

CARACTERÍSTICAS DE IDOSAS FREQUENTADORAS DO CURSO DE CAPOEIRA: ESTUDO PILOTO

Juliana Cordeiro Carvalho¹
Monique de Freitas Gonçalves Lima²

INTRODUÇÃO

O Brasil é um país que tem envelhecido rapidamente, produzindo necessidades e demandas sociais desafiadoras em seus modelos de cuidado e organização de políticas eficientes para atender os mais velhos. Nesse sentido é interessante incentivarmos a prática de atividades físicas e exercícios físicos, com o intuito de prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento (MARTSUDO, 2009). E uma das modalidades de exercícios físicos indicados para o idoso seria a capoeira.

Não há dados sobre o número de praticantes ou de professores de capoeira que se encontram na terceira idade, tanto no Brasil como em outros países, muito menos sobre as suas características socioeconômicas. A atividade física proporcionada pela capoeira, pode beneficiar a terceira idade em vários fatores, além dos benefícios fisiológicos diretos do exercício físico orientado, como melhora do convívio social, maior abertura para adquirir novos conhecimentos, melhora do estado de humor, melhora da aceitação diante da ideia de envelhecer, sabendo contornar melhor os problemas naturais da velhice, além de propiciar o bem-estar (LUSSAC RMP, 2009).

Através de um estudo piloto em andamento, a pesquisa visa avaliar as características de idosas que frequentam o curso de capoeira na Universidade Aberta para a Terceira Idade (UNATI).

MATERIAL E MÉTODO

¹ Fisioterapeuta Mestranda do Programa de Pós graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, julianacordeirocarvalho@hotmail.com;

² Enfermeira Mestranda do Programa de Pós graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, monique_freitas@hotmail.com;

A amostra foi constituída por 9 idosas, com idades entre 61 à 68 anos, integrantes do curso de capoeira, realizando na Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI) localizado na Av. Jornalista Aníbal Fernandes S/N CDU – Recife-PE. A UnATI é uma ação extensionista vinculada ao Programa do Idoso (PROIDOSO), da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROExC) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

O PROIDOSO tem horário de funcionamento de segunda a sexta das 07h às 17h30, divididos em dois turnos, sendo turno manhã das 07h às 10h30 e tarde das 14h às 17h30, atendendo a 700 idosos devidamente cadastrados e cerca de 500 frequentadores ativos. Inclui cursos de línguas (inglês, espanhol, italiano), capoeira, dança do ventre, crochê, bordado, psicogerontologia, curso de memória, ética, bem-estar e saúde, pintura, entre outros.

A pesquisa foi secundária do projeto de dissertação intitulado: “Avaliação da satisfação e função sexual em idosas e fatores associados“. Onde também se avaliou o perfil de idosas que frequentam os mais diversos cursos, entre eles, seria o da capoeira.

Seu início se realizou após autorização da Universidade Aberta para a Terceira Idade (UnATi) no Recife-PE , bem como a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE sob o número CAAE 01436518.1.0000.5208. Os participantes foram esclarecidos acerca dos objetivos, métodos, benefícios e riscos que possam lhe causar, sem nenhuma forma de influência, subordinação ou intimidação sobre o participante, utilizando-se para isso o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), este foi devidamente assinado. O anonimato do participante durante toda a elaboração da pesquisa foi mantido em sigilo.

A coleta de dados se deu por meio de um questionário constituído por uma série ordenada de perguntas fechadas, estas foram respondidas por escrito com a presença do entrevistador.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da análise de dados do perfil de idosos que frequentam a universidade aberta para a terceira idade (UnATI)), do curso de capoeira, estão apresentados em forma de tabelas para melhor compreensão.

Tabela 1 – Perfil sócio demográfico de idosos que frequentam a Universidade Aberta para a Terceira Idade (UnATI), do curso de Capoeira de Recife – PE, no mês de maio de 2019.

Características		Frequência	Porcentagem (%)	Média	DP
Idade	61-64	3	33,3%	65,7	2,5
	66-68	6	66,6%		
Sexo	Feminino	9	100%	-	-
	Masculino	0	0%	-	-
Escolaridade	09-12 anos de estudo	3	33,3%	3,8	0,7
	Superior Completo	4	44,4%		
	Pós-Graduado	2	22,2%		
Com quem reside	Esposo	3	33,3%	3,3	2,7
	Filho	3	33,3%		
	Irmão	1	11,11%		
	Outros Parentes	1	11,11%		
	Mora Sozinho	1	11,11%		
Situação Previdenciária	Não Aposentado	4	44,44%	1,6	0,7
	Aposentado	4	44,4%		
	Pensionista	1	11,1%		
Estado Civil	Solteiro	3	22,2%	2,3	1,1
	Casado	4	44,4%		
	Viúvo	4	11,1%		
Renda Mensal	Menos que 1 salário mínimo	2	22,2	2,7	1,3
	De 1 a 2 salários mínimos	2	22,2%		
	Entre 2 à 4 salários mínimos	2	22,2%		
	Mais de 4 salários	2	22,2%		
	Sem renda	1	11,1%		
Origem dos Recursos	Atividade Informal	1	11,1%	3,4	1
	Aposentadoria	5	55,5%		
	Pensão	1	11,1%		
	Outra fonte	2	22,2%		
Atividade Remunerada	Sim	1	11,1%	1,8	0,3
	Não	8	88,8%		
Filhos	Sim	6	66,6%	1,3	0,5
	Não	3	33,3%		

A tabela 1 apresenta os dados referentes ao aspecto sócio- demográfico, evidenciando apenas o público feminino que pratica a capoeira. A faixa etária de 66 a 68 anos se mostrou mais prevalente com um percentual de 66%. Quanto ao estado civil, 44,4% eram casados, representando o maior percentual. Os aposentados equivalem a 44,4%. Com relação ao grau de instrução, a maioria possuía somente o ensino superior completo, sendo 44,4%. A renda mensal variou entre um salário mínimo até 4 salários representado por 22,2%. 88,8% dos entrevistados residiam com algum familiar. A maioria da origem dos recursos era advinda da aposentadoria, 88,8% e 66,6% tinham filhos.

Tabela 2 – Aspectos de saúde de idosos que frequentam a Universidade Aberta para a Terceira Idade, do curso de capoeira no Recife-PE, no ano de 2019.

Características		Frequência	Porcentagem (%)	Média	DP
Pressão Alta	Sim	3	33,33%	1,6	0,5
	Não	6	66,6%		
Diabetes	Sim	2	22,2%	1,7	0,4
	Não	7	77,7%		
Cardiopatias	Sim	1	11,1%	1,8	0,3
	Não	8	88,8%		
Etilismo	Sim	0	0%	2	0
	Não	9	100%		
Tabagismo	Sim	0	0%	2	0
	Não	9	100%		
Drogas	Sim	0	0%	2	0
	Não	9	100%		
Deficiência Hormonal	Sim	2	22,2%	1,7	0,4
	Não	7	77,7%		
Medicação	Sim	3	33,3%	1,6	0,5
	Não	6	66,6%		

Na tabela 2 refere-se aos aspectos de saúde, evidenciando a prevalência de doenças crônicas, sendo a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) responsável por 33,3%, seguida a Diabetes Mellitos (DM) e a Deficiência Hormonal com 22,2% e Cardiopatias com 11,1%. Com relação ao uso de medicamento, 33% delas utilizam

algum tipo. Além das doenças e medicações, as idosas citaram que não usam drogas, não fumam e não bebem.

Estudos demonstram que a capoeira melhora as capacidades funcionais, sendo capaz de ajudar as idosas a manter sua independência. Além disso, demonstrou ser um excelente exercício físico provocando uma demanda energética proporcional à intensidade de sua prática, contribuindo assim, para perda de peso e melhora da composição corporal (Carneiro, 2009)

De acordo com o perfil de idosos em um centro de CONVIVENCIA DA TERCEIRA IDADE Teresina – PI, citado por Freire (2015) a prevalência de idades varia de 60-99 anos, onde se encontra mais idosos na faixa etária de 60 à 69 anos, assim como, relata que o sexo feminino é o mais engajado na procura de redes de apoio social.

Com relação ao nível de escolaridade, Pilon (2010) relata que, em idosos frequentadores de um centro de atenção psicossocial, em sua grande maioria possui apenas o nível fundamental completo (78,5%). Souza (2011) avaliou o perfil de idosos frequentadores de um centro de Referência DST/Aids de Passos/MG, onde a grande maioria dos idosos são casados (40%). Já Garcia (2009), mostrou que 85,4% dos idosos eram aposentados. Sousa (2008) mostrou que a grande maioria recebia entre 1 à 2 salários mínimo.

Dos 3000 idosos que realizavam uma triagem pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), apresentavam um índice de Diabetes Métilus de 20,4% da população feminina e a Pressão Arterial Sistólica (HAS) com 40,3%. (Campolina, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados condizem com os dados encontrados em outros estudos, sendo um perfil feminino, de idosos jovens e ativos com idade entre de 60 e 68, casadas, aposentadas com renda mensal de um a dois salários mínimos residindo com algum familiar. A HAS foi a patologia mais encontrada nesses idosos, seguida da diabetes mellitus indo de encontro com outros estudos que também comprovam esse fato, sendo patologias que tem o fator etário como etiologia e requerem grande mudança de estilo de vida, mudança esta que pode ser iniciada na UnATI, por ser um local não só de

atividades lúdicas, mas também de aprendizado em conhecimentos para própria idade, promoção e prevenção da saúde.

Percebeu-se a insipiência de artigos que retratassem apenas o perfil de idosos que praticassem apenas a capoeira. Sendo uma sugestão para futuros trabalhos

REFERÊNCIAS

Campolina, A.G. Dini, P.S.; Ciconelli, R.M. Impacto da doença crônica na qualidade de vida de idosos da comunidade em São Paulo (SP, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, vol. 16, n. 6, p. 2919-2925, 2011

Carneiro, N.H; Junior, J.R.G. Efeitos da pratica da capoeira adaptada para terceira idade. *Colloquium Vitae*; vol. 1, ed.1, p. 17-24, 2009.

Freire, G.V.; Silva, I.P.; Moura, W.B.; Rocha, F.C.V.; Madeira, M.Z.A.; Amorim, F.C.M. Perfil de idosos que frequentam um centro de convivência da terceira idade. *R. Interd.* v. 8, n. 2, p. 11-19, abr. mai. jun. 2015

Lussac, R.M.P. Terceira idade, envelhecimento e capoeira. *RBCEH, Passo Fundo*, v. 6, n. 1, p. 50-60, jan./abr. 2009

Pillon, S.C.; Cardoso, L.; Pereira, G.A.M.; Mello, E. Perfil dos idosos atendidos em um centro de atenção psicossocial – álcool e outras drogas. *Esc Anna Nery*, vol. 14, n. 4, p. 742-748, 2010.

Souza, N.R.; BERNARDES, E.H.; Carmo, T.M.D.; Nascimento, E.; Silva, E.S.; Souza, B.N.A.; Bento, P.F. Perfil da População Idosa que Procura o Centro de Referência em DST/Aids de Passos/MG. *DST - J Bras Doenças Sex Transm*, vol. 23, n. 4, p. 198-204, 2011.

Garcia, E.S.S.; Saintrain, M.V.L. Perfil epidemiológico de uma população idosa atendida pelo programa saúde da família. *Rev. enferm. UERJ*, Rio de Janeiro, 2009 jan/mar; vol. 17, n. 1, p.18-23.

Sousa, A.I.; Silver, L.D. Perfil sociodemográfico e estado de saúde auto-referido entre idosas de uma localidade de baixa renda. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, vol. 12, núm. 4, 2008, pp. 706-716.

Matsudo, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Bol. Inst. Saúde*, n.47, São Paulo abr. 2009.