

## NÃO É TARDE PARA COMEÇAR<sup>1</sup>

*It's not too late to start*

**Guilherme Rocha Rodrigues**

Universidade de Rio Verde - UniRV

**Adelzí Auto Alves Júnior**

Universidade de Rio Verde - UniRV

**Carolina Japiassú Vinhal**

Universidade de Rio Verde - UniRV

**Maria Eduarda da Silva Farias**

Universidade de Rio Verde - UniRV

**Lidiane Bernardes Faria Vilela**

Universidade de Rio Verde - UniRV

### RESUMO

O envelhecimento é uma realidade na maioria das sociedades, em decorrência da mudança de vários indicadores, como queda da mortalidade e aumento na qualidade de vida. O processo de envelhecimento é um processo natural, não patológico, que pode ser encarado de forma mais leve por meio de um estilo de vida mais ativo e com mudança de hábitos de vida, como alimentação saudável, prática de exercício físico e abandono de vícios. Os distúrbios nutricionais, a falta de estabilidade e flexibilidade são questões multifatoriais que podem ser decorrentes de processos fisiológicos ou patológicos. Neste sentido o objetivo deste trabalho foi promover uma dia valorização da beleza associado à prática esportiva, como um incentivo para elevar a autoestima e reforçar o autocuidado. A princípio foram atendidos o grupo de idosos do programa terceira idade da UniRV. A ação do dia “NÃO É TARDE PARA COMEÇAR” fez parte do projeto de extensão Promoção e Educação em Saúde, sendo realizada na academia escola da Universidade de Rio Verde. A ação contou com 19 participantes, 4 acadêmicos, 2 professoras, 3 voluntários do salão de beleza e 1 fotógrafa. Inicialmente foi oferecido um café da manhã promovido pelas participantes, durante os cuidados com a beleza. Práticas que promovem o bem-estar físico, mental e social, resgatando a identidade e tornam-se importantes na interação de grupos sociais.

**Palavras-chave:** Saúde; Envelhecimento; Exercício Físico.

### ABSTRACT

Aging is a reality in most societies, resulting from changes in several indicators, such as a drop in mortality and an increase in quality of life. The aging process is a natural, non-pathological process, which can be seen in a lighter way through a more active lifestyle and changing lifestyle habits,

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no XIX Seminário Regional de Extensão Universitária da Região Centro-Oeste, realizado de 23 a 25 de agosto de 2023 na Universidade de Rio Verde (UniRV), Rio Verde, Goiás, Brasil

such as healthy eating, physical exercise and abandoning addictions. Nutritional disorders, lack of stability and flexibility are multifactorial issues that may arise from physiological or pathological processes. In this sense, the objective of this work was to promote an appreciation of beauty associated with sports, as an incentive to raise self-esteem and reinforce self-care. Initially, the group of elderly people from the UniRV seniors program were served. The day's action "IT'S NOT TOO LATE TO START" was part of the Health Promotion and Education extension project, being held at the school academy of the University of Rio Verde. The action had 19 participants, 4 academics, 2 teachers, 3 beauty salon volunteers and 1 photographer. Initially, a breakfast promoted by the participants was offered during beauty care. Practices that promote physical, mental and social well-being, restoring identity and become important in the interaction of social groups.

**Keywords:** Health; Aging; Physical Exercise.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se caracteriza pelo aumento na quantidade de pessoas com idade  $\geq 60$  anos e a diminuição no número de crianças e jovens. A população do Brasil está mais velha. A população total do país foi estimada em 212,7 milhões em 2021, o que representa um aumento de 7,6% ante 2012. Nesse período, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 11,3% para 14,7% da população. Em números absolutos, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período (IBGE, 2021).

Embora as pessoas estejam vivendo mais, elas não necessariamente estão mais saudáveis, os sistemas de saúde precisam encontrar estratégias eficazes para resolver os problemas enfrentados por uma população mundial mais envelhecida. Entre os idosos, embora existam aqueles que são saudáveis, muitos outros apresentam alguma doença crônica e/ou transtorno mental, como diabetes, hipertensão e algumas demências, observando-se um aumento das demandas por atenção à saúde, que por suas necessidades torna-se mais custosa e especializada. A população idosa precisa de cuidados específicos, muitos deles especializados e direcionados às peculiaridades advindas com o processo do envelhecimento, sem segregá-los da sociedade (MIRANDA, et al, 2016).

Entre as alterações funcionais, que levam o idoso a apresentar mudanças no funcionamento adequado do organismo causando vários transtornos, destacam-se: alteração na visão que consiste na diminuição da acuidade visual, redução do campo visual periférico, diminuição da adaptação claro/escuro, diminuição da noção de profundidade e diminuição da identificação de cores. As alterações na audição – diminuição na percepção e discriminação de sons da fala e ambiente. Alterações no tato – diminuição da sensibilidade da palma das mãos e na sola dos pés e diminuição da percepção de estímulos nocivos. Além das alterações do paladar – diminuição da sensação degustativa, diminuição do interesse pela comida e diminuição na percepção de odores (VITOLLO, 2014).

A senescência é fortemente influenciada por fatores ambientais, ressaltando-se dentre estes o estilo de vida e a alimentação inadequada do indivíduo. Os fatores genéticos também interferem neste processo,

porém possuem menor impacto. Portanto, hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física regular devem ser instituídos como medidas indispensáveis ao envelhecimento adequado (TAVARES et al. 2017).

O estudo e o conhecimento do processo de envelhecimento ganham interesse considerável atualmente. Destarte, esforços têm sido dirigidos no sentido de serem identificados os fatores que mais influenciam no envelhecimento sadio, ou seja, os motivos que levam alguns indivíduos a envelhecerem com qualidade de vida preservada (PARENTE, 2016).

Os resultados do estudo de Mendes, et al, 2017 mostraram que a eficácia da atividade física no tratamento da depressão em idosos funciona de maneira proporcional inversa, pois o indivíduo mais ativo fisicamente apresenta menor probabilidade de desenvolver doenças e comprometer a qualidade do envelhecimento. Outra descoberta foi a presença de baixos níveis de cortisol controlados por meio de exercício físico, o que também diminui o risco de depressão nos idosos.

A atividade física, individual ou em equipe, com um treinamento anaeróbico ou aeróbico, tem uma eficácia surpreendente na diminuição dos sintomas depressivos e na melhora da saúde física e mental de idosos. Logo, o exercício físico pode ser uma segura e eficiente terapia antidepressiva para essa população (MENDES, et al, 2017).

Neste sentido o objetivo deste trabalho foi promover uma dia valorização da beleza associado à prática esportiva, como um incentivo para elevar a autoestima e reforçar o autocuidado.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Metodologia**

A ação do dia “NÃO É TARDE PARA COMEÇAR” fez parte do projeto de extensão Promoção e Educação em Saúde, sendo realizada na academia escola da Universidade de Rio Verde.

O projeto teve duração anual, no qual estavam envolvidos, acadêmicos e professores da Faculdade de Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Medicina.

A ação do projeto “NÃO É TARDE PARA COMEÇAR” contou com a colaboração voluntária de uma equipe de Salão de Beleza e de uma Fotógrafa que doaram maquiagem, escovação, fotos e pôsteres das participantes do projeto. A atividade contou com um café da manhã, cuidados com a pele, maquiagem, escovação dos cabelos, sessão de fotos e vídeos, durante as práticas esportivas.

Foram atendidos o grupo de idosos do programa terceira idade na UniRV, sendo convidados para participar das ações promovidas no projeto, essas ações foram divididas em etapas. Primeira Etapa: levantamento do perfil dos participantes, considerando o perfil educacional, os problemas de saúde, tratamentos em curso e acesso aos serviços de saúde. Segunda Etapa: Desenvolvimento de Ações de Promoção e Educação em Saúde para participantes. Terceira Etapa: Avaliação do Projeto de Extensão nos aspectos gerais de satisfação e Mensuração da Eficácia das

orientações e intervenções sofridas.

A ação do dia “NÃO É TARDE PARA COMEÇAR” ocorreu na segunda etapa do projeto, como um incentivo às atividades desenvolvidas nesta etapa. O dia foi organizado pelas participantes e pela coordenadora, com auxílio dos acadêmicos e professores colaboradores. Inicialmente foi oferecido um café da manhã promovido pelas participantes, durante os cuidados com a beleza. Posteriormente foi realizada a sessão de fotos durante a prática esportiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação contou com 19 participantes, 4 acadêmicos, 2 professoras, 3 voluntários do salão de beleza e 1 fotógrafa. A manhã iniciou com um café da manhã de confraternização, cada participante levou um prato típico, frutas, café, produtos da roça, entre outras iguarias (FIGURA 1). Posteriormente as participantes contaram com um momento de beleza, com cuidados com os cabelos e maquiagem (FIGURAS 2, 3 e 4).

No terceiro momento da manhã, elas fizeram sessões de alongamento e exercícios com a colaboração dos professores acadêmicos de Educação Física, ao final deste momento foi realizado uma roda de dança para descontração (FIGURAS 5, 6 e 7).

Na quarta etapa, foram feitos exercícios de cinesiotepêutico e modificações ergonômicas, para melhorar força, equilíbrio, coordenação, propriocepção, mobilidade e postura (FIGURAS 8). Todas essas etapas foram registradas pelas lentes da fotógrafa colaboradora da ação (FIGURA 9).

Essa ação culminou com uma exposição das fotos em pôsteres na Câmara Municipal de Rio Verde -Go (FIGURAS 10, 11 e 12).

O sedentarismo, sobretudo, é um fator importante para a sarcopenia relacionada a perda de massa muscular no envelhecimento. Idosos com menor atividade física têm também menor massa muscular e maior chance de incapacidade física. Desta forma ações que promovam a prática esportiva, valorizando o autocuidado e a autoestima são de fundamental importância nesta população.

Os resultados do estudo de Mendes, et al; 2017 mostraram que a eficácia da atividade física no tratamento da depressão em idosos funciona de maneira proporcional inversa, pois o indivíduo mais ativo fisicamente apresenta menor probabilidade de desenvolver doenças e comprometer a qualidade do envelhecimento. Outra descoberta foi a presença de baixos níveis de cortisol controlados por meio de exercício físico, o que também diminui o risco de depressão nos idosos.

A atividade física, individual ou em equipe, com um treinamento anaeróbico ou aeróbico, tem uma eficácia surpreendente na diminuição dos sintomas depressivos e na melhora da saúde física e mental de idosos. Logo, o exercício físico pode ser uma segura e eficiente terapia antidepressiva para essa população. (Mendes, et al, 2017).

As práticas que promoveram o bem-estar físico, mental e social,

resgataram também a identidade e tornaram-se importantes na interação de grupos sociais. Uma carta escrita por uma participante retrata essa importância: “Lavarei com isso boas recordações de toda turma, na certeza de que cada um carrega o dom de ser capaz, de ser feliz”.

**Figura 1** - Café da manhã promovido pelas participantes.



Fonte: acervo do projeto.

**Figuras 2, 3 e 4** - Cuidados com a beleza das participantes.



Fonte: acervo do projeto.

**Figura 5** - Roda de dança para descontração.



Fonte: acervo do projeto.

**Figura 6** - Exercícios de alongamento.



Fonte: acervo do projeto.

**Figura 7** - Exercícios de alongamento.



Fonte: acervo do projeto

**Figura 8** - Exercícios cinesiotepêutico e modificações ergonômicas.



Fonte: acervo do projeto.

**Figura 9** - Confraternização final.



Fonte: acervo do projeto.

**Figuras 10, 11 e 12** - Exposição de fotos. Câmara Municipal de Rio Verde -GO.



Fonte: acervo do projeto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com tudo que foi exposto, nota-se que o exercício físico é de extrema importância na melhoria da qualidade de vida dos idosos de modo geral. Por isso, torna-se muito importantes ações como NÃO É TARDE PARA COMEÇAR, que visam estimular práticas saudáveis e exercícios físicos, a fim de prevenir doenças osteoarticulares, diminuir a gordura corporal, prevenir a depressão, melhorar o funcionamento cardiopulmonar e cognitivo, melhorar as patologias já estabelecidas, auxiliar no envelhecimento saudável e diminuir o risco de quedas, que é atualmente o fator com maior mortalidade nos idosos. Além do estímulo ao autocuidado evidenciado com o ensaio fotográfico e posteriormente, a exposição das fotos.

Entre os resultados alcançados com a realização deste projeto, acredita-se que as ações desenvolvidas com essa população geraram impacto no estilo de vida e na saúde física e mental. A comunicação interpessoal e a valorização da beleza dos participantes foram fatores cruciais para que eles se sentissem valorizados e pertencentes à sociedade, já que o projeto foi desenvolvido para eles. Dessa forma, o

projeto também contribuiu para uma melhora da saúde mental dos idosos durante a execução das dinâmicas em grupo e do autocuidado.

Outro aspecto positivo se deu no campo da interação dialógica, haja vista a participação da comunidade, dos acadêmicos e dos professores do projeto, evidenciando a relevância na produção e difusão do conhecimento. Com isso, os participantes tiraram diversas dúvidas acerca de exercícios que poderiam ser executados em domicílio, alimentação saudável e alguns cuidados relativos à saúde nessa faixa etária. Por fim, relatos informalmente colhidos corroboraram a importância de projetos de extensão, haja vista a satisfação que atividades extensionistas proporcionam como *locus* de compartilhamento de experiências e de consolidação do aprendizado, além de beneficiar ativamente a sociedade.

## REFERÊNCIAS

MENDES, G. A. B. et al. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, jul. 2017, v. 15, n. 53, p. 110- 116.

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. da C. G.; SILVA, A. L. A. Population

aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2016, 19(3), p. 507-519. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>>.

PARENTE AMEG. **Estado nutricional dos idosos no Centro de Saúde Santa Maria de Bragança**. 2016. 210p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Comunitária) - Escola Superior de Saúde. Instituto Politécnico de Bragança, Bragança.

\_\_\_\_\_. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios: 2020-2021**; PNAD contínua: 10 características gerais dos moradores: 2020-2021. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

TAVARES, R. E.; JESUS, M. C. P.; MACHADO, D. R.; BRAGA, V. A. S.;

TOCANTINS, F. R.; MERIGHI, M. A. B. Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2017; 20(6), p. 889-900.

VITOLLO MR. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. Rio de Janeiro: Rubio, 2ª Ed, 2014; 568p.

## Contato dos autores/as:

**Autor:** Guilherme Rocha Rodrigues  
**E-mail:** guirochar05@gmail.com

**Autor:** Adelzí Auto Alves Júnior  
**E-mail:** junioradelzi@gmail.com

**Autor:** Carolina Japiassú Vinhal  
**E-mail:** carolvinhal29@gmail.com

**Autor:** Maria Eduarda da Silva Farias  
**E-mail:** mariaesfarias@gmail.com

**Autor:** Lidiane Bernardes Faria Vilela  
**E-mail:** lidibfv@unirv.edu.br

Manuscrito aprovado para publicação em: 27/05/2024