



A importância da atividade física na promoção da saúde sob o ponto de vista dos idosos no município de Castanhal-PA

The importance of physical activity in health promotion from the point of view of the elderly in the municipality of Castanhal -PA

Bianca Venturieri,

Prof. M. Sc, da Universidade do Estado do Pará (UEPA), e Licenciatura em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco, graduação em Bacharelado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal de Pernambuco e mestrado em Teoria e Pesquisa do Comportamento pela Universidade Federal do Pará E-mail: bianca.venturieri@gmail.com

Vaneza da Silva Lima

Graduação em Ciências Naturais) - Universidade do Estado do Pará

Resumo: Tendo como justificativa a grande preocupação das pessoas para obter uma boa qualidade de vida e viver por muitos anos, esse trabalho, de cunho bibliográfico, objetiva retratar os benefícios que a atividade física e a convivência em grupo podem proporcionar as pessoas da Terceira Idade. Entende-se que definir o envelhecimento não é uma tarefa fácil, no entanto, concorda-se que envelhecer é um processo que está associado a fatores biológicos e sociais. Além disso, credita-se que atividade física pode favorecer significativamente o desenvolvimento de um envelhecimento populacional de qualidade e independência. No entanto, ainda são poucos os incentivos, tanto das Políticas públicas quanto da própria sociedade, em estimular os idosos a praticarem alguma atividade física. Mas, evidências de que participação dos idosos em grupos e programas favorece o desenvolvimento de muitos benefícios como: autoestima, concentração, autonomia, entre outros, estão sendo demonstrados em várias pesquisas e em vários grupos como o GETI- Castanhal.

Palavras-chave: Atividade física, idosos, grupos, GETI- Castanhal.

Abstract: Having to justify the great concern of people to get a good quality of life and live for many years, this work of literature, objective portray the benefits that physical activity and the group living can provide the people of the Third Age. It is understood that define aging is not an easy task, however, it is agreed that aging is a process that is associated with biological and social factors. In addition, credited that physical activity can significantly promote the development of an aging population quality and independence. However, there are few incentives for the national public policies as society itself, to encourage the elderly to practice any physical activity. But evidence that participation of older people in groups and programs favors the development of many benefits such as: self-esteem, concentration, independence, among others, are being demonstrated in several studies and several groups like GETI- Castanhal.

Key-Words: Physical activity, elderly, groups, GETI- Castanhal.

Recebido em 09/06/2015

Aprovado em: 09/12/2015

INTRODUÇÃO

Reconhece-se que o conceito de atividade física como um hábito na vida das pessoas, tem sido amplamente pesquisado e apontado como uma das estratégias a serem utilizadas para melhorar a qualidade de vida de todas as pessoas, inclusive as pessoas que fazem parte da “Terceira Idade”. Além disso, conforme Calobrizi e Genaro (2012) o tema terceira idade é atual e está presente no cotidiano de todos devido ao aumento do envelhecimento populacional no Brasil e no mundo.

Nahas (2006) ressalta que a atividade física considerada como uma característica específica da espécie humana, com dimensões biológicas e sociais, representa um tema interdisciplinar e complexo que tem atraído a atenção de muitos pesquisadores, da mídia e da saúde pública nas últimas décadas. Neri (2012) considera-se que o envelhecimento ocorre como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, caracterizado por manifestações variadas nos campos biológicos, psíquicos e sociais.

Dessa forma, é nesse contexto que um novo olhar volta-se para a saúde do idoso. Um olhar que destaca o surgimento de grupos que trabalham a autonomia e autoestima dos mesmos favorecendo uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente uma vida longa e mais saudável. Para Maciel (2010) a manutenção da capacidade funcional dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida dessa população.

Partindo dessas afirmações, pode-se concordar com Barbosa et al (2008) quando afirma que o estudo da qualidade de vida de indivíduos idosos ainda é um grande desafio, pois não só envolve as políticas públicas como também envolve estudos científicos sobre o envelhecimento.

Assim, o intuito principal desse trabalho foi verificar até que ponto essas atividades físicas assim como os grupos voltados para a terceira idade podem contribuir para o favorecimento da autonomia e a melhoria na qualidade de vida desses sujeitos, Meirellis (2000) reforça que a atividade física na terceira idade apresenta como principal objetivo retardar o processo de envelhecimento, mantendo dessa forma a autonomia física e uma vida saudável.

MATERIAL E MÉTODOS

Esse estudo foi desenvolvido no período de setembro de 2014 a abril de 2015 com 30 idosos que participam do Grupo de Educação na Terceira Idade (GETI) situado no município de Castanhal-PA.

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa/qualitativa que para Brüggemann e Parpinelli (2008), a combinação dos métodos quantitativo e qualitativo contribui para aumentar o conhecimento sobre determinado tema, alcançar os objetivos traçados, observar e compreender a realidade estudada.

Para sistematização da pesquisa foi utilizado a aplicação de um questionário com perguntas qualitativas e quantitativas sobre os benefícios na qualidade de vida de

idosos que participam de grupos e realizam atividade física regularmente e as principais atividades que são desenvolvidas no GETI. Também foram feitas observações no local onde eram realizadas as atividades com os grupos de idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Perfil dos idosos que participam do programa

De acordo com os dados coletados foi verificado que 15 participantes (50%) possuíam idade entre 50 a 65 anos de idade; 12 dos participantes (40%) possuíam idade entre 66 a 70 anos e 3 idosos (10%) apresentam idade acima de 70 anos.

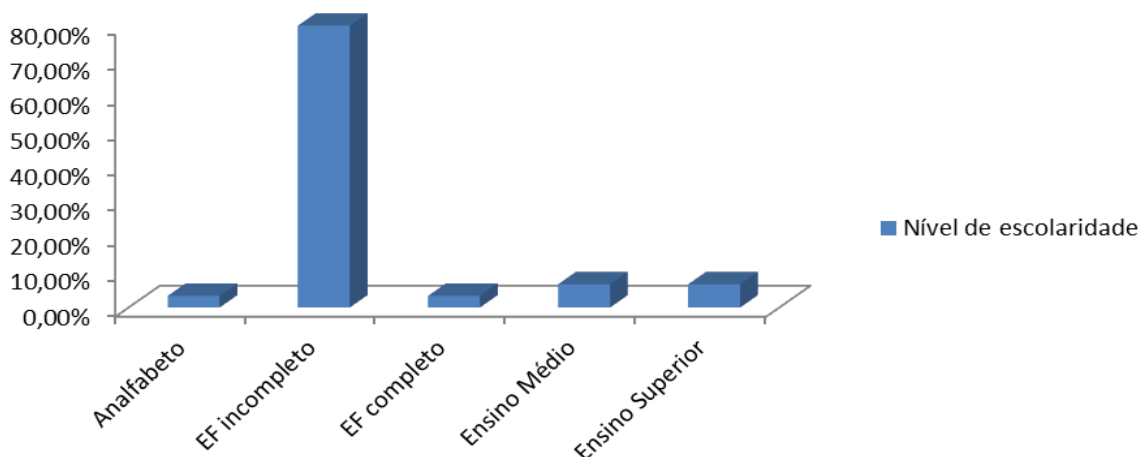
Sabe-se que a tendência etária do Brasil é crescente, porém o número de idosos com idade superior a 75 anos ainda não foi em maior expressividade nesta pesquisa. Já segundo o Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (2002), o grupo com 75 anos ou mais teve o maior crescimento relativo (49,3%) nos últimos dez anos, em relação ao total da população idosa.

Em um estudo realizado por Siqueira e colaboradores (2008), os autores encontraram um maior número de idosos na faixa etária de 65 à 70 anos, aqueles que possuíam mais de 80 anos de idade, assim como no presente estudo, também foram encontrados em menor número, cerca de 17,3%. A idade é considerada uma variável importante, uma vez que, por mais que as limitações aparecem com a chegada da senescência, elas podem se acentuar com o avançar da idade desses idosos.

De acordo com Veras (2003) a maioria dos idosos brasileiros é do gênero feminino evidência que foi também encontrada nesse estudo onde 64,7% dos idosos eram do sexo feminino. Vale destacar que diversos estudos abordando a atividade física na terceira idade são feitos com grupos de mulheres. Siqueira et. al (2008) perceberam em seu estudo que os homens são no geral, mais sedentários se comparados às mulheres. Já Matsudo e Neto (2001) encontraram uma prevalência de atividade física regular de 37% no sexo masculino e de 24% no sexo feminino.

Entre os idosos entrevistados, apenas 1 era analfabeto (3,30%), assim como apenas 1 (3,30%) possuía Ensino Fundamental completo. Verificou-se que a maioria dos idosos, 80% (24 participantes) afirmaram ter Ensino Fundamental Incompleto, bem como 2 (6,60%) possuíam Ensino Médio e 2 (6,60%) possuíam Ensino Superior. Esses dados podem ser visualizados no gráfico 1. Meireles e colaboradores (2007) em estudo feito com idosos separaram as opções de escolaridade em alfabetizados e não-alfabetizados, e encontraram o seguinte resultado, de 57 idosos, 41 eram alfabetizados e 16 não-alfabetizados. Eles concluíram em seu estudo que a escolaridade dos idosos influencia o seu poder aquisitivo e, por conseguinte, as oportunidades e o acesso aos serviços que proverão suas necessidades biopsicossociais, dentre as quais se encontram a alimentação, habitação, saúde e lazer.

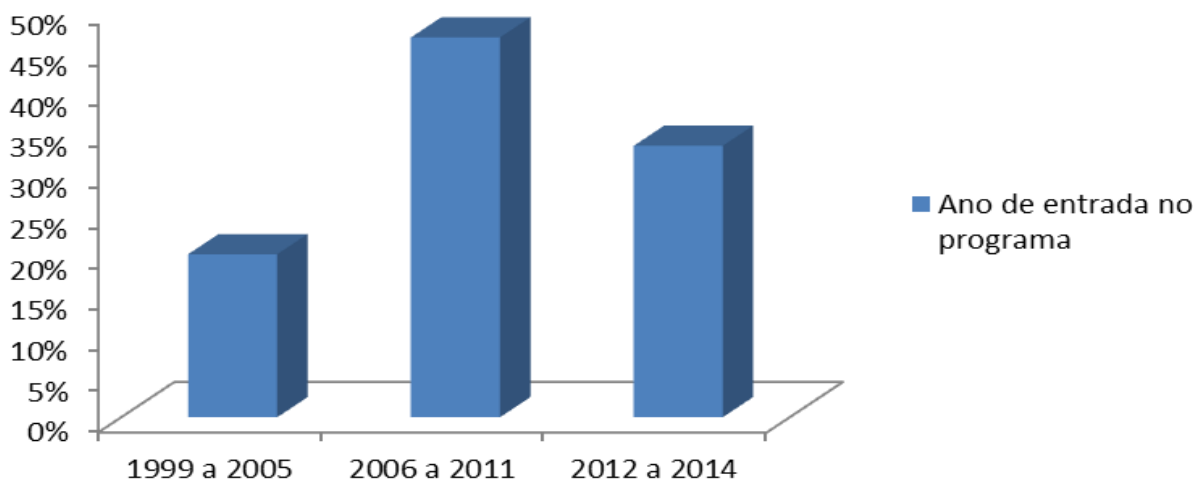
Gráfico 1: Distribuição percentual do nível de escolaridade dos idosos.



Destaca-se que o ano de entrada dos idosos no Grupo GETI também foi verificado e observou-se que 20% do total de idosos começaram a frequentar o Grupo nos anos de 1999 a 2005. Nos anos de 2006 a 2011, percebeu-se que houve um maior número de idosos

participando do Grupo, ou seja, 46,60% dos idosos iniciaram suas atividades no GETI nos referidos anos. Apenas 33,30% dos idosos entrevistados afirmaram que entraram no grupo entre os anos de 2012 e 2014 (Gráfico 2).

Gráfico 2: Distribuição percentual do ano de entrada no programa pelos idosos.

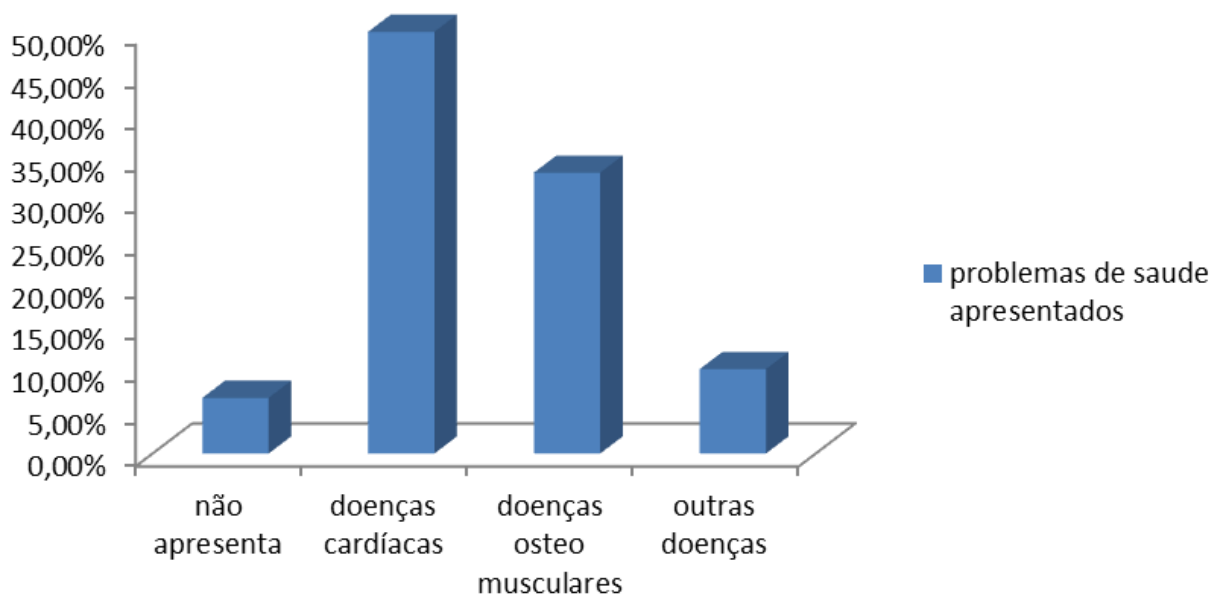


Verificou-se que o maior motivo que contribuiu para que esses idosos procurassem participar do Programa foi a busca por melhorias na saúde, pois 53,30% responderam que almejavam melhorar a saúde. 30% declararam que o que os motivou foi a busca pela socialização e 16,60% foram motivados pela busca na melhoria da qualidade de vida.

Outro questionamento que foi feito aos idosos se referiu à interferência de algum tipo de doença na sua qualidade de vida. O resultado não foi tão surpreendente,

pois uma doença bastante comum nessa faixa etária, a doença cardiovascular, foi bastante citada nessa pesquisa. Dessa forma, 50% dos idosos afirmaram possuir essa doença cardiovascular e 33,30% declararam que apresentam doenças osteo musculares, também muito frequente nessa fase da vida. Apenas 10% confirmaram que possuem outras doenças e 6,60% afirmaram que não apresentam nenhum tipo de doença. Esses dados podem ser confirmados no Gráfico 3.

Gráfico 3: Distribuição percentual dos problemas de saúde apresentados pelos idosos.



Dados retirados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) no ano de 1999 revelou que mais da metade dos idosos apresentava algum problema de saúde (53,3%), sendo 23,1% portadores de doenças crônicas. Meireles e outros (2007) também encontraram em seu estudo um maior número de idosos portadores da hipertensão arterial, chegando a total de 32 idosos dos 57 totais.

Araújo e Alves (2000) alegam que o idoso, de uma maneira geral, tem maior propensão a conviver com problemas de saúde, o que não necessariamente o incapacita física e emocionalmente. A importância do indicador sobre restrição de atividade por conta de problema de saúde relaciona-se com a capacidade de manutenção das atividades rotineiras, independentemente da condição de saúde.

Participação dos idosos no GETI

De acordo com as observações realizadas no local da pesquisa além dessas atividades físicas, os idosos também recebem aulas teóricas sobre os benefícios de cada modalidade esportiva. É importante ressaltar que essa pesquisa ratificou o que a revisão da literatura já descrevia: praticar atividade física traz benefícios inquestionáveis ao ser humano, pois, todos os idosos entrevistados afirmaram que ao praticarem atividade física no GETI perceberam que conseguiram controlar mais as doenças e obtiveram uma melhor disposição para realizar as atividades diárias. Assim, é necessário observarmos na íntegra como foram às respostas de algumas dessas pessoas:

IDOSA A: Antes eu não fazia nada e não conhecia nada, hoje me sinto bem, disposta a qualquer atividade.

IDOSO B: Após começar as atividades físicas, consigo fazer atividades domésticas com êxito.

IDOSA C: Melhorou a saúde, posso me abaixar sem dor e fazer minhas atividades domésticas com eficiência.

Convém ressaltar que a importância da convivência grupal também foi uma das perguntas do questionário e foi um dos fatores que influenciaram esses idosos a participarem do programa GETI, já que todos afirmaram que é importante participar do grupo, relataram que melhoraram a socialização e se sentiram mais dispostos. Dessa forma, convém destacar algumas respostas que ratificam a importância da convivência grupal para a melhoria da qualidade de vida dos idosos:

IDOSA D: nos grupos encontramos muitos amigos, podemos dialogar.

IDOSA E: eu me sinto bem juntos com meus amigos e professores.

IDOSO B: é muito importante para a saúde e ajuda na convivência e autoestima.

Percebeu-se também que todos os idosos entrevistados afirmaram que obtiveram melhorias assim que começaram a realizar as atividades propostas no GETI. Esses resultados são muito positivos e significativos, já que foi constatado que cerca de 80% desses idosos antes de entrar no Programa não conseguiam realizar nenhuma ou nem todas as atividades diárias que envolviam algum esforço físico. Ao serem questionados sobre que atividades do cotidiano não conseguiam realizar antes de entrar no programa, alguns declararam o seguinte:

IDOSA F: levantar as pernas pra trás e puxar o pé.

IDOSA G: levantar os braços.

IDOSA H: me abaixar com facilidades e realizar atividades domésticas.

Cabe ressaltar que segundo Pereira e Filho (2009), no intuito de verificar o que motiva os idosos do Programa de Educação na Terceira Idade (GETI) a praticarem exercícios físicos e se tal fato influencia na vida cotidiana dos mesmos, realizaram uma pesquisa de caráter bibliográfico e de campo. Para a coleta de dados

aplicaram uma entrevista estruturada entre os meses de maio a junho de 2009 com os participantes do Programa que quisessem participar voluntariamente da pesquisa. No total, foram entrevistadas 44 pessoas idosas onde o principal motivo que os influenciou a participarem do Programa e realizarem as atividades físicas foi a possibilidade de obterem mais saúde o que também verificamos no nosso estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perfil sociodemográfico dos idosos que foi traçado durante o desenvolvimento deste presente estudo e permitiu o norteamento dos resultados encontrados nas questões relativas à atividade física, uma vez que verificou-se um elevado número de idosos com uma renda salarial baixa, um expressivo número de idosos com baixa escolaridade e um elevado número de idosos apresentando problemas de saúde.

Foi possível perceber também que praticar atividades físicas regulares na terceira idade é fundamental para que essas pessoas, muitas vezes rotuladas como incapazes e desprovidas de seus direitos, possam melhorar a sua autoestima, a autonomia, a saúde, a inserção social, enfim, possa ter uma boa qualidade de vida. Para tanto, a convivência em grupos que promovem a promoção da saúde na terceira idade é muito importante para que essas pessoas possam efetivar laços de amizade, compartilhar experiências, ter momentos de lazer, aprimorar suas potencialidades, efetivar a sua resistência física, emocional, entre outros.

Nesse sentido, considera-se que o Programa GETI contribui significativamente para o desenvolvimento de uma boa qualidade de vida dos idosos participantes do mesmo, no entanto, considera-se que programas como esses poderiam e deveriam receber mais incentivos governamentais e privados para que pudessem atender o maior número possível de idosos que carecem de apoio e incentivos para continuarem participando da vida e da sociedade.

Desta forma, numa perspectiva crítica, aponta-se para a necessidade de mobilização em direção à conscientização da sociedade sobre a importância dos Grupos da Terceira Idade; bem como apoiar a efetivação do compromisso do Poder Público e privado com a criação e manutenção de linhas de desenvolvimento de programas desta natureza.

Para finalizar espera-se que esse trabalho sirva de fonte e de pesquisa e motive futuros profissionais a buscarem e divulgarem os benefícios que os grupos e as atividades físicas desempenham na vida das pessoas que fazem parte da terceira idade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Tereza Cristina Nascimento; ALVES, Maria Isabel Coelho. Perfil da População Idosa no Brasil. Textos Envelhecimento, v.3, n.3, fev. Rio de Janeiro, 2000.
- BARBOSA, Robson Fernandes. et al. **Qualidade de vida na terceira idade: um estudo de caso com os beneficiários do Programa "Leite da Paraíba"** na cidade de Campina Grande- PB. 2008. Disponível em: http://www.aedb.br/seget/arquivos/artigos08/377_qv%20SEGET.pdf. Acesso em: 06 jan. 2015.
- BRASIL. Estatuto do Idoso. **Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Disponível em:** http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 10 jan.2015.
- BRÜGGEMANN, O. M., & PARPINELLI, M. A. (2008). Utilizando as abordagens quantitativa e qualitativa na produção do conhecimento. Revista de Escola de Enfermagem da USP 42 (3).
- CALOBRIZI, Maria Dvanil D'Ávila; GENARO, Karoline Davantel. Convivência grupal x qualidade de vida na terceira idade. **Revista Iuminart..** Ano IV,nº 9. Nov, p. 93-110, 2012.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil: 2000. Rio de Janeiro: 2002.
- MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz.** Rio Claro, v. 16, n.4, p. 1024- 1032, out/dez. 2010.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v.7, n.1, jan/fev, 2001.
- MEIRELLES, M. A. E. Atividade física na terceira idade. Rio de Janeiro: Sprint, 3ªed. 2000.
- MEIRELES, V. C.et al. Características dos Idosos em Área de Abrangência do Programa Saúde da Família na Região Noroeste do Paraná: contribuições para a gestão do cuidado em enfermagem. Saúde e Sociedade, v.16, n.1, p.69-80, jan-abr, 2007.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4 ed.rev. e atual.- Londrina: Midiograf, 2006.
- NERI, Anita Liberalesso. (org.). **Desenvolvimento e envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas.** 5 ed.- Campinas, SP: papiros, 2012.
- PEREIRA, Helton Oliveira; FILHO, Paulo Sérgio R. de Lima. **Movimentar é preciso: Uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade.** 2009.88 f.Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Pará. Castanhal, Pará, 2009.
- SIQUEIRA, F. et al. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades

básicas de saúde de municípios das regiões Sul e Nordeste do Brasil. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.24, n.1, jan. 2008.

SOCERJ. Como se desenvolve a doença coronariana?

Disponível em: <http://socerj.org.br/doenca-coronariana/http://socerj.org.br/doenca-coronariana/> 29 de março de 2013. Acesso em 13 jan. 2015.

VASCONCELOS, Kelly Rejanny B. de; LIMA, Narúbia A; COSTA, Kemle Somerene. O envelhecimento ativo na visão de participantes de um grupo de Terceira Idade. **Fragmentos de cultura**. Goiânia, v. 17, n.3/4, p. 439-453, mar/ ab. 2007.

VERAS, Renato Peixoto; CALDAS, Célia Pereira. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência Saúde Coletiva**. p.423-432, 2004. Disponível em: www.scielo.org/pdf/csc/v9n2/20396.pdf. Acesso em: 12 jan . 2015.