

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS ATRAVÉS DE MOVIMENTOS CORPORAIS ADAPTADOS PARA ESTA FAIXA ETÁRIA.

JACOB DE SÁ NETO
ROBERTO BRUNO DE ARAÚJO SILVA
LUAN CUSTÓDIO DIAS
RAFAEL BRUNO DA SILVA BEZERRA
ANTÔNIO RICARDO CATUNDA DE OLIVEIRA
Universidade Estadual do Ceará – UECE. Fortaleza-CE-Brasil.
jacob_neto22@hotmail.com

Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) é considerado idoso em países desenvolvidos o indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos; e nos países em desenvolvimento, 60 anos ou mais. Essa diferença se explica pela expectativa de vida que ainda é baixa nos países em desenvolvimento quando comparada aos países desenvolvidos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística de 25 de julho de 2002, a população idosa no Brasil representa 8,6% da população total, da qual cerca de 15 milhões de pessoas possuem 60 anos ou mais. Estima-se que esse número irá dobrar nos próximos 20 anos, quando os idosos representarão 13% da população.

Para Gobbi (1997, p.46) o envelhecimento está associado a declínios nas dimensões múltiplas e interdependentes do ser humano, mas que a participação ativa atenua significativamente todas as dimensões desse declínio. O envelhecimento causa alterações nos aspectos funcionais, motores, psicológicos e sociais. Tais alterações variam de indivíduo para indivíduo e são influenciadas principalmente por fatores genéticos e pelo estilo de vida. A diminuição da capacidade funcional é uma das mais importantes modificações provenientes do envelhecimento e, segundo Nieman (1999), é ocasionada pelo desuso físico e mental.

A capacidade funcional pode ser definida como a capacidade do indivíduo de realizar as atividades da vida cotidiana de forma independente, o que inclui atividades ocupacionais e recreativas, o deslocamento e o auto cuidado (WENGER et al., 1984). Com o avanço da idade cronológica, é comum haver uma diminuição na prática de atividades e, junto com essa diminuição, uma queda na capacidade funcional. Além disso, após os 75 anos, há uma grande incidência de doenças crônicas que contribuem para o processo degenerativo, prejudicando a capacidade dos idosos de ter uma vida independente (ROSENBERG; MOORE, 1998).

Evidências científicas já foram esclarecidas em relação à importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Atualmente temos diversos recursos que colaboram essencialmente para alargar o tempo e a qualidade de vida dos idosos. A prática de exercícios físicos regulares na terceira idade está sendo a cada dia mais aceita como estratégia para o progresso da qualidade de vida e do bem estar da população. Sua importância é indiscutível, já que apresenta benefícios a curto, médio e longo prazo.

Montti (2005) define a atividade física como sendo um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mental e social, de modo que a pessoa terá como resultados os benefícios à saúde.

Segundo Géis (2003), o idoso iniciando, continuando ou potencializando uma atividade física, será capaz de experimentar uma respeitável mudança em sua vida. Tal mudança irá contribuir para melhorar o seu equilíbrio pessoal, seu estado de ânimo, seu estado de saúde, estimulando seus reflexos, sua agilidade; melhorando, assim, sua qualidade de vida.

Essa perspectiva nos remete ao questionamento: Qual benefício? Com essa pergunta em pauta, essa pesquisa possui a relevância de deixar evidente quais os benefícios que a atividade física proporciona ao idoso.

O projeto Saúde, Bombeiros e Sociedade, desenvolvido pelo Corpo de Bombeiros do Ceará, atua desde 2003 e atualmente atende a mais de 60 mil pessoas em 317 sedes espalhadas pelo estado, oferecendo atividades físico-ocupacionais, sócio-culturais e de esclarecimento quanto à saúde e bem-estar.

A escolha do projeto para a realização desta pesquisa se deu por se tratar de um projeto pioneiro visando uma maior integração do Corpo de Bombeiros Militar do estado com a população, sobre tudo a população idosa. As atividades foram executadas no ginásio do Quartel de Comando Geral, localizado na Rua Oto de Alencar número 215 no Bairro Jacarecanga em Fortaleza – Ceará, ministradas por um grupo de bombeiros graduados em Educação Física. As atividades físicas ofertadas no projeto incluem a dança, ginástica e atividades lúdicas, ocorrendo 3 vezes por semana, no período da manhã.

O objetivo central desse estudo foi entender a influência da atividade física na qualidade de vida dos idosos através da ginástica e movimentos corporais adaptados para esta faixa etária. Essa pesquisa tem um caráter quantitativo, sendo aplicada através de um questionário onde são abordadas questões de cunho social, emocional e físico; e através da observação dos participantes ativos do Projeto Saúde, Bombeiros e Sociedade.

Material e Métodos

O presente estudo foi realizado no Quartel de Comando Geral do Corpo de Bombeiros Militar, localizado no Bairro Jacarecanga em Fortaleza - CE no mês de novembro, com idosos cadastrados e ativos no projeto.

Os dados foram adquiridos por meio de pesquisa de cunho quantitativo baseada em questionário constituído por doze questões objetivas relacionadas com a percepção da importância e melhorias adquiridas através da prática da atividade física, e analisado em programa de computador Microsoft Office Excel 2003. Importante citar que nas questões 4, 5, 6, 7, 9 e 11 do citado questionário foi permitido aos participantes escolherem mais de um item.

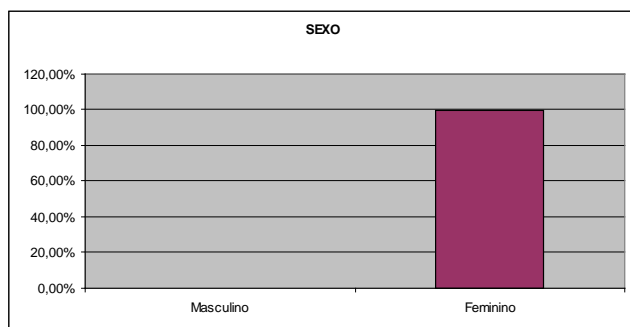
A amostra foi constituída de dezoito idosos participantes do projeto presentes no dia da pesquisa que concordaram em participar voluntariamente da pesquisa e assinaram termo de consentimento livre e esclarecido, conforme resolução 196/96 para pesquisas com seres humanos do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2008).

Resultados e Discussões

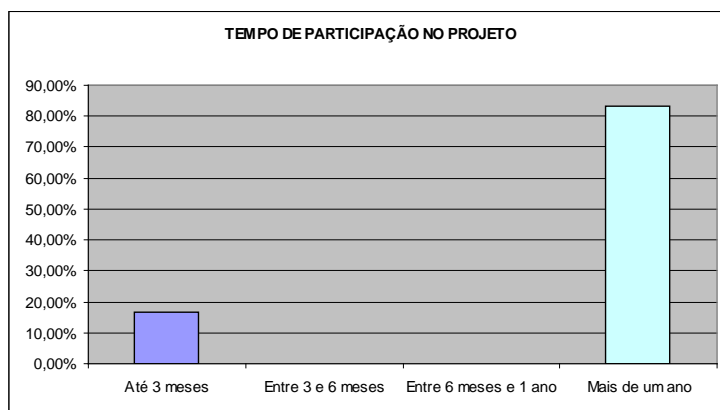
Os gráficos 1 a 11 que serão descritos abaixo, demonstram uma análise feita a partir de dados obtidos por um questionário. Importante salientar que nas questões 4, 5, 6, 7, 9 e 11 os idosos poderiam marcar mais de um item.

Os participantes da pesquisa possuem média de idade de 64,27 anos.

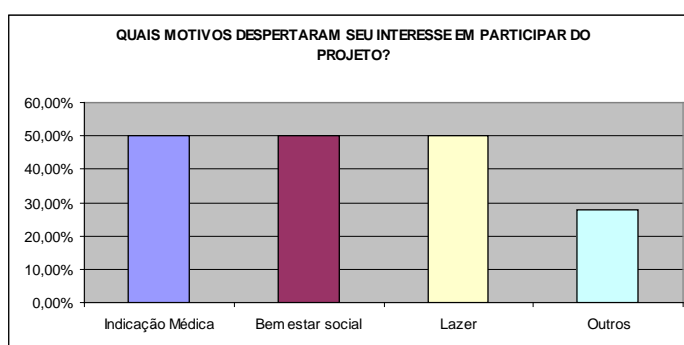
A segunda pergunta do questionário mostra que todos os entrevistados são do sexo feminino. Isso evidencia a maior preocupação das mulheres idosas com a saúde:



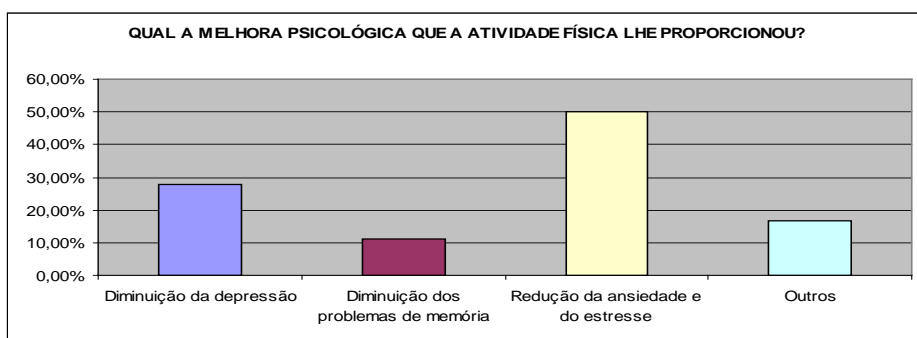
A grande maioria dos entrevistados participa do projeto há mais de um ano. Podemos concluir pelas respostas obtidas na questão três, que o idoso se sente bem fazendo atividades físicas regulares.



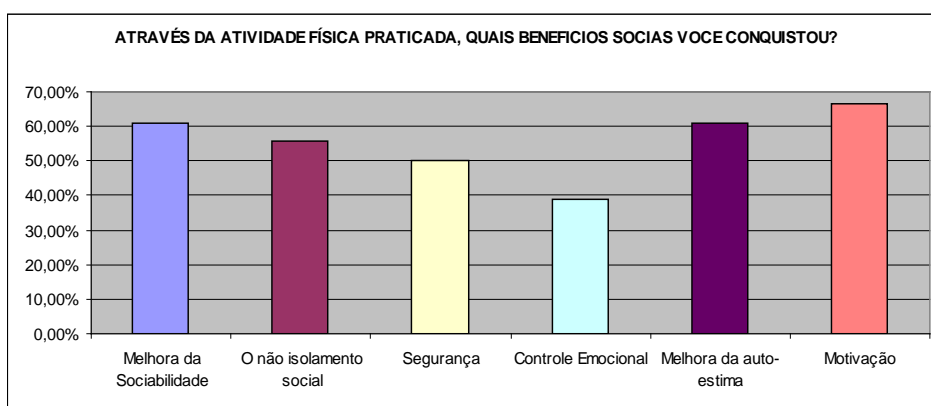
A quarta questão da pesquisa tratava das razões pela busca da prática de atividades físicas, demonstrando um equilíbrio entre os motivos que despertaram tal interesse: Lazer (50%), Bem estar social (50%) e Indicação Médica (50%). Mostrando que, além da indicação médica, os idosos procuram a atividade física como um modo de lazer e um bom convívio social. Outros motivos incluem: Indicação de amigos e iniciativa própria.



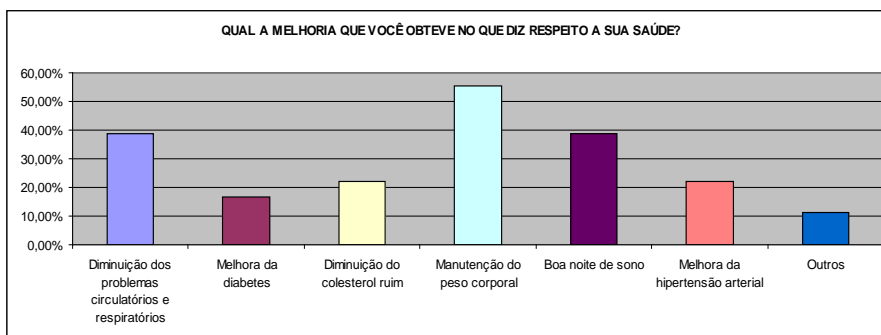
Outro ponto a ser definido é a questão da melhora psicológica que os idosos perceberam fazendo atividade física regular. A redução da ansiedade e estresse e a diminuição da depressão, 50% e 28%, respectivamente, foram os que apresentaram o maior percentual de melhora. A diminuição dos problemas de memória e outros, como a melhora ou manutenção do bom humor tiveram, respectivamente, 11% e 17%. As respostas refletem uma melhora em problemas ligados ao isolamento, tanto físico como social ligados à velhice.



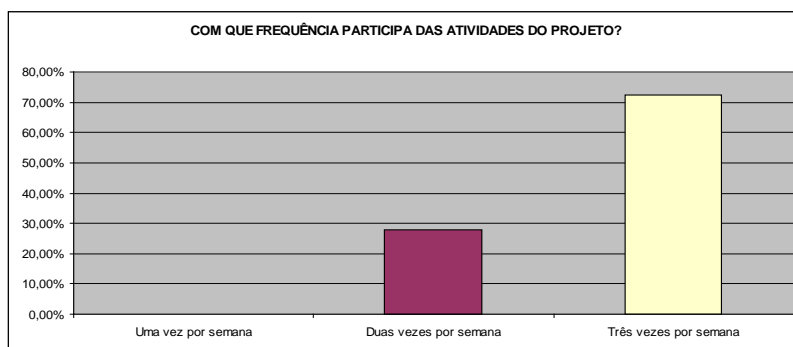
O gráfico a seguir, referente a sexta questão, remete aos ganhos sociais que a atividade física proporcionou ao idoso. Os idosos, ao praticarem atividade física regular se sentem mais inseridos na sociedade, com maior facilidade de socialização, mais segurança para realizar ações e mais motivado a participar de outras atividades:



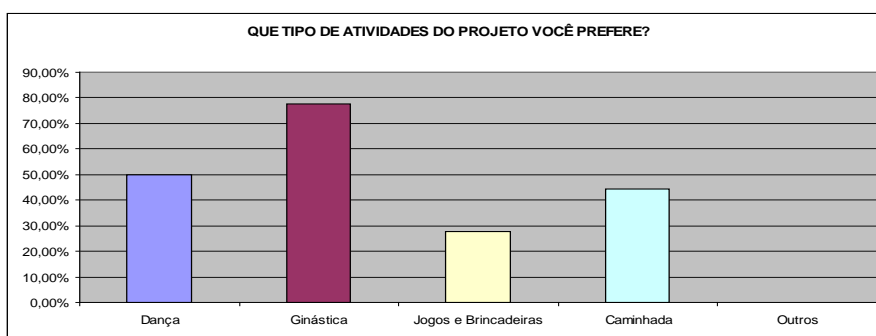
No tocante à saúde e controle de doenças crônicas já existentes, os entrevistados relataram melhoras significativas associadas ao exercício. Observando o gráfico, ficam evidentes as diversas contribuições que a atividade física proporciona à saúde, como: melhora da diabetes, da hipertensão arterial, diminuição do colesterol ruim, diminuição dos problemas circulatórios, colabora para uma boa noite de sono, a manutenção do peso corporal e outros benefícios como melhora na flexibilidade e diminuição de dores articulares.



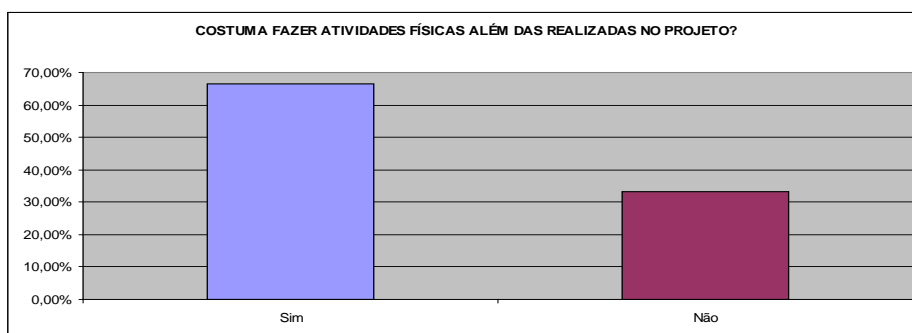
Também foi indagada a frequência com a qual o participante atende às atividades elaboradas pelo projeto. A grande maioria, 72%, respondeu que vai ao projeto 3 vezes na semana.



Na questão 9 perguntamos qual à preferência do idoso no tocante às atividades físicas praticadas no projeto. A ginástica (78%) possui a preferência da grande maioria, seguido pela caminhada (45%), dança (50%) e jogos e brincadeiras (28%). Isso se explica pela facilidade em repetir gestos ensinados pelos professores, pela presença de música e por se tratar de uma atividade com maior movimentação.

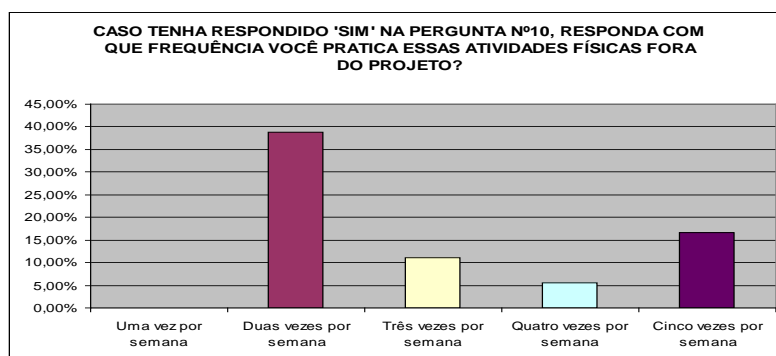


Outro ponto importante é obter dados com relação a participação em outros projetos ou atividades físicas regulares, a questão 10 está relacionada com o hábito que os idosos tem de praticar atividades físicas fora do projeto. Mais da metade dos entrevistados responderam que praticam outras atividades além das propostas no projeto. Com isso, podemos avaliar que o idoso realmente vê a necessidade de sempre fazer atividade física, para a melhora ou manutenção de sua saúde, capacidades físicas, interação social e lazer.

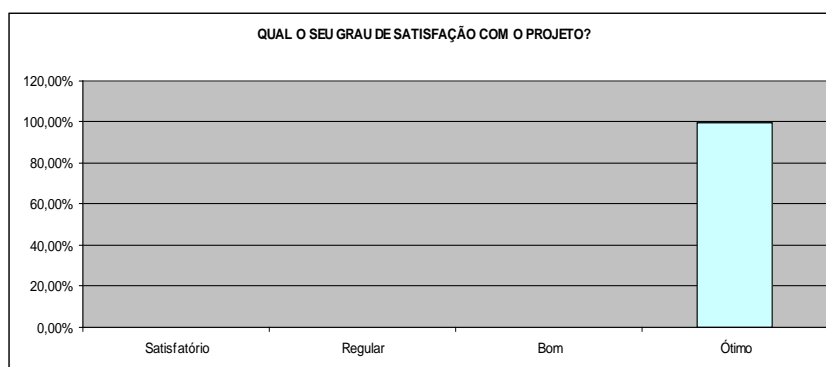


No caso de resposta positiva na pergunta anterior, foi questionada a frequência com que eles participam tais atividades. A maioria participa duas vezes por semana de outra atividade

regular, o que reflete o desejo dos participantes por uma maior frequência de atividades físicas além daquelas executadas três vezes por semana no projeto.



O grau de satisfação dos participantes do projeto foi foco da última pergunta do questionário aplicado. Os entrevistados foram unânimes em definir como “ótimo” seu grau de satisfação com o projeto e as atividades propostas no mesmo, demonstrando o alto nível de aceitação e sucesso do projeto.



Conclusão

A partir da análise do presente estudo, ficou constatada a percepção de melhoras físicas e psicológicas por parte do idoso com a prática regular de atividades físicas. Observou-se uma melhora acentuada do convívio social, do não isolamento social, e de determinadas complicações fisiológicas que surgem no decorrer da idade, como: aumento do colesterol ruim, hipertensão arterial, complicações respiratórias e circulatórias, diabetes e problemas de memória.

O idoso está mais consciente que para manter-se saudável deve praticar atividades físicas regulares com acompanhamento profissional. Como consequência, ocorre uma melhora na sua qualidade de vida e no seu bem-estar.

Referências

BRASIL. Ministério da saúde/ Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196/96. Brasília-DF, 1996. Disponível em: ><http://conselho.saude.gov.br>>. Acesso em 03 de novembro de 2009.

GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da organização mundial de saúde de 1996. *Revista Brasileira de Atividade Física*. Paraná , v. 2, nº2, 1997. p.41-9.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. "Anuário Estatístico do Brasil - IBGE - Censos demográficos - Dados gerais." Rio de Janeiro, 1968, 1973, 1983, 1991, 2002.

MONTTI, Marcelo. *Importância da Atividade Física*. Publicado em 28/07/2005.

NIEMAN, David C. *Exercício e Saúde*. São Paulo: Manole, 1999.

PONT GEIS, Pilar. *Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: teoria e prática*. Trad. Magda Schwartzhaupt Chaves. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

ROSENBERG, M.W. e MOORE, E.G. Distribuição demográfica da população de idosos e deficientes. In: PICKELES, B. (org.). *Fisioterapia na Terceira Idade*. São Paulo: Santos, 1998.

WENGER, N. K., MATTSON, M. E., FURBERG, C. D., ELISON, J. Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies. *The American J. Cardiol.* , v. 54, n. 7, 1984, p. 908-913.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Trad. de S Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde;2005

AUTOR PRINCIPAL

JACOB DE SÁ NETO, Av. Barão de Studart, 970, APT0103, (85)96185858, jacob_netto22@hotmail.com