



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS COMO BENEFÍCIO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Dayanne Kallyne Morais de Araújo Oliveira, FIP, dayannekmorais@gmail.com

Rosa Martha Ventura Nunes, FIP, rosamarthaventura@hotmail.com

Mariana da Silva de Figueiredo, UFRN, marianafigueiredossu@hotmail.com

Rejane Marie Barbosa Davim, UFRN, rejanemb@uol.com.br

INTRODUÇÃO

Durante o processo de envelhecimento, a qualidade de vida mostra-se como tema de grande relevância e é centro de discussões, considerando que a tendência da população mundial é aumentar e gerar o crescimento das doenças crônico-degenerativas ⁽¹⁾. A definição do envelhecimento saudável é caracterizada por condições de uma vida saudável, sem limitações e não pela ausência de doenças ⁽²⁾. A vida urbana tem causado danos à saúde, então tem sido divulgadas medidas de hábitos saudáveis para evitar suas conseqüências e uma delas é a prática de atividades físicas. A comprovação a respeito dos benefícios está na redução dos níveis de ansiedade, estresse e disposição física e mental. Exercícios aeróbicos, em razão dos seus efeitos positivos têm-se mostrado eficiente meio de obtenção do bem-estar psicológico ⁽³⁾. Um dos fatores que contribui ao sedentarismo está no desconhecimento dos benefícios, de como se exercitar, finalidade desta prática, visto que estes exercícios além de combater o sedentarismo mantém a aptidão física e a capacidade funcional ⁽⁴⁾. Um dos aspectos relacionado entre saúde psicológica e o exercício físico na terceira idade é a depressão. Então, essa prática tem se mostrado como meio de tratamento eficiente além dos efeitos positivos para a saúde

física, indispensável ao bem-estar do ser humano em todas as idades e o profissional da saúde deve levar à população o conhecimento da importância da prática regular de atividades físicas⁽³⁾. Áreas de pesquisa e a literatura têm focado em seus estudos os benefícios que a prática do exercício físico ocasiona ao idoso, afirmando que hábitos de vida ativos estimula a manutenção da capacidade funcional em longo prazo, mantendo conseqüentemente, melhor qualidade de vida⁽²⁾. Este estudo apresenta como foco a direção para a atividade física na terceira idade, como um meio de transformar o estilo de vida dos idosos, diminuindo o surgimento de doenças crônicas e permitindo assim que sejam capazes de realizar as atividades da vida diária. Neste sentido tem-se como objetivo desta pesquisa verificar os benefícios que a prática de atividades físicas vem promovendo na vida dos idosos participantes do Projeto Vida Ativa Saúde e Longevidade das Faculdades Integradas de Patos/PB (PVASLFIP/PB).

METODOLOGIA

Este estudo é do tipo exploratório, descritivo com abordagem qualitativa desenvolvido com um grupo da terceira idade que realiza práticas regulares de exercícios físicos acompanhados no Projeto Vida Ativa Saúde e Longevidade das Faculdades Integradas de Patos no município de Patos/PB (FIP/PB). A amostra constou de 33 idosos em atividades físicas, do tipo hidroginástica e ginástica. Os dados foram coletados por meio de um roteiro para entrevista, contendo dados sociodemográficos e uma questão norteadora: “depois que Sr(a) está praticando exercícios físicos neste projeto houve melhoras em sua vida/saúde?” A entrevista foi aplicada nos dias da prática das atividades físicas desses idosos. A coleta ocorreu entre os meses de setembro e outubro de 2010. Os entrevistados na questão norteadora foram identificados com a letra E seguidos do número correspondente. Em virtude do cumprimento da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

(CNS), a pesquisa foi aprovada sem pendências pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos (FIP/PB), recebendo o Prot. de nº 0338/2009. A análise dos resultados obtidos foi realizada de forma descritiva com base na revisão de literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Caracterizando-se estes idosos, identificou-se que a maioria é do gênero feminino (92%), na faixa etária entre 66 a 71 anos (40%), casados (54%), aposentados (51%) e com renda familiar maior que um salário mínimo (61%). A feminização no envelhecimento é notória na sociedade contemporânea, possivelmente explicado tendo em vista que as mulheres buscam com mais frequência manter a saúde de forma equilibrada, procurando maneiras mais saudáveis de viver ⁽⁵⁾. A prática de atividade física está diretamente associada à aposentadoria, haja vista que estes idosos têm maior tempo livre o que condiciona a possibilidade de tal prática regular ⁽¹⁾. Os benefícios dos exercícios físicos ao idoso foram citados nas falas dos idosos ao atribuir melhoras no seu condicionamento físico, melhor interação social e ver a prática como uma forma de lazer para a velhice, como o que demonstra nestas falas: “Sinto-me bem agora, pois venho toda semana. Minhas dores diminuíram bastante e os ossos também, me sinto elétrica, com coragem e bem menos cansada” (E16). “A pessoa fica mais animada, uma distração, me sinto feliz, a atividade física é boa e me divirto com ela” (E3). “Eu era relaxada só via televisão o dia todo e às vezes ia a igreja, melhorei muito até mesmo pela estética, é bom para mente, deixa mais disposta, eu faço até pilates” (E7). “Por que não fico em casa só. Eu conheci muita gente. Gente velha não tem muito contato com as pessoas a não ser às de casa, não tem outro lugar de diversão para nós” (E23). A prática dos exercícios em idosos é relevante, visto que traz a construção em diversos aspectos. Na medida em que interagem, crescem e identificam-se com os companheiros possibilitando melhorias

no bem-estar. A atividade física insere na vida social principalmente em grupo do que individual ⁽⁶⁻⁷⁾. A aposentadoria diminui o círculo de amizade. Portanto o exercício físico é considerado como um meio socializante para o idoso além de ser um recurso importante para minimizar a degeneração fisiológica provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manter boa qualidade de vida ativa. Tal prática não se mostra como coadjuvante, mas mantém o aparelho locomotor, responsável pelo desempenho das atividades diárias, grau de independência e autonomia⁽⁶⁾. A atividade esportiva está reconhecida como importante fator promotor da saúde independente da idade. É na terceira idade que há evidências na redução de incidência de doenças crônicas. Em razão disso tal prática tende a manter níveis adequados de aptidão física, reduzindo risco de quedas e permitindo realização confortável dos esforços da vida diária. A atividade física é um importante elemento na promoção da saúde e qualidade de vida, induzindo a estabilidade física e psicológica facilitando assim enfrentar os obstáculos no cotidiano.

CONCLUSÃO

A integração do idoso com diversos tipos de ambiente representa importante aspecto para perpetuar a saúde. O convívio social é essencial em qualquer idade, porém, na faixa etária em questão deve ser primordial para evitar o isolamento e a solidão que é tão comum. A valorização da saúde física por parte dos idosos é notória, e comprovado cientificamente que as atividades físicas proporcionam benefícios na estrutura física e força, provocando vida ativa dentro dos limites de cada pessoa. Dessa forma, é imprescindível que cada indivíduo adote ações saudáveis para que o envelhecer seja natural. A atividade física propicia melhor condição física ao idoso e aptidão frente ao esforço físico permitindo uma experiência mais gratificante. Conseqüentemente, sob este aspecto, promove melhora da qualidade de vida. Para que a atividade física seja benéfica é necessário



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

que o idoso esteja motivado e que sejam conduzidos por profissionais qualificados.

REFERENCIAS

1. Papaléo Netto M. Tratado de gerontologia. 2 ed. São Paulo: Atheneu; 2007.
2. Borges MRD, Moreira AK. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Revista Motriz. 2009; 15(3):562-73. [cited 2013 abril 21]. Available from: http://cac-php.unioeste.br/extensao/unati/arqs/UNATI_14.pdf
3. Samulski DM. Psicologia do Esporte. Barueri: Manole; 2002.
4. Domingues MR, Araújo CLP, Gigante DP. Conhecimento e percepção sobre exercícios físicos em uma população adulto urbana do sul do Brasil. Caderno de Saúde Pública. 2004; 20(1):204-15. [cited 2013 março 10]. Available from: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n1/37.pdf>
5. Andrade LM, Percepção sobre o autocuidado entre um grupo de idoso do município de Patos/PB [Monografia]. Patos: Faculdades Integradas de Patos, Curso de Bacharelado em Enfermagem; 2007.
6. Paixão IAC, Nobrega FRG, Silva CF, Braga TCL. A Inserção social do idoso através do exercício físico. Revista Nursing. 2009; 12(136): 424-8.
7. Mazarini C, Salve M S, Marques AL. Natação na terceira idade saúde e prazer. São Paulo: Santos; 2006.