

O PERFIL DO IDOSO PARTICIPANTE DE CORRIDA DE RUA EM COMPARAÇÃO AOS IDOSOS SEDENTÁRIOS DA CIDADE DE GOIÂNIA

.ALCYR ALVES VIANA NETO

Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás - Mestre
Goiânia, GO, Brasil.

alcyr.universo@yahoo.com.br

DAVID JUNGER DA FONSECA ALVES

Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade Salgado de Oliveira – Goiânia-GO

davidjunger@hotmail.com

CARMEN S. G. CAMPBELL

Docente do programa de mestrado e doutorado da Universidade Católica de Brasília
Brasília-DF, Brasil

campbellcsg@gmail.com

INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento a capacidade funcional sofre inúmeros declínios, interferindo na vida diária de idosos. Os sistemas muscular, cardiovascular e respiratório são os mais importantes para manutenção das atividades da vida diária. Em especial, o sistema cardiovascular e o respiratório sofrem um decréscimo com a idade, principalmente a partir da terceira década de vida, se não forem treinados (GOBBI et al, 2005). Para os mesmos autores, não é apenas a genética a responsável pelo surgimento de problemas de saúde com o avançar da idade, mas, principalmente o estilo de vida. As pessoas que possuem estilo de vida ativo diminuem a chance de manifestarem doenças, ou podem conviver com elas de maneira a não perderem a independência e autonomia.

O idoso quando participa de forma regular em programas de exercícios físicos, poderá contribuir de forma significativa em sua qualidade de vida em relação as suas funções orgânicas, maior autonomia, tratamento e prevenção de doenças como enfermidades cardíacas, diabetes, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica. (MATSUDO & MATSUDO, 1992)

De acordo com Matsudo e Matsudo (1993) após os 50 anos de idade, há uma grande aceleração na perda das capacidades funcionais. Após os 70 anos este processo é ainda maior. Mazo et al (2004) consideram ser o envelhecimento um processo natural, dinâmico e progressivo que acarretará no declínio das capacidades fisiológicas e motoras desde o nascimento até o final da vida. Sabe-se que a prática de atividade física regular reduz a velocidade desse declínio.

O objetivo deste trabalho foi realizar uma pré-investigação do perfil do idoso praticante regular de corrida de rua e compará-lo com o de idosos sedentários da cidade de Goiânia

MÉTODO

Para realização deste estudo, foi feita pesquisa de campo, tipo exploratória, onde todos os dados foram obtidos através da resposta espontânea dos pesquisados da cidade de Goiânia, por meio da aplicação de um questionário com 26 perguntas abertas e fechadas criado por estes pesquisadores.

Para análise, apresentação e comparação dos resultados foram utilizados média, desvio padrão, test-t e distribuições de frequência. Foram avaliados 100 idosos, sendo 50 praticantes de corrida de rua (64,9±5,3 anos) e 50 sedentários (67,78±6,5 anos). Teve como critério de inclusão idade igual ou superior a 60 anos.

Para análise estatística do IMC utilizou-se o Teste-t para diferença entre às médias para idosos (sedentários-corredores), para tal utilizou-se o software R versão 2.10.1 em um teste de

hipótese uni-caudal. Os demais dados quantitativos foram submetidos a média e desvio padrão, e os resultados das variáveis qualitativas foram apresentados em forma de frequência.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Na tabela 01 observa-se o tratamento estatístico quanto ao IMC, referente idade em comparação entre corredores e sedentários. Com relação ao IMC observou-se que houve diferença estatística significativa ($p < 0,001$) entre os idosos corredores e os sedentários.

De acordo com a pesquisa, a escolaridade dos idosos participantes de corrida é bem mais elevada em relação aos sedentários, onde 26% dos corredores de rua possuem o ensino médio completo, contra 11% dos indivíduos sedentários. Em relação ao ensino superior, apenas 26% dos idosos corredores o possuem, contra 6% dos sedentários. A questão da renda familiar também é bem maior para o idoso participante de corridas de rua em Goiânia, onde 54% ganham acima de 5 salários mínimos, enquanto que 34% do grupo sedentário declararam possuir essa renda mensal.

Tabela 1 – Média, desvio padrão do índice de massa corpórea (IMC) dos idosos pesquisados.

Especificação	IDOSOS				p
	Corredores (n=50)		Sedentários (n=50)		
	Média	DP	Média	DP	
IMC	23,4	3,2	25,2	3,2	0,001**

** *muito significativo*

Apenas 22% dos idosos participantes de corrida e 18% dos sedentários procuram os serviços médicos de saúde anualmente para avaliação médica. Os sedentários não distanciam deste dado ficando com 18%. Os idosos que não procuram os serviços médicos alegaram nunca terem precisado.

Ao serem perguntados sobre o motivo pelo qual decidiram participar de corrida, 80% dos idosos afirmou ser pela saúde, 18% pelo lazer e apenas 2% por estética, sendo que 27% daqueles que disseram ter escolhido pelo motivo da saúde, disseram que iniciaram a prática de corrida também como uma forma de lazer. A pesquisa mostra que o idoso tem procurado buscar uma melhor qualidade de vida através da prática regular de exercícios físicos, dentre eles está a corrida de rua, onde nos últimos anos segundo a VELOX (empresa que organiza a prova mais famosa da cidade Goiânia) o crescimento da participação dos homens foi de 121%, com idade acima de 60 anos de 2005 até os dias atuais.

Entre os idosos praticantes, 64% disseram que eram fumantes antes de iniciar na prática de corrida e que esta modalidade de exercício físico ajudou a diminuir a ansiedade e a abandonar o vício do fumo contra 46% dos sedentários que largaram o referido vício. Apenas 12% dos idosos sedentários ainda possuem o vício pelo fumo.

Ao serem perguntados sobre os benefícios alcançados com a prática regular de corrida, todos foram unânimes em dizer que após iniciar na corrida de rua, as melhoras foram diversas, 33% afirmaram ter controlado a pressão arterial (PA) apenas praticando esta modalidade de exercícios. Já 20% disseram que melhoraram no aspecto sexual. Em relação às atividades diárias, todos afirmaram que não possuem nenhuma dificuldade quanto a subir escada, ficar de pé por muito tempo e realizar tarefas no lar.

Quando questionados sobre quem os recomendou a corrida, 4% disseram que foi por recomendação médica, 80% disseram que foi por conta própria e 16% por incentivo de amigos e familiares.

Sobre o tempo que praticam corrida de rua, 16% que iniciaram há menos de 1 ano, 4% de 1 a 3 anos, 4% de 3 a 4 anos e 76% acima de 5 anos.

Em relação às distâncias em quilômetros percorridos em cada treinamento, 24% afirmaram que treinam em média 5 km, 44% de 5 a 10 km e 32% acima de 10km.

Em relação aos idosos que praticam a corrida como forma de exercício e se praticam algum outro exercício concomitante à corrida, 42% disseram fazer musculação, 10% natação, 6% ginástica localizada, 4% hidroginástica e 38% fazem apenas corrida. Dos 22% que fazem algum exercício físico paralelo à corrida, praticam lutas, dança, tênis, futebol e/ou ciclismo.

Em relação a dores e problemas na coluna, 32% dos sedentários afirmaram ter problemas contra 20% dos praticantes de corrida. Os problemas relatados por todos, são desde osteofitose (bico de papagaio), hérnia de disco e desvios posturais.

Sobre a renda familiar, a tabela 2 mostra que os praticantes de corrida possuem renda familiar acima dos idosos sedentários.

Ao serem perguntados se possuíam alguma patologia, 56% dos idosos sedentários são hipertensos e apenas 18% dos corredores possuem a referida patologia. Em relação ao consumo de medicamentos para controle da PA, 30% dos sedentários fazem uso desses remédios específicos, e apenas 14% dos corredores fazem uso de remédios para controlar a PA. Dos 18% que afirmaram ser hipertensos, 67% tomam medicamento e só conseguiram controlar a pressão após iniciar na prática da corrida, já 22% controlou apenas com a corrida e 11% tiveram a PA controlada com corrida, em adicional ao uso de medicamentos. O número de diabéticos tipo 2 (DM2) também é maior entre os sedentários, sendo que 16% dos homens possuem a doença contra 4% dos corredores (tabela 3).

Tabela 2 – Renda familiar entre os idosos praticantes de corrida de rua e sedentários da cidade de Goiânia.

Salários	Corredores (n=50)	Sedentários (n=50)
< 2 salários mínimos	18%	26%
≥ 2 a < 5 salários	30%	40%

Tabela 3 – Percentual de idosos praticantes de corrida de rua e sedentários da cidade de Goiânia portadores de algumas patologias.

Salários	Corredores	Sedentários
≥ 10 salários mínimos	32%	10%

IDOSOS

Patologias	Corredores (n=50)	Sedentários (n=50)
Hipertensos	18%	56%
Diabéticos	4%	16%
Coronariopatias	2%	6%
Arteriosclerose	2%	10%
Enfisema	0%	4%
Osteoporose	0%	16%
Artrite e Artrose	4%	24%

CONCLUSÃO

A pesquisa mostrou que o idoso que participa de corridas de rua com regularidade possui melhor qualidade de vida em relação aos idosos sedentários, apresentam menos problemas de saúde como hipertensão arterial, pois conseguem melhor controle da mesma sem a necessidade de remédios. O número de hipertensos foi menor no grupo praticante de corrida, além do mais, os 56% dos idosos sedentários precisam de medicamento para o controle da PA, acarretando com isso maior custo financeiro em seu orçamento relacionado à saúde, além dos efeitos colaterais dos antihipertensos. Além disso, a prática da corrida de rua mostrou exercer influência positiva no abandono do vício pelo fumo, já que todos os idosos que eram fumantes que fizeram parte da amostra conseguiram parar de fumar depois de ingressarem na prática da corrida.

Os pesquisadores sugerem que sejam feitos mais estudos em relação a idosos praticantes de corrida de rua, pois a relevância está no grande crescimento deste público nesta prática de exercício físico, e como mostrou a pesquisa, há necessidade de mais e melhores políticas públicas de incentivo, acompanhamento e planejamento para este público, que visualizem a corrida de rua como uma forma de controle e prevenção de doenças hipocinéticas.

Palavras Chave: Idosos, Sedentários, Corrida de rua.

REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- GOBBI, S., VILLAR, R. & ZAGO, A. S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan. 2005.
- LAKATOS, Eva Maria & MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia Científica.** 4ª Edição. São Paulo: Átlas, 2004.
- MATSUDO, S. e MATSUDO, V. **Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade.** Revista Brasileira de Ciências e Movimento. São Caetano do Sul, v.05, n. 04, p. 19-30, 1992.
- MATSUDO, S. e MATSUDO, V. **Prescrição e Benefícios da atividade física na terceira idade.** Revista horizonte, 1993. IX(54) p 221-227.
- MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso Concepção Gerontológica.** 2ª ed. Porto Alegre, Ed. Sulina, 2004.
- ROSA, L. F. P. B. C. & VAISBERG, M. W. **Influências do Exercício na resposta imune.** Ver. Bras. Med. Esp. V8, n4.p-167-172 - 2002
- VELOX. Disponível no site: [HTTP://www.veloxsports.com.br](http://www.veloxsports.com.br). Acessado em 27/09/2010.
- ALCYR ALVES VIANA NETO - Av Rui Barbosa, Qd 155-A, Lote 05, casa 02, setor Jaó – Goiânia-GO. CEP 74674-070. Telefone 62-30938790 e 78135230**
alcyr.universo@yahoo.com.br