

PADRÕES DE ATIVIDADES FÍSICAS DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Gicélia de Sousa Araújo (FACENE) - gicelia_sousa@gmail.com
Morganna Guedes Batista (FACENE) - morganna_guedes@hotmail.com
Isolda Maria Barros Torquato (UFCEG) – isoldatorquato@ig.com.br
Danielle Aurília Ferreira Macêdo Maximino (FACENE) – dannyaurilia@hotmail.com
Paulo Emanuel Silva (FACENE) – pauejp@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é hoje um fenômeno universal, característico tanto dos países desenvolvidos como, de modo crescente do Terceiro Mundo. É um processo lento e gradativo e que todo ser humano deve preparar-se para o mesmo¹.

O processo de envelhecimento pode ser amenizado através da utilização de alguns mecanismos, considerando as variáveis que envolvem o mesmo como a genética, o estilo de vida, as doenças crônicas ou viróticas e o meio externo¹.

Neste sentido, a atividade física regular é uma das prerrogativas que deve ser implantada nesta fase como primordial para o processo, pois através da mesma pode-se proporcionar uma diminuição do nível de insulina, assim como regular a pressão arterial (PA), além do mais, a atividade física regular, proporciona uma tonificação muscular, além de melhorar o índice de humor da pessoa facilitando e tornando a vida mais prazerosa².

No Brasil, o sedentarismo apresenta alta prevalência, causando custos elevados, tanto diretos quanto indiretos, para o sistema de saúde. Os autores destacam que diminuir o sedentarismo e promover estilos de vida mais saudáveis com a participação da atenção básica à saúde e seus profissionais pode representar um grande impacto na melhoria dos índices de saúde populacional e nos custos relacionados à gestão dos serviços³

De acordo com a problemática levantada, este trabalho tem como objetivo investigar os padrões de atividades físicas de idosos institucionalizados.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa exploratória com abordagem quantitativa e foi realizada na Associação Promocional do Ancião Dr. João Meira de Menezes (ASPAN). A instituição contava com 98 (noventa e oito) idosos internos, cuja amostra foi composta por 30 (trinta) deles. Foram utilizados como instrumentos para coleta de dados dois questionários: o primeiro foi estruturado com questões referentes às condições sócio econômica dos entrevistados e o segundo foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A coleta dos dados foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2011, após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética e Pesquisa da FACENE/FAMENE sob protocolo 113/2011. Os dados foram analisados num enfoque quantitativo, através de estatística descritiva, sendo apresentados sob forma de gráficos e tabelas por meio de frequência relativa e percentual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

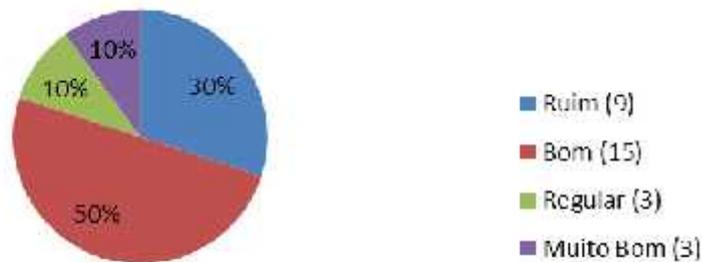
Em relação à faixa etária dos participantes, 3,3% (01) tinha idade abaixo dos 60 anos; 16,7% (05) estavam entre 61 e 70 anos; 36,7% (11) pertenciam à faixa etária de 71 a 80 anos; 40% (12) tinham idade entre 81 e 90 anos, enquanto que 3,3% (01) tinha acima de 90 anos.

No que concerne a variável sexo 26,7% (08) do sexo masculino e 73,3% (22) feminino. Quanto ao estado civil houve uma predominância de idosos que se declararam solteiros representados por 63,4% (19), porém 20% (06) mencionaram ser casados; 13,3% (04) disseram serem viúvos e 3,3% (01) respondeu que era divorciado.

Os dados do gráfico abaixo tornam-se relevantes quando se observa que 70% (21) dos entrevistados relataram que atribuem à atividade física uma

importância boa, regular e muito boa e os que relataram que essa importância era ruim ficou representado por 3% (09) dos entrevistados.

Gráfico 1 - Distribuição da amostra (n30) de acordo com o grau de importância que atribui à atividade física. João Pessoa, PB.



Fonte: Pesquisa direta, 2011.

Existe uma correlação positiva entre a prática regular de atividade física (AF) e a prevenção de fatores de riscos à saúde⁴. No caso de idosos AF promove os seguintes benefícios em termos fisiológicos: controle dos níveis de glicose; estimulação dos níveis de adrenalina e noradrenalina; fortalecimento muscular; melhoras no sistema cardiovascular e respiratório, coordenação, equilíbrio, velocidade de movimentos e qualidade do sono⁵.

O gráfico abaixo configura as respostas dos participantes do estudo no que diz respeito à opinião do que ele considera como atividade física, neste sentido, 76,6% (23) respondeu caminhar e dançar; 10% (3) caminhar, varrer e dançar; 6,7% (2) caminhar, varrer, subir e descer escada é uma atividade e 6,7% (2) disseram que caminhar, subir e descer escada é atividade física.

Gráfico 2 - Distribuição da amostra (n30) de acordo com o que considera atividade física. João Pessoa-PB.

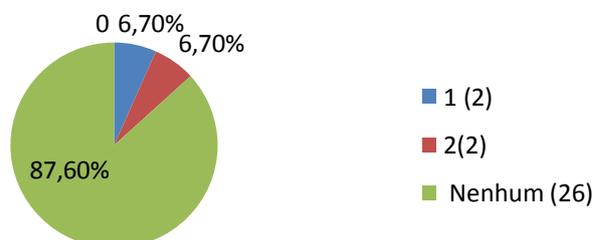


Fonte: Pesquisa direta, 2011.

Os dados reforçam as considerações que para os idosos existem três dimensões atribuídas à atividade física: a) dimensão psicológica (felicidade, bem estar); b) dimensão social (dança); c) dimensão biofísica (ginástica, caminhadas)⁶.

Em relação ao gráfico 3, percebeu-se a partir das respostas dos participantes do estudo que 87,6% (26) não realizavam nenhuma atividade, entretanto dos que responderam que realizavam, não faziam em tempo ideal, perfazendo um total de 12,4% (4).

Gráfico 3 - Distribuição da amostra (n30) de acordo com a frequência de atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no jardim ou quintal. João Pessoa-PB.



Fonte: Pesquisa direta, 2011.

A frequência de um exercício moderado pode variar, preferencialmente todos os dias da semana podendo ser uma atividade de 20 minutos por dia, durante três dias na semana, podendo ser a atividade física realizada de forma divertida, sem necessariamente ser encarada de forma obrigatória⁷.

CONCLUSÃO

Este estudo permitiu verificar que a maioria dos idosos não realizam atividades físicas regulares. Muitos demonstraram desconhecer a importância da atividade física, para a saúde física e mental, evidenciando a importância das orientações por parte de profissionais capacitados para que haja adesão da atividade física entre os idosos institucionalizados e conseqüentemente uma melhora da sua qualidade de vida através da minimização de doenças.

REFERÊNCIAS

1. Araújo A, O processo de envelhecimento e suas alterações fisiológicas no organismo. Monografia de Especialização em Fisiologia do Exercício, FESURV. 2008.
2. KALACHE, A.; VERAS, R. P.; RAMOS, L. R. O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 21, n. 3, 1987. Disponível em: <http://www.revistasaudepública.com.br/html>, acesso em: 23 mar. 2011.
3. SANTANA, M. S.; MAIA, E. M. C. Atividade física e bem-estar na velhice. **Revista de saúde pública**, Bogotá, v.11, n.2, p.225-236, mar./abr. 2009. disponível em: <http://www.scielo.com.br/html> acesso em: 24 out. 2011.
4. SIQUEIRA, F. V. et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n. 24, v., p.39-54, jan, 2008. Disponível em: <http://www.cadsaudepública.com.br/html>. Acesso em: 28 abril 2011.
5. SOUZA, D. L. de; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** v.24 n.1 São Paulo mar. 2010
6. SUZUKI, C.S. **Aderência a atividade física em mulheres da universidade aberta à terceira idade**. 2005. 104 f. Dissertação (Mestrado - Programa de pós-graduação em Enfermagem em Saúde Pública)- Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.
7. TERRA C, V. A. Utilização dos serviços de saúde no Brasil: gênero, características familiares e condição social. **Rev Panam Salud Pública**, 2009, n. 11, v. , p. 356-73.