

2ª IDADE ADULTA: UNIVERSIDADE DA QUALIDADE DE VIDA

RITA MARIA DOS SANTOS PUGA BARBOSA
CARLOS MASSASHI OTANI
MIKAEL SEABRA MORAES

GILLBERSON OLIVEIRA ANDRADE

Universidade Federal do Amazonas – UFAM, Manaus, AM, Brasil
ritapuga@bol.com.br

Introdução

Este artigo de divulgação se justifica pela importância que tem alcançado os fundamentos de qualidade de vida inseridos na atividade física, saúde mental e nutrição (Latorre e Paredes, 1992). Entendemos que um Programa de atividades físicas poderia focar os três níveis e assim ser integral e integrado. Conforme MEINEL (1984) A idade adulta esta dividida em quatro idades. A 2ª Idade Adulta é o momento onde são verificadas pequenas perdas, mas o momento crucial para explicar o envelhecimento acelerado ou retardado, cabendo aos profissionais de saúde e educação criar estratégias de combate e aceleração do envelhecimento como é o objetivo primário deste projeto. Tendo em vista os resultados favoráveis que a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas (FEF – UFAM) tem obtido com o PIFPS-U3IA (Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª. Idade Adulta), há cinco anos foi criado o Núcleo de Estudos Integrados do Desenvolvimento Adulto (NEIDA-FEF-UFAM), tudo com objetivo de fixar a imagem da Atividade Física sistemática no cotidiano de adultos. A implementação do projeto 2ª Idade Adulta Universidade da qualidade de vida tem demonstrado sua relevância em se tratando da atividade física sistemática utilizando o tripé da Qualidade de Vida: Nutrição, Saúde Mental, Atividade Física.

Temos estudado a idade adulta no NEIDA-FEF-UFAM com base na classificação da idade adulta do Meinel (1984), o qual faz uma abordagem da motricidade humana. A 2ª idade Adulta é apresentada por Meinel: Caracterizada pelo rápido e parcialmente alto declínio dos rendimentos motores. Ao mesmo tempo um nível bom na habilidade de rendimento esportivo. Por não treinados são anos de gradativa diminuição de rendimento esportivo. Não atinge a motricidade diária e de trabalho. Profissões Artesanais ou pesados estão no pico da sua capacidade de rendimento, precisão. Perdas e mudanças de involução de capacidades são verificadas no final da 2ª Idade Adulta. A 2ª Idade Adulta esta localizada entre os 30 aos 45 e 50 anos. É sugerido que seja iniciada e mantida a atividade física.

Trabalhamos ainda na perspectiva de La Torre e Paredes (1992) que desenvolveram na prática, o conceito de qualidade de vida fundamentada no tripé atividade física, nutrição e saúde mental.

Conforme outros autores a idade cronológica na idade adulta é de adulto jovem 20 a 40 anos, meia idade 40 a 65 anos e a Idade Adulta tardia + 65 (PAPALIA, OLDS e FELDMAN, 2006).

No adulto jovem pode-se observar melhor condição física natural que diminui com estilo de vida inativo. Na meia idade pode ter a presença da diminuição de capacidade sensoriais, da saúde, vigor e desfazer.

Para a OMS (1963) temos cronologicamente a meia idade de 45 a 60 anos, 60 – 74 idade avançada.

Para Reuter e Humecke (1991) temos a idade madura entre 31 a 45 anos, idade mudança ou média 46 à 60.

Todas estas como ilustrações cronológicas da idade adulta, mas o que usamos como referencia é a de Meinel (1984).

O fenômeno da qualidade de vida tem crescido e abrange polissemicamente e de modo multifacial vários campos do conhecimento. Nossa proposta da 2ª Idade Adulta: Universidade da Qualidade de Vida é o resultado bem estar, ou seja uma abordagem subjetiva e individual da Qualidade de Vida, onde nossa presença com a Educação Física caminha para saúde mental e pode influenciar na atitude nutricional.

Metodologia

O projeto foi implantado em 2004 com as seguintes bases, há 5 anos:

*Horário: 6h30-7h30

*Dias: 2ª a 5ª Anual – Janeiro a Dezembro contínuo.

*Tipos de atividade: corrida, caminhada, musculação, trabalhos em circuito, ginástica aeróbica e mais recentemente a hidroginástica.

*Temos como objetivos:

#Desenvolver ações específicas da qualidade de vida através do estímulo ao estilo de vida ativa na aderência a um programa anual de atividades físicas específicas

#Associar o tripé da qualidade de vida: saúde mental, atividade física e nutrição, ao estilo de vida ativa esclarecida.

#Empregar informações claras sobre nutrição, atividade física e saúde mental na sua vida diária.

#Praticar atividade física sistematicamente com elemento preventivo do desenvolvimento adulto.

*Faixa Etária – 30 a 50 anos, que pela procura ficou aberto a idade anteriores e posteriores

*Sexo – Masculino e Feminino

* atualmente com 35 frequentadores assíduos, com os quais participantes desenvolvemos com 31 a aplicação de um brevíssimo questionário e que será apresentado em Frequência e percentual ou estatística descritiva, na seqüência.

Resultados

Foram pesquisados 31 acadêmicos da 2ª Idade Adulta, representando 89% dos participantes, os quais responderam os seguintes itens: idade, sexo, tempo de participação; motivo para participar; motivo para permanência; classificação para instalações material, professores e horário; além disso, perguntamos o seu foco no programa; e os resultados já alcançados.

Foram pesquisados 2 homens e 29 mulheres, correspondendo à 6,4 e 93,6% respectivamente. Os pesquisados estavam entre 27 a 65 anos, superando em muito as expectativas de idade entre 30 a 50 anos, mas demonstrando que são as idades maiores que apresentam aderência a atividade física sistemática.

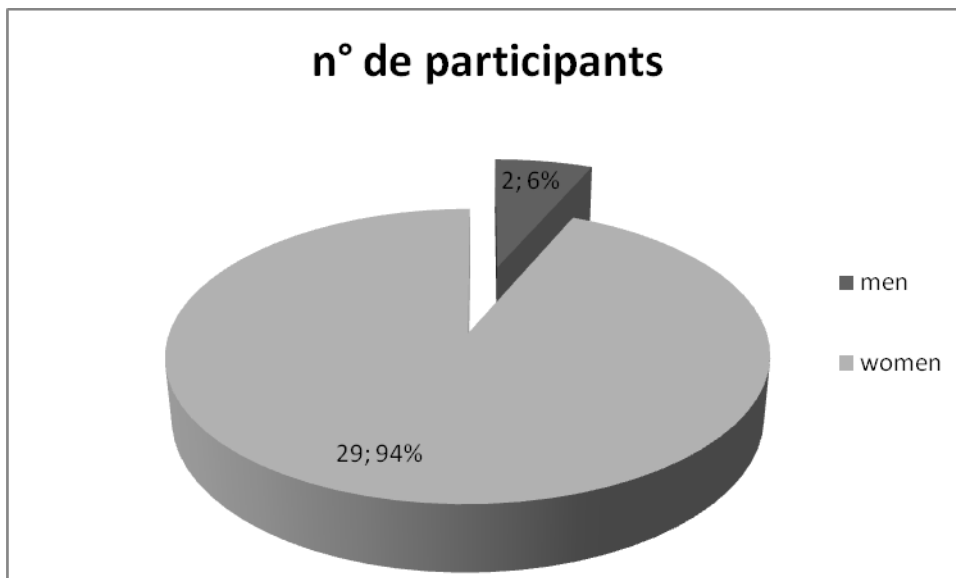


Figura 1 – Acadêmicos da 2ª. Idade adulta participantes desta pesquisa

Para demonstrar a aderência foi categorizada em três níveis o tempo no programa e obteve o seguinte resultado: meses a 1,5 ano; 1,6 ano a 3 anos e 3,1 anos a 5 anos que resultou respectivamente em 51,6%, 32,2% e 16,1%. Para nos este é um ótimo resultado em termos de permanência, pois 48,3% está de 1,6ano a 5anos.

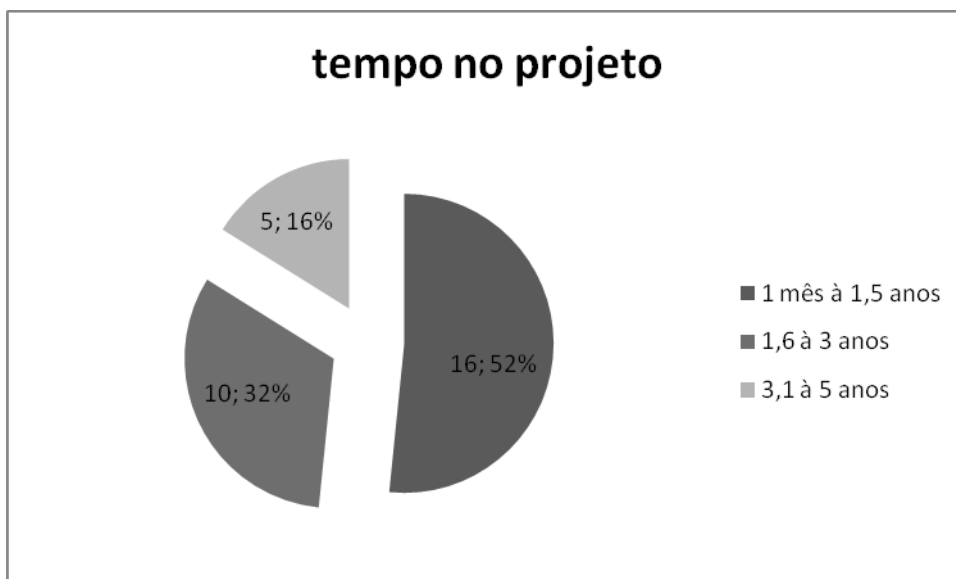


Figura 2 – Aderência a 2ª Idade Adulta – Universidade da Qualidade de Vida

Como Motivos para Permanência foram apontados 2 itens à saber: ambiente social com 54,8% e metas pessoais atingidas com 45,2%. O que no nosso entendimento significa que o tripé da qualidade de vida saúde mental nutrição e atividade física vem sendo bem trabalhado pela equipe, gerando assim um ambiente social satisfatório e comprovando assim que um programa sistematizado, faz com que os níveis de performance pessoais sejam atingidas.

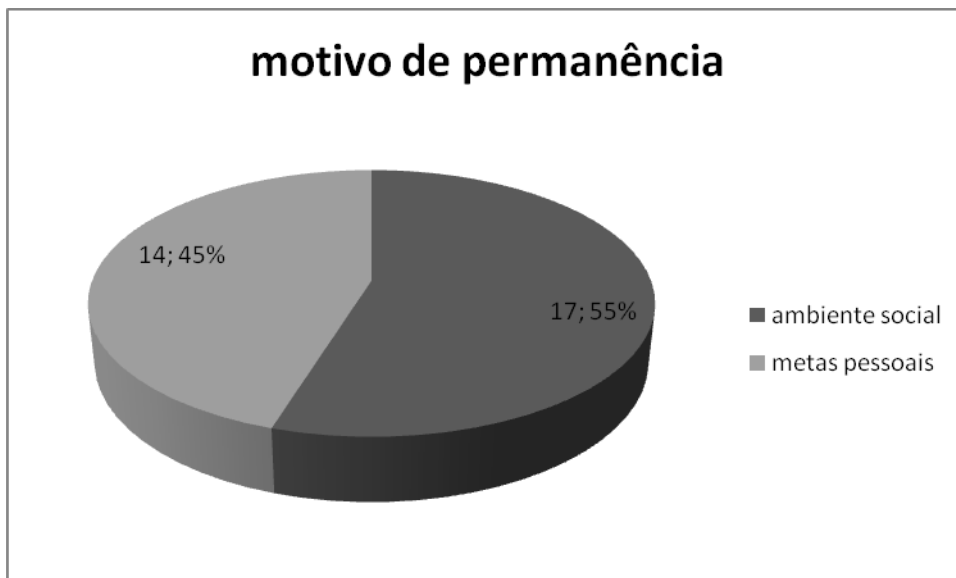


Figura 3 – Motivos da permanência na 2ª Idade Adulta – Universidade da Qualidade de Vida

Como Motivos para procurar o programa, foram colocados 2ª Idade Adulta a estética com 42%, e a saúde com 58% estes resultados são similares aos de outros estudos, que apontam estes itens como que firmam mais as pessoas em programas de atividades físicas.

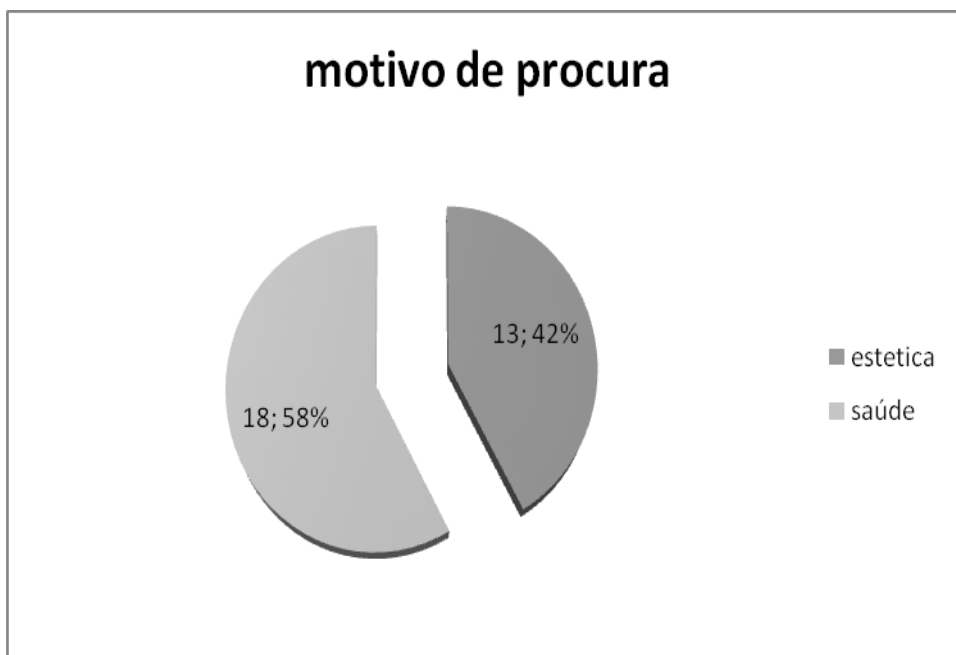


Figura 4 – Motivos para procura da 2ª Idade Adulta – Universidade da Qualidade de Vida

Fazendo uma observação geral de itens interferentes na aderência como: instalações obtivemos 45,1% para regular e 54,9% para bom e ótimo; o material foi considerado com 58% de regular contra 42% entre bom e regular; para os ministrantes foi 97% para bom e ótimo e 3% para regular; o horário foi considerado 93,6% para bom e ótimo e 6,4% para regular. O que nos faz inferir que o que mais atrai nos participantes são o horário e professores.

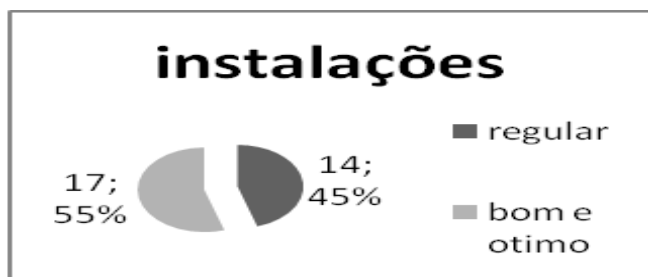


Figura 5 – Fator de aderência: instalações

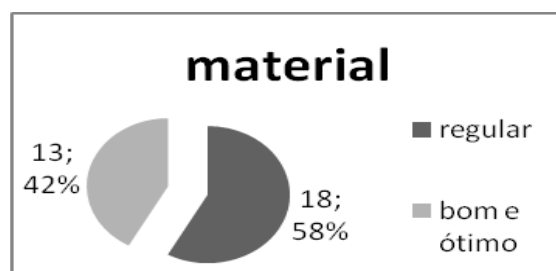


Figura 6 - Fator de aderência; material

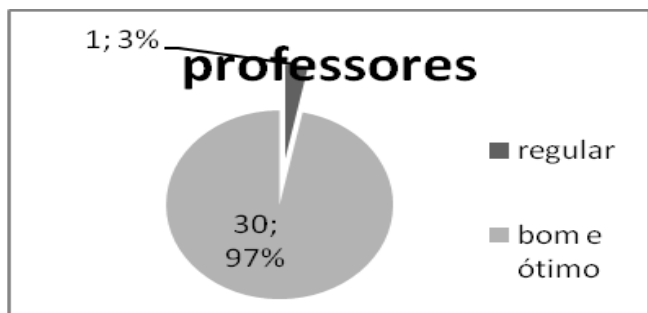


Figura 7 - – Fator de aderência; professores

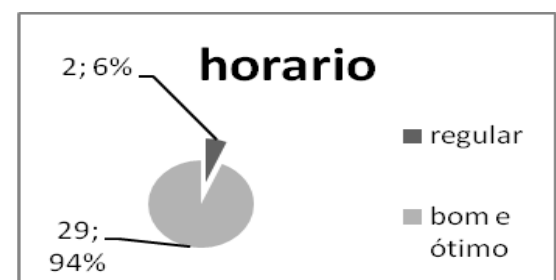


Figura 8 -- Fator de aderência: horário

Quando perguntados sobre o seu foco para este ano obtivemos em linhas gerais: qualidade de vida, diminuir peso perder barriga, se comunicar melhor com as pessoas, adquirir resistência física para correr 10 km. Estes itens refletem também os nossos objetivos, ou seja existe uma interação natural entre as partes, na aspectos biológico, psicológico e social.

Admitindo mais umas respostas para o resultado que você já alcançou obtivemos: perda de peso 54,8%, saúde 45,2%, aderência atividade física 3,2% melhoria na auto estima 9,7%. Estes resultados também são complementares ao item anterior

Conclusões

De toda essa trajetória concluímos, o projeto 2ª Idade Adulta Universidade da Qualidade de Vida vem atingindo seus objetivos, apenas precisaria melhorar nos aspectos instalações e material, entretanto estes não afetam a aderência ao programa. E que a participação dos professores e administradores tem tido um papel fundamental na continuação dessas atividades seguindo o cronograma e os diversos métodos pedagógicos.

Referências

- MEINEL, K. **Motricidade II**, Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1984
- PAPALIA, D. E.; OLDS S. W; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**, 8 ed. Porto Alegre: Aitmed, 2006
- LA TORRE, A; PAREDES, J **Las três fuentes de salud y longevidad**, México: Editorial Diana, 1992.
- REUTER, R. HUNECKE, H. in WEINECK, J. **Biologia do esporte**; São Paulo: Manole, 1991.

Contato: Rua: Comendador Clementino N.º 480 – Centro – Cidade: Manaus Estado: Amazonas, Brasil, Tel.: (92) 9198-2312 Email-ritapuga@bol.com.br