

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

VÔLEI ADAPTADO AO IDOSO

João Luiz Andrella 1, Mara Gandolfo 1, Fernanda Zago Pereira 1
1 Prefeitura Municipal De Auriflamma - Prefeitura Municipal De Auriflamma

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O objetivo deste projeto é fomentar a disponibilidade pública em atividade física para a população idosa do município. O Vôlei Adaptado existe um ano, atende aproximadamente 40 indivíduos três vezes por semana, divididos em duas turmas masculina e feminina. Além da prática esportiva também ocorre o acompanhamento destes indivíduos em escala semestral nas Unidades Básicas de Saúde, e auxílio multiprofissional que contribui em outras esferas da vida desta população. Benefícios já vêm sendo observados com a realização do projeto, dados sobre o questionário de qualidade de vida permitem verificar o impacto positivo que este projeto incide sobre a vida dos praticantes, qualificando desta forma, a conduta e o caminho que o projeto percorre.

Entende-se como terceira idade, ou melhor idade, a fase da vida que começa por volta dos 60 anos. Em 2001 a Organização Mundial da Saúde demonstrava que o Brasil estava entre os dez países com maior volume de população idosa do mundo e, projetou estatísticas mensurando que entre 1950 e 2025 sua população de idosos irá crescer aproximadamente dezesseis vezes. Apesar das perdas inexoráveis com o avançar da idade, os idosos ainda mantêm as mesmas necessidades físicas, psicológicas e sociais que possuíam nas outras fases da vida, logo, reconhecem e valorizam os benefícios que a prática de atividade física os traz (MAZO et al, 2009). Entretanto, é nítido que para se ter um excelente trabalho, é imprescindível a presença e orientação de um profissional qualificado, pois, assim como existe peculiaridades na vida nos idosos, o mesmo acontece na prática de atividades físicas, devendo-se ter a noção exata entre capacidade e necessidade. O crescimento da população idosa em escala mundial prediz sobre o paradigma no desenvolvimento de políticas públicas para a este público, visando priorizar recursos e a foco das diferentes instâncias de governo (CANÇADO; HORTA, 2002). Assim sendo, tais políticas devem incentivar modos de viver mais saudáveis e seguros em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas seja no cotidiano e ou no lazer. O voleibol adaptado para a terceira idade advém da reestruturação do processo metodológico e prático da modalidade esportiva e profissional “voleibol de quadra”, sendo esta, comumente observada nas mídias (OLIVEIRA, 2009). Logo, o voleibol adaptado surge como ótima alternativa de práticas corporais e atividade física, inseridas nas linhas de cuidado com a pessoa idosa no âmbito do Sistema Único de Saúde. Este esporte por ser um jogo coletivo e de pouco contato físico entre os participantes, contribui imensamente para aqueles que detêm problemas de saúde relacionados à parte psicomotora e de ordem cardiometabólica (OLIVEIRA, 2009). Esta modalidade dispõe ainda, menor probabilística de lesão pelo praticante, além de contribuir de modo significativo na sociabilidade dos envolvidos. O município de Auriflamma já realiza o projeto Vôlei Adaptado três anos, no qual, atende aproximadamente 70 indivíduos três vezes por semana, divididos em duas turmas masculina e feminina. Além da prática esportiva também ocorre o acompanhamento destes indivíduos em escala semestral nas Unidades Básicas de Saúde, além de auxílio multiprofissional que contribui nas outras esferas da vida desta população. Benefícios já vêm sendo observados com a realização do projeto. Assim como

acontece com todo aluno antes de iniciar a prática do vôlei adaptado, a autorização médica e a aplicação de um questionário sobre qualidade de vida procuram conhecer mais sobre o estado atual de saúde daquele indivíduo, isso, para nortear a prescrição do profissional e reavaliar a evolução do aluno. Dados sobre o questionário de qualidade de vida permitem verificar o impacto positivo que este projeto incide sobre a vida dos praticantes, qualificando desta forma, a conduta e o caminho que o projeto percorre.

OBJETIVOS

Promover e incentivar a prática do vôlei adaptado no público idoso; Fomentar a disponibilidade pública em atividade física para a população idosa do município; Incentivar a adesão de hábitos de vida saudáveis; Oferecer momentos de recreação e lazer para pessoas da terceira idade;

METODOLOGIA

A fim de criar estratégia em atividade física voltada a população idosa, e ainda, que contemplem os preceitos básicos do Sistema Único de Saúde, o município de Auriflamma criou em janeiro de 2014 o projeto Vôlei Adaptado. Com o passar dos meses algumas alterações foram realizadas buscando proporcionar o melhor atendimento aos clientes, porém, atualmente o projeto se estrutura da seguinte forma: Atende cerca de 70 indivíduos de ambos os sexos; As aulas são realizadas três vezes por semana com o Educador Físico do NASF, em uma Quadra poliesportiva pública, estrategicamente localizada no centro da cidade. A adesão do público ao projeto pode ocorrer por encaminhamento dos profissionais da saúde, por conhecimento dos clientes através do Agente Comunitário de Saúde ou pela mídia. Em seu primeiro dia no projeto, o cliente é orientado a procurar o médico em sua Unidade Básica de Saúde correspondente a sua microárea, para que o mesmo possa emitir uma autorização de prática esportiva, e após, responde um questionário que busca medir a qualidade de vida. As aulas tem duração média de 60 a 80 minutos, no qual, tomam como parte do repertório de atividades exploradas nas aulas: exercícios de noção sobre tempo e espaço, técnicas e tática do voleibol adaptado, exercícios de coordenação motora, resistência muscular, flexibilidade, agilidade e dinâmicas de fortalecimento em grupo. A cada seis meses, são indicados aos clientes do projeto procurar as Unidades Básicas de Saúde para nova avaliação médica, e também, responder uma vez mais o questionário sobre qualidade de vida. Por se tratar de um esporte e, obviamente ser competitivo, os praticantes também participam de amistosos contra outros municípios e dos JORI - Jogos Regionais do Idoso, que os motiva ainda mais para a prática esportiva.

RESULTADOS

Entende-se como terceira idade, ou melhor idade, a fase da vida que começa por volta dos 60 anos. Dados da Organização Mundial da Saúde demonstram que o Brasil está entre os dez países com maior volume de população idosa do mundo e, existem projeções estatísticas mensurando que entre 1950 e 2025 sua população de idosos irá crescer aproximadamente dezesseis vezes. Apesar das perdas inexoráveis com o avançar da idade, os idosos ainda mantêm as mesmas necessidades físicas, psicológicas e sociais que possuíam nas outras fases da vida, logo, reconhecem e valorizam os benefícios que a prática de atividade física os traz. Entretanto, é nítido que para se ter um excelente trabalho, é imprescindível a presença e orientação de um profissional qualificado, pois, assim como existem peculiaridades na vida nos idosos, o mesmo acontece na prática de atividades físicas, devendo-se ter a noção exata entre capacidade e

necessidade. O crescimento da população idosa em escala mundial prediz sobre o paradigma no desenvolvimento de políticas públicas para a este público, visando priorizar recursos e a foco das diferentes instâncias de governo. Assim sendo, tais políticas devem incentivar modos de viver mais saudáveis e seguros em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas seja no cotidiano e ou no lazer. O voleibol adaptado para a terceira idade advém da reestruturação do processo metodológico e prático da modalidade esportiva e profissional “voleibol de quadra”, sendo esta, comumente observada nas mídias. Logo, o voleibol adaptado surge como ótima alternativa de práticas corporais e atividade física, inseridas nas linhas de cuidado com a pessoa idosa no âmbito do Sistema Único de Saúde. Este esporte por ser um jogo coletivo e de pouco contato físico entre os participantes, contribui imensamente para aqueles que detêm problemas de saúde relacionados à parte psicomotora e de ordem cardiometabólica. Esta modalidade dispõe ainda, menor probabilística de lesão pelo praticante, além de contribuir de modo significativo na sociabilidade dos envolvidos. O objetivo deste projeto é fomentar a disponibilidade pública em atividade física para a população idosa do município, bem como, incentivar a adesão de hábitos de vida saudáveis. O município de Aurifloma já realiza o projeto Vôlei Adaptado há um ano, no qual, atende aproximadamente 70 indivíduos três vezes por semana, divididos em duas turmas masculina e feminina. Além da prática esportiva também ocorre o acompanhamento destes indivíduos em escala semestral nas Unidades Básicas de Saúde, e auxílio multiprofissional que contribui nas outras esferas da vida desta população. Benefícios já vêm sendo observados com a realização do projeto. Assim como acontece com todo aluno antes de iniciar a prática do vôlei adaptado, a autorização médica e a aplicação de um questionário sobre qualidade de vida procuram conhecer mais sobre o estado atual de saúde daquele indivíduo, isso, para nortear a prescrição do profissional e reavaliar a evolução do aluno. Dados sobre o questionário de qualidade de vida permitem verificar o impacto positivo que este projeto incide sobre a vida dos praticantes, qualificando desta forma, a conduta e o caminho que o projeto percorre.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Encontramos dificuldades principalmente no início do projeto, pois, se tratava de algo novo que nunca havia sido trabalhado com a população. Questões como local, deslocamento e disponibilidade de matérias e recursos humanos, foram as principais dificuldades. Entretanto, depois de sanadas estas questões o projeto evolui e cresceu, logo, reconhecemos como a principal facilidade a aceitação do público para com o projeto e os profissionais. A criação de projetos que busquem a promoção de saúde da população é algo impreterível para os municípios, pois, sabe-se que investimentos nesta linha, bem como a prevenção, pactuam as raízes comuns no Bem-estar de cada indivíduo. O Bem-estar das pessoas está invariavelmente dependente da genética e da cultura de vida das pessoas, expressa pelos estilos de vida e ambientes em que vivem. Certamente, os benefícios presenciados pelos clientes deste projeto não se resguardam exclusivamente aqueles físico-fisiológicos. Possuímos satisfação total dos adeptos, e atualmente eles encaram a frequência no projeto como algo prazerosamente inserido em suas rotinas, no qual, cuidam da saúde, encontram os amigos, conversam, se emocionam, e particularmente para a equipe é algo muito empolgante!