

Prática de Atividade Física para a pessoa idosa: Revelando a Importância

Gildênia Flávia Sampaio Matias¹; Ana Aline Andrade Martins¹; Francisca Ludgero da Silva¹; Italla Maria Pinheiro Bezerra²; Jennifer Yohanna Ferreira de Lima Antão¹; Maria Simone de Sousa¹.

1-Faculdade de Juazeiro do Norte-FJN

2-Universidade Regional do Cariri-URCA/ Faculdade de Juazeiro do Norte-FJN

Resumo: A população idosa vem aumentando consideravelmente, o que se atribui a uma maior expectativa de vida, provavelmente relacionada a um melhor controle de doenças infecto-contagiosas e crônico-degenerativas, gerando a necessidade de mudanças na estrutura social, para que estas pessoas tenham uma boa qualidade de vida. Assim, aponta a atividade física como uma política propícia para minimizar os indicadores de morbimortalidade deste público. Atividade física é um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de seus inúmeros benefícios. O presente projeto tem como objetivo compreender a percepção dos idosos acerca da importância da prática de atividade física para melhoria da qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, realizada no Serviço Social do Comércio (SESC) no município de Juazeiro do Norte-CE. Os dados foram coletados através de uma entrevista semi-estruturada, analisados e organizados através da análise de conteúdo. Participaram da pesquisa nove idosos. Ficou claro que, embora, os informantes deste estudo tenham iniciado a prática de atividade física já com patologias associadas, estes percebem a importância da prática para controle e prevenção de complicações, associando, muitas vezes, a melhoria de sua qualidade de vida, uma vez que associam a mudanças do estilo de vida, socialização e melhoras de auto-estima. A importância da prática da atividade física e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Atividade física; Idoso; Qualidade de vida.

Abstract: The elderly population is increasing considerably, which is attributed to increased life expectancy, probably related to a better control of infectious diseases and chronic degenerative diseases, creating the need for changes in the social structure, so that these people have a good quality of life. Thus, points to physical activity as a policy favorable to minimize morbidity and mortality indicators that audience. Physical activity is an important means of prevention and health promotion of the elderly through its numerous benefits. This project aims to understand the perception of older people about the importance of physical activity for improving the quality of life. This is a research qualitative approach, performed in Social Service of Commerce (SESC) in Juazeiro do Norte, CE. Data were collected through semi-structured interviews, analyzed and organized by content analysis. Participants were nine subjects. It was clear that, although the informants in this study have commenced physical activity already associated pathologies, these realize the importance of practice for control and prevention of complications associated, often improving their quality of life, since linking changes in lifestyle, socialization and improved self-esteem. The importance of physical activity and the adoption of an active lifestyle are necessary to promote the health and quality of life during the aging process.

Keywords: Physical activity; Elderly, Quality of life.

INTRODUÇÃO

No Brasil, os idosos representam 10,6% da população total, chegando a 20 milhões de pessoas com mais de sessenta anos. É provável que até 2025 um quinto da população brasileira seja idosa. Isso acarreta demandas para os Sistemas de Saúde e toda sociedade de modo geral, uma vez que, muitas são as alterações relacionadas ao envelhecimento, sejam elas físicas, psicológicas, psicomotoras, cognitivas, etc. (LOURO et al, 2013).

De acordo com o Ministério da Saúde (MS) o envelhecimento é um fenômeno que está ligado à passagem do tempo com isso tem-se a necessidade de introduzir mudanças no estilo de vida, a fim de propiciar uma velhice saudável e com o mínimo de problemas possíveis (BRASIL, 2006).

Destaca-se a importância da atividade física como busca por um envelhecimento ativo, corrobora-se com Franchi e Montenegro Junior (2005), quando afirmam que nunca é tarde para começar a movimentar-se seja através da dança, natação, caminhada, exercícios de alongamento e até mesmo uma pelada com os amigos. Assim, o idoso irá trazer inúmeros benefícios à sua saúde, além de tornar-se cada vez mais independente e ainda, melhorar sua relação social.

Torna-se necessário que ocorram algumas mudanças na sociedade para melhorar a inserção do idoso na prática regular de atividades física, como exemplo o caso das academias populares, que muitas vezes feitas de parquinho para crianças se divertirem, e o idoso ficando como segunda opção.

A prática de atividade física regular e controlada é de suma importância para promover a saúde no envelhecimento, já que atua fortalecendo a musculatura, na manutenção da densidade dos ossos, controlando os níveis pressóricos e de glicose sanguínea. Dessa forma ajuda a controlar as doenças crônicas que são tão comuns nessa fase (FECHINE; TROMPIERI, 2011).

A realização de atividade física para os idosos além de combater os malefícios causados pelo sedentarismo, ainda é vista como um método prazeroso para manutenção da saúde, pois fortalece as relações sociais, traz autoconfiança e favorece a manutenção da autonomia. Destaca-se ainda a importância do acompanhamento por parte de um profissional habilitado para avaliar a condição de cada um e prescrever o exercício adequado (SPIRDUSO, 2005).

Considerando, pois, os aspectos acima discutidos percebe-se que embora seja importante a prática de atividade física na terceira idade, há ainda uma adesão muito pequena por parte dessa população, desencadeada pela falta de conhecimento sobre a importância que a mesma traz à saúde.

Assim, alguns questionamentos surgiram: Como os idosos percebem a importância da prática de atividade física? O que motivou para realizar essas práticas? Será se percebem algum benefício depois que iniciou a praticar? Para responder a esses questionamentos, o presente estudo teve como objeto investigar a importância da atividade física, sob a ótica de idosos.

Portanto, o presente estudo torna-se relevante pelo fato de entender que o estímulo a prática de atividade física deve ser ressaltada, uma vez que os profissionais de saúde, em especial, os enfermeiros, são responsáveis pela promoção da saúde que em algumas situações está inerente a mudanças de estilo de vida, que pode acontecer através da prática de atividade física. Para tanto a pesquisa se propôs compreender a percepção dos idosos acerca da importância da prática de atividade física para melhoria da qualidade de vida.

METODOLOGIA

Para construção desta pesquisa o estudo será do tipo exploratório e descritivo por melhor atender aos objetivos propostos nesta investigação ao oferecer dados sobre o tema em questão e descrever as características do objeto em estudo com abordagem do tipo qualitativo que envolve pessoas, baseando-se que o agir humano visa um sentido simples de causa e efeito. Gil (2010), afirma que a pesquisa exploratória propicia maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito e tem como objetivo principal o aprimoramento de ideias.

A pesquisa foi realizada no SESC (serviço social do comércio), localizada no bairro centro no município de Juazeiro do Norte-CE, a escolha do local se deu pela boa demanda de Idosos e pela facilidade de acesso da pesquisadora.

Os sujeitos deste estudo foram 09 idosos, levando em consideração para a seleção dos sujeitos os seguintes critérios de inclusão:

- Aquele que possuir autonomia para responder as perguntas;
- Estiver presente no dia estipulado pela pesquisadora para a coleta de dados.

Como na pesquisa qualitativa o objetivo é coletar informações subjetivas, o número de sujeitos não foi pré determinado. Para a determinação do quantitativo destes, utilizar-se-á do método de saturação dos dados, que consiste em amostrar até que não sejam coletadas novas informações (MINAYO, 2009).

Para a realização da coleta de dados da pesquisa o melhor que se adéqua aos objetivos propostos é a entrevista semiestruturada. De acordo com Gil (2010) a entrevista é a forma de coletar dados que sofre maior flexibilidade, e é semiestruturada porque além do planejamento de perguntas que permanece invariável, oferece oportunidades para que os informantes alcancem a liberdade necessária para relatar algo que se julga necessário.

Os dados foram analisados conforme a literatura, de acordo com a temática e apresentados através da construção das falas dos participantes, utilizando a técnica de análise de conteúdo, compreendida como um conjunto de instrumentos metodológicos e de técnicas de análise de comunicações que tem como fator comum a interpretação, cujo objetivo é a busca do sentido ou dos sentidos de um documento. Que por sua vez, esta análise de conteúdos pode abranger cronologicamente as seguintes fases: pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretação (MINAYO, 2009).

De acordo com os aspectos éticos e legais da pesquisa foram cumpridas as exigências dispostas na resolução 196/1996 do Conselho Nacional de Saúde/ Ministério da Saúde, que dispõe sobre pesquisas em que envolve os seres humanos em seu cotidiano (BRASIL, 1996).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os benefícios inerentes a prática regular de atividade física na terceira idade tem sido objeto de estudo por inúmeros autores e áreas de pesquisa, sendo que muitos já afirmaram que um estilo de vida ativo promove a manutenção da capacidade funcional destes indivíduos por um período mais longo e, conseqüentemente mantém sua qualidade de vida.

Nesse contexto, ao considerar a importância da atividade física na terceira idade, a presente pesquisa, por meio de uma entrevista, buscou compreender a importância da atividade física na percepção de idosos.

Deste modo, iniciam-se com a caracterização dos sujeitos do estudo e em seguida, a partir da organização das falas, categorias temáticas.

Categorização dos sujeitos

Foram realizadas nove entrevistas tendo como informantes idosos que praticam atividade física no SESC. Todos do sexo feminino, entre 57 a 78 anos, a grande maioria viúvas, aposentadas e recebiam um salário mínimo. Quanto a escolaridade a maioria não concluiu o segundo grau completo.

Dentre as patologias associadas a idade, muitos tinham doenças relacionadas as articulações com por exemplo: artrite, artrose e bursite, assim como, algumas com patologias crônicas, sendo acompanhadas pelo médico, que tanto faziam o tratamento medicamentoso, quanto o não medicamentoso.

Após caracterização, segue-se com as categorias temáticas que foram construídas seguindo passos de Minayo (2009), a saber: Práticas de atividade física: o que motivou; Práticas de Atividade Física: Como percebem; Ajudando na qualidade de vida: benefícios apontados.

Práticas de Atividade Física: O que motivou

A visão dos participantes da pesquisa a respeito dos motivos que levaram para realização de exercícios físicos é demonstrada nas falas a seguir, estando evidente a associação da prática com a necessidade devido a algum problema de saúde existente.

Devido minha diabetes e pressão alta, e fui orientado bem direitinho (ID. 7)

Foram meus problemas nas pernas, que inchavam muito, não tava circulando o sangue direito (ID. 8)

Devido a minha depressão, a minha filha mim orientou a praticar atividades físicas (ID .4)

Observou-se que os idosos só procuraram realizar estas praticas quando avaliados e encaminhados por médicos, não sendo orientados quanto a prevenção e promoção da saúde, podendo ser um reflexo da visão destes do próprio sistema de saúde que, muitas vezes, buscam o serviço apenas quando estão doentes,

Corroborar-se com Freitas et al. (2007) ao afirmarem que a busca pela prática de exercícios físicos se dá pelos programas de promoção em saúde que vem crescendo na atualidade, porém a procura pelos indivíduos idosos ainda é menor quando comparado com indivíduos mais jovens.

Para Salvador et al (2009), afirmam que a atividade física proporciona aos idosos oportunidade para uma vida mais ativa e independente, contribuindo para a manutenção da autonomia e melhor qualidade de vida.

Apesar do processo de envelhecimento não estar, necessariamente, relacionado a doenças e incapacidades, as doenças crônico-degenerativas são frequentemente encontradas entre os idosos. Assim, a tendência atual é ter um número crescente de indivíduos idosos que, apesar de viverem mais, apresentam maiores condições crônicas. E o aumento no número de doenças crônicas está diretamente relacionado com maior incapacidade funcional. (ALVES et al, 2007), o que condiciona a necessidade de prática de atividade física para controle e promoção da saúde.

Nesse contexto, observa-se que algumas doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, seus fatores de risco metabólicos (diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e dislipidemias) e a incapacidade funcional tornam-se, muitas vezes, causas de

morbidade e mortalidade entre adultos e idosos (SILVEIRA; PASQUALOTTI; COLUSSI, 2012).

Ainda segundo os mesmos autores, uma opção importante de prevenção e tratamento dessas patologias de alta prevalência em adultos e idosos é a aquisição de atividade física, pois pessoas ativas apresentam um risco diminuído para o desenvolvimento de várias doenças.

Observa-se, neste sentido, que a prevenção das doenças crônicas nos idosos tem que ser acompanhadas com um tratamento tanto medicamentoso quanto o não medicamentoso e, desta forma, é que destaca a atividade física como um meio de prevenção e promoção da qualidade de vida dessa população idosa.

Práticas de Atividade Física: Como percebem

Ao se indagar sobre a percepção dos idosos acerca da importância da prática de atividade física pôde-se observar que estes demonstraram ter conhecimento sobre os benefícios que a prática de exercícios físicos traz de melhoria para sua saúde, revelando que a falta de movimentos corporais pode lhe acarretar danos a saúde, como ilustram os depoimentos abaixo.

Porque tenho melhorado bastante dos problemas de saúde, uma melhora considerável, principalmente a circulação (ID. 2)

Porque faz bem a saúde, eu me sinto muito bem com a prática, e também pela convivência com as colegas (ID. 6)

Se agente ficar em casa sentada, acumula depressão [...] é muito importante (ID. 7)

É estimulante para a pessoa, a pessoa se sente mais útil... é bom para a saúde (ID. 9)

A atividade física significa, para os idosos, uma melhora significativa dos problemas de saúde, sendo evidenciada e associada à depressão, além de proporcionar um bem-estar físico e grande interação entre os colegas. Porém sabe-se que na terceira idade um dos fatores bastante preocupante é o psicológico, que muitas vezes, propiciam baixo auto-estima e, por sua vez, depressão.

Mas, para Mazo et al., (2003) a prática de atividade física é influenciada pelos aspectos psicológico como auto-estima e auto-imagem. Na velhice, há uma tendência para a modificação da auto-imagem, tornando-a menos positiva, cujo motivo é ainda ignorado, mas, que pode ser amenizado.

Além disso, a auto-estima e auto-imagem têm sido desenvolvidas positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e desportos, tendo resultados inéditos na qualidade de vida e no bem-estar mental.

Para a Organização Mundial de Saúde (2002) a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde mental e contribuem na gerência de distúrbios como a depressão e a demência. Existe evidência de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não-ativos.

Nesse enfoque, além de conhecer a importância dessas atividades, os idosos precisam compreender seus benefícios, destacando, especialmente, a promoção de sua saúde.

Ajudando na qualidade de vida: benefícios apontados

Nas últimas décadas, a qualidade de vida tem sido um dos grandes focos de atenção de autoridades e também da população. Por ser um conceito relativamente novo, muito abrangente e subjetivo vários grupos de estudos começaram a pesquisar o que seria e o que abrangeria este fenômeno.

Conforme a Carta de Ottawa (1986) a promoção da saúde é definida como a capacitação das pessoas e comunidades para modificarem os determinantes da saúde em benefício da própria qualidade de vida.

De acordo com Vecchia et al. (2005, p. 247),

O conceito de qualidade de vida está relacionado à auto-estima e ao bem estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o auto-cuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. [...]

Sendo assim, pode-se observar que, para se considerar que um indivíduo possui uma boa saúde e qualidade de vida, leva-se em consideração diversos fatores que estão relacionados a este conceito. Assim ficam mais amplos os campos que devem ser avaliados e, de certa forma, manipulados para que se possa chegar aos objetivos de atingir a cobiçada boa saúde e qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida é subjetivo, devendo ser levado em consideração, entre outros fatores, o nível sociocultural, a faixa etária e as aspirações pessoais do indivíduo.

As praticantes relataram diversos benefícios que a prática de atividade física trazem para suas vidas mediante as praticas dos exercícios realizados, que pode ser explicado pelas falas dos participantes, destacando a melhoria da qualidade de vida.

“Tem melhorado muito a minha qualidade de vida.” (ID. 1)

“Mim faz bem á saúde, me faz falta, aqui agente só tem a aprender... é tudo de bom.” (ID. 5)

“Trouxe tudo de bom... agente fica mais solta, disparasse mais... de bem com a vida e auto- estima mais elevada.” (ID. 9)

As maiorias dos idosos conhecem os benefícios que a pratica de atividade física traz e os riscos envolvidos na falta da mesma, bem como a questão dos problemas de saúde já existentes mencionados durante a pesquisa, a “depressão” que este diretamente ligado com o estado de humor e a auto-estima.

Estudos têm mostrado que o exercício físico pode ser um auxiliar nas terapêuticas tradicionais, demonstrando influência positiva sobre os estados de depressão, e apontam, inclusive, que a inatividade física é um fator que tem se associado fortemente a estados variados dessa doença. (VIEIRA, PORCU, ROCHA, 2007).

Nesse contexto, faz-se ainda mais necessária a adoção de estratégias por parte dos profissionais de saúde, para assim capacitar os idosos através do compartilhamento de informações sobre os temas relevantes nesse contexto, de forma a facilitar a adesão cada vez mais da pratica de exercícios físicos, sendo possível uma atuação diferenciada, respeitando o idoso, de se inteirar sobre os fatores que a envolvem e principalmente sobre sua saúde.

Cabe aos profissionais da área da saúde devem combater o sedentarismo, incluindo em sua anamnese questionamentos específicos sobre atividade física regular, desportiva ou não,

conscientizando as pessoas a esse respeito e estimulando o incremento da atividade física, através de atividades informais e formais;

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da relevância do tema e dos desafios sobre o envelhecimento e sua associação com o exercício físico, a prática regular de atividade física sistematizada representa uma intervenção não-farmacológica benéfica para esta população. Desta forma, foi permitido evidenciar nesse estudo que a atividade física influencia de forma positiva no desempenho dos idosos em suas atividades rotineiras.

Ficou claro que, embora, os informantes deste estudo tenham iniciado a prática de atividade física já com patologias associadas, estes percebem a importância da prática para controle e prevenção de complicações, associando, muitas vezes, a melhoria de sua qualidade de vida, uma vez que associam a mudanças do estilo de vida, socialização e melhoras de auto-estima.

Espera-se que este trabalho possa despertar em outros profissionais de saúde a mudança da visão a cerca do idoso como ser inválido, doente, inativo. Constataram-se durante este estudo que, através das atividades físicas é possível recuperar funções e oferecer recursos para os idosos lidarem melhor com estas perdas – com atividade física, e com profissionais focados nessa transformação.

A importância da prática da atividade física e a adoção de um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. As alterações das capacidades físicas, anatomo-fisiológica, psicossocial e cognitiva são comuns e evoluem progressivamente, no processo de envelhecimento.

REFERENCIAS

ALVES, L. C. et al . A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, Aug. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Conselho Nacional de saúde. Resolução 196/96 Decreto nº 93.993 de janeiro de 1987. Estabelece critérios sobre pesquisa envolvendo seres humanos. **Bioética**. Brasília, v.4, n.2, suplemento, 1996.

FRANCHI, K. M. B; MONTENEGRO JUNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **RBPS**, v.18, n.3, p.152-156, 2005.

FECHINE, B. R. A. TROMPIERI, N. Memória e envelhecimento: a relação existente entre a memória do idoso e os fatores sócio-demográficos e a prática de atividade física. **Revista científica internacional**, v.1, n.6, p.77-96, 2011.

FREITAS C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.9, p.92-100, 2007.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LOURO, J. Q. et al. Investigando a população idosa do município de Tanguá: o perfil dos frequentadores de uma policlínica de saúde. **R. pesq.: cuid. fundam.** v. 5, n.2, p.3894-03, 2013.

MAZO, G. Z. et al. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v.5, n.2, p. 115-118 - jan./jun. 2003.

MINAYO, M. C. S. et al. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 28 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

Organização mundial de saúde, ano, 2002, disponível em: portal.
saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=25076

OLIVEIRA, D. A. A. P. **Prevalência de depressão em idosos que freqüentam os centros de convivência em Taguatinga, DF**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde). Brasília: UnB, 2002.

World Health Organization. Physical activity and older people. 2002. [acesso em 23/10/2001]
Disponível em URL:http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/files/whd02_factsheet1_en.pdf

SALVADOR, E. P. et al . Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 43, n. 6, Dec. 2009 .

SILVEIRA, M. M; PASQUALOTTI A; COLUSSI, E. L. Prevalência de doenças crônicas e prática de atividade física em adultos e idosos. **Rev Bras Promoç Saúde**, v. 25, n.2, p. 209-214, 2012.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

VECCHIA, R. D. et al . Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo, v. 8, n. 3, Sept. 2005 .

VIEIRA, J. L. L; PORCU, M; ROCHA, P. G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **J. bras. psiquiatr.**, Rio de Janeiro, v. 56, n. 1, 2007 .