

NOÇÕES SOBRE O SISTEMA DIGESTÓRIO, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ATIVIDADE FÍSICA

Autores: Rita de Cássia Soares Justino, LirianeBaratellaEvêncio, Paloma Lys de Medeiros, Luiz Lúcio Soares da Silva, Luciana Maria Silva de Seixas Maia (orientadora).

Idoso são pessoas com 60 anos ou mais. Porém sabe-se que o envelhecimento é um processo contínuo que afeta progressivamente as funções no decorrer do ciclo vital. Geralmente coincide com o aparecimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis – DCNT. Inatividade física e alimentação inadequada podem contribuir para o aparecimento ou exacerbação dos sintomas das DCNT. O objetivo deste trabalho é proporcionar ao idoso acesso a orientação sobre componentes do sistema digestório, alimentação saudável e a prática de atividade física moderada, promovendo melhoria da saúde física e emocional, reduzindo o risco advindo das DCNT. Para isto, buscamos estimular o autocuidado; dar noções sobre uma boa alimentação; melhorar a aptidão física, os aspectos do funcionamento cognitivo e função cerebral; trabalhar coordenação motora e equilíbrio; promover aumento de interação social; estimular o desenvolvimento da capacidade criativa e ludicidade melhorando a qualidade de vida. Nos inícios dos períodos letivos, foram abertas inscrições para 2 turmas, com 20 alunos cada, de maiores de 60 anos (colaboração da UNATI – UFPE). Na primeira aula, foi realizado a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido permitindo o uso dos dados para fins de pesquisa acadêmica. Em seguida, neste mesmo dia, realizamos um questionário diagnóstico (incluindo rotina, patologias associadas e qualidade de vida) para avaliarmos o estado de saúde dos alunos. Diante disto, foi realizado um planejamento de atividades físicas específicas para a turma com atenção as individualidades. Durante os semestres letivos, foram preparados os recursos didáticos/ginásticas. Foram executados nos 15 encontros, com duração de uma hora, sendo: 30 minutos de orientação nutricional e 15 minutos com práticas de atividade física moderada (alongamentos e exercícios aeróbicos). Treinamos também a flexibilidade e conseqüentemente força e equilíbrio. Para a realização das atividades, foi planejado para cada aula exercícios utilizando subgrupos musculares específicos como: pescoço, membros superiores, parte inferior do tronco, quadris e membros inferiores. Como suporte as aulas teóricas, e como meio de comunicação direto com os alunos, foi criado um *Blogger* (projetosistedas.blogspot.com), onde foram arquivados os materiais didáticos, espaço para comentários, postagem de dúvidas, entre outros. Quanto aos conteúdos nutricionais, foram discutidos o caminho dos alimentos no sistema digestório e o papel dos nutrientes no organismo. Em cada aula, foram realizadas dinâmicas de grupo que facilitaram maior interação e participação de todos. Foi usado como avaliação a frequência e a participação dos idosos nos encontros. Ao final dos encontros, aplicou-se um formulário avaliativo para averiguar a evolução e os benefícios adquiridos depois da inclusão da prática de exercícios físicos a rotina. Dos 20 alunos matriculados apenas 18 mulheres, com faixa etária entre 60 e 72 anos, participaram de todos os encontros do primeiro semestre letivo. Dessas, 33,33% apresentam um quadro de sedentarismo, sendo 50% hipertensas. As alunas praticantes de atividade física (regularmente) optavam por: 50% realizam caminhada (3 vezes por semana), 33,33% hidroginástica, 8% pilates e 8% musculação. Quanto aos hábitos, estilo

de vida e condições de saúde, observou-se que apenas 5,55% declararam-se fumantes, e igual quantidade de ex-fumantes. 11,11% consomem bebidas alcoólicas eventualmente. Ao serem questionadas sobre patologias apresentam: 16,66% osteoporose, 27,77% artrose, 5,55% hérnia de disco, 5,55% bursite, 11,11% osteofitose, 22,22% diabetes mellitus, 38,88% hipertensão e 11,11% tendinite. Durante o período, foi observado que todas as alunas demonstraram interesse e dedicação em participar das atividades, colaborando com as aulas e conseqüentemente com desenvolvimento da pesquisa. Com o decorrer das aulas, ocorreram adequações visando melhor aproveitamento, por exemplo: mudança do espaço físico (maior e climatizado), a inserção de música e o uso de vestuário adequado. Ressalta-se que a música foi importante como fator motivacional. A ludicidade das aulas proporcionou maior interação entre as alunas facilitando a integração das mesmas, viabilizando maior participação. Ao final dos encontros houve relatos que, com a participação e aprendizado nas aulas, as alunas desenvolveram maior amplitude e flexibilidade de alguns movimentos e aprenderam a se alimentar melhor. As alunas tiveram possibilidade de aumentar os contatos sociais, ter redução no quadro de ansiedade, insônia e depressão. Os estímulos ao equilíbrio e coordenação motora, a flexibilidade e força dos músculos, associados ao desenvolvimento da criatividade e ludicidade melhoraram a qualidade de vida delas. Afinal, uma boa nutrição acompanhada de um programa de exercícios físicos, exerce efeitos benéficos sobre a saúde da maioria dos idosos contribuindo para um ritmo saudável de envelhecimento.

Palavras-chave: atividade física; alimentação saudável; qualidade de vida