

UMA ANÁLISE DOS FATORES DE ADEÇÃO E PERMANÊNCIA DE IDOSAS NA FINATI – FACULDADE INTEGRADA DA TERCEIRA IDADE

**Jéssica Santos Silva
Jerlane Santos Abreu
Priscila Ellen Pinto Marconcin
Faculdade Ages**

O comportamento fisicamente ativo é influenciado por diversos fatores, dentre eles destaca-se o socioeconômico, cultural e ambiental principalmente para a população idosa, essa que necessita de uma abrangência bem maior de cuidados. É nessa perspectiva que o presente trabalho vem discorrer e analisar quais fatores foram preponderantes para possibilitar a adesão das idosas no programa FINATI (Faculdade Integrada da Terceira Idade), bem como quais os fatores decisivos para a permanência das mesmas nas atividades. Para responder com este objetivo, a opção metodológica foi de um estudo qualitativo, com a realização de uma entrevista contendo questões abertas e aplicadas a 17 idosas participantes da FINATI. Os resultados apontaram que o principal fator para ingressar nas atividades foi a melhora da saúde e/ou recomendação médica, e o que é decisivo para a permanência são as relações sociais construídas e os benefícios para a saúde percebidos no decorrer das atividades. Assim, é possível concluir que a preocupação com a saúde é decisiva para a procura da atividade física entre idosos mas que as relações sociais construídas e os benefícios percebidos relacionados a saúde, são os motivos que os mantêm ativos.

Palavras Chave: Envelhecimento; Fatores de aderência; Atividade física.

INTRODUÇÃO

Aprendemos no decorrer das nossas vidas, que conforme os dias passam as marcas do envelhecimento vão se manifestando e com elas, novos desafios surgem. Com isso, cada vez mais estão surgindo fatores que permeiam para uma sociedade que necessita de incentivos para o envelhecimento saudável junto a real conquista da qualidade da vida. A esse respeito, Renato Veras (2009), analisa que, o número de idosos no Brasil passou de 3 milhões, em 1960, para 7 milhões, em 1975, e 20 milhões em 2008 – um aumento de quase 700% em menos de 50 anos. Conseqüentemente, doenças próprias do envelhecimento passaram a ganhar maior expressão no conjunto da sociedade. Assim junto ao processo de envelhecimento, inúmeras alterações naturais vão sendo manifestadas, sendo elas fisiológica, morfológica, bioquímicas, funcionais e psicológicas, que interferem no desempenho das capacidades dos idosos, juntamente ao surgimento de doenças crônicas degenerativas.

Diante disso, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2005) define envelhecimento como um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte.

Sendo assim, as variações correspondentes ao envelhecimento não são, portanto inevitáveis, mas podem ser reduzidas, mesmo porque, até em fases mais tardias a prevenção, a partir da atividade física, poderia minimizar os efeitos e modificaria o quadro atual.

O fator que se mostra preponderante para a qualidade de vida e o bem-estar do idoso é a prática regular de atividade física, assim se expressa Pascoal (2006, p.43):

“A atividade física contribui para que as pessoas se libertem de pré-conceitos estabelecidos culturalmente; atua na manutenção da saúde, melhora as funções orgânicas; na parte social, facilita a convivência e na parte psicológica, atua na melhora da auto-estima, conscientizando o idoso de que pode também participar de muitas atividades e ações e que envelhecer faz parte de um fenômeno de corporeidade, que é natural”.

É provável que o indivíduo idoso esteja mais apto a obtenção de sentimentos de solidão, isso devido a seu afastamento do “mundo” do trabalho com a chegada da aposentadoria que direta ou indiretamente ocasiona um distanciamento também das suas relações sociais. Na grande maioria com baixa autoestima, devido ao sentimento de inutilidade e inferioridade estereotipado pela sociedade, e com a vida ativa pode-se diminuir essas possibilidades, e aderir uma vida dinâmica e saudável, que comumente é proporcionada pela convivência e atuação em programas e ações referente a atividades físicas.

Guedes e Guedes (1995) consideram que os exercícios corretamente prescritos e orientados desempenham importante papel na prevenção, conservação e recuperação da capacidade funcional dos indivíduos, repercutindo positivamente em sua saúde.

Contudo, ainda com consciência dos inúmeros efeitos benéficos da atividade física, muitos idosos ainda se mostram inativos, de acordo com pesquisas do IBGE,

no Brasil levantamentos estimam que cerca de 60% a 65% da população é fisicamente inativa (Data Folha, 1998). Nesse sentido, faz-se necessário compreender sobre os principais fatores que influenciam para adesão e permanência da prática de atividade física por parte do idoso, para que com isso, se possa trabalhar no sentido de tornar as práticas mais acessíveis a todos, como também, contribuir para que o idoso não abandone a atividade.

METODOLOGIA

A metodologia desse trabalho configura-se em um caráter qualitativo que para Godoy (1995) : “[...] hoje em dia a pesquisa qualitativa ocupa um reconhecido lugar entre as várias possibilidades de se estudar os fenômenos que envolvem os seres humanos e suas intrínsecas relações sociais, estabelecidas em diversos ambientes”

A pesquisa foi realizada com dezessete idosos, todos do sexo feminino, com idades entre 60 e 72 anos, participantes do grupo FINATI (Faculdade Integrada da Terceira Idade) situada na cidade de Paripiranga-BA, que desde os últimos três anos vem realizando a prática de atividades físicas, que visa a melhoria da qualidade de vida e bem-estar.

O instrumento de coleta dos dados, foi a entrevista semi estruturada, com seis questões abertas, que viabilizou captar presentes narrativos das entrevistadas, referentes à suas percepções quanto os motivos de adesão e permanência envolvidos a incentivos familiares e fatores socioculturais que podem interferir ou influenciar na sua participação e adesão as atividade.

A análise dos dados foi feita pela técnica de análise de conteúdo, proposta por Bardin (2004), sendo retirados das entrevistas seis indicadores: (1)-motivação para aderência, (2)-motivação para permanência, (3)- influência do ambiente, (4)- Incentivo da família, (5)- Fatores que levam a falta de frequência no grupo FINATI, (6)- Significado da FINATI.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os fatores para a aderência e permanência na prática da atividade física é um assunto que nos últimos anos vem tendo grande repercussão, uma vez que, romper com os problemas decorrentes das perdas morfológicas e funcionais do envelhecimento é uma questão que envolve inúmeros fatores, assim estão

apresentados abaixo os 6 indicadores que permitem compreender um pouco mais acerca da temática levantada.

FATORES PARA ADERÊNCIA:

Na tabela abaixo, nos permite a identificação de cinco categorias e características do indicador 1.

CATEGORIAS		CARACTERÍSTICAS
Problemas de saúde	11	Dores musculares, busca pela saúde
Depressão	03	Tristeza, e abatido
Solidão	02	Sente-se só
Relações sociais	01	Cooperação e interação com professores e alunos

Nos dados apresentados nessa primeira tabela, fica perceptível a superioridade da categoria problemas de saúde como o fator principal para o ingresso das idosas no programa. Pois, sabem-se que o envelhecimento acarreta o aumento de doenças crônicas degenerativas, essas lembradas e advertidas pelas idosas com a presença de muitas dores. Como diz Santos e Knijnik (2006) “[...] a prática regular de atividade física, pode minimizar o risco de algumas doenças como desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, etc.”

A segunda categoria mais referenciada foi à depressão, fato esse bem presente para com a população idosa, pois nesta fase da vida, ocorrem muitas modificações sociais que refletem no psicológico do indivíduo e que se não souberem como superar estas adversidades, realmente ficam mais vulneráveis a estes acometimentos.

FATORES PARA A PERMANÊNCIA

CATEGORIAS		CARACTERÍSTICAS
Relações sociais	07	Acolhimento dos amigos e professores
Melhoria da saúde	07	Alívio de dores
Atividade Física	02	Prazer pelo movimento corporal, autonomia
Lazer	01	Diversão e alegria nas aulas

Nessa tabela são apresentados os principais fatores da permanência das idosas no grupo FINATI. Esses fatores demonstram que há satisfação em realizar as atividades, por estarem inseridas em um ambiente com pessoas agradáveis, com manifestação de respeito, cumplicidade, amizade, em uma relação saudável entre as amigas e professores, como pode ser observado na fala da entrevistada 5: “estou aqui devido as amigas”. Mas também a percepção da melhora na saúde é notável na fala da entrevistada 2: “não perco por nada, já que antes era do sofá para cama da cama para o sofá, e agora minha saúde melhorou”. A partir desses motivos mais referenciados, Gaspari e Schwartz (s/d), dizem que os indivíduos idosos procuram nas atividades de lazer, ampliação do rol de amizades, conhecimento de lugares novos, convivência e troca de experiências de vida com outras pessoas.

É notória a satisfação de estarem inseridas dentro de um contexto social de atividade física e de lazer, pois sentem prazer em realizar os movimentos corporais pela conquista da autonomia, com disposição para realização das atividades diárias, sentem-se mais alegres, encontram muita diversão o que teve muita relevância para algumas que se “sentiam isoladas” como se expressam.

FATORES QUE LEVAM A FALTA DA FREQUÊNCIA NO GRUPO FINATI :

CATEGORIAS		CARACTERÍSTICAS
Doenças	08	Febre, Patologias
Tempo	03	Afazeres domésticos
Médico	03	Exames de rotina
Família	03	Compromissos imprevistos, visitas, morte de parentes.

A tabela acima se refere aos motivos mais frequentes que levam as idosas participantes a faltarem no programa. Entre as várias respostas, elas faziam questão de ressaltar que “é muito difícil eu faltar, só se estiver doente ou ir ao médico” (entrevistada 16). No entanto, outras ainda advertiram também que a correria do dia-a-dia e compromissos familiares levam a se ausentarem algumas vezes. Contudo, a categoria doença foi a mais citada, uma vez que o idoso possui uma maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos (PEDROSO, 2012).

SIGNIFICADO DA FINATI PARA A VIDA

CATEGORIAS		CARACTERÍSTICAS
Saúde	08	Qualidade de vida, Bem-estar
Paz	04	Tranquilidade, harmonia
Amizade	03	Conquista de novas amizades, boa convivência com todos
Crescimento	02	Transformação espiritual

Na última tabela observa-se que no quesito, significado da FINATI para a vida das idosas, a categoria Saúde encontra-se como a maior referenciada, elas dizem que a vida delas possui mais qualidade, sentem-se bem e saudáveis. A saúde referenciada envolve um conjunto de outros fatores que mantem o bem-estar desde a melhoria de funções comportamentais, auto-estima e auto-imagem. Dessa forma, assim se expressa MARCONCIN (2009, p.30):

“A prática desportiva é considerada por especialistas da área como fator de prolongamento da vida saudável, e para os idosos ela se torna ainda mais importante pois pode assumir múltiplos papéis, uma vez que para alguns pode representar a melhora das funções físicas, como a flexibilidade, a melhor resistência cardiovascular, e para outros pode ser mais representativo o fato de poder estar em contato com outras pessoas durante a prática, relacionar-se com o outro e encontrar nele um suporte social, e pode ainda ser significativo o fato de para si aliviar as tensões da vida diária, afastar-se da depressão, e para outros ainda, pode representar todos esses fatores em conjunto”.

Seguindo na segunda categoria, quatro entrevistadas, afirmaram que a FINATI, significa muita harmonia e tranquilidade, percebendo então, que elas encontram a paz que necessitam nesse grupo. Já três idosas referiram-se que possui o significado da amizade, já que possui uma boa convivência com todos, com isso foi possível observar também, que duas delas, referenciaram a FINATI, como “tudo” , já que possuem um maior crescimento espiritual.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a partir da análise dos fatores que levam a adesão e permanência de idosas na FINATI, que as mesmas buscam a atividade para melhorar a saúde, livrar-se da depressão e do isolamento social, e permanecem na atividade pois, realmente conseguem perceber que alcançam estes fatores anteriormente almejados, sentido melhoras físicas, bem como, psicológicas e sociais.

Assim, com este resultado é possível compreender melhor o que faz com que as idosas busquem se manter ativas com tanto empenho e dedicação, e com isso é possível notar a necessidade de novos trabalhos, principalmente para perceber o que faz com que tantos idosos ainda sejam inativos, e para posteriori, intervir nesses fatores, buscando expandir projetos que viabilizem a prática de atividade física para os mesmos.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. 3 ed. Lisboa: Edições, 2004.

BENTO, J. Do século do idoso-verdade ou ficção? O papel do desportp. in: bento, j.; lebre, e. (eds.), professores de educação física ofícios da profissão. Homenagem ao professor Alfredo Faria Júnior pelos 40 anos de docência. fcdef-up.

DE GASPARI, J.C.; SCHWARTZ, G.M.. O idoso e a ressignificação emocional do Lazer. *Psicol teor Pesqui.* 2005;21(1):69-76.

GOBBI, S.. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. [artigo de revisão]. 1996, revista brasileira de atividade física e saúde, 2 (2), pp. 41-49.

MARCONCIN, P. E. P. Bem-estar subjetivo e a prática desportiva em Idosos alunos de Universidades Seniores do Porto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de desporto da Universidade do Porto, Abril, 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa – Brasília: ministério da saúde, 192 p. il, 2006.

SANTOS, S.C; KNIJINIK,J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de educação física e esporte:* Barueri: São Paulo: ano 5, v. 5(1), n.1, p. 23-34, 2006.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafio os e inovações. *Rev saúde pública* 2009; 43(3):548-54.