

INCENTIVO DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA UM GRUPO DE IDOSOS BENEFICIADOS POR UM PROGRAMA HABITACIONAL

Bruna Araújo de Sá¹; Lucelia Fernandes Diniz²; Alwsca Layane Gonçalves Rolim³; Paula Frassinetti Oliveira Cezário⁴; Laryssa Lins de Araújo⁵.

¹, Universidade Federal de Campina Grande, brunnadesaa@gmail.com

² Universidade Federal de Campina Grande, luceliafdiniz@gmail.com

³ Universidade Federal de Campina Grande, alwscarolim@hotmail.com

⁴ Universidade Federal de Campina Grande, paulafrassinetti22@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Campina Grande, laryssalins13@icloud.com

INTRODUÇÃO

O crescimento populacional vem ocorrendo de maneira crescente na população idosa, porém nem sempre de maneira positiva, pois nem toda parcela da população envelhecida beneficia-se de uma vida saudável e tranquila ⁽¹⁾. Diante de tais situações, há modificações do próprio envelhecer que impulsionam a inatividade que prejudica aos idosos o realizar de suas atividades diárias. O envelhecer tem assumido uma grande importância no que concerne uma maior abrangência sobre o tema e, ações que garantam uma adequada qualidade de vida e lazer para os idosos.

A faixa etária da população brasileira vem alterando-se com o passar das décadas. No ano de 2010, a proporção de idosos era em torno de 20,5 milhões, mas de acordo com novas projeções para o ano 2020, a quantidade de idosos será equivalente a quase 31 milhões, em termos de população total isso seria em torno de 14% ⁽²⁾. Desse modo, procurar escutar esses idosos constitui em um meio para que este cenário seja notado, fazendo com que surjam discussões sobre o tema, pois os idosos necessitam de condições de vida adequadas ⁽³⁾.

A atividade física proporciona ao indivíduo uma vida mais ativa, principalmente aos idosos que podem se beneficiar de práticas saudáveis, com isto apresentarão menos limitações. Dentre os inúmeros benefícios que podem ser percebidas em todas as faixas etárias. O bem estar funcional refletirá em uma independência, mas quando há o declínio de sua capacidade há diversos fatores negativos que irão interferir na qualidade de vida de um idoso, uma vez que acometimentos por doenças crônicas favorecem a instabilidade, bem como incidem na diminuição da realização de suas atividades ⁽⁴⁾.

Todavia, ainda existem os crescentes problemas decorrentes do declínio das atividades laborais do dia a dia, ressaltando-se a avaliação dos aspectos do envelhecimento, como a cognição, por meio de atividades interdisciplinares. Tais atividades de estimulação cognitiva são de vital

importância para se preservar a saúde e o bem estar do indivíduo, evidenciando-se que o idoso, por está no interior da instituição não deixa de ser um ser humano inserido na sociedade ⁽⁵⁾.

No que tange ao conceito de qualidade de vida, diz-se que é algo subjetivo, ou seja, inerente a própria convivência do idoso em seu meio social, onde influenciam fatores como: aspectos socioeconômicos, relacionamentos, autonomia do idoso frente a essa realidade, além da saúde física e mental ⁽⁶⁾.

Nessas dimensões, contribuir para uma melhor adaptação do idoso ao seu novo estilo de vida, que difere em muitas características, destaca-se ainda que, para que o idoso consiga a qualidade de vida adequada, são necessários meios que facilitem tal objetivo, esses meios é justamente aplicação de atividades educativas, que instigam a prática de exercícios físicos e mentais, bem como o acompanhamento realizado por uma equipe capacitada para prestar cuidados de maneira integral ⁽⁷⁾.

Nessa perspectiva, as práticas de atividades físicas proporcionam uma melhoria de vida e um envelhecimento saudável, assim sendo estabelece uma melhora no domínio físico e mental, portanto, no que concerne a saúde do idoso, é possível perceber que a adoção da prática da atividade física faz-se necessária para melhorar a qualidade de vida durante todo o desenvolver do envelhecimento. Desfrutar dos benefícios da atividade física na terceira idade não requer apenas fortalecer os músculos, mas sim trabalhar com o senil a fim de estimular na diminuição de deficiência motora, bem como influencia-los na sua busca por autonomia.

Com base no exposto, o objetivo deste estudo foi identificar a importância do incentivo de atividades físicas para idosos beneficiados por um programa habitacional.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa. A população deste estudo foi constituída por idosos contemplados por um programa habitacional no município de Cajazeiras, município brasileiro no interior do estado da Paraíba. Sendo a amostra do estudo composta pelos idosos que atenderem aos critérios de seleção estabelecidos. Constituiu-se como critérios de inclusão idosos beneficiados pelo programa habitacional “Condomínio Cidade Madura” no município de Cajazeiras, PB dispostos a participarem da pesquisa. Foram excluídos da amostra os idosos que se encontraram ausentes do condomínio no período da coleta de dados, em até duas visitas.

A captação dos dados constitui-se por meio da utilização de um questionário semiestruturado, neste continham questões subjetivas relacionadas à temática do envelhecimento

saudável. As entrevistas com os idosos foram realizadas no condomínio Cidade Maduras, nas próprias residências dos entrevistados. A análise dos dados sucedeu-se por Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin, que compreende técnicas de pesquisa que possibilita, de forma sistemática, a apresentação das mensagens e das atitudes conectadas ao contexto da enunciação, assim como as implicações sobre os dados obtidos ⁽⁸⁾.

O desenvolvimento do estudo atendeu as normas de ética em pesquisa envolvendo seres humanos de acordo com a Resolução 466, de 2012, do Conselho Nacional de Saúde, e obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal Campina Grande sobre parecer 2.188.963. Todos os participantes receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

ANÁLISE DO DISCURSO

Os dados coletados foram transcritos *ipsi literis*, cada categoria foram apresentadas e descritas separadamente com o seu respectivo referencial teórico, para uma melhor explanação.

CATEGORIA 1- A prática de atividade física

Essa categoria teve como proposta analisar as falas dos idosos considerando as atividades físicas que mais despertam interesse dos mesmos.

Quando se perguntou qual a atividade que eles mais gostavam de participar, a maioria das falas ressaltou a caminhada como primeira opção de atividade física, visto há facilidade de realizar a atividade sem precisar sair do condomínio.

“(...) faço, caminhada. Faço os exercícios nos aparelhos (...)” (I07)

“(...) pratico, pratico. Eu faço caminhada quando elas vem eu faço também, só não vou fazer essas pesadas(...)” (I20)

“(...) eu só gosto de caminhada (...)”. (I25)

“Eu gosto de alongamento para ver se cria força nos músculos. Faço aqui açula eu faço caminhada (...)”. (I22)

Para que o indivíduo mantenha uma vida saudável, além de manter sua autonomia e independência nas suas Atividades de Vida Diária (AVD's) são de extrema importância a realização de atividade física regular, pois permite um retardamento das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento e, quando associada a outros cuidados, contribui para a prevenção de diversos agravos ⁽⁹⁾.

As atividades físicas realizadas pelo idoso, além promover uma maior expectativa de vida, contribuem para prevenir diversos agravos, possibilitando assim ampliar sua capacidade funcional e autonomia. As atividades físicas e a educação em saúde são estratégias que buscam influenciar positivamente durante o envelhecimento visando elevar as condições de saúde dessas pessoas⁽¹⁰⁾.

CATEGORIA 2- A importância do incentivo a atividades físicas por partes dos profissionais de saúde

Essa categoria teve como proposta identificar os principais agentes incentivadores para as práticas de atividades físicas por parte dos idosos.

Ao realizar a análise das falas é possível observar que os principais agentes envolvidos no incentivo a prática de exercícios físicos são educadores físicos e estudantes de cursos da área de saúde das universidades da cidade. Os estímulos ocorrem durante atividades de promoção de saúde realizadas semanalmente ou quinzenalmente pelos mesmos.

“Faço uma vez por semana, as meninas da Santa Maria (Instituição de ensino) vêm ensinar na sexta-feira (...)”. (I11)

“Ensinam tudo, até se levantar, a dar banho, cuidar do cabelo, até olhar se tem algum caroço assim. Já fizeram física deu na cama, e me olharam foi uma moça (...) é as meninas da Santa Maria mesmo (...)”. (I14)

“Eles ensinam a gente a fazer os exercícios e falam pra gente fazer em casa também (...)”. (I04)

“Vem aqui todas as quinta-feiras, tem a turminha da educação física que vem sempre (...)”. (I05)

A necessidade de incentivo a prática de exercícios físicos é notória sendo necessária a compreensão sobre a importância de sua participação nas atividades físicas, visando proporcionar cada vez mais uma melhora na qualidade de vida desses indivíduos, seu grau de independência e autonomia, o que irá ter um reflexo na maneira como o enxergará sua saúde e aprimorando o autocuidado⁽¹¹⁾.

A atividade física permite a manutenção ou até mesmo a enriquecimento do estado de saúde física e psíquica de indivíduos com osteoporose, que frequentemente impõe severas limitações emocionais e sociais decorrentes de fraturas, afetando a qualidade de vida, por isso é necessário um incentivo cada vez maior por parte dos profissionais de saúde acerca da prática de exercícios físicos, ações educativas devem ser cada vez implementadas, visando demonstrar os benefícios dessas práticas⁽⁹⁾.

Nessa categoria procedeu-se uma subcategoria, na qual se identifica as falas dos idosos tentando justificar por que não aderem as práticas de atividades físicas.

“ Vem o educador físico uma vez por semana! Ai eu falei pra ele, “meu filho, me desculpe”, ele fazia uns exercícios de noite, de noite! Eu não gosto de fazer exercícios de noite. Eu vou deixar de ver minha programação (...)”. (I07)

“ Não, eu comecei aculá mais fazia era piorar da perna, não era nem andar por causa dessa perna (...)”. (I23)

“Eu agora não tô fazendo nada. Sou preguiçoso, depois que me aposentei (...)”. (I21)

Boa parte da população idosa não pratica nenhum tipo de atividade física isso pode estar relacionado ao desconhecimento dos benefícios dessas práticas e o medo do desconhecido, além da falta de prazer e interesse em participar⁽¹²⁾.

A redução ou perda total da capacidade funcional pode levar à incapacidade, o que pode ser uma consequência do processo de envelhecimento e da diminuição da prática de exercícios físicos, o que pode incidir em implicações importantes como perda da função protetora cardiovascular, diminuição do tônus muscular e do equilíbrio⁽¹³⁾. Como sabemos ao longo dos anos há um aumento das limitações físicas provenientes da apresentação de doenças crônico-degenerativas⁽¹⁴⁾.

CONCLUSÃO

Perante o exposto podemos concluir que o incentivo a prática de exercícios físicos por parte dos profissionais e estudantes da área de saúde é essencial para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, além de contribuir para uma manutenção da autonomia e independência.

Os profissionais de saúde devem buscar meios que possibilitem uma maior adesão dessa população, com a utilização de metodologias participativas, com o intuito de esclarecer sobre os benefícios da prática de atividade física e sua importância na prevenção de agravos relacionados ao processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

1. Alcântara AO, Camarano AA, Giacomini KC. Política nacional do idoso: velhas e novas questões. Rio de Janeiro: Ipea, 2016.
2. Malta DC, Oliveira MR, Moura EC, Silva AS, Zouain CS, Santos FP, Moraes Neto OL, Penna GO. Fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis entre beneficiários da saúde suplementar: resultados do inquérito telefônico Vigitel, Brasil, 2008. Ciência & Saúde Coletiva, 16, 3, 2011.

3. Ferretti F, Socol BF, Albrecht DC, Ferraz L. Viver a Velhice em Ambiente Institucionalizado. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 19(2), 2014.
4. Accioly FM, Patrizzi JL, Pinheiro SP, Bertencello D, Walsh PAI. Exercícios físicos, mobilidade funcional, equilíbrio, capacidade funcional e quedas em idosos. *ConScientiae Saúde*, 15(3), 2016.
5. Teston EF, Marcon SS. Qualidade e condições de vida sob a ótica dos residentes de um condomínio do idoso. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 35, n. 1, p. 124-130, 2014.
6. Gomes Júnior FF, Brandão AB, Almeida FJM, Oliveira JGD. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 19(3), 193-198, 2016.
7. Lima Neto AV, Nunes VMA, Oliveira KSA, Azevedo LM, Mesquita GXB. Estimulação em idosos institucionalizados: efeitos da prática de atividades cognitivas. *Rev Fund Care Online*. 2017. 9(3):753-759.
8. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Ed. 1. São Paulo: Editora Edições Setenta, p. 229. 2011.
9. Vidmar MF, Potulski AP, Sachetti A, Silveira MM, Wibelinger LM. Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos. *Revista Saúde e Pesquisa*, 4, 3, 417-424, 2011.
10. Moreira RM, Teixeira RM, Novaes KO. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(1), 201-217.
11. Valido LR. Benefícios da prática sistemática dos exercícios físicos em num grupo de idosos da comunidade do Amaro Lanari no município Coronel Fabriciano. Ipatinga, 2016.
12. Hirvensalo M, Lintunen T. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *Eur Rev Aging Phys Act*. 2011;8(1):13-22.
13. Von Bonsdorff MBV, Rantanen T. Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. *European Review of Aging and Physical Activity* 2011;8(1):23---30.
14. Lopesa MA, Krugb RR, Bonettia A, Mazoc GZ. Barreiras que influenciaram a não adoção de atividade física por longevas. *Rev Bras Ciênc Esporte*. 2016; 38(1):76---83