

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSO DO DISTRITO DE MORORÓ

Alexandre de Souza Cruz ¹;

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB (mistercruz1@gmail.com)

Ramon Fagner de Queiroz Macedo ³.

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB (pro.ram.fag@hotmail.com)

Prof^a Dr^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

Universidade Estadual da Paraíba – UEPB (regimenia_cg@yahoo.com.br)

Prof. Dr Andrei Guilherme Lopes ²;

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB (andreiglopes@yahoo.com.br)

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar o hábito da prática de atividade física entre os idosos do distrito de Mororó - Barra de Santana – PB. A pesquisa se caracterizou do tipo descritiva, utilizando de abordagem quantitativa, a amostra foi composta por 40 idosos de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos e que residem no distrito de Mororó. Foi usado um questionário para a avaliação do hábito da prática de atividade física. Os participantes dos participantes possui entre 60 a 93 anos com média de idade de 68,25 anos. Ao relacionar a prática habitual da atividade física, 73% dos entrevistados não praticam atividade física regular; e apenas 27% expressaram praticar atividade física habitualmente sendo a caminhada prática como a única evidenciada. Concluiu-se que é necessária a criação de políticas pública para a disseminação do hábito prática de atividade física para os idosos. Políticas que tenham como agente de elaboração e efetivação prática os profissionais de educação física.

INTRODUÇÃO

O termo envelhecimento refere-se a um processo ou a grupos de processos que ocorrem em um organismo vivo e que, com a passagem do tempo, levam este organismo

vivo a uma perda de adaptabilidade, a um prejuízo funcional e, eventualmente, à morte (Spirduso¹, 2005). Para Guimarães² esse processo pode ser entendido como um processo individual, cultural e social influenciado pela interdependência de vidas, que envolve ganhos e perdas, biológica, psicológica e social². Para Okuma³ a diminuição das capacidades físicas e motoras decorrentes, associadas ao sedentarismo, pode levar o idoso a uma condição de fragilidade extrema, deixando a sua independência física ameaçada, caso enfrente intercorrências como quedas, doenças, entre outras.

A perda da independência física pode causar uma postura de dependência diante do âmbito familiar devido às limitações adquiridas e ao próprio preconceito da sociedade que leva a uma redefinição da postura dos idosos dentro dos diversificados contextos sociais. Na tentativa de retardar as perdas e ganhos associadas ao envelhecimento Nóbrega *et al*⁴ expressa que a atividade física para o idoso proporciona diversas variações adaptativas fisiológicas e psicológicas como melhorias no controle da pressão arterial, na função pulmonar, no equilíbrio e da marcha, no perfil lipídico, na autoestima, no aumento do VO₂, menor dependência para realização de atividades diárias e melhorias significativas na qualidade de vida.

Partindo das evidências acerca dos benefícios atribuído a prática de atividade física entre idoso. Esse estudo buscou analisar o hábito da prática de atividade física entre os idosos do distrito de Mororó - Barra de Santana – PB. Tornando-o assim um elemento de elaboração e discussão de possíveis estratégias de promoção a saúde do idoso do município.

METODOLOGIA

Essa pesquisa se caracterizou do tipo descritiva, utilizado da abordagem quantitativa. Para Gil⁵, este tipo de pesquisa procura descrever as características do fenômeno pesquisado ou de determinada população pesquisada. Segundo Marconi e Lakatos⁶, a abordagem qualitativa tem como premissa, analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano e ainda

fornecendo análises mais detalhadas sobre as investigações, atitudes e tendências de comportamento.

O objetivo do presente estudo foi analisar o hábito da prática de atividade física entre os idosos do distrito de Mororó - Barra de Santana – PB, cidade localizada no cariri paraibano. A amostra 40 idosos selecionados de forma aleatória com idade igual ou superior a 60 anos. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário, o questionário foi elaborado pela equipe de pesquisa no que abordou as perguntas relacionadas com a idade, nível de escolaridade, estado civil, e sobre habito da pratica de atividade física.

A coleta dos dados foi feita na residência dos participantes, onde todos foram submetidos à leitura e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido aprovado pelo comitê de ética local. Em seguida foram aplicados os questionários. Para a análise dos dados foi utilizado o software Excel 2010, no qual foram rodadas as análises necessárias e pertinentes para a pesquisa. O projeto de pesquisa foi aprovado, sem restrições, pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UEPB no dia 12/11/2014 com número do protocolo: 38381814.1.0000.5187.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população estudada foi composta por 40 indivíduos idosos entre 60 e 93 anos residentes no distrito de Mororó-Barra de Santana-PB, com idade média de 68,25 anos. Que para Brasil⁷, compreende-se como individuo idoso ou pessoa da terceira idade, indivíduos com mais de 60 anos de idade. Ao analisar as características dos idosos participantes da pesquisa foi possível observar que a prevalência do gênero feminino foi 70% da amostra sendo maior em relação ao gênero masculino que correspondeu a 30% da amostra (Tabela-I).

Tabela-I. Características dos idosos participantes da pesquisa, distrito de Mororó- Barra de Santana - PB, 2015.

Variáveis	Participantes	Porcentagem (%)
Gêneros		
Masculino	12	30%
Feminino	28	70%

Ao relacionar a prática habitual da atividade física, 73% dos entrevistados não praticam atividade física regular; e apenas 27% expressaram praticar atividade física habitualmente sendo a caminhada prática mais evidenciada (Tabela-II). A inatividade física para Voser e Vargas Neto⁸, associada à redução do potencial biológico, leva a respostas motoras menos eficientes, levando à redução da capacidade funcional e à diminuição da tolerância ao esforço físico. Essas consequências são agravadas segundo Basset et al⁹ devidas perdas progressivas dos componentes da capacidade funcional como força, resistência muscular localizada, resistência aeróbica e flexibilidade associados ao aumento do gordura corporal com o avançar da idade⁹.

A caminhada foi a única prática evidenciada pelos idosos nesse estudo, um dos fatores que podem ter contribuídos essa prática ter sido evidenciada é segundo Mazo¹⁰ pelo fato de ser um movimento natural, de fácil realização, além de não precisar de habilidades específicas a mesma promove ótimos resultados, podendo ser realizada para promover a saúde, o condicionamento físico e o lazer. Em estudo de Duarte, Santos e Gonçalves¹¹, ao pesquisarem sobre motivos de adesão a caminhada entre idosos, destacou que atividade regular da caminhada proporciona para os praticantes uma maior disposição para a realização das atividades cotidianas.

Tabela- II. Hábito da prática de atividade física.

Você pratica atividade física regularmente?	Participantes	Porcentagem

Não pratica	29	73%
Caminhada	11	27%

CONCLUSÕES

É importante enfatizar que 73% dos participantes da pesquisa declaram não praticar atividade física regularmente. Sendo esse comportamento um fator que venha a causar problemas em seu estado de saúde. Tais dados evidenciam a necessidade de criação de políticas públicas que disseminem o hábito da prática de atividade física entre os idosos. Políticas essas que podem ser expressas através de palestras e da criação de programas de atividades físicas que tenham como elaboração e efetivação prática os profissionais de educação física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Spirduso WW. et al. Physical dimensions of aging. Champaign, Human Kinetics. 2005.
2. Guimarães RM. O envelhecimento: um processo pessoal? In: Freitas EV. et al. Tratado de Gerontologia e Geriatria. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
3. Okuma SS. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. 2ª ed. Campinas: Papyrus; 2002.
4. Nóbrega ACL. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Curitiba, n.6, v.5, Nov/Dez. 1999.
5. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2008.

6. Marconi MA, Lakartos EM. Fundamentos de metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
7. BRASIL. Estatuto do idoso. 5ª ed. São Paulo: Saraiva, 2003.
8. Voser RC, Vargas Neto FX. Atividade física, envelhecimento e longevidade. In: Terra, NL, Dornelles, B. (Org.). Envelhecimento bem-sucedido. Porto Alegre: Edipucrs, 2002. p. 321-323.
9. BASSETT DR, Schneider PL, Huntington GE. Physical activity in an Old Order Amish community. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 36 (1): 2004; 79–85.
10. MAZO GZ, MOTA JAP, CARDOSO ASC, PRADO APM, ANTUNES G. Qualidade de vida em mulheres idosas: comparação entre o nível de atividade física. *Revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ*, vol. 5, nº 1, pp. 31-44, janeiro, 2009.
11. DUARTE CP, SANTOS CL, GONÇALVES AKA. Concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas*, v. 23, n. 3, p. 35-48. 2002.