

## PERCEPÇÃO DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR SOBRE OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Rafaela da Fonseca Simukaua<sup>1</sup>, Valdeci Guedes da Silva<sup>2</sup>

1. Acadêmica do Curso de Educação Física. Faculdade Estácio do Amazonas.

2. Professor do Curso de Educação Física. Faculdade Estácio do Amazonas

### RESUMO

O envelhecimento populacional tem sido considerado um grande desafio para a saúde pública contemporânea por ser uma fase com doenças próprias do envelhecimento e que hoje ganham maior expressão na sociedade. Esta pesquisa teve como objetivo identificar a percepção idosos praticantes de atividade física sobre os benefícios da prática da atividade física. Trata-se de um estudo transversal conduzido em idosos participantes do projeto Viver melhor, do município de Novo Aripuanã – AM. Os dados foram coletados por meio de um questionário semiestruturado aplicado à 16 idosos que frequentavam o programa assiduamente e permitiu respostas subjetivas e interpretativas. Os resultados indicaram que os idosos do Projeto Viver Melhor percebiam a volta do prazer pela vida ao ar livre, melhora da saúde corporal e a convivência social como os principais benefícios apresentados. A percepção dos idosos participantes do projeto Viver Melhor revelou que a atividade física é importante para diversos componentes da saúde, de modo que, recomenda-se que projetos com ideais semelhantes ao referido projeto sejam oferecidos para pessoas idosas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Física, Promoção da Saúde, Terceira Idade.

### ABSTRACT

Population aging has been considered a major challenge for contemporary public health because it is a phase with diseases that are typical of aging and that today they gain greater expression in society. This research aimed to identify the perception of elderly practicing physical activity on the benefits of practicing physical activity. This is a cross-sectional study conducted in elderly participants of the Better Living Project, in the municipality of Novo Aripuanã - AM. Data were collected through a semi-structured questionnaire applied to 16 elderly people who attended the program assiduously and allowed subjective and interpretive responses. The results indicated that the elderly of the Better Living Project perceived the return of pleasure through outdoor life, improvement of body health and social coexistence as the main benefits presented. The perception of elderly participants in the Better Living Project revealed that physical activity is important for several health components, so it is recommended that projects with similar ideals be offered to older people.

**KEY WORDS:** Physical Activity, Health Promotion, Elderly.

## INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia Estatística- IBGE, considera-se terceira idade no Brasil, o idoso com idade igual ou superior a 60 anos (IBGE 2002). Segundo o próprio IBGE (2015), trata-se de uma população que, anualmente, tem seus parâmetros estatísticos modificados, apontando para um aumento linear do número de idosos, os quais representavam, em 2005, 9,8% da população total e em 2015 14,3% da população.

O processo de envelhecimento começa desde quando somos concebidos, ou seja, no momento da fecundação (WOLFF, 2009), sendo seus efeitos mais perceptivos em pessoas idosas. Os idosos, inclusive, sofrem com a perda a perda progressiva da capacidade de adaptação do organismo às atividades diárias (WOLFF, 2009). Nesse sentido, a atividade física regular produz benefícios que se manifestam em todos os sistemas do nosso corpo, retardando as consequências adquiridas no processo de envelhecimento.

No idoso, principalmente, a atividade física proporciona liberação de substâncias que ativam sistemas imprescindíveis, como também promovem as relações interpessoais, trabalha as funções metabólicas, e quando associada ao hábito nutricional adequado atua, de forma somática, na melhora da qualidade de vida (ANDREIA, 2010; ROCHA, 2012). Outros benefícios associados à atividade física estão relacionados ao aumento da força, massa muscular e flexibilidade (ROCHA et al., 2012). Ainda, seu potencial tem sido observado, também, na prevenção de doenças neurológicas, como esclerose múltipla e doença de Alzheimer.

Frente a literatura pesquisada, no que se refere a importância da prática de atividade física na terceira idade, Professores de Educação Física do município de Novo Aripuanã-AM, com apoio da equipe da Secretaria de Saúde, propuseram um projeto com foco na atividade física direcionado aos idosos como mecanismo preventivo, evitando-se a atrofia dos membros inferiores e superiores, dos órgãos internos e da musculatura periférica. A justificativa é que o idoso fisicamente inativo pode apresentar diminuição da resistência física, fraqueza generalizada e risco mais frequente de quedas, evidenciando a importância de uma assistência profissional com excelência e políticas públicas voltadas a estes indivíduos (ANDREA, 2010).

Diante do exposto, e da importância da oferta de atividade física para pessoas idosas, faz-se necessário compreender se as mesmas percebem se, para além do aspecto físico, a atividade física traz outros benefícios. Estudos com esse direcionamento são relevantes porque podem reforçar a importância da atividade física para pessoas dessa faixa etária no

sentido de chamar a atenção dos profissionais de Educação Física para ações efetivas voltadas para essa população em crescimento íngreme. Assim, o presente estudo tem como objetivo identificar a percepção dos idosos praticantes de atividade física sobre os benefícios da prática da atividade física.

## **MATERIAIS E MÉTODO**

Este estudo transversal com abordagem qualitativa do tipo descritiva foi realizado no município de Novo Aripuanã, localizado na região Sul do Amazonas, à margem esquerda do rio Madeira, distante a 1.375 km da capital Manaus. Segundo a contagem populacional, existiam no município o total de 1.403 idosos com idades de 60 até os 100 anos, sendo que 796 destes eram do sexo masculino e 607 do sexo feminino. (IBGE 2007)

O grupo da terceira idade, intitulado: “Viver Melhor” atua no município desde 1996. Encontravam-se cadastrados 50 participantes com idades superiores a 60 anos. Esse grupo anualmente participa das atividades físicas oferecidas pelo programa Viver Melhor e dos desfiles de carnaval com o nome do bloco “Vida Ativa” e também, nos festivais folclóricos do município. No período da pesquisa, 20 participantes que frequentavam regularmente o grupo foram interpelados e destes, 16 atenderam aos critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 60 anos, estar cadastradas no grupo e aceitar dar as informações necessárias para o desenvolvimento da pesquisa.

Para o levantamento dos dados, após autorização dos responsáveis pelo projeto da terceira idade “Viver Melhor” do município, foram abordados todos os participantes do grupo que atendiam aos critérios de inclusão. Todos os idosos com interesse em participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Como instrumento de coleta de dados, utilizou-se um roteiro de entrevista semiestruturado que abordou sobre os motivos que levaram a prática da atividade física no grupo “Viver Melhor” e os benefícios alcançados. A coleta de dados ocorreu no período do mês de maior participação dos idosos no ano de 2016. Foi utilizado um diário de campo para registro das reações e comportamentos expresso pelos entrevistados durante o levantamento de dados. As entrevistas foram gravadas e os depoimentos transcritos na íntegra. Os nomes foram substituídos por siglas de acordo com a ordem das entrevistas e também em respeito a Declaração de confiabilidade: idoso 1 (i1); idoso 2(i2) seguidos de números sequenciados.

Posteriormente os dados passaram por análise de conteúdo que segundo Bardin (2009, p.42) consistem em um “conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por

procedimento sistemáticos e objetivos, indicadores (quantitativos ou não) que permite a dedução de conhecimentos destas mensagens”. Foram organizados em categorias de análise sendo as:

1. Características dos participantes;
2. Orientação profissional no estímulo a prática da atividade física;
3. Melhorando o corpo com a prática da atividade física;
4. A prática da atividade física melhorando a qualidade da vida diária.

A pesquisa atendeu os aspectos éticos definidos para a pesquisa com seres humanos de acordo com critérios da Resolução do Ministério da Saúde nº 466/ 2012, sendo aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Uni.

## **RESULTADOS**

A caracterização geral dos idosos participantes do presente do presente estudo está descrita abaixo:

1. Caracterização dos participantes:
  - a. Seis idosas com idade entre 60 e 64 anos;
  - b. Cinco idosas entre 65 a 69 anos;
  - c. Cinco idosos entre 70 a 74 anos;
- 1a. No aspecto estado civil apresentaram-se assim:
  - a. Oito eram viúvos;
  - b. Seis casados;
  - c. Um solteiro;
  - d. Um separado.
- 1b. No aspecto como se mantinham financeiramente:
  - a. Todos os idosos se apresentaram com renda entre um a dois salários mínimo.
- 1c. No aspecto escolaridade:
  - a. Um casal não era alfabetizado funcional;
  - b. Quatorze idosos tinham concluído o ensino fundamental 1.
- 1d. Dentre as patologias associadas à idade:
  - a. Sete não apresentavam;
  - b. Nove relataram ter diagnóstico de artrite, artrose, bursite, osteoporose e hipertensão.

Todos recebiam acompanhamento médico e faziam tratamento medicamentoso.
- 1e. Sobre o tempo de participação no grupo:

- a. Quatro deles informaram que faziam atividade física há vinte anos;
- b. Doze estavam no grupo a mais de dois anos.

As modalidades praticadas com maior frequência eram a caminhada com tempo médio de 30 minutos e intensidade moderada e atividades lúdicas com maior periodicidade para a dança, estas atividades aconteciam com a frequência de cinco dias por semana.

2. Orientação profissional no estímulo a prática da atividade física:

2a. Para nove idosos dos 16 pesquisados a principal orientação para a prática de atividades físicas regulares partiu dos médicos. Os demais participantes optaram pelos exercícios por interesse próprio.

2b. Quanto à preferência pelo tipo de atividade estiveram destacadas:

- a. A hidroginástica - 37%;
- b. A dança - 43%;
- c. A ginástica aeróbica - 12%;
- d. A natação - 8%.

3. Melhorando o corpo com a prática da atividade física:

3a. Para 100% dos idosos a atividade física está relacionada a:

- o bem-estar corporal;
- melhora a elasticidade da pele aumentando a autoestima;
- a interação com outras pessoas e estimula a fazer amizades;
- mantém a vitalidade na velhice e;
- evita a solidão.

4. A prática da atividade física melhorando a saúde:

Os praticantes relataram diversas mudanças que a prática da atividade física trouxe para suas vidas, mediante os exercícios realizados que podem ser confirmados a seguir:

- 4a. Cerca de 88% dos praticantes relataram melhoras consideráveis na intensidade das dores que sentiam;
- 4b. 12% relataram que a prática da atividade física trouxe a satisfação em voltar a viver sem dores nas articulações inferiores.

A prática da atividade física representa uma melhoria nos problemas de saúde, reduzindo as dores corporais, a depressão, além de proporcionar bem-estar físico e mental. No período da velhice um dos fatores que merece maior atenção é a estabilidade emocional, com vistas à prevenção da depressão e outras situações relacionadas.

## DISCUSSÃO

O estudo realizado por Santana (2010), o qual foi conduzido com 70 idosos da cidade de Natal identificou, entre as fontes de informação e estímulo à prática da atividade física, que 62% procuraram a atividade física por recomendação médica, 23% pelos meios de comunicação: rádio, revista, jornal etc., 10% por parente e 8% pelo professor/instrutor.

Dentre as atividades oferecidas, Santana (2010), Queiroz Júnior et al. (2012), também destacaram a ginástica aeróbica como primeira opção de modalidade de atividade física, seguida da hidroginástica, da caminhada e por último a musculação.

Nos idosos do presente estudo, os idosos relataram o prazer que sentem em estar no grupo e que pretendem continuar nele por um longo tempo. Os Idosos que praticam atividade física regularmente apresentam redução das patologias mais frequentes para esta idade, tornam-se mais ativos e a participação em grupos de atividades físicas torna-se um fator estimulador à continuidade dos exercícios físicos.

De acordo com as concepções apresentadas pelos idosos em relação aos motivos que as levaram a frequentar o grupo Viver Melhor e os benefícios da atividade física para quem está envelhecendo, destacaram-se os relatos:

“É porque eu senti bem, eu achei que deveria fazer..., pela minha idade eu senti vontade de vir. Quando a gente está envelhecendo é bom..., a junta já não está normal, aí vai gastando a gente fica assim dura. Quando faço minha caminhada e venho para os meus exercícios, danço! Nossa...! Me sinto outra pessoa”. (i1)

“A minha irmã que me trouxe. Ela falou que é bom! Para ficar mais animado mais alegre, tranquilo, não sentir tanta dor no corpo igual aqueles que ficam quietos”. (i3)

“Porque aquilo deve ser muito bom para a saúde, para..., ter umas amiguinhas..., a gente quando está ficando velha a gente tem muita dor nos joelhos..., não sinto nada”. (i6)

“Eu achava que se eu frequentasse esse grupo melhoraria bem minha situação, porque eu quase não estava andando. Doía a coluna, me ajudou bastante. Para a mente é muito bom, para não ficar esquecendo, para o desenvolvimento..., para a gente não ficar entredada, porque eu com 70 anos estou melhor que uns com 30, 20 anos”. (i8)

Os relatos demonstraram que os idosos conseguem identificar os benefícios das atividades físicas para a manutenção da saúde na velhice e o prazer de realizá-las em grupo.

Segundo Toscano e Oliveira (2009), os programas de atividade física podem fornecer qualidade de vida para a população de idosos, tanto pelo engajamento social que geram, quanto pelas mudanças positivas nos aspectos físicos, o que na prática resulta em maior autonomia para desenvolver as atividades da vida diária.

De acordo com Lins (2007), deve-se esclarecer para o idoso os comprometimentos que abrangem o processo de envelhecimento, informando-os sobre como a atividade física e o estilo de vida interferem neste processo. Por isto devem estar incluídos nos programas de prevenção e promoção da saúde. Para os idosos a atividade física funciona como um importante mecanismo de redução das causas de morbidade funcional e mortalidade que afetam esta população, especialmente em relação às doenças cardiovasculares. Estas informações podem evitar frustrações e evasões nos programas e, além disto o exercitar os mantêm ativos, autônomos.

Estes relatos foram confirmados por Pedrinelli et al. (2009), que em um estudo de revisão de literatura descreveram que as alterações ocorridas em decorrência do envelhecimento podem ter seus efeitos reduzidos por meio da prática regular de exercícios físicos, nos quais estes programas devem ser individualizados, conforme as necessidades específicas do idoso. Para que se mantenham os benefícios alcançados pela prática da atividade física é necessário a adesão, a longo prazo ao programa.

Para Fonseca et al. (2013), é de suma importância a capacitação e o envolvimento dos profissionais cuidadores no planejamento e implementação das atividades de promoção da saúde. Deve-se, portanto, considerar o envolvimento da equipe interdisciplinar para lidar com as ações de saúde direcionadas aos idosos.

“Demais..., as dores nas pernas que às vezes eu sentia não sinto mais, se estou com a coluna doendo e vou para a caminhada eu não sinto mais não. Já não tomo remédio nenhum só o de pressão”. (i1)

“Sim, sinto meu corpo maneiro, eu durmo bem, me alimento bem. Sinto de bem com a vida”. (i3)

“Sinto mais disposta, mais animada, com as pessoas principalmente ocupando a mente para não dar depressão. Às vezes estou esmorecida..., todo mundo de lá dá atenção, aí me sinto bem mesmo”. (i7)

Conforme os relatos, os idosos preferem morar sozinhos e demonstraram satisfação pelo fato de proporcionar independência e liberdade.

Segundo Rocha (2012), além da atividade física ser um fator importante na qualidade de vida das pessoas, há evidências de que a população que mais se beneficia com esta prática é a população de idosos. Neste sentido, a atividade física na velhice mostra-se promissora em despertar no idoso a manutenção da saúde e interação com o meio.

Gobbi et al. (2009), identificaram que as atividades físicas sistematizadas quando realizada em grupo favorecem a adesão dos idosos trazendo benefícios generalizados e são ampliados tanto sob os aspectos biológicos quanto para os psicossociais. A qualidade de vida tem sido um dos grandes focos de atenção de autoridades e também da população nas últimas décadas. Por ser um conceito relativamente novo, muito abrangente e subjetivo, vários grupos de estudos começaram a pesquisar o que seria e o que abrangeeria este fenômeno.

Os benefícios da prática corporal e/ou atividade física para a saúde são inúmeros, dentre eles destacam-se o melhor funcionamento corporal, diminuindo as perdas funcionais, preservação da independência, redução do risco de morte por doenças cardiovasculares, melhora do controle da pressão arterial, etc., Ministério da Saúde (MS, 2007).

As limitações observadas em relação a pouca participação da equipe interdisciplinar no estímulo e acompanhamento dos idosos e no direcionamento das orientações sobre os benefícios e a importância desta prática para a manutenção da condição de vida, devem ser revistas pelos responsáveis pelos serviços de saúde, especialmente considerando as orientações das políticas de atenção ao idoso e de promoção da saúde e a responsabilidade dos profissionais, quanto a esta prática para este público.

## **CONCLUSÕES**

Esta pesquisa confirmou os benefícios da prática de atividade física no processo de envelhecimento a partir da experiência dos idosos do grupo da Terceira Idade “Viver Melhor”. Os participantes reconhecem os benefícios da atividade física na manutenção do bom estado de saúde, incorporando-a como prática de promoção e prevenção de doenças.

A manutenção desta prática deve ser estimulada pela equipe de saúde, com destaque para as intervenções que devem ser direcionadas tanto pelos enfermeiros como pela equipe de enfermagem que atuam diretamente, junto à população, nos mecanismos de promoção da saúde e prevenção de agravos.



Sugere-se a que ao serem definidas as ações de saúde direcionadas à população idosa, que eles participem na tomada de decisões, na perspectiva da definição de intervenções que atendam às suas necessidades e condições de participação, reconheçam sua autonomia e possibilitem a interação social e a continuidade dos cuidados à saúde.

## REFERÊNCIAS

ANDREIA, Fernando de. A atividade física e o enfrentamento do estresse em idosos. Dissertação de Mestrado em ciências da educação e saúde. 2010

FONSECA, Grazielle Gorete Portella et al. Qualidade de vida na terceira idade: considerações da enfermagem. Revista de Enfermagem da UFSM, Santa Maria, vol. N. 3, p. 362-366, janeiro a abril 2013.

GOBBI, Sebastião; et al. Atividade física e saúde no envelhecimento: a experiência do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT). 2009.

LINS, Raquel Guimarães; CORBUCCI, Paulo Roberto. A importância da motivação na prática de atividade física para idosos. Estação Científica, Juiz de Fora, n.4, abril e maio 2007.

MACHADO, Flávia Nunes. Capacidade e desempenho para as atividades básicas de vida um estudo com idosos dependentes. Dissertação de Mestrado em Enfermagem. Universidade Federal de Minas Geras, Escola de Enfermagem, Belo Horizonte 2010.

Ministério dos Direitos Humanos. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -**IBGE**.2015.

Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística -**IBGE**.2002.

Ministério da Saúde. Portaria 2.528, de 19 de outubro. Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: 2006

Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. 2ª. ed. Brasília: 2007.

Ministério da Saúde. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. 2ª. ed. Brasília: 2009.

Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências. Brasília: 2009.

Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: Resolução n.466 de 12 de dezembro de 2012.

PEDRINELLI. André, et al. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. Revista Brasileira de Ortopedia. São Paulo, vol. 4. n. 2. p. 96-101, 2009.

QUEIROZ JUNIOR, et al. Motivos da adesão das mulheres idosas participantes dos programas Públicos de exercícios físicos em Uberaba-Mg. Coleção Pesquisa em Educação Física Uberaba, vol. 11, n 4, p. 135-142, março a abril. 2012.

ROCHA, Elivânia Costa de Almeida. Prática de Atividades Físicas X Saúde do Idoso. Conteúdo Jurídico, Brasília-DF: 12 de dezembro 2012..

SANTANA, Maria Silva. Significado da atividade física para Práticas de saúde na terceira idade. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, Porto Alegre, vol. 15, n. 2, p.239254. 2010.

TOSCANO, Jean de Oliveira; OLIVEIRA, António César Cabral de. Qualidade de vida de idosos com distintos níveis de atividade física. Revista Brasileira Médica no Esporte, v 15, no, p. 169-173, 2009.

WOLFF, Suzana Hübner. Vivendo e envelhecendo. Editora Unisinos. 2009.