

## ATIVIDADES FÍSICAS COM PESSOAS IDOSAS

TAYNA RITA MATEUS PEREIRA

REGINA TAAM.

UEM – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil.

taynarita@hotmail.com e rtaam2001@yahoo.com.br

### INTRODUÇÃO

Estamos envelhecendo: nós, o Brasil e o mundo. É verdade que não envelhecemos todos da mesma maneira. Em países onde há tanta desigualdade, como é o caso do nosso, a velhice tem muitas faces. Seria ignorar as diferentes condições de vida do trabalhador que envelhece afirmar que uma velhice saudável é uma questão de “estilo de vida” e que só precisamos fazer exercícios e, cuidar da alimentação, para termos uma boa qualidade de vida. A questão é bem mais complexa e não cabe, nas poucas páginas de um artigo. De qualquer forma, muitos estudos apontam que, se tomarmos as precauções devidas, atividades físicas orientadas e acompanhadas por profissionais especializados podem contribuir para preservar certas funções que são afetadas pelo processo de envelhecimento.

As atividades físicas trazem benefícios para os idosos, tais como: diminuição da gordura corporal, aumento da força e da massa muscular, fortalecimento do tecido conectivo, melhoria da flexibilidade; diminuição da pressão arterial. A redução dos níveis de triglicérides no sangue, redução dos riscos e acidentes vasculares cerebrais e a manutenção do funcionamento de alguns neurotransmissores. A atividade física melhora o metabolismo de maneira geral, mas sabe-se que o coração é um dos órgãos mais beneficiados: passam a bombear maior quantidade de sangue, permitindo melhor oxigenação de outros órgãos vitais como o cérebro, os pulmões e os rins (LEÃO JÚNIOR, 2005, p. 17).

São benefícios importantes, especialmente se considerarmos que as doenças crônicas ameaçam a qualidade de vida dos idosos. O sedentarismo, a falta de atividade física podem antecipar perdas funcionais que poderiam vir muitos anos depois e reduzir o tempo de vida. Além dos aspectos apontados, os exercícios físicos têm outras vantagens, a atividade física “reduz os níveis de ansiedade e estresse, melhorando o humor e a imagem corporal do indivíduo, melhora também a tensão muscular, a insônia e diminui o consumo de medicamentos” (PEREIRA, 2009, p. 30).

Leão Junior (2005, p. 17), associa-se o hábito de exercitar-se ao bem estar psicológico:

Redução da tensão da prática de exercícios aeróbicos, melhora a saúde física e melhora a saúde psicológica, melhora no humor e redução da ansiedade, melhora no bem-estar, diminuição da ansiedade e melhora da estabilidade emocional. Os idosos praticantes de atividades físicas, além de se sentirem bem, têm mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e conhecem novamente seu corpo, ultrapassando limites e barreiras muitas vezes impostas.

O que se conclui é que a atividade física é uma grande aliada da saúde, agindo no sentido de promovê-la, e não apenas, de forma compensatória, mesmo se realizada com pessoas idosas. Meirelles (2000, p. 77) refere-se, assim, aos objetivos da atividade física na terceira idade:

Bem estar físico; auto realização; sensação de auto avaliação; segurança no dia-a-dia através do domínio do corpo; elasticidade; aumento da prontidão para a atividade; ampliação da mobilidade das grandes e pequenas articulações; fortalecimento da musculatura, pois os músculos têm uma capacidade de regeneração especial - a função dos aparelhos de sustentação e locomoção também depende da musculatura; melhoria da respiração, principalmente nos aspectos da forte expiração; intensificação da circulação sanguínea, sobretudo nas extremidades; estimulação de todo sistema cardiocirculatório; melhoria da resistência; aumento da habilidade, da capacidade de coordenação e reação; além de ser um meio de cura contra a depressão, circunstâncias de medo, decepções, vazios interiores; aborrecimentos, tédio e solidão.

Entretanto, vários exercícios são contra indicados na terceira idade, como os que utilizam excesso de peso, numa musculatura debilitada, certos movimentos bruscos, ou exercícios que podem provocar lesões musculares (MEIRELLES, 2000). Deve-se ainda considerar as questões individuais, relacionadas às particularidades psicológicas e fisiológicas. Eficiência e segurança deverão constituir um binômio indissociável, como indissociável será o sentimento de prazer, de satisfação ao realizar as atividades, respeitando o ritmo de cada um e levando em conta também o momento em que a atividade física pode apresentar melhores resultados.

## **METODOLOGIA**

Os dados foram obtidos através de observações em ÁTIS. Os dados obtidos foram interpretados com apoio na literatura especializada.

As observações foram realizadas em ATIs do Município de Paranavaí – PR, no período de 24 de Julho de 2008 a 13 de Agosto de 2008: 1ª ATI (A) – Academia da Terceira Idade da Praça dos Pioneiros; 2ª ATI (B) – Academia da Terceira Idade da Praça da Xícara e 3ª ATI (C) – Academia da Terceira Idade do Jardim Ipê.

Observamos as atividades em cada uma das ÁTIS durante sete dias, foram realizadas em horários diferentes, de manhã e à tarde. O primeiro horário de observações foi das 7h00 às 8h00 e o segundo das 16h00 às 17h00.

## **ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI)**

Academia da Terceira Idade (ATI) é nome proposto pelo atual prefeito da cidade de Maringá – PR, Sílvio Magalhães Barros, para identificar uma das iniciativas da administração dentro do programa Maringá Saudável. A ATI surgiu na China, há mais de dez anos, na cidade de Pequim, onde várias pessoas realizavam e atividades físicas nas ATIs em suas praças públicas.

Em Maringá, esse programa foi elaborado a partir da estratégia Município e Comunidade Saudáveis, da Organização Mundial da Saúde - OMS, e da Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS.

A localização dessas ATI é em bairros diferentes, situadas próximas de Unidades Básicas de Saúde e locais de caminhada, com o objetivo de facilitar o envolvimento da população, na promoção da saúde por meio da atividade física.

A implantação das ATI é feita através da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, que fornece dois estagiários, para orientação técnica com relação à prática correta de exercícios físicos e disponibiliza um profissional formado em Educação Física para

acompanhar, supervisionar e orientar esses estagiários, assim como para participar das reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI. O Conselho Municipal de Educação é responsável pela análise do Programa ATI, e manifesta sua adesão ao mesmo, comprometendo-se a participar das capacitações, campanhas de divulgação e reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI. Os Conselhos Locais de Saúde devem analisar o Programa ATI e manifestar a sua adesão ao mesmo, comprometendo-se a participar das capacitações, campanhas de divulgação e reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI. Às Associações de Bairro também cabe analisar o Programa ATI e manifestar a sua adesão ao mesmo, comprometendo-se a participar das capacitações, campanhas de divulgação e reuniões para avaliação e monitoramento do Programa ATI.

Em Paranaíba - PR, onde fizemos nossas observações, o programa das ATI visa cumprir atividades físicas para idosos, diminuindo os gastos com doenças e investindo na saúde das pessoas com mais de 60 anos de idade, melhorando assim a qualidade de vida dessa população. A primeira Academia da Terceira Idade foi implantada no ano de 2006, na Praça da Xícara. Posteriormente o município, através da Secretaria de Desenvolvimento, implantou novas unidades, resultando em 10 ATI até o momento, nos seguintes locais: Praça da Xícara, Jardim Morumbi, Praça dos Pioneiros, Jardim São Jorge, Jardim Ipê, Vila Operária, Distrito de Sumaré, Distrito de Graciosa, Praça Maria Mãe da Igreja e Conjunto Habitacional Tânia Mara.

Cada módulo da ATI tem cerca de 10 aparelhos. Com isso, é possível fazer exercícios para fortalecer, relaxar, alongar e promover a flexibilidade. Uma das vantagens da Academia da Terceira Idade é que o ritmo e a quantidade são determinados pelo praticante. A maioria dos aparelhos usa a força da pessoa para movimentá-lo.

Apesar da facilidade da prática dos exercícios, as pessoas são, algumas vezes, acompanhadas por profissionais das Secretarias Municipais da Saúde e dos Esportes e Lazer. São professores de Educação Física, estagiários de Curso de Educação Física, fisioterapeutas, enfermeiras e geriatras, que orientam sobre qual a maneira correta de se usar os equipamentos para uma melhor saúde. Todavia, esses profissionais atendem nas ATI somente em alguns horários.

A Atividade física, realizada com a ajuda dos aparelhos disponíveis nas ATI, pode melhorar a autonomia dos movimentos físicos e intelectuais das pessoas idosas, mantendo a dependência cada vez mais distante. Para o idoso desempenhar satisfatoriamente a atividade física é necessário estar atento aos diferentes fatores, tanto internos como externos, que interferem nas respostas ao estímulo solicitado. A qualidade de vida está na disposição de ser atuante em todas as situações do dia a dia. O corpo e a mente devem estar em harmonia.

As observações que fizemos permitiram reunir os seguintes dados:

- Visível satisfação dos freqüentadores, durante a prática das atividades físicas;
- Alguns freqüentadores utilizam trajes inadequados à prática de exercícios físicos;
- Em muitas ocasiões não há acompanhamento de profissionais de Educação Física, que deveriam orientar e supervisionar as atividades realizadas;
- Percebemos que algumas pessoas apresentavam, após 10 minutos de exercícios físicos, sinais de cansaço excessivo.

Por meio das observações, podemos verificar que em todas ATIs era visível o nível de satisfação dos freqüentadores. Algumas mulheres até se arrumavam para ir até a ATI praticar atividade física, algumas usavam até pulseiras, correntes, batom e demais maquiagens, tudo isso para se sentir melhor, mas existem também aquelas que vão até a ATI, não para somente realizar exercício físico, mas também para conversar e ser ouvidas. No gráfico abaixo, podemos analisar a maior presença das mulheres.

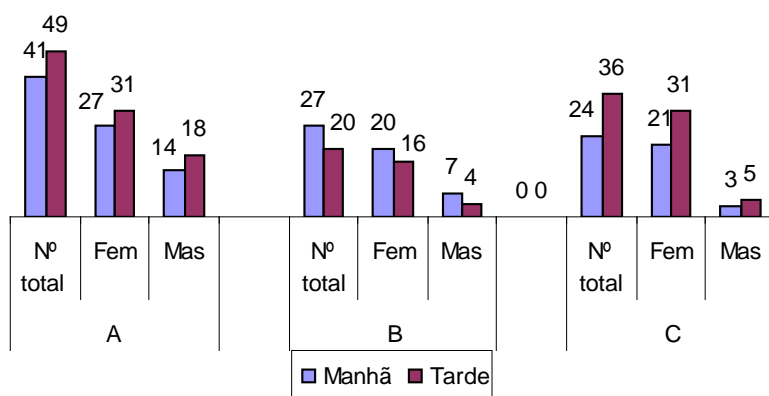


Figura 1– Gráfico ilustrativo correspondente ao número de freqüentadores por sexo.

Uma Reportagem realizada pela Rede Globo de Televisão (Globo Repórter, Duarte, 2008) referiu-se às mudanças na forma como as pessoas estão envelhecendo: “a principal mudança talvez seja no modo de encarar o tempo, que não perdoa e deixa marcas no corpo. Disso, não temos como fugir. Já em relação à idade da nossa mente e das nossas emoções, a escolha pode, sim, ser de cada um”. Arrumar-se para ir fazer atividade física, mesmo errando na escolha da roupa ou dos complementos pode indicar um movimento positivo em relação à vida. Muitas vezes, a ATI é o único lugar onde as idosas vão, por isso não perdem a oportunidades de ficarem bonitas e de sentirem mais jovens.

Abaixo podemos verificar que as mulheres executam atividades físicas com roupas adequadas ao contrario dos homens, elas se preocupam mais em se vestir adequadamente. Na ATI C, 100% das mulheres possuem uma vestimenta adequada para a prática de atividades físicas, tanto no período da manha quanto no período da tarde.

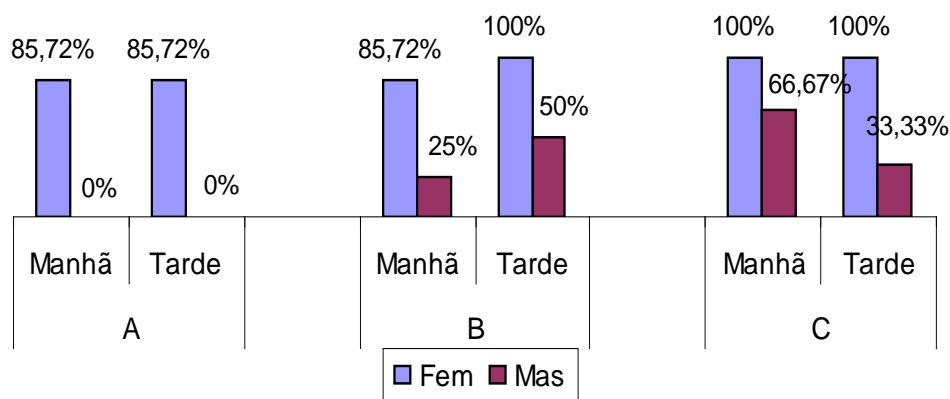


Figura 2 – Gráfico ilustrativo correspondente à vestimenta adequada.

Deve ser chamada a atenção para o uso de roupas e calçados adequados na execução de exercícios físicos. No caso das ATIs, o traje apropriado seria: boné ou chapéu para proteger do sol, roupa de algodão, confortável, e tênis com meias de algodão.

Os freqüentadores, reclamavam muito da falta de um professor de Educação Física nas ATIs. Um professor na ATI iria se preocupar com a atividade física adequada a Terceira Idade. Corazza (2005, p. 49), diz que, trabalhando com os idosos, “deve-se manter a capacidade funcional geral, preservando o estado músculo-esquelético e aprimorando o estado psicológico”, ou seja, existe um modo ou método específico indicado pelos especialistas para se obter bons resultados em atividades com pessoas idosas. Sem orientação, os exercícios podem ser feitos de forma não correta e passar a oferecerem riscos para os idosos. Corazza

(2005, p. 28), ainda coloca que o professor teria a “tarefa de fazê-los sentir prazer, alegria, leveza de alma e espírito, faze-los levitar pelo seu interior em todo o seu contexto”. Poesia à parte, um professor evitaria o uso indevido dos aparelhos e a prática incorreta de movimentos.

Nos dias de calor e sol intenso, as pessoas devem escolher realizar exercícios em aparelhos que esteja à sombra de árvores, já que, por serem feitos de metal, esquentam muito, dificultando sua utilização. Barbanti (1990, p. 103), dá uma dica que pode amenizar esse calor, “o ideal seria usar a menor quantidade de roupa possível, para auxiliar o mecanismo de dissipação do calor”. Podem ser acrescentadas as luvas, para segurar nas barras de ferro dos aparelhos.

## CONCLUSÃO

Os dados obtidos nos levam a concluir que houve uma resposta positiva da população, à implantação de ATI. Entretanto, eles também nos alertam para algumas questões que devem ser pensadas na implantação e acompanhamento de um projeto de atividades físicas com pessoas idosas, de forma a trazerem benefícios e não provocarem reações adversas.

Para Barbanti (1990, p. 99), “em termos de exercícios, o maior erro das pessoas é fazer demais em pouco tempo. O segredo está na regularidade e na moderação”. Acrescentamos ao que foi dito a relevância de exames prévios que determinem quais os exercícios mais adequados a cada pessoa. A observação aponta o tipo de erro, para o qual Barbanti chama a atenção, como principal causa de fadiga. Deve-se lembrar que, se houvesse sempre um profissional acompanhando a atividade, esse problema poderia ser atenuado, ou mesmo evitado. O exercício deverá ser planejado e alterado gradualmente pelo professor de Educação Física, de acordo com cada pessoa; se isso não acontecer o corpo vai responder dentro de 24 horas após o exercício, que poderá ser estressante para o idoso, oferecendo riscos à saúde, mais do que benefícios.

## REFERÊNCIAS

BARBANTI, Valdir José. **Aptidão física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira Idade e atividade física**. Colaboração de Francisco Luciano Pontes Junior. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2005.

DUARTE, Hélter. **A lição de cada um**. Globo Repórter 2008. Disponível em: <http://globoreporte.globo.com/Globoreporte/0,19125,TOKO-2706-19903-3-0,00.html> Acesso em 22/02/2008.

LEÃO JÚNIOR, Roosevelt. Atividade Física. In: NERI, Anita Liberalesso (Orgs). **Palavras - chave em gerontologia**. 2ª ed. Campinas, SP: Alínea, 2005. Coleção velhice e sociedade.

MEIRELLES, Morgana A. E. **Atividade Física na Terceira Idade**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

PEREIRA, Tayna Rita Mateus. **Atividades Físicas com Pessoas Idosas**. 2009. 195 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá – PR. Maringá, 2009.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

**TAYNA RITA MATEUS PEREIRA**

AV. Salvador nº 414, Centro

Paranavaí – Paraná – Brasil

CEP: 87702-250

Fone: (44) 3423-8952 / (44) 9949-1979

taynarita@hotmail.com