

IDOSO PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA: FATOR DETERMINANTE 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

O envelhecimento populacional tem se apresentado como uma realidade para a sociedade contemporânea. Projeções estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS) mostram que em 2025 o Brasil terá 32 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Este crescimento mostra reflexão sobre a qualidade de vida dessas pessoas, já que, na sociedade brasileira, viver mais não quer dizer viver melhor, repercutindo nas suas condições de saúde, visto que envelhecem com maior grau de dependência ⁽¹⁾. A Política Nacional de Saúde da pessoa Idosa tem como uma das suas principais diretrizes a promoção do envelhecimento saudável. Este compreende o desenvolvimento de ações que orientem os idosos e os indivíduos em processo de envelhecimento quanto à importância da melhoria de suas habilidades funcionais, mediante adoção precoce de hábitos de vida saudáveis e eliminação de comportamentos nocivos à saúde ⁽²⁾. Dessa forma, o resgate da prática de atividades físicas para a terceira idade almeja atingir o envelhecer saudável, o qual é um processo transitório fisiológico ⁽³⁾. A participação regular em programas de atividades físicas é necessária, e que o envelhecer com saúde significa melhora na adaptação funcional fazendo com que os indivíduos possam garantir nessa fase da vida autonomia e independência ⁽⁴⁾. Então se faz necessário que os profissionais se

integrem juntamente com a comunidade promovendo ações que melhore a qualidade de vida do idoso. A criação de grupos de idosos para a realização de atividades físicas está fundamentada não só no benefício do condicionamento físico, mas também está focada na saúde mental, além de caracterizar uma maneira de motivar quanto à realização de práticas diárias. O entendimento e a compreensão dos motivos que fazem com que o idoso procure um programa de atividade física são fundamentais para orientar as ações e as intervenções dos agentes que oferecem programas educacionais ou de atividade física para essa população. Dessa forma, este trabalho tem como objetivos compreender quais foram os principais motivos da adesão inicial a prática de atividades físicas pelos idosos e identificar quais fatores que os motivaram.

METODOLOGIA

Este estudo é do tipo exploratório, descritivo com abordagem quantiquantitativa desenvolvido com um grupo da terceira idade que realiza práticas regulares de exercícios físicos acompanhados no projeto Vida Ativa Saúde e Longevidade, da Faculdade Integradas de Patos - FIP no município de Patos-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 com duas partes: a primeira contendo dados sociodemográficos e a segunda com a questão norteadora: “o que o motivou a praticar atividades físicas?” A entrevista foi aplicada nos dias da prática das atividades. 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 (CNS), a pesquisa foi aprovada sem pendências pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Integradas de Patos – FIP, 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

Considerando as características sociodemográficas da população do estudo foi possível identificar que 92% eram do sexo feminino, e apenas 8% do masculino; a maioria (40%) estava na faixa etária entre 66 a 71 anos, casados, aposentados e com renda familiar maior que um salário mínimo. Neste sentido ver-se a feminização do envelhecimento e isto se explica pela diferença nos ritmos de crescimento da população de idosos masculinos e femininos, decorrente da mortalidade diferencial que prevalece na população brasileira, explicado possivelmente pelo fato de que as mulheres procuram inúmeras maneiras saudáveis de viver e ter maior preocupação em manter a saúde equilibrada e qualidade de vida ⁽⁵⁾. Em relação à motivação para adesão da prática de atividades física os idosos relataram serem estimulados, seja por equipes de saúde ou por pessoas próximas, evidenciando que a estimulação é a maneira mais eficaz de proporcionar melhor qualidade de vida, como representado na fala da população estudada a seguir:

“O médico me orientou. Toda vez que ia para uma consulta ele me incentivava, pois tenho problemas nos ossos, até que vi que precisava de verdade. E ele também falava que era bom, pois desaparecia” (E1).

“Desde muito jovem, foi de mim mesma, por que sei que é bom tento manter o corpo, eu sempre fiz, sabe”(E12).

“Eu recebi um convite de uma amiga, há eu vou, ai depois que vim eu disse ao médico ai ele apoiou e disse - você não sabe como é bom para a pressão e para a cabeça”(E10).

A partir destas respostas observa-se que o estímulo à prática de exercício físico por parte dos profissionais de saúde é o grande responsável na conscientização, estimulando o idoso entender a necessidade da atividade física para a terceira

idade. Como também se vê que os idosos consideram o responsável a serem levados a prática, o incentivo e os amigos, além de revelar conhecer o efeito protetor e que assim o bem-estar venha a ser acentuado prevenindo doenças que podem levar incapacidades como também ampliar os laços de amizade. A prevalência do sedentarismo e sua repercussão na morbi-mortalidade fizeram com que, exercício físico regular, seja tratado como uma questão de saúde pública. A educação e informação básica sobre qualidade de vida obtida em programas de exercícios físicos são sem dúvida, o melhor caminho para sua realização em qualquer fase da vida ⁽⁶⁾. A importância desta prática está no retardo do envelhecimento contribuindo no controle do estresse, obesidade e aptidão funcional tão importante na vida do idoso. Favorece ainda, além das qualidades físicas, a socialização das pessoas mais velhas. Destaca-se como principais resultados da prática de exercício físico a minimização da ansiedade e desequilíbrios, falta de auto-estima, timidez, obesidade, stress, medos, depressão, isolamento, problemas de relacionamento e distintas deficiências. Isso mostra que os programas de saúde do idoso podem despertar nas comunidades interesses quanto ao conhecimento dos benefícios que a atividade trás para a saúde das pessoas

CONCLUSÃO

A atividade física está reconhecida como importante fator promotor de saúde, propicia melhor condição física ao idoso e melhor aptidão frente ao esforço físico permitindo experiência mais gratificante, além de promover a socialização do mesmo, minimização de riscos de doenças crônicas, conseqüentemente, sob este aspecto, promove melhora na qualidade de vida. A saúde é sem dúvida, uma das principais preocupações da pessoa idosa, principalmente quando a falta desta impõe restrições a autonomia e dependência. Portanto, os profissionais de saúde devem verificar as reais necessidades da comunidade e adequar práticas corporais as suas

realidades. O enfermeiro deve incorporar o desenvolvimento de ações preventivas e de recuperação, fortalecendo a inclusão social e aumento da auto-estima favorecendo a qualidade de vida, através da sensibilização, incentivo, prática e oferta do exercício, como também atividades educativas oferecidas pelas equipes de saúde da família.

REFERENCIAS

- 1- Valente SH, Barbosa S, Teixeira MB. O cuidado domiciliar ao idoso: a utilização da teoria do déficit do autocuidado no Programa de Saúde da Família. Revista Nursing. 2008;12(11): 286-90.
- 2- Portaria nº 2.528 de 19 de Outubro de 2006. [cited 2012 out 21]. Available from: <http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-2528.htm>
- 3- Fleck MPA, Chachamovich E, Trentini CM. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no brasil. Revista Saúde Pública. 2003; 37(6). [cited 2012 out 21]. Available from : <http://www.fsp.usp.br/rsp>
- 4- Silva WF, Almeida AR, Santos DT, Silveira MB. Os benefícios da atividade física para a qualidade de vida dos idosos em um clube de terceira idade na cidade de Porteirinhas, MG. Revista digital. 2010;14(149). [cited 2012 out 21]. Available from <http://www.efdeportes.com/efd149/os-beneficios-da-atividade-fisica-para-idosos.htm>
- 5- Andrade LM, Percepção sobre o auto-cuidado entre um grupo de idoso do município de Patos-PB [Monografia]. Patos: Faculdade Integradas de Patos, Curso de Bacharelado em Enfermagem; 2007.
- 6- Ducan BB, Schimidt MI, Giugliami ERJ. Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidência. Porto Alegre: Artmed; 2004.