através do eixo temático de estudos “Atividade Física e Saúde”.

A iniciativa do projeto tem como objetivo oferecer a prática de atividades físicas gratuitas para idosos do município de Crato-CE, buscando contribuir com a ideia de uma terceira idade mais ativa, consciente, com qualidade de vida e saúde. Em relação ao aspecto psicológico, direciona seus conteúdos com a finalidade de estimular a autoestima e autoimagem dos participantes, integração e socialização entre o grupo, propondo, também, a realização de palestras sobre temas relacionados ao envelhecimento.

A inscrição no projeto acontece mediante preenchimento de uma ficha que requer informações sobre dados pessoais para identificação do aluno e dados socioeconômicos.

A adesão ao projeto acontece de forma espontânea, sendo realizado um contínuo trabalho de divulgação no Bairro Pimenta e áreas próximas. Os participantes, inicialmente, respondem a determinados questionários, contendo informações essenciais para a elaboração dos exercícios físicos que posteriormente serão desenvolvidos pelos gerontes. Previamente é solicitado um atestado médico que autorize a prática de atividades físicas.

Os idosos realizam uma avaliação física e funcional prévia que fundamenta a prescrição dos exercícios físicos a serem posteriormente aplicados.

Aplica-se o Teste de Aptidão Física para Idosos desenvolvido por Rikli e Jones (2008) que avalia a aptidão física funcional do idoso, observando os níveis adequados de força, resistência, agilidade, flexibilidade, capacidades estas essenciais para realizar as atividades da vida diária na terceira idade.

A aptidão física funcional pode ser conceituada como “[...] capacidade física de realizar as atividades normais da vida diária de forma segura e independente, sem fadiga injustificada (op. cit.)”.

Os testes propostos por Rikli e Jones (op.cit.) são os seguintes:

- a) Teste de levantar da cadeira: avaliar a força dos membros inferiores;
- b) Teste de flexão de braço: medir a força dos Membros Superiores;
- c) Teste de marcha estacionária: avaliar a resistência aeróbia;
- d) Teste de sentar e alcançar os pés: avaliar a flexibilidade dos membros inferiores;
- e) Teste de Alcançar as Costas: avaliar a flexibilidade dos membros superiores;
- f) Teste de Levantar e Caminhar: avaliar a agilidade e o equilíbrio dinâmico;
- g) Altura e Peso (IMC): Avaliar o índice de massa corporal (IMC);

Os participantes do projeto residem em diferentes bairros da cidade do Crato, destacando-se alunos dos bairros Pimenta, Grangeiro, Vila Alta, Centro, Belmonte, São Miguel, Zacarias Gonçalves, Ossean Araripe, Sossego, Seminário, Pinto Madeira, Lameiro e Pantanal.

As aulas são desenvolvidas por alunos do curso de Educação Física da URCA

integrantes do NUPEF, apresentando nos seus quadros dois bolsistas ligados à Pró-Reitoria de Extensão-PROEX.

O projeto oferece a seus participantes a possibilidade de adesão à programas de musculação realizados na Academia Escola da URCA numa frequência de duas sessões semanais de cinquenta minutos. Os idosos são acompanhados por bolsistas orientados pelo Professor Coordenador da referida ação acadêmica.



Figura 1 – Aula de musculação com os participantes do Projeto Mais Vida

Fonte: Arquivo Pessoal

Campos (2008) ressalta que um “[...] um programa de musculação bem elaborado resulta em aumento da massa muscular, hipertrofia das fibras musculares, aumento da densidade óssea e melhoria na performance.

Periodicamente, as participantes do projeto verificam seus índices glicêmicos e pressóricos, recebendo orientações acerca da necessidade de se adotar um estilo de vida ativo e saudável que privilegie a prática de exercícios físicos e uma alimentação balanceada assim como o controle do estresse e a inclusão de práticas preventivas.



Figura 2 – Verificação da Glicemia dos Idosos do Projeto Mais Vida

Fonte : Arquivo Pessoal

Os idosos têm acesso, também, à dança nos seus mais variados estilos: forró, pagode, jovem-guarda, dança do ventre. Também acontecem sessões de treinamento funcional, ginástica aeróbica (step), dinâmicas com jogos populares, assim como a prática da musculação na Academia Escola da URCA. O material utilizado nas aulas pertence ao curso de Educação física da URCA, contemplando colchonetes, caixa de som, steps, cones, bambolês, bolas suíças, bancos de step.

4 | CONCLUSÃO

A extensão universitária permite que a comunidade possa entrar em contato com o conhecimento desenvolvido a partir das pesquisas realizadas no contexto acadêmico assim como se evidencia como um espaço para novas investigações científicas.

Através do Projeto de Extensão Universitária Mais Vida os idosos da cidade do Crato podem apropriar-se diariamente de inúmeras atividades corporais potencialmente capazes de contribuir com um envelhecimento saudável dotado de autonomia e disposição para a realização das tarefas do dia a dia com repercussão não somente no aspecto físico-motor, mas no âmbito psicológico e social.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Christiane Maria Azevedo de. **Abordagem ergonômica da contribuição da fisioterapia para melhoria da execução das atividades da vida diária pelos idosos portadores da doença de Parkinson**. 2005. 120 f. Dissertação (Mestrado em Sistemas de gestão). Universidade Federal Fluminense. Niterói. 2005.

CAMPOS, M. A. **Musculação: Diabéticos, osteoporóticos, Idosos, crianças, obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. 120p. Porto Alegre. 1º Ed. Ed. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: 2009.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo. 4 ed. Editora Atlas: 2002.

MARQUES, Daniel. **Análise da capacidade funcional de mulheres idosas praticantes do método pilates**. 2009. 67 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharel em Educação Física.) - Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. 2012.

MASCARO, Sônia de Amorim. **O Que é velhice**. São Paulo: Brasiliense, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008.

NAHAS, Markus Vinícios. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. 5º Ed. Londrina: Midiograf, 2010.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento Ativo: Uma política de saúde**. 2005.

RIKLI, Roberta E; JONES C. Jessie. **Teste de Aptidão Física para Idosos**. Barueri, SP: Manole, 2008.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-138-1

