

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento das populações é um fenômeno que vem sendo acompanhado há décadas na maioria dos países. No Brasil 23,5 milhões de brasileiros apresentam mais de 60 anos e, estima-se que a população de idosos ultrapasse os 63 milhões em 2050, elevando o Brasil à sexta população idosa do mundo (IBGE, 2012).

Estes dados remetem à necessidade de um comprometimento dos órgãos públicos e da iniciativa privada na melhoria, adequação e acessibilidade dessa população a uma vida com mais independência, funcionalidade e bem estar. Neste contexto, a saúde ocupa um espaço importante e prioritário nas políticas e, as doenças crônicas degenerativas figuram em destaque nesta população (Mendes, 2011).

O pensar nas doenças crônicas remete a um estilo de vida ativo como forma preventiva e terapêutica (Ministério da Saúde, 2011). Com intuito de incentivar e promover a prática de atividade física na população idosa, diversos programas são desenvolvidos, mas pouco se trabalha a mudança a partir do conhecimento em saúde (Okuma 1998)

O referente trabalho se propôs a oferecer não apenas a prática de atividades físicas, mas a fusão de atividades educativas através do conhecimento sobre os principais fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis e os efeitos da prática regular de exercícios físicos, acreditando que assim as mudanças sejam mais efetivas para a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Programas pautados nesta perspectiva socioeducativa envolvem os diferentes aspectos que se expressam em práticas físicas (motores, físicos, psicológicos, cognitivos e sociais) trabalhando conteúdos que possam subsidiar

o desenvolvimento da independência e autonomia do idoso para cuidar de si próprio e para uma vida mais ativa e saudável (Vendruscolo et al, 2011).

O objetivo central do estudo foi analisar a influência do conhecimento em saúde na adesão a prática de atividade física, observando a percepção de mudança e importância da atividade física relatada pelos integrantes do Grupo Lírio Verde da Melhor Idade da cidade de Esperança, na Paraíba.

#### METODOLOGIA

A pesquisa caracterizada como transversal, do tipo descritiva foi desenvolvida no Grupo Lírio Verde da Melhor Idade, na cidade Esperança na Paraíba. A amostra foi composta pela totalidade dos idosos (45), de ambos os sexos, regularmente participantes nas atividades do Grupo. O Grupo tem encontros semanais e, as atividades educativas, foram realizadas no período de 3 meses com abordagem de temas sobre as doenças crônicas com enfoque nos aspectos preventivos e terapêuticos da prática regular de atividades físicas. Os temas foram desenvolvidos através da exposição explicativa sobre as doenças e posteriormente aberto um diálogo entre os participantes.

Como instrumento de pesquisa foi utilizado questionário de Baecke modificado para idosos (Mazo et al, 2001) e perguntas referentes à percepção sobre o conhecimento das doenças crônicas e sua influência nas mudanças de comportamento e adesão à prática de atividades físicas, com utilização da escala Likert como opções de resposta. Os dados foram analisados através de banco de dados do programa SPSS, versão 15.0, através dos recursos da estatística descritiva. O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado com protocolo de número: CAAE 0199.0.133.000-11.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na caracterização dos aspectos sócio-demográficos da amostra as mulheres foram a maioria com 90,9%. Observou-se uma maior participação de idosos com idades entre 60 e 70 anos (61,4%) comparado ao grupo com idades superiores a 70 anos (38,6%). A renda mensal com maior prevalência entre os idosos foi de apenas um salário mínimo mensal (68,2%) e quanto ao grau de escolaridade a maioria dos idosos possui até o correspondente na atualidade ao ensino fundamental incompleto (40,9%) e completo (38,6%) e 11,6% são considerados analfabetos.

Este panorama não difere da maioria dos grupos e programas de promoção da saúde, onde a grande maioria dos participantes são mulheres. Estudos mostram que as mulheres cuidam mais da saúde e estas aderem mais a programas de promoção da saúde, assim, como lêem e buscam mais informações em saúde em programas de televisão, revistas e demais meios de comunicação (Figueiredo, 2005, Ministério da Saúde, 2008).

Quanto ao conhecimento dos fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis os idosos mostraram que a maioria se percebe com um bom conhecimento sobre o tema (56,8%), seguido de 29,5% aos que atribuem ter um conhecimento regular.

Almeida et al (2010) concluíram que 76,1% da população recebem informação relacionada à prática de atividade física e que, apesar de esforços dos profissionais da área da saúde, a televisão ainda é o principal veículo de informação, entretanto nem sempre essas informações são suficientes ou não conseguem levar à mudança de comportamento.

Quanto aos resultados referentes à atribuição dos idosos sobre a importância das atividades educativas em saúde foi observado que os idosos atribuíram elevada importância às informações em saúde realizada onde 43% atribuíram muito alta importância, 27% alta importância e 29,5% atribuíram média importância. Dentre as mudanças relatadas após as informações sobre saúde a maioria dos idosos (70,5%) percebeu melhora em relação aos aspectos preventivos à saúde; 25% relatou melhora no conhecimento sobre saúde e 4,5% respondeu ter melhorado a autoestima. Quanto à motivação percebida através das aulas e a mudança para um estilo de vida ativo 88,6% relatou que o programa o incentivou a colocar em prática os conhecimentos. Quanto à importância da atividade física na vida dos idosos 97,7% dos idosos

classificaram entre bom (38,6%), muito bom (43,2%) e excelente (15,9%) e apenas 2,3% classificou como regular. A prática regular de atividade física após o Programa apresentou uma frequência de 59%. Estudo realizado por Okimura (2005) com o objetivo analisar o processo de aprendizagem de idosos sobre os benefícios da atividade física mostrou que os idosos relacionaram o conhecimento sobre os benefícios da atividade física com seus efeitos fisiológicos nos sistemas de um corpo inativo ou em processo de envelhecimento; associaram a importância da atividade física à aspectos afetivos como a melhora na autoconfiança e no autoconhecimento das próprias capacidades e limitações; identificaram a melhora no relacionamento social e na satisfação pessoal; reconstruíram o conceito de velhice; valorizaram a aprendizagem de conhecimentos sobre a atividade física e mostraram interesse em divulgá-los.

A partir desses resultados encontrados no estudo demonstra-se a necessidade de difundir e qualificar ainda mais as informações e, os professores de Educação Física, têm um papel significativo nesse processo. Ainda neste contexto, Carvalho (2010) afirma que em programas com idosos devemos trabalhar mais a área cognitiva, pois além da prática, devemos participar na conscientização do indivíduo.

Salienta-se que o estudo realizado, assim como o realizado por Okimura (2005), são referências positivas e afirmativas que este tipo de intervenção alcança resultados efetivos e que idosos que vivem em locais onde lhes são oferecidas vivências desafiadoras, novos rumos de conhecimento podem ampliar seus conhecimentos e possibilidades de bem viver.

Gerez et al (2007) descrevem que difundir conhecimentos conceituais, procedimentais e atitudinais sobre a atividade física relacionada ao processo

de envelhecimento possibilita aos idosos praticarem atividades físicas de forma autônoma, adotando-a como parte integrante de seu constante autocuidado e ainda, obterem conhecimentos para posicionarem-se criticamente ante outros programas oferecidos, além de estimular o engajamento em ações coletivas com vistas à criação de ambientes que garantam saúde.

Destaca-se a carência de estudos com idosos com foco no trabalho cognitivo de educação em saúde dos programas envolvendo a atividade física, tornando-se limitada a comparação e análise de estudos na temática. Incentiva-se o desenvolvimento de novos estudos na área como forma de aprofundamento deste tipo de intervenção.

#### CONCLUSÃO

O estudo mostrou que a maioria dos idosos perceberam efeitos positivos do contexto educativo do programa desenvolvido acerca da relação preventiva e terapêutica da atividade física, sentindo-se motivados à mudança de comportamento, através da adesão à prática regular de atividades físicas.

#### REFERÊNCIAS

Carvalho EL. Avaliação de conhecimento sobre atividade física e hipertensão em um grupo de idosos de Caxias - Rio de Janeiro. Revista Digital - Buenos Aires. 2000.

Figueiredo W. Assistência à saúde dos homens: um desafio para os serviços de atenção primária. Ciência Saúde Coletiva. 2005; 10(1): 105-9.

Gerez AG, Miranda MLJ, Camara FM, Velardi M. A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de educação física para idosos no projeto sênior para a vida ativa da USJT: uma experiência rumo à autonomia. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2007; 28 (2): 221-235.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Síntese de Indicadores



## **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Sociais 2012. Acesso em janeiro de 2013. Disponível em: [ftp://ftp.ibge.gov.br/Indicadores\\_Sociais/Sintese\\_de\\_Indicadores\\_Sociais\\_2012/SIS\\_2012.pdf](ftp://ftp.ibge.gov.br/Indicadores_Sociais/Sintese_de_Indicadores_Sociais_2012/SIS_2012.pdf)

Mendes MA, Rombaldi AJ, Azevedo MR, Bieleman RM, Hallal PC. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2010; 15(3): 163-9.

Ministério da Saúde (Brasil), Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília : Ministério da Saúde; 2011.

Okimura T. Processo de aprendizagem em idosos sobre os benefícios da atividade física. 2005 128p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Escola de Educação Física e Esporte de São Paulo, São Paulo. 2005

Okuma SS. Investigando o significado da atividade física para o idoso. O idoso e a atividade física. 1ª ed. Campinas: Papyrus; 1998. p111-9.

Vendruscolo R, Souza DL, Cacichioli FR, Castro SBE. Programas de Atividade Física para Idosos: apontamentos teórico-metodológicos. *Pensar a Prática*. 2011; 14(1): 1-13.