

## TERCEIRA IDADE: uma abordagem sobre a prática de atividades físicas

Luana de Sousa Pereira

Secretaria Municipal de Saúde, e-mail: [depating@gmail.com](mailto:depating@gmail.com)

Antonio Morais Jales

E-mail: [antonyjales@hotmail.com](mailto:antonyjales@hotmail.com)

Ivana Conceição Porto Morais

Secretaria Municipal de Saúde, e-mail: [depating@gmail.com](mailto:depating@gmail.com)

Verusa Fernandes Duarte

Secretaria Municipal de Saúde, e-mail: [verusafd@facenemossoro.com.br](mailto:verusafd@facenemossoro.com.br)

Karla Simões Cartaxo Pedrosa

Secretaria Municipal de Saúde, e-mail: [depating@gmail.com](mailto:depating@gmail.com)

### INTRODUÇÃO

A atividade física está presente na história da humanidade desde a época nômade, onde o homem precisava percorrer longas distâncias em busca de comida e água. Posteriormente a isso, a atividade física passou a ter caráter bélico, onde os homens eram estimulados a praticá-la como treinamento para guerras. Apenas no século XIX, na Europa, essa passou a possuir caráter artístico, com a ginástica, jogos e danças. Esse foi o marco inicial para a criação de diversas modalidades de exercício físico, com o intuito de manter o homem mais saudável e ativo. No entanto, no Brasil, a atividade física até a década de 70 não possuía relação direta com a saúde (FILHO, 1988).

Tendo em vista o caráter histórico da educação física no Brasil, é fácil perceber porque ainda há tanta dificuldade para implementar sua prática em meio à população idosa. No entanto, com o aumento da expectativa de vida, as políticas de saúde estão cada vez mais preocupadas em

garantir qualidade de vida na terceira idade e, para isso, a prática regular de exercícios físicos, o acesso a atividades recreativas e a boa alimentação são fundamentais (MARTINS, 2016).

Para a terceira idade, a atividade física surge como alternativa para amenizar ou, até mesmo, prevenir problemas típicos da idade, e está geralmente associada à orientação de profissionais de saúde. No entanto, a promoção de atividades físicas representa para o idoso novas oportunidades de descontração, onde ele faz novos amigos e estabelece novos laços emocionais, interferindo não apenas em seu estado físico, como também no psicológico. Tais relacionamentos ainda podem ajudá-lo a compreender melhor as mudanças que ocorrem no seu corpo nesse período, bem como sua recolocação social, já que, com a aposentadoria (comum à maioria dos idosos) a vida social fica restrita.

Despertou o interesse pela pesquisa, visto que os idosos formam uma população frágil, do ponto de vista biológico (tornam-se mais suscetíveis às patologias secundárias) e necessita de toda uma abordagem e plano terapêutico diferenciado, para que, dessa forma, o serviço de saúde possa de fato interferir positivamente na realidade dos idosos buscando uma melhor qualidade de vida.

Com isso, objetivamos verificar os benefícios ocasionados ao idoso pela prática de atividades físicas e de recreação e relacionar a importância da prática de atividades físicas e de recreação no cotidiano dos idosos

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de natureza exploratória e descritiva, com uma abordagem quanti-qualitativa, onde foi investigada a prática de exercícios físicos e sua relação com o estado geral de saúde do idoso.

A pesquisa foi desenvolvida na Unidade Básica de Saúde Marina Ferreira, localizada na zona rural, Barrinha, Mossoró-RN. O local foi escolhido pela curiosidade acerca dos hábitos da população idosa da zona rural referente à prática de atividade física. A população foi constituída por idosos atendidos na Unidade Básica de Saúde (UBS) Marina Ferreira.

A amostra foi composta por 10 idosos que participam do grupo de idosos da comunidade e que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

## **RESULTADOS E DISCURSÕES**

Os idosos relataram que a presença de problemas de saúde que impedem de praticar atividade física. No qual, metade dos idosos (50%) respondeu possuir alguma patologia que dificulte a prática de atividades físicas, enquanto que os outros 50% responderam não sofrer de quaisquer patologias capazes de impedir a prática de atividades físicas.

De acordo com Berlezi, et al, (2006) com a depressão das funções do corpo humano ocorrida durante todo o processo de envelhecimento, é comum aparecerem patologias crônicas incapacitantes ou debilitantes que interferem na morbi-mortalidade do idoso. No entanto, a prática de atividade física serve como forma preventiva e atenuante dessas patologias.

Indagados sobre a prática de exercícios físico, 2,90% dos idosos afirmam praticar atividade física, enquanto os outros 10% dos idosos relatam não praticar nenhum tipo de atividade.

O resultado contrapõe a pesquisa literária, onde a maior parte dos idosos não pratica atividade física, bem como a dificuldade relatada por Pitanga (2002) para a implantação da atividade física na terceira idade.

A atividade física na terceira idade surge como uma forma de prevenir problemas comuns à velhice (osteoporose, diabetes melitus, hipertensão arterial, depressão, etc) encontrando-se intimamente ligada à indicação médica ou de enfermagem (RAOVANOVIC, et al, 2004).

O tipo de atividades físicas desenvolvidas pelos sujeitos da pesquisa, onde 80% dos idosos praticam caminhada, 10% praticam bicicleta e abdominal, enquanto 10% não praticam atividade alguma.

A caminhada surge como exercício físico mais praticado pelos idosos por não exigir nenhum tipo de aptidão específica, sendo praticável por qualquer idoso mesmo que este possua alguma patologia incapacitante, já que durante a caminhada é o próprio idoso que determina até onde deve ir e/ou por quanto tempo aquele exercício deve ser praticado, bem como a velocidade para percorrer o percurso predeterminado (SERASA, 2010).

Os idosos pesquisados afirmam que a atividade física proporciona algum tipo de benefício à saúde, enquanto 10% afirmam o contrário: a atividade física não proporciona benefício algum à saúde. O curioso dessa estatística é que, em toda a amostra, apenas um sujeito da pesquisa não praticava atividade física, no entanto, conhecia os benefícios desta para o organismo, ou seja, a resposta negativa quanto às benesses trazidas pela prática regular de atividade física foi dada por um idoso praticante de exercícios regulares.

Segundo Freitas (2006) a prática de atividade física proporciona bem-estar não apenas físico, mas também psicológico, fato verificado durante a pesquisa de campo onde os idosos que praticavam atividade física estavam mais dispostos e com melhorias no estado geral de saúde.

A atividade física ainda pode ser vista como uma forma de reinserção social, quando feita em grupo, ou até mesmo como meio para se reconhecer enquanto idoso, uma vez que a prática regular de exercícios proporciona um autoconhecimento acerca de seus limites, bem como das mudanças naturais ao processo de envelhecimento (GONÇALVES et al, 2007).

### CONCLUSÕES

A prática de exercícios físicos, conforme já relatado, é de importância extrema para a qualidade de vida dos idosos, já que interfere de forma positiva na prevenção de doenças, sendo uma alternativa para amenizar os problemas típicos da idade.

A prática de exercícios representa a oportunidade de trabalhar o corpo e a mente dos idosos, proporcionando o envelhecer com saúde. Sendo assim, a mesma possui caráter preventivo e atenuante dos sinais senis, em todos os sistemas do corpo humano, tanto a curto como em longo prazo, o que reflete positivamente na qualidade de vida do idoso.

Durante a pesquisa percebemos que a prática do exercício físico ainda não está totalmente adotada como prática regular de condicionamento, dado que dos 100% entrevistados, 10% ainda não realizam nenhuma atividade, embora possuam o conhecimento da importância dos mesmos. Diante de tal afirmação se faz necessário maior empenho da enfermagem em trabalhar a adoção do exercício físico como atividade diária da terceira idade.

Tal pesquisa contribuiu para a nossa prática profissional, mostrando a importância dos cuidados para com os pacientes da terceira idade, enfatizando a importância de se trabalhar prática de atividades como forma de ganhar qualidade de vida.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA

BERLEZI, E. M. et al. Comparação antropométrica e do nível de aptidão física de mulheres acima de 60 anos praticantes de atividade física regular e não praticantes. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v.9, n.3. Rio de Janeiro: 2006. Disponível em: < [http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1809-98232006000300005&lng=pt&nrm=iso](http://www.unati.uerj.br/tse/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1809-98232006000300005&lng=pt&nrm=iso) > Acesso em: 15 Abr. 2010.

FILHO, L. C. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. 5. Ed. São Paulo: Papirus, 1988. Disponível em: < <http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=uU-eXQhmCd0C&oi=fnd&pg=PA11&dq=exercicio+fisico+homem&ots=o5ahAXcFyJ&sig=KTfcnFakAqwxcvqwhfmo4vPfOa50b3WonA#v=onepage&q=&f=false> > Acesso em: 21. Mar. 2010.

GONÇALVES, L. M. et al. O ciclismo indoor como prática possível para idosos com idade entre 60 e 65 anos: uma indagação a partir da literatura. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 12, n° 115, Dezembro 2007. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd115/ciclismo-indoor-para-idosos.htm> > Acesso em: 15. Nov. 2010.

MARTINS, L. Prevenção de doenças e promoção da saúde na terceira idade. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2016. Disponível em < <http://sbgg.org.br/prevencao-de-doencas-e-promocao-da-saude-na-terceira-idade> > Acesso em: 28. Jul. 2016

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, Atividade Física e Saúde. **Rev. Bras. Ciênc. e Mov.** Vol 10, n 3. Brasília, 2002. Disponível em: < [http://www.editorauniversa.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%203/c\\_10\\_3\\_8.pdf](http://www.editorauniversa.ucb.br/mestradoef/RBCM/10/10%20-%203/c_10_3_8.pdf) > Acesso em: 21. Mar. 2010.

RADOVANOVIC, et al. **Contribuindo para Melhoria da Qualidade de Vida dos Idosos da Vila Esperança**. Arq, Apadec, 8 (supl), 2004. Disponível em: < [http://www.pec.uem.br/pec\\_uem/revistas/revista%20APADEC/trabalhos/b-3\\_laudas/RADOVANOVIC,%20Cremilde%20Aparecida%20Trindade.pdf](http://www.pec.uem.br/pec_uem/revistas/revista%20APADEC/trabalhos/b-3_laudas/RADOVANOVIC,%20Cremilde%20Aparecida%20Trindade.pdf) > Acesso em: 10. Mar. 2010.

SERASA. **Guia Serasa de Orientação ao Cidadão: saiba como amadurecer mantendo a saúde, os direitos, o prazer e o bom humor**. Disponível em: < [http://www.serasaexperian.com.br/guiaidoso/46\\_2.htm](http://www.serasaexperian.com.br/guiaidoso/46_2.htm) > Acesso em: 22. Nov. 2010.