



II CONEDU
CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE: NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE EM LAGOA SÊCA/PB

Alfredo Rosas de Lima Júnior (1); Kátia Ramalho Bento Souza (2); Siomara Esther Vieira de Lucena (3); Ana Carolina Bezerra (4); Wescley Alisson Gomes Farias (5)

Instituto de Ensino Superior Múltiplo – IESM/Campina Grande/PB

E-mail: alfredojuniorx@ig.com.br

Introdução

O envelhecimento é uma realidade mundial que resulta no crescimento da população idosa, sendo reflexa a longevidade. Desta forma, a qualidade de vida dos idosos tem sido motivo de discussões pelos aspectos que ela envolve e interfere. Os estudos relacionados ao processo natural de envelhecimento e o aumento da população de idosos estão voltados para uma relação entre saúde e envelhecimento, e para prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida. Diante do aumento de expectativa de vida no Brasil e no mundo, muito se tem discutido sobre as condições de vida na terceira idade.

Dentre tantas alterações, destacasse as perdas nos sistemas orgânicos e as consequentes reduções na aptidão física e motora que podem prejudicar a capacidade funcional dos idosos. Paralelamente a isto, são conhecidos os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física para este grupo etário e social, tais como o controle do peso corporal, da força muscular e da pressão arterial (ARAÚJO, 2000). Mas, à medida que aumenta a idade cronológica as pessoas ficam menos ativas, o que facilita o aparecimento de doenças crônicas e degenerativas. E, para tentar minimizar ou mesmo retardar esse processo, a atividade física vem sendo indicada como parte fundamental na promoção da saúde.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

A manutenção de hábitos saudáveis durante a vida toda é muito importante para envelhecer com saúde, o cuidado com a alimentação, evitar vícios como o tabagismo, exageros com bebidas alcoólicas, além da prática de exercícios físicos regulares.

Seguindo esta tendência, o presente estudo tem como objetivo de abordar questões referentes à prática de exercícios físicos na terceira idade, bem como, avaliar influência de um programa de ginástica localizada e alongamento sobre postura e flexibilidade de idosos da Universidade Aberta a Maturidade/UAMA em Lagoa Seca/PB.

Metodologia

Para coleta dos dados foram realizadas entrevistas com 40 idosos da Universidade Aberta à Maturidade (UAMA), pertencente à Universidade Estadual da Paraíba, em Lagoa Seca/PB. Durante a entrevista os idosos responderam a um questionário que continha perguntas principalmente acerca da melhoria da qualidade de vida e bem-estar com o início da prática da atividade física.

Os dados coletados foram analisados a partir de análise estatística descritiva mediante determinação das frequências percentuais observadas nas categorias das variáveis. Para a formação do banco de dados foram tomados todos os dados obtidos através do preenchimento do questionário, e posteriormente tabulados através do software editor de planilhas Excel, sendo elaboradas tabelas de quantificação das respostas, que foram apresentadas em porcentagem de acordo com as variáveis de estudo, sendo os dados analisados descritivamente.

Os exercícios eram realizados durante o intervalo das aulas por 2 vezes na semana, tendo aproximadamente 30 minutos de duração, interrompendo assim monotonia operacional. Eram realizados exercícios específicos de compensação, aos esforços repetitivos e exercícios para correção da postura, utilização como auxílio bexigas, elásticos, bolinhas e vídeos.



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO



Figura 1: Aula de atividade física realizada na com os alunos da Universidade Aberta a Maturidade, na Universidade Estadual da Paraíba, Lagoa Seca/PB Foto Fonte: Do próprio autor

Resultados e Discussão

Foi perguntado aos idosos se depois que foi realizado atividades físicas se eles perceberam alguma melhoria na autoestima e 90% afirmaram que sim e 10% que não. Outra pergunta feita aos idosos foi se a atividade física ajudou na correção da sua postura durante as aulas e 95% dos



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

entrevistados responderam que sim e 5% que não. Já com relação a se a atividade física tinha contribuído para melhoria de saúde dos idosos, 95% respondeu que sim e 5% que não. A postura corporal de um indivíduo pode ser alterada utilizando-se de exercícios ou por meio de mudanças das propriedades musculares, sendo necessário mudar o ponto de equilíbrio desse conjunto de rigidez que age em certo seguimento do corpo. Os desvios posturais são as causas mais importantes de morbidade na população, sendo resultados de fatores psicológicos, socioculturais e biológicos (Palhares, Rodrigues & Rodrigues, 2001). Por fim foi perguntado se gostaria que continuasse com a atividade física durante as aulas e 98% afirmou que sim e 2 % se absteve da pergunta, no entanto todos participaram das atividades mostrando um crescimento a cada aula.

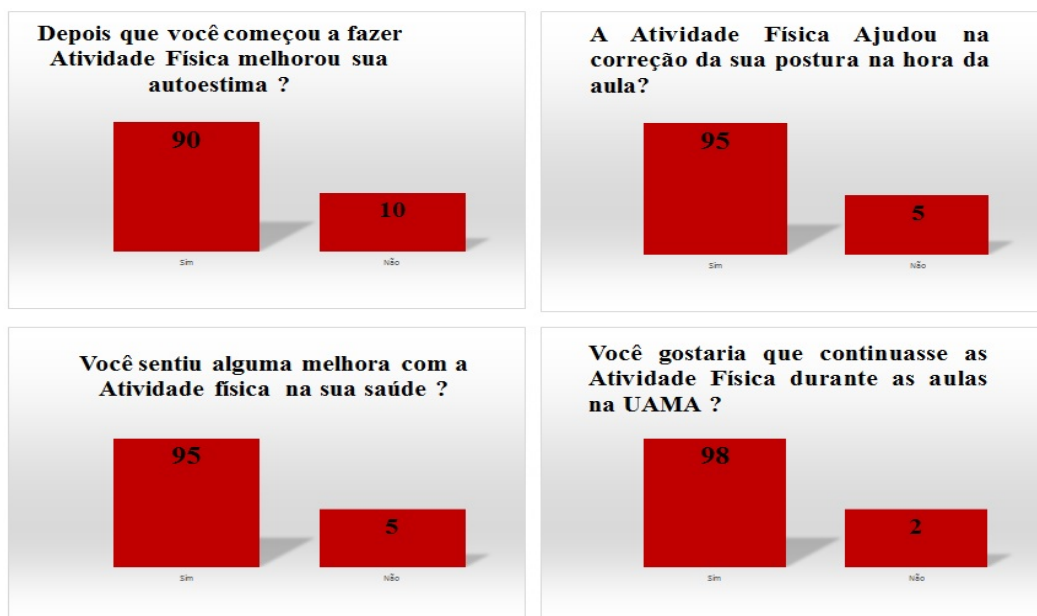


Figura 2: Perguntas referentes a melhoria da qualidade de vida dos alunos da Universidade Aberta a Maturidade, da Universidade Estadual da Paraíba, Lagoa Seca/PB

Foi observado que as atividades físicas de lazer realizadas com os idosos, utilizando-se os exercícios de alongamento e ginástica localizada proporcionaram, principalmente um aumento gradual da resistência muscular, diminuição das quedas e uma melhoria no bem-estar e saúde geral



II CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO

dos idosos. Portanto, para se beneficiar de uma velhice saudável, é importante que, aliado às atividades físicas, o idoso incorpore hábitos saudáveis no seu cotidiano e tenha uma maior interação na sociedade em que vive, participando, se possível, de projetos e de programas de atividade física para idosos nos diversos municípios sendo uma nova tendência em melhoria nas políticas sociais que repercutirão em novas atitudes e modos de vida. Estamos vivenciando um aumento de instituições governamentais que investem em programas de atividade física com vistas a sensibilizar a população em geral para uma vida ativa, embora, no Brasil, apesar muito abaixo do necessário (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2007).

Conclusões

Este estudo permitiu concluir que o exercício físico na terceira idade pode causar benefícios tanto físicos, como sociais e psicológicos colaborando para um modo de vida mais benéfico dos indivíduos que o praticam. Um programa de exercícios físico bem direcionado e competente para os idosos precisa apresentar como finalidade a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo o desgaste das modificações da aptidão física, como resistência cardiovascular, flexibilidade e estabilização, trazendo uma qualidade de vida melhor para os idosos melhorando alterações posturais comumente encontradas nos idosos

Referências Bibliográficas.

ARAÚJO CGS. Biologia do envelhecimento e exercício físico; algumas considerações. In: Seminário Internacional Sobre Atividades Físicas Para A Terceira Idade, Universidade Estadual do Rio de Janeiro, 2000.

BENEDETTI TRB, GONÇALVES LHT, MOTA JAPS. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. *Texto e Contexto Enfermagem* 2007;16,3:387-98.

PALHARES, D.; RODRIGUES, J.A.; RODRIGUES, L.M. Método simplificado de exame postural. *Brasília Médica, Brasília*, v.38, n.2/4, p.27-32, 2001