

GÊNERO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NO ENVELHECIMENTO*

Iraktania Vitorino Diniz; Suellen Duarte de Oliveira Matos; Adriana Lira Rufino de Lucena; Karen Krystine Gonçalves de Brito; Smalyanna Sgren da Costa Andrade

Universidade Federal da Paraíba. iraktania@hotmail.com

Universidade Federal da Paraíba. suellen_321@hotmail.com

Universidade Federal da Paraíba. adriana.lira.rufino@hotmail.com

Universidade Federal da Paraíba. karen_enf@yahoo.com.br

Universidade Federal da Paraíba. smalyanna@hotmail.com

*Recorte da pesquisa intitulada: "Envelhecimento bem sucedido: avaliação das condições de saúde de idosos"

RESUMO

A população mundial tem se tornado envelhecida, carregando consigo condições crônicas durante o processo de envelhecimento. Isso exige maiores cuidados em saúde, dentre eles o incentivo à atividade física. Considerando as questões de gênero enquanto fator social de cuidado com a saúde, este estudo tem por objetivo verificar a realização de atividade física entre idosos segundo o sexo. Trata-se de estudo descritivo, de natureza quantitativa realizado com 96 idosos participantes de projeto de extensão desenvolvido por instituição de ensino privado do município de João Pessoa. Os dados foram compilados e analisados no programa estatístico SPSS, versão 20.0. Os testes estatísticos utilizados foram o Qui-quadrado e Exato de Fisher. A pesquisa obedeceu aos critérios éticos conforme Resolução 466/12, com protocolo de aprovação nº 53/13 e CAAE: 144772013.3.0000.5179. A maioria dos idosos não praticava nenhuma modalidade de exercício físico. Quanto aos que praticavam, as mulheres tiveram maior proporção, reafirmando a atenção e responsabilidade voltadas à própria saúde e a falta de interesse masculino com o cuidado de si. Deve haver melhor compreensão dos fatores que se impõem como barreira à adesão da atividade física e que compromete a saúde dos homens, especialmente os idosos.

Palavras-chave: Mulheres, Homens, Envelhecimento, Exercício.

INTRODUÇÃO

A população mundial caminha em direção ao envelhecimento desde a década de 90, quando houve maiores discussões acerca do rumo da humanidade para uma sociedade mais envelhecida. A quantidade de idosos aumentou devido à inúmeros fatores, contudo os motivos mais apontados são a redução da natalidade e a expectativa de vida aumentada, isto é, a longevidade como consequência da evolução tecnológica no âmbito da saúde. No Brasil atualmente existe pouco menos

de 14,5 milhões de idosos e projeções para 2025 apontam o crescimento dobrado desta taxa.⁽¹⁾

Aliado à preocupação com a demanda de idosos por vir, existe também o receio com as condições clínicas intrínsecas na velhice. Uma das pesquisas pioneiras na área, identificou o que na atualidade não é mais novidade, ou seja, com o passar dos anos ocorrem perdas naturais de força, flexibilidade, velocidade, aptidão cardiorrespiratória e de resistência. Em outras palavras, as capacidades físicas no envelhecimento são reduzidas e o acometimento por doenças são mais frequentes.⁽²⁾

Desse modo, ao passo que a população envelhece, as condições crônicas acompanham os indivíduos neste processo. Isso exige maiores cuidados em saúde com as demandas aumentadas em serviços de atenção primária e secundária.⁽³⁾ Paralela à este cuidado com idosos, surge a atividade física como fator imprescindível para vivenciar o processo de envelhecimento com qualidade e prevenir o aparecimento ou agravamento de doenças.

Neste ponto, a prática de atividade física entre idosos é cada vez mais frequente em nível nacional e internacional, pois pessoas com mais de 60 anos têm quebrado o preconceito e estigma de que este é um grupo carregado de incapacidades físicas, motoras e/ou intelectuais. O envelhecimento ativo tem sido uma bandeira defendida por diversos setores sociais, sobretudo na área da saúde, com a incorporação de práticas inclusivas em vários serviços de atenção.⁽⁴⁾

Na tangente sobre o cuidado durante o processo saúde-doença emerge o debate sobre as questões de gênero, em que o homem possui baixa adesão às práticas de saúde, ao autocuidado e às atividades de prevenção, em detrimento do comportamento feminino, o qual tende a se preocupar com a busca do bem-estar biopsicossocial.⁽⁵⁾

Assim, considerando três questões elementares, quais sejam: a) o envelhecimento como alvo de diversas investigações devido a tendência mundial à longevidade; b) exercício físico como atividade de prevenção às doenças, fator substancial à promoção da saúde e fortalecimento do envelhecimento ativo; c)

questões de gênero enquanto indicador de atribuições voltadas às mulheres e homens, inclusive como fator social de cuidado com a saúde; este estudo tem por objetivo verificar a realização de atividade física entre idosos segundo o sexo.

METODOLOGIA

Estudo descritivo com abordagem quantitativa, realizado com idosos participantes de um projeto de extensão intitulado: “Envelhecimento Saudável: integração ensino-comunidade na promoção à saúde e prevenção de doenças na população idosa”. Tal projeto é idealizado pela Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança (FACENE/FAMENE), localizada no município de João Pessoa e atende 100 idosos cadastrados, residentes nas áreas de abrangência dessa instituição de ensino superior.

A amostra foi constituída por 92 idosos, de ambos os sexos que atenderam os critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 60 anos, com capacidade cognitiva preservada, aceitarem participar da pesquisa e inserção no projeto. Como critérios de exclusão, constaram: estar ausente no período da coleta de dados e não concordar em participar da pesquisa, bem como ser incapaz de responder os questionamentos.

A coleta de dados foi realizada entre janeiro e junho de 2013, antes e após a realização das atividades educativas e lúdicas desenvolvidas no projeto. O instrumento de coleta de dados foi um formulário contendo dados sociodemográficos e perguntas referentes ao objeto de estudo. Os instrumentos foram preenchidos em local adequado, conferindo privacidade aos participantes.

Os dados foram tabulados no *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versão 20.0 e analisados através da estatística descritiva. Os testes utilizados foram o Qui-quadrado e Exato de Fisher. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança, com CAAE: 144772013.3.0000.5179 e protocolo nº 53/13, em atendimento a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS)⁽⁶⁾ que

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

trata de pesquisa envolvendo seres humanos. Os participantes foram orientados quanto aos objetivos e método da pesquisa, garantia de sigilo, privacidade e direito em desistir do estudo a qualquer momento, além de assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados sociodemográficos apontaram idade média de 69,67 anos ($DP \pm 5,17$). Em relação ao sexo, 79 (85,9%) eram mulheres e 13 (14,1%) homens. Sobre a faixa etária 18 (19,6%) idosos tinham menos de 65 anos, 31 (33,7%) entre 65-70anos e 43 (46,7%) com mais de 70 anos. Quanto ao estado civil, 12 (13%) idosos eram solteiros, 40 (43,5%) casados, 6 (6,5%) divorciados e 34 (37%) viúvos. Em relação a escolaridade, 30 (32,6%) idosos não eram alfabetizados, 56 (61,5%) possuíam ensino fundamental e 5 (5,5%) cursaram o ensino médio.

Adiante é possível observar a distribuição de mulheres e homens idosos quanto à realização de atividade física em diversas modalidades (Tabela 1)

Tabela 1: Modalidades de atividade física segundo sexo. João Pessoa-PB, 2013.

Atividade Física		Sexo				p-valor	Total (n=92)
		Feminino (n=79)		Masculino (n=13)			
		Frequência		Frequência			
		Absoluta	Percentual	Absoluta	Percentual		
Caminhada	Sim	27	29,4%	7	7,6%	0,173 ⁽¹⁾	34 (37%)
	Não	52	56,5%	6	6,5%		58 (63%)
Ginástica	Sim	11	12%	1	1%	0,536 ⁽¹⁾	12 (13%)
	Não	68	74%	12	13%		80 (87%)
Dança	Sim	3	3,4%	-	-	1,000 ⁽²⁾	3 (3,4%)
	Não	76	82,6%	13	14%		89 (96,6%)
Alongamento	Sim	4	4,3%	-	-	1,000 ⁽²⁾	4 (4,3%)
	Não	75	81,5%	13	14,2%		88 (95,7%)
Outro*							

Sim	3	3,2%	1	1%		4 (4,2%)
Não	76	82,6%	12	13,2%	0,462 ⁽²⁾	88 (95,8%)

*Qualquer exercício físico realizado de forma voluntária que não se enquadra nas demais modalidades⁽¹⁾ Teste Qui-quadrado.⁽²⁾ Teste Exato de Fisher.

Considerando todas as modalidades apresentadas, a maioria dos idosos pesquisados não realiza atividade física como parte da sua rotina de cuidado com a saúde. Nenhuma variável apresentou associação significativa ($p\text{-valor} \geq 0,05$), indicando que neste estudo ser mulher ou homem não influencia na adesão à prática de exercícios físicos (Tabela 1).

Apesar disso, a proporção das mulheres participantes é bem superior à dos homens, reafirmando a ideia de que o sexo feminino tem maior preocupação com o envelhecimento saudável e livre de prejuízos, pois busca voluntariamente a instituição de ensino superior para participar de atividades diversas voltadas à melhoria da saúde (Tabela 1).

Pesquisa identificou que os homens possuem a concepção de invulnerabilidade às doenças, destacando o papel preventivo como função feminina. Os maus hábitos como fumar e beber, alimentação desregrada, ausência de atividade física e pouca procura por serviços de atenção para promoção da saúde são relatos corriqueiros e tradicionalistas que atestam a dificuldade masculina em aderir à rotina saudável para busca do seu próprio bem-estar.⁽⁷⁾

Ao observar as proporções entre os homens, a modalidade física “Caminhada” foi a mais referida com 7,6%, ao passo que não houve relato de participação em “Dança” e “Alongamento”. A variável “Ginástica” foi referida por 1 (1%) participante. Entre as mulheres, além da “Caminhada” com 29,4%, a “Ginástica” foi a segunda mais citada com 12% (Tabela 1).

Embora as razões não tenham sido investigadas, sugere-se que a adesão à caminhada ocorra por ser uma atividade de fácil execução, praticada em espaços livres e horários flexíveis, sem custo financeiro e por fim, bastante incentivada como forma de abandono ao sedentarismo. Já as outras modalidades, acredita-se que há resistência entre os homens, por serem atividades disseminadas no senso comum como majoritariamente femininas.

Todos os exercícios físicos foram aeróbicos e não houve relato de prática de musculação neste grupo (Tabela 1). Sobre isso, pesquisa que objetivou comparar os níveis de força muscular de idosos praticantes de programas comunitários de

musculação, de ginástica localizada e grupo controle composto por idosas institucionalizadas identificou que houve diferença significativa entre as praticantes e não praticantes, demonstrando que o exercício possuiu efeito positivo na manutenção da força muscular.⁽⁸⁾

Todavia, deve-se destacar também atividades aeróbias como contribuintes à boa saúde dos indivíduos, já que melhoram a frequência e o volume de ejeção cardíaco, oxigenando os tecidos e ocasionando a ótima manutenção do corpo humano.⁽⁹⁻¹⁰⁾ Desse modo, aponta-se para a importância da adesão a qualquer tipo de atividade física, pois o processo de envelhecer leva a modificações na massa muscular, estatura e gordura corporal.⁽¹¹⁾

Sobre a caminhada, investigação qualitativa com idosos sobre os efeitos da prática dessa modalidade explicitou que eles referiram controle das doenças crônico-degenerativas, como diabetes, artrose e especialmente da hipertensão arterial (HA), auxílio no controle do peso corporal, alívio dos quadros álgicos, melhora da saúde mental e socialização, bem como mobilidade física.⁽¹²⁾

Em consonância, estudo de revisão identificou que além dos supracitados, os principais benefícios da prática regular de atividade física durante o processo de envelhecimento são: manutenção ou melhoria da capacidade funcional, melhora dos níveis de aptidão física e cardiorespiratória, desenvolvimento e manutenção das estruturas osteoarticulares e musculares, desenvoltura da força muscular e do equilíbrio, aumentando a mobilidade e reduzindo quedas, além de maior sensação de bem-estar e autoestima.⁽¹³⁾

Diante dos resultados e dos estudos apresentados, a compreensão de indicadores que favorecem ou não a adesão dos idosos à atividade física, tais como gênero, idade, escolaridade ou doenças crônicas, torna-se estratégia mais adequada ao público em questão, no intuito de incentivar o envelhecimento ativo e promoção da autonomia de forma fundamentada nas especificidades.⁽¹⁴⁾

CONCLUSÃO

O estudo permitiu identificar que o perfil dos participantes foi ser do sexo feminino, maior de 70 anos, casados e com ensino fundamental. Sobre o recorte-objeto, o cruzamento entre atividade física *versus* sexo não apresentou significância ($p > 0,05$). Contudo, a maioria dos idosos não praticava nenhuma modalidade de exercício físico. Quanto aos que praticavam, as mulheres tiveram maior proporção. Acredita-se que por serem a maioria da amostra, elas reafirmam a atenção e responsabilidade voltadas à própria saúde, pois a busca pelas atividades do projeto ocorreu de maneira facultativa. Nessa linha de raciocínio, os homens atestam sua falta de interesse com o cuidado de si.

Ainda sobre os resultados, as maiores proporções dentre os praticantes de atividade física, seja mulheres ou homens, foi para a modalidade caminhada. Embora as razões não tenham sido investigadas, esse exercício é bastante disseminado na população idosa. As outras modalidades parecem ter caráter feminizado, o que pode justificar menores proporções entre os homens.

Sobre as questões de gênero, há pouco tempo, a comunidade científica aumentou os estudos voltados à saúde masculina. No Brasil, as discussões aumentaram após a elaboração da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH) em 2008, que fundamentou novas práticas de saúde incorporadas aos serviços para melhorar a adesão e delinear o cuidado específico a esta população.

Assim, intervenções em saúde pautadas em pesquisas científicas possuem maiores chances de êxito, pois são respaldadas em hábitos, valores e crenças de indivíduos e coletividades. Tomando isso como base, a limitação deste estudo foi o caráter descritivo das variáveis. Portanto incentiva-se a investigação qualitativa e análise de discurso para melhor compreensão dos fatores que se impõem como barreira à adesão da atividade física e que compromete a saúde dos homens, especialmente os idosos.

Por fim, a falta de cuidado consigo é uma realidade quase generalista da população masculina. Incorporar novas atitudes para modificar comportamentos

saudáveis tem sido tarefa árdua do campo da saúde. Entretanto, a percepção da corresponsabilidade por seu bem-estar, através da desmistificação de construções culturais de que eles são fortes e invulneráveis às doenças ou agravos, deve iniciar na infância, para a modulação de um homem adulto responsável e senescência consciente com a manutenção da vida. Isso envolve a prática de atividades ou qualquer movimento físico que promova bem-estar.

REFERENCIAS

1 Schimidt TCGS, Silva MJP. The perception and understanding of health professionals and undergraduate students regarding aging and the elderly. *Rev Esc Enferm USP* [Internet]. 2012 [cited 2013 feb 12]; 46(3): 612-7. Available in: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n3/en_12.pdf

2 Heath GW, Hagberg JM, Ehsani AA, Holloszy JO. A physiological comparison of young and older endurance athletes. *J Appl Physiol Respir Environ Exerc Physiol* [Internet] 1981 [cited 2015 jun 25] Sep;51(3):634-40. Available in: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7327965>

3 Ciosak SI, Braz E, Costa MFBNA, Nakano NGR, Rodrigues J, Alencar RA, Rocha ACAL. Senescence and senility: the new paradigm in primary health care. *Rev. esc. enferm. USP* [Internet]. 2011 [Acesso em 2015 june 21]; 45 (spe2): 1763-8. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45nspe2/en_22.pdf

4 Silva Júnior AP, Velardi M. Adesão de idosos a programas de atividades físicas – a questão da promoção da saúde. *The FIEP Bulletin* [Internet]. 2009 [Acesso em 2015 jun 21]; 79: 155-7. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/3285>

5 Couto MT, Pinheiro TF, Valença O, Machin R, Silva GSN, Gomes R, Schraiber LB, Figueiredo WS. Men in primary healthcare: discussing (in) visibility based on gender perspectives. *Interface (Botucatu)* [Internet]. 2010 [cited 2015 june 25]; 14(33): 257-70. Available from: http://www.scielo.br/pdf/icse/v14n33/en_a03v14n33.pdf

6 Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012: Revoga a Resolução 196/96 sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. Brasília: 2012. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

7 Alves RF, Silva RP, Ernesto MV, Lima ACE, Souza FM. Gênero e saúde: o cuidar do homem em debate. *Psicol. teor. prat.* [Internet]. 2011 [Acesso 2015 jun 25]; 13 (3): 152-66. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v13n3/v13n3a12.pdf>

8 Rocha AC, Fernandes MC, Dubas JP, Guedes Junior DP. Análise comparativa da força muscular entre idosas praticantes de musculação, ginástica localizada e institucionalizada. *Fit Perf J.* [Internet]. 2009 [Acesso 2015 jun 25]; 8(1): 16-20. Disponível em: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2933082>

9 Matsudo SMM. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.)* [Internet]. 2009 [Acesso 2015 jun 25]; 47: 76-9. Disponível em: http://periodicos.ses.sp.bvs.br/pdf/bis/n47/a19_bisn47.pdf

10 Mazini Filho ML, Zanella AL, Aidar FJ, Silva AMS, Salgueiro RS, Matos DG. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável RBCEH [Internet]. 2010 [Acesso 2015 jun 25]; 7(1): 97-106. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/448/926>

11 Santos DM, Sichieri R. Body mass index and measures of adiposity among elderly adults. *Rev Saúde Pública* [Internet] 2005 [cited 2015 June 20]; 39:163-8. Available in: http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n2/en_24037.pdf

12 Torres AG, Silva HMP, Torres DFN, Firmo WCA, Chaves AS. Efeitos da prática de caminhada de idosos em grupo: um olhar do protagonista. *J Manag Prim Health Care* [Internet]. 2013 [Acesso 2015 jun 25]; 4(1):19-26. Disponível em: <http://www.jmphc.com/ojs/index.php/01/article/viewArticle/70>

13 Silva Júnior AP, Velardi M. Os benefícios da prática regular de atividade física no processo de envelhecimento. *Cad Ed Física.* 2008; 7(13):2.

14 Pereira JRP, Okuma SS. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. *Rev. bras. educ. fís. Esporte* [Internet]. 2009 [Acesso 2015 jun 25]; 23(4): 319-34. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v23n4/v23n4a02.pdf>