

Academia da Terceira Idade: Promoção da Saúde e Atividade Física em Maringá

Academy for the Elderly: Promotion of Good Health and Physical Activity in Maringá, Paraná, Brazil

Ana Rosa Oliveira Poletto Palácios

Psicóloga; gerente de Promoção e Prevenção em Saúde, da Secretaria Municipal de Saúde de Maringá.

anarosapalacios2005@hotmail.com

Antonio Carlos Figueiredo Nardi

Odontólogo; especialista em Gestão de Serviços e Serviços de Saúde, Secretário Municipal de Saúde de Maringá; presidente do COSEMS/PR.

cosems.pr@irapida.com.br

RESUMO

O município de Maringá (PR), empenhado na consolidação da promoção da saúde, realiza várias ações, entre as quais a Academia da Terceira Idade (ATI), composta de dez equipamentos metálicos para a prática de exercícios físicos instalados ao ar livre, localizados perto de Unidades Básicas de Saúde. A ATI tem como objetivo incentivar a prática de atividade física entre os idosos, considerando-se que a inatividade física é um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis. É fruto de uma parceria entre a Prefeitura e empresas privadas. O artigo revela o que os freqüentadores acham dos vários benefícios à saúde obtidos a partir da prática de atividade física na ATI.

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da Saúde; Atividade Física; Programa Saúde da Família; Intersetorialidade.

ABSTRACT

The municipality of Maringá, in the Paraná state, is engaged in the consolidation of good health promotion by executing several actions, among which is the *Academia da Terceira Idade* (Academy for the Elderly – ATI). The academy is made up of 10 pieces of metallic gym equipment installed outdoors for practicing physical exercises, located near the *Unidades Básicas de Saúde* (Medical Stations). Its objective is to stimulate the practice of physical activities among the elder, taking into account that physical inactivity is one of the major risk factors for chronic, non-transmittable diseases. ATI is a result of a partnership among City Hall and private businesses. The clients say that they have experienced several health benefits after beginning the practice of physical activities at the ATI.

Keywords: Promotion of Health, Physical Activity, Family Health Program, Intersectoriality.

INTRODUÇÃO

Maringá localiza-se ao norte do estado do Paraná, com população de 324.953 habitantes (IBGE, 2006). Sua área territorial total é de 486,433 km². Cerca de 30 mil habitantes se encontram na faixa etária de 60 anos ou mais.

Dos domicílios existentes, 99% estão ligados à rede de água encanada, luz elétrica e têm cobertura de coleta de lixo; 71,2% possuem cobertura de rede de esgoto (MARINGÁ, 2006a).

A taxa de alfabetização de Maringá é de 94,6%, com 5,4% da população acima de 15 anos analfabeta. É classificado, pelo PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO - PNUD -, como município de alto desenvolvimento humano, com IDH de 0,841, ocupando a 63ª posição entre os municípios do Brasil, com esperança de vida ao nascer de 72,2 anos.

No que se refere à área da saúde pública, apresenta uma cobertura em torno de 70% da população pelo Programa Saúde da Família (271.390 habitantes). As principais causas de morbidade hospitalar observadas no município no ano de 2005 foram as Doenças do Sistema Respiratório, Doenças do Sistema Circulatório, Transtornos Mentais e Neoplasias; e as principais causas de mortalidade neste ano foram: Doenças do Aparelho Circulatório, Neoplasias, Doenças do Aparelho Respiratório, Causas Externas e Doenças Endócrinas e Metabólicas (MARINGÁ, 2006b).

O município possui 23 Unidades Básicas de Saúde (UBS), duas Policlínicas, um Ambulatório de Saúde Mental, dois Centros de Atenção Psicossocial e um Hospital Municipal com 51 leitos para internação e 30 de observação. O município está dividido administrativamente em cinco regionais de saúde: Quebec, Tuiuti, Pinheiros, Iguaçu e Zona Sul.

O PROGRAMA MARINGÁ SAUDÁVEL

A Administração Municipal, gestão 2005/2008, por meio de sua Secretaria de Saúde, empenhada em melhorar a qualidade de vida de sua população, desenvolve várias ações na área da promoção da saúde, em busca da reversão do modelo que privilegia o ‘curativo’. Considera a saúde como um conjunto de fatores biopsicossociais e não apenas como ausência de doenças. Ingressou em maio de 2005 na Rede de Municípios Potencialmente Saudáveis, ligada à UNICAMP, IPES, OPAS/OMS.

A missão do governo municipal é: “Fazer de Maringá uma cidade agradável, segura para se viver, alegre e saudável para criar seus filhos e idosos. Uma cidade progressista, boa para trabalhar e fazer negócios. E, para quem não tem o privilégio de viver nela, uma cidade que vale a pena conhecer” (MARINGÁ, 2005).

Com a preocupação de desenvolver ações intersetoriais, projetos de promoção da saúde, com participação da sociedade, seguindo a estratégia de Municípios e Comunidades Saudáveis da OPAS/OMS, foi instituído em 2005 o Grupo de Trabalho Intersetorial (GTI), composto por representantes de todas as secretarias municipais. O grupo possui um coordenador e seus membros são nomeados por decreto, reunindo-se com regularidade para planejamento e desenvolvimento de ações articuladas entre as secretarias. O conjunto de ações de promoção da saúde, envolvendo principalmente projetos na área de atividade física, alimentação saudável e combate ao tabagismo, denominou-se Programa Maringá Saudável (PMS).

Uma das ações do PMS é o ‘Espaço Saúde’, evento que busca sensibilizar a comunidade com relação à importância de ações de prevenção de doenças e promoção da saúde. É realizado em parceria com as Instituições de Ensino Superior (IES), Organizações Não Governamentais (ONG), Secretaria de Saúde, Secretaria de Transportes, Secretaria de Meio Ambiente, Secretaria de Educação, Secretaria de Esportes, Secretaria da Mulher, Conselhos Locais de saúde, associações de bairro, artesãos e empresas locais.

Em 2006, o ‘Espaço Saúde’ foi realizado em cinco locais, reunindo cerca de dez mil pessoas. Consta da metodologia, a aplicação de instrumento de avaliação, o qual demonstra que cerca de 86% relataram que as informações obtidas possibilitaram reflexão sobre o estilo de vida e 74% referiram desejo de mudar os seus hábitos de vida.

Na UBS Parigot de Souza, pertencente à regional de saúde Pinheiros (com área de abrangência de cerca de 13 mil habitantes), formou-se um grupo teatral com jovens de 11 a 16 anos, a partir de encontros promovidos pelo GTI e representantes da comunidade.

A peça retrata a temática da gravidez precoce não planejada, as DSTs, o uso de drogas e a criminalidade, temas escolhidos pelos próprios jovens.

Foram realizadas duas apresentações em 2006 e estão agendadas 18 apresentações para alunos das escolas municipais de março a abril de 2007.

Resultados positivos foram apontados pelos pais e professores dos adolescentes do grupo (melhor aproveitamento escolar, maior envolvimento nas atividades escolares e melhor disciplina e relacionamento com a família).

Além do trabalho intersetorial, do reconhecimento da importância da multiplicação e disseminação do conhecimento sobre saúde, a atividade física, outro grande pilar da promoção da saúde é tema de interesse e investimento da gestão municipal. A inatividade física está entre os principais fatores de risco para as principais causas da morbimortalidade observadas em Maringá. A atividade física regular contribui com a redução das complicações das doenças crônicas não transmissíveis, que atingem principalmente os idosos, podendo ainda diminuir custos, aumentar benefícios sociais e interferir positivamente na qualidade de vida.

A atividade física reduz o risco de várias doenças crônicas não transmissíveis, pode ser associada com baixa morbidade e baixa mortalidade, além de melhorar as condições funcionais e qualidade de vida. A ratificação da Estratégia Global da Organização Mundial da Saúde para Alimentação, Atividade Física e Saúde pela Assembléia de Saúde Mundial em maio de 2004, enfatiza o fato de que a inatividade física é um grande problema de saúde pública, tanto nos países desenvolvidos, quanto nos países em desenvolvimento. (Centers for Disease Control and Prevention, 2002, p.3)

Segundo o Ministério da Saúde, nas últimas décadas, tornou-se mais e mais importante cuidar da vida de modo que se reduza a vulnerabilidade ao adoecer. A análise do processo saúde-adoecimento evidenciou que a saúde é resultado dos modos de organização da produção, do trabalho e da sociedade em determinado contexto histórico, e o aparato biomédico não consegue modificar os condicionantes nem determinantes mais amplos desse processo, operando um modelo de atenção e cuidados marcado, na maior parte das vezes, pela centralidade dos sintomas (BRASIL, 2006).

Maringá possui, hoje, cerca de 30 mil idosos (cerca de 10% da população), cadastrados pelas equipes de saúde da família (ESF), muitos deles hipertensos e diabéticos, representando uma oportunidade de ação política institucional com relação a doenças crônicas não transmissíveis, prevenção de agravos e promoção da saúde.

ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE: UM DOS EIXOS DO PROGRAMA MARINGÁ SAUDÁVEL

Pensando na necessidade de incorporar ações que promovam a qualidade de vida na rotina dos serviços de saúde e no dia-a-dia das pessoas, na redução da morbimortalidade e das complicações das doenças crônicas não transmissíveis, considerando o número de idosos, hipertensos/diabéticos e os benefícios da atividade física para a saúde, foram implantadas em Maringá as Academias da Terceira Idade (ATI).

Elas têm o objetivo de incentivar, principalmente entre os idosos, a prática regular de atividade física, a socialização, a melhora da auto-estima e da saúde em geral.

A primeira ATI foi implantada em abril de 2006, ao lado da UBS Parigot de Souza. Hoje existem nove ATIs em locais diferentes da cidade, sendo oito delas instaladas próximas de UBS, com o objetivo de facilitar o envolvimento dos seus profissionais com a promoção da saúde por meio da atividade física. Ao longo dos dois próximos anos, está prevista a instalação de 30 unidades em locais diferentes da cidade. As ATI são implantadas pela Prefeitura de Maringá, por meio de parceria entre as Secretarias de Saúde, Secretaria de Esportes e empresas privadas que financiam a compra dos equipamentos (oito delas foram doadas pela UNIMED e uma pela Construtora CR Almeida).

O terreno, a terraplanagem, a mão-de-obra para instalação, a manutenção dos equipamentos e os profissionais para orientação da prática da atividade física são de responsabilidade do setor público municipal. A ATI é uma versão maringaense de uma experiência chinesa existente há mais de dez anos nas Praças de Pequim, com resultados bastante positivos, segundo as autoridades de saúde locais. É composta por dez equipamentos de metal, para a prática de exercícios físicos ao ar livre, que servem para alongar, fortalecer, flexibilizar, estimular a mobilidade articular, desenvolver a musculatura em geral e trabalhar a capacidade aeróbica.

A Secretaria de Esportes mantém um coordenador e estagiários nas ATI, orientando a realização dos exercícios, e a Secretaria de Saúde viabiliza o envolvimento dos profissionais das ESF no processo.

São realizadas atividades educativas, de orientação, avaliação e acompanhamento das atividades pelos profissionais das UBS e ESF. São incentivados a iniciar a atividade física na ATI os participantes dos grupos do programa HIPERDIA e outros grupos acompanhados pelas ESF. Desenvolvem-se junto aos frequentadores das ATI atividades de detecção de glicemia capilar e verificação de sinais vitais, com o intuito de monitorar a saúde principalmente dos idosos, hipertensos e diabéticos.

A UBS Parigot de Souza é campo de estágio para alunos de Nutrição, que, juntamente com professores, oferecem orientações sobre hábito alimentar saudável e qualidade de vida para os frequentadores idosos, diabéticos e hipertensos da ATI.

Em novembro de 2006 o projeto das ATI foi selecionado pelo Ministério da Saúde para receber incentivo financeiro para implementar suas ações. Serão contratados mais estagiários de educação física e desenvolvidas atividades com objetivo de aumentar o envolvimento da comunidade.

DIFICULDADES E SOLUÇÕES

O monitoramento e a avaliação dos frequentadores, necessários para qualificar e quantificar os benefícios que os usuários adquirem quanto à sua saúde a partir da prática da atividade física regular são realizados em algumas ATI. O desafio é normatizar essas ações e implementá-las em todas as unidades.

O acúmulo de atividades curativas e assistenciais presentes hoje na rotina das UBS, assim como o desconhecimento sobre a importância da atividade física para a saúde por parte de alguns profissionais, fazem com que se percam oportunidades valiosas de orientar, motivar e acompanhar a população que pode começar a praticar atividade física se for estimulada pelos profissionais de saúde.

Além do sedentarismo presente em grande parte da população, existem crenças errôneas sobre possíveis malefícios da atividade física para algumas patologias, que precisam ser corrigidas por meio da orientação de profissionais de saúde e educação física.

Também precisam ser superadas as questões administrativas e financeiras que dificultam a existência de profissionais e estagiários de educação física com carga horária suficiente para desenvolver atividades de monitoramento e avaliação física em todas as ATI.

Como parte das ações para solucionar os desafios apresentados serão firmadas parcerias com instituições de ensino de nível superior para o desenvolvimento de estágio curricular supervisionado, assim como para a avaliação dos efeitos e a operacionalidade da atividade, nas diversas ATI.

Estão previstas capacitações para os profissionais de saúde, com relação aos benefícios da atividade física para a saúde.

O financiamento do Ministério da Saúde possibilitará melhores condições para monitorar e acompanhar os resultados da prática de atividade física na ATI, possibilitando que o projeto se fortaleça. Estão previstas ações de monitoramento dos freqüentadores idosos, hipertensos e diabéticos, com avaliação física, composição corporal, índices de glicemia, sinais vitais e auto-estima.

Estão sendo confeccionados materiais audiovisuais para informar a população quanto aos locais, horários e os benefícios da prática de atividade física nas ATI, incentivando-os e motivando-os a participar.

RESULTADOS

Segundo levantamento realizado por monitores de educação física, da Secretaria de Esportes, que ficam nas ATI para orientação da população, existem cerca de nove mil pessoas cadastradas, com freqüência regular.

Apesar de pesquisas científicas ainda não terem sido realizadas na ATI, alguns levantamentos de dados foram viabilizados pelos próprios profissionais de saúde das UBS.

Na ATI Parigot de Souza, amostra de 102 pessoas entrevistadas em julho/2006 revelou que 52% tinham mais que 60 anos. Foram questionados sobre a presença de doenças crônicas (56% eram hipertensos e 12 % eram diabéticos). Com relação à freqüência semanal, 54% responderam que freqüentam de duas a três vezes por semana.

Nessa mesma ATI, além do acompanhamento feito pelos profissionais de saúde que verificam sinais vitais e fazem testes de glicemia, é realizado acompanhamento nutricional dos freqüentadores por acadêmicos do curso de Nutrição, os quais constataram que 55% estão classificados com índice de massa corporal (IMC) acima do peso.

O relato dos usuários das ATI é de que estão mais felizes, houve diminuição do cansaço e melhoras da saúde, qualidade do sono, no aspecto emocional, no relacionamento com outras pessoas e na disposição, bem como alívio das dores.

Esses dados revelam que a ATI está servindo ao que se propôs: é utilizada pelos idosos, portadores de doenças crônicas, com boa aceitação, conforme os índices de freqüência observados nos levantamentos realizados. Elas estão colaborando para o aumento do número dos praticantes de atividade física, indicando, ainda, a possibilidade de que as pessoas com peso acima do normal e portadoras de doenças crônicas, a partir do acesso facilitado à atividade física, previnam complicações de saúde, favorecendo sua qualidade de vida, reduzindo custos sociais, internações hospitalares e mortalidade.

CONCLUSÃO

A ATI propicia o envolvimento da comunidade e dos diversos setores da sociedade em um grande desafio que consolida a promoção da saúde, a partir da intersetorialidade, dos vínculos solidários e do empoderamento da comunidade. Apresenta a possibilidade do resgate da auto-estima, do aumento da sociabilidade, muitas vezes perdidos no idoso, além de outros benefícios não quantificados cientificamente, mas observados de forma empírica a partir de relatos dos usuários.

O conhecimento e a interferência nos determinantes da saúde, tais como a disponibilidade de condições e a facilidade de acesso para a prática da atividade física nas ATI podem assegurar melhor qualidade de vida para a população.

O interesse e o desenvolvimento de ações intersetoriais de promoção da saúde, culminando com o funcionamento das ATI em Maringá, representam um grande salto de qualidade da gestão municipal.

É o início da superação de uma fase em que a doença e os sintomas deixam de ser o centro das atenções, para outra, que passa a ter o ser humano e a 'saúde', com seus múltiplos determinantes, como foco principal das ações do poder público.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Política Nacional de Promoção em Saúde*. Ministério da Saúde: Brasília, DF, 2006.

CDC. Centers for Disease Control and Prevention. U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Evaluation Handbook*. Atlanta: Departamento de Saúde e Serviços Humanos, 2002.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidades/default.php>. Acesso em 24 de fevereiro de 2007.

MARINGÁ. Prefeitura Municipal. *Missão do Governo Municipal - Gestão 2005/2008*. Maringá: Prefeitura Municipal, 2005. Disponível em: <http://www.maringa.pr.gov.br>. Acesso em 23 fevereiro de 2007.

MARINGÁ. Secretaria Municipal da Saúde. *Plano Municipal de Saúde- Gestão 2006/2009*. Maringá: Secretaria Municipal de Saúde, 2006a. Mimeo.

_____. *Análise da Atenção em Saúde em Maringá*. Maringá: Secretaria Municipal de Saúde, 2006b. Mimeo.

ONU. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. *Atlas do Desenvolvimento Humano do Brasil*. Disponível em <http://www.pnud.org.br/atlas/>. Acesso em 23 de fevereiro de 2007.