

## QUALIDADE DE VIDA E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS NAS ACADEMIAS POPULARES

Ivanilda Maria Freire<sup>1</sup>; João Maria Dias e Silva<sup>2</sup>; Eliane Silva da Luz<sup>3</sup>; Lucas Matheus Pontes de Souza<sup>4</sup>.

*Prof.<sup>a</sup> de Educação Física do Instituto Federal do Rio Grande do Norte, Mestre em Saúde Coletiva pela  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte<sup>1</sup>.*

*E-mail: [ivanilda.freire@ifrn.edu.br](mailto:ivanilda.freire@ifrn.edu.br)*

*Prof.<sup>o</sup> esp. de Educação Física do Instituto Federal do Rio Grande do Norte<sup>2</sup>.*

*E-mail: [Joao.dias@ifrn.edu.br](mailto:Joao.dias@ifrn.edu.br)*

*Graduanda em Educação Física pelo Instituto Educacional Dr. Carlindo Dantas – CARDAN<sup>3</sup>.*

*E-mail: [eliane\\_silva19@hotmail.com](mailto:eliane_silva19@hotmail.com)*

*Graduando em Educação Física pela– Universidade Norte do Paraná – UNOPAR<sup>4</sup>.*

*E-mail: [lukasmatheuz@gmail.com](mailto:lukasmatheuz@gmail.com)*

### INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida cresce o número de idosos na sociedade, exigindo maior atenção à qualidade de vida, especialmente na qualidade e manutenção da capacidade funcional desse grupo populacional.

O conceito de qualidade de vida é bastante complexo e envolve diversas dimensões da vida de uma pessoa, como por exemplo, a física, a psicológica e a social, cada uma comportando vários aspectos, entre eles a saúde, assim como o bem estar subjetivo, mais precisamente por satisfação<sup>1</sup>.

Para a Organização Mundial da Saúde – OMS, o conceito de qualidade de vida está associado a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações<sup>2</sup>. Assim sendo, o conceito e a percepção de qualidade de vida está relacionado a fatores tais como renda, tipo de moradia, nível de escolaridade, grau de envolvimento ativo com a vida e a saúde.

Sabe-se que as doenças e as incapacidades funcionais que determinam restrições nas oportunidades de acesso ao envolvimento social influenciam e determina a qualidade de vida dos idosos. Nesse sentido, a preocupação em manter hábitos que garantam uma velhice saudável é uma das recomendações da Política Nacional de Promoção da Saúde - PNPS.

Nessa perspectiva, a referida política recomenda a realização de atividades físicas para a população em geral, sobretudo aos idosos.

Entende-se que a prática de exercícios físicos é elemento fundamental para regulação da qualidade de vida do ser humano, no entanto, é necessário que as pessoas busquem um estilo de vida ativa, pois esse fator tem um papel fundamental na promoção da saúde e da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento<sup>3</sup>. Para viabilizar esta prática as academias populares vêm sendo implantadas de modo crescente nas cidades brasileiras. Posto isso, o objetivo desse estudo foi Investigar a percepção de idosos sobre a prática de exercícios físicos nas academias populares, o estudo do tipo observacional-descritivo de natureza qualitativa foi realizado com os idosos da comunidade Paraíso, localizada na cidade de Santa Cruz – RN.

## **METODOLOGIA**

Estudo do tipo observacional-descritivo de natureza qualitativa realizado com 30 idosos, o grupo foi escolhido de forma intencional, composto por idosos na faixa etária entre 60 e 75 anos e que frequentam regularmente a academia. Fazem parte da comunidade Paraíso, localizada na cidade de Santa Cruz – RN. A coleta de dados ocorreu no período de março a maio de 2015. O primeiro contato com o grupo estudado permitiu a apresentação dos objetivos e importância do estudo. Posteriormente os idosos foram acompanhados em suas práticas, sem, no entanto, serem interferidos nas atividades ali realizadas. Por fim, foi aplicada uma entrevista semiestruturada. Para o procedimento de análise dos dados, utilizamos a abordagem de análise de discurso. Posteriormente, as entrevistas foram transcritas e em seguida analisadas e relacionadas e relacionadas com a perspectiva do referencial teórico que compõe a nossa reflexão. A partir de então construímos nosso posicionamento crítico acerca das principais categorias emergidas dos discursos dos idosos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As academias populares são espaços abertos a toda comunidade, oportunizando aos seus moradores a democratização da prática de exercícios físicos, bem como um espaço de interação entre as pessoas, sejam jovens, adultos ou idosos. Conforme Surdi<sup>4</sup>,

A academia ao ar Livre visa a melhoraria da condição física, qualidade de vida, saúde e também proporciona momentos de lazer aos seus frequentadores. Os equipamentos não têm peso e usam apenas a força do corpo para exercícios de musculação e alongamento. Trata-se de um sistema que se adapta ao usuário utilizando o peso do próprio corpo, criando resistência e gerando benefício personalizado, independente de idade, peso e sexo. Os equipamentos foram desenvolvidos para ambientes abertos com o objetivo de estimular o sistema nervoso central, além de fortalecer a musculatura, aumentar a capacidade

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

[www.cieh.com.br](http://www.cieh.com.br)

cardiorrespiratória e a mobilidade das articulações, melhorando a flexibilidade e a coordenação motora (SURDI et al, 2011, p1).

Ao analisarmos as respostas dos idosos ao serem indagados sobre a importância da prática de atividade física vivenciadas no ambiente da academia popular ao ar livre identificamos que as principais percepções dos idosos são: o aumento do bem estar, o aumento da disposição, as relações interpessoais e a falta de instrutor para desenvolver uma atividade planejada. Segue relato dos benefícios dos exercícios para o cotidiano de uma das frequentadoras:

“Depois que comecei a frequentar a academia, graças a deus hoje eu me sinto muito mais disposta em realizar as atividades de casa, e olhe que não são poucas. Pois, eu arrumo casa, lavo roupa, e cuido dos netos e faço isso com muito prazer e sem ficar muito cansada” (SPC, 63).

“Eu achei que melhorei muito, sentia muita dor na costa, sou doente da coluna, mas melhorei muito. Tinha dores nos meus braços também, melhorei bastante” (DP, 62 anos).

Rolim, Forti<sup>5</sup> afirmam que a prática regular de atividade física beneficia variáveis fisiológicas (aumento de força muscular, aprimoramento da flexibilidade e amplitude de movimentos, a diminuição do percentual de gordura, a redução dos fatores que causam a queda, a melhor postura), psicológicas (melhoria da estética corporal, melhoria da autoestima e autoimagem, diminuição da ansiedade, melhora de alguns aspectos cognitivos) e sociais (maior integração e socialização e inserção em um grupo social).

Os idosos apontam a atividade física como agente auxiliar importante para a promoção da saúde, para o desenvolvimento das funções fisiológicas, e como possibilidade de elevação da auto-estima e de ampliar as relações interpessoais. Tais perspectivas podem ser vistas nas falas em que se segue:

“Estou me sentindo uma criança, estou adorando. Melhorei em tudo, hoje eu me sinto mais confiante em mim mesma, me acho linda” (RMMC, 78 anos).

“Depois que passei a frequentar a academia eu ampliei meu grupo de amigos, e isso é ótimo, hoje tenho uma vida social mais ativa e sei que posso fazer coisas que antes não podia [...] Hoje eu sei que posso ser feliz mesmo na velhice” (IAF, 79 anos).



Estar bem, sentir-se saudável faz parte do desenvolvimento humano e este não acaba com o envelhecer, quando uma pessoa idosa procura a atividade física como meio de promoção da saúde melhora a probabilidade de melhorar sua qualidade de vida<sup>6</sup>.

Ressalta-se que um dos aspectos muito enfatizados nos discursos dos idosos foi a falta de instrutores de educação física para auxiliá-los nas práticas dos exercícios, onde eles acabam fazendo exercícios aleatórios e sem nenhuma orientação.

“A única coisa ruim da academia é não ter professor pra nos falar qual exercício devemos fazer. [...] a gente vai fazendo todos que tem e vem na nossa cabeça” (OMXP, 76 anos).

Pessoas mais velhas respondem mais devagar aos estímulos de dos exercícios, mas eventualmente seus organismos mostram adaptações semelhantes aos mais jovens. Nessa perspectiva, nos programas de exercícios, é necessário ajustar a intensidade, a duração o tipo e a frequência das atividades às características funcionais, condições de saúde, necessidades e interesses de cada um<sup>7</sup>.

## CONCLUSÃO

A iniciativa da implantação das academias populares é uma importante iniciativa direcionada à saúde dos idosos. Entretanto, para que os benefícios da atividade física sejam efetivos e seguros é fundamental a presença de um profissional qualificado para acompanhar os praticantes. A atividade física estimula o idoso ao estilo de vida saudável, permitindo manter-se ativo, mantendo sua capacidade funcional e melhorando a sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. PASCHOAL S. Qualidade de vida na velhice. In: FREITAS E et al. (Org.). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

2. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em: <http://www.opas.org.br>> Acesso em: 15 ago. 2007.

3. MATSUDO SMM. Envelhecimento & atividade física. Londrina: Midiograf, 2001.

4.SURDI AC, PADILHA E, ZAGO E, LOUZADA LG. A Prática de Atividades Físicas ao Ar Livre: a percepção de seus participantes. EF Deportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 162, Noviembre de 2011. [Disponível na Internet]: <http://www.efdeportes.com/efd162/atividades-fisicas-em-academia-ao-ar-livre.htm>. Acesso em: 20/05/2015.

5.ROLIM FS, FORTI VAM. Envelhecimento e Atividade Física: Auxiliando na melhoria e manutenção da qualidade de vida. IN: DIOGO MJD, NERI AL, CACHIONI M. (Organizadoras) Saúde e qualidade de vida na velhice. Campinas, SP. Editora Alínea, 2009.

6. BURITI MSL, CAMPELO CG. Atividade Física e Envelhecimento. IN: WITTER GP. (Organizadora). Envelhecimento: referenciais teóricos e pesquisas. 2ª edição. Campinas, SP: Editora Alínea, 2010).

7. NAHAS MV. Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5ª ed. Londrina: Midiograf, 2010.