

ANÁLISE DOS LOCAIS DESTINADOS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE IDOSOS

Alexandre de Souza Cruz ¹;

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

Ramon Fagner de Queiroz Macedo .

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

Prof^a Regimênia Maria Braga de Carvalho

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

Prof. Dr Andrei Guilherme Lopes

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

RESUMO

O objetivo da presente pesquisa foi analisar os desafios estruturais para adesão à prática de atividade física entre os idosos do Distrito de Mororó- Barra de Santana- PB. Essa pesquisa se caracterizou como um estudo de campo, onde Inicialmente foi realizado um mapeamento acerca dos espaços físicos disponíveis para a prática de atividade física entre idosos, nessa comunidade. No qual foram registradas as informações atribuídas aos aspectos estruturais analisados, com a finalidade de fomentar as discussões aqui realizadas. Foi possível observar que a prática atividade física entre as pessoas idosas são realizadas em um campo de futebol e uma praça pública. Após a análise foi possível observar a inadequação dos locais utilizados para a prática de atividade física entre os idosos, onde foi possível apontar alternativas para a adequação de uma prática mais segura, através da proposta de criação de um programa de atividades físicas e de apresentação de palestras voltadas a conscientização sobre essa pratica entre os idosos .

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é uma das fases inevitáveis no processo de desenvolvimento biológico dos seres vivos. Nahas¹ define o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Na busca de preservar a aquisição de melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento, a prática de atividade física é tida como um dos principais elementos na promoção de um envelhecimento ativo. Nóbrega *et al*., expressa a atividade física para o idoso como sendo um comportamento que 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 entre outros.

Para a adesão a prática de atividade física os idosos encontram barreiras em suas diversas dimensões seja elas sociais e estruturais. Essas dimensões estruturais estão elencadas no estudo de Matsuto³, no qual foi realizado um diagnóstico do programa “Agita São Paulo”, no qual foram evidenciados a falta de equipamento; a falta de espaço adequado para a prática, fatores climáticos, como sendo os fatores limitantes na adesão a prática de atividade física entre os idosos.

Partindo das expressões vistas sobre as limitações estruturais para a prática de atividade física entre os idosos, esse trabalho buscou analisar os desafios estruturais para adesão à prática de atividade física entre os idosos do Distrito de Mororó- Barra de Santana- PB. Tornando esse estudo um elemento de incentivo a elaboração de políticas públicas voltadas a prática de atividade física.

METODOLOGIA

Esse estudo se caracterizou como sendo de campo, que segundo Marconi e Lakartos⁴, consistem em uma observação de fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados a eles referentes e no registro de variáveis que se presumem relevantes, para analisá-los. O objetivo foi analisar os desafios estruturais para adesão à prática de atividade física entre os idosos do Distrito de Mororó- Barra de Santana- PB.

Inicialmente, foi realizado um mapeamento acerca dos espaços físicos disponíveis para a prática de atividade física entre idosos do Distrito de Mororó, Barra de Santana-PB. No qual foram registradas através de fotos e anotações, as informações atribuídas ao aspecto estrutural analisado para fomentar as discussões. Os registros foram feitos durante 6 dias, das 16 às 18 horas. A partir das observações e registros foi perspectivada a viabilização e elaboração de possíveis alternativas para a adesão a prática de atividade física entre as pessoas idosas dessa comunidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Partido do mapeamento foi possível observar que a prática atividade física entre as pessoas idosas são realizadas em um campo de futebol e uma praça pública; nos quais esses espaços foram observados como inadequados para essa prática. Pois a praça pública apresenta um piso liso escorregadio e sem espaço delimitado para a prática da caminhada, o campo de futebol a dois quilômetros do distrito, é não gramado e não possui ponto de auxílio a troca de vestimentas para a prática entre idosos.

Porém, com a realidade encontrada foi possível apontar alternativas de incentivo e apoio a pratica de atividades físicas para os idosos, como criação de um programa de atividades físicas para os idosos junto à secretária de Saúde desse Município. Para Norman⁵ o programa de atividade física pode ser realizado a partir da necessidade de adequação e de criação de políticas públicas voltadas para a realidade limitante que o individuo este inserido. Esse programa deve centrar-se na manutenção da capacidade funcional para que o idoso seja capaz de realizar as suas tarefas pessoais e para que mantenha um estilo de vida mais saudável e independente. Como alternativas secundárias seria possível à realização de palestras voltadas a orientação sobre a prática de atividades físicas entre idosos.

CONCLUSÃO

Após a análise foi possível observar a inadequação dos locais utilizados para a prática de atividade física entre os idosos, onde foi possível apontar alternativas para a adequação de uma prática mais segura, através da proposta de criação de um programa de atividades físicas e elaborações posteriores de palestras voltadas a conscientização sobre essa prática entre os idosos .

Destacamos, assim, que apesar das dificuldades encontradas na realização das atividades físicas, existem possibilidades de práticas de atividades físicas voltando a utilização de outros espaços nessa comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nahas M. Atividade Física, saúde e qualidade de vida – Conceitos e Sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf
2. Nobrega 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.
3. Matsudo SM, Matsudo VKR, Neto, TLB. Atividade física e envelhecimento: epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, n.1, v.7, Jan/fev.2001.
4. Marconi MA, Lakatos EM; Fundamentos de metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.



5. Norman KA. Exercise programming for older adults. Montana State University: Human Kinetics, 1995.

