

PERCEPÇÃO DE IDOSAS SOBRE A PRÁTICA DE DIFERENTES TIPOS DE EXERCÍCIOS REALIZADOS EM UMA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE AMARGOSA, BA

Lizandra Evelyn Oliveira e Oliveira

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, lievelynoliveira@gmail.com

Resumo do artigo: Este trabalho retrata a experiência desenvolvida por uma acadêmica do curso de Educação Física no Componente Estágio em Educação Física IV, que ocorre no NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família). O referido estágio ocorreu especificamente com as idosas da Unidade de Saúde da Família Santa Rita, no período de julho a setembro, sendo realizados encontros todas as terças e quintas-feiras, no Espaço Bárbara Weber. Foram trabalhados os conteúdos Ginástica Aeróbica, Treinamento Funcional e Dança. Diante disto, esta pesquisa tem o objetivo de verificar a percepção das idosas sobre os conteúdos trabalhados, com qual se identificaram mais e qual tiveram mais dificuldade.

Palavras-chave: exercício, idosas, dança, treinamento funcional; terceira idade.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico, que ocorre com todas as espécies de seres vivos. Um processo irreversível, que acelera a maturidade e que provoca várias modificações no organismo, atingindo também os aspectos sociais e psicológicos, assim interferindo na capacidade funcional do indivíduo, o que interfere, conseqüentemente, na sua qualidade de vida. (MAZO, LOPES E BENEDETTI, 2009).

A qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática atual e central em muitas discussões, visto que a população de idosos no Brasil está crescendo de forma muito acelerada, devendo chegar a aproximadamente 32 milhões de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos em 2025, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE (2013).

A partir disto e considerando que grande parte dos idosos já mostra interesse em manter-se mais saudável, ativo e independente nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção da saúde e bem estar desses indivíduos. Entre as propostas destes programas, a mais incentivada e de maior repercussão é a prática de atividades físicas, podendo ser esportes, danças, exercícios de força, atividades lúdicas e recreativas, não importando a modalidade, pois todas trazem benefícios à saúde, de alguma forma. Pois, um envelhecimento saudável é



caracterizado pela possibilidade de viver bem e sem limitações.

Por isso há a necessidade de conscientização das pessoas idosas sobre a importância da prática de atividades físicas para que possam ter uma velhice melhor e com maior autonomia e independência, alertando-os sobre os benefícios que a prática proporciona.

A orientação e prevenção é dever do Estado e direito da população em todo o país. Então, estar atento às campanhas e programas promovidos pela área da saúde pública, é o primeiro passo para entender melhor essa máquina incrível que é o corpo humano.

O Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), criado pelo Ministério da Saúde em 2008, é uma estratégia de política pública, de parceria com a Atenção Primária da Saúde (APS), com objetivo de promoção educativa-ação em prol a saúde da população. O apoio interdisciplinar entre o NASF e a APS podem contribuir de forma significativa no conhecimento, reflexão e ação das pessoas atingidas. Especialmente para a população idosa com ou sem doenças crônicas não transmissíveis, o NASF se torna mais uma ferramenta de apoio para a melhora e/ou manutenção da qualidade de vida.

Para os estudantes de Educação Física, o estágio no NASF proporciona uma vivência com a prática docente fora do ambiente escolar. Oportunizando a prática efetiva em um espaço não formal, demonstrando a importância da realização das atividades nesse espaço, e as contribuições que essas podem trazer para a formação inicial dos professores.

Durante o período de estágio foram trabalhados com um grupo de idosas da Unidade de Saúde da Família Santa Rita os conteúdos: Ginástica Aeróbica, Treinamento Funcional e Dança. Diante disto, essa pesquisa surge para verificar a percepção das idosas praticantes de atividade física da USF, com relação aos conteúdos trabalhados durante o estágio, com qual conteúdo se identificaram mais e qual tiveram mais dificuldade.



METODOLOGIA

A população do estudo foi composta por 13 idosas, com idade cronológica igual ou superior a 60 anos, praticantes de Atividade Física na Unidade de Saúde da Família, no Bairro Santa Rita, no Município de Amargosa, BA. Com o intuito de realizar uma seleção de amostra de conveniência, as seguintes etapas foram conduzidas: seleção das idosas que estavam realizando as atividades desde o início do estágio, no mês de Julho de 2017. Explicação dos procedimentos da pesquisa, e convite à participação voluntária no estudo.

Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário contendo quatro questões, que buscava saber qual conteúdo trabalhado durante o processo do estágio as idosas mais se identificaram e porque e qual conteúdo tiveram mais dificuldade e por que.

Após detalhado esclarecimento sobre os propósitos desta investigação, procedimentos utilizados, possíveis riscos atrelados, os sujeitos assinaram o termo de consentimento, condicionando sua participação de modo voluntário.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

. Foram entrevistadas 13 idosas com idade igual ou maior a 60 anos, integrantes do grupo de atividade física da Unidade de Saúde da Família Santa Rita, na cidade de Amargosa - BA, sob dois aspectos, o primeiro sendo o conteúdo com maior afinidade e o segundo, o conteúdo com maior dificuldade. No primeiro quesito, as treze entrevistadas responderam do seguinte modo, oito (61%) responderam ter mais afinidade com o conteúdo “Dança”, quatro (31%) têm mais afinidade com o conteúdo “Ginástica Aeróbica”, uma (8%) disse ter afinidade com todos os conteúdos.

Nos conteúdos com maior dificuldade, oito (62%) idosas responderam que tiveram mais dificuldade com o conteúdo “Treinamento Funcional”, três (23%) disseram ter dificuldade com o conteúdo “Dança” e duas (15%) responderam que não tiveram dificuldade em nenhum dos conteúdos.

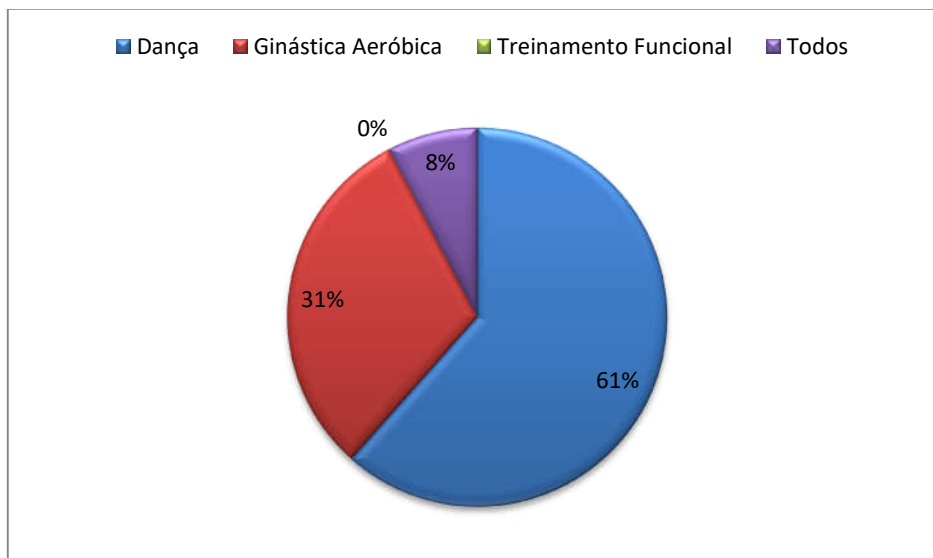


Figura 1 Gráfico 1 - Conteúdos com maior afinidade entre as idosas



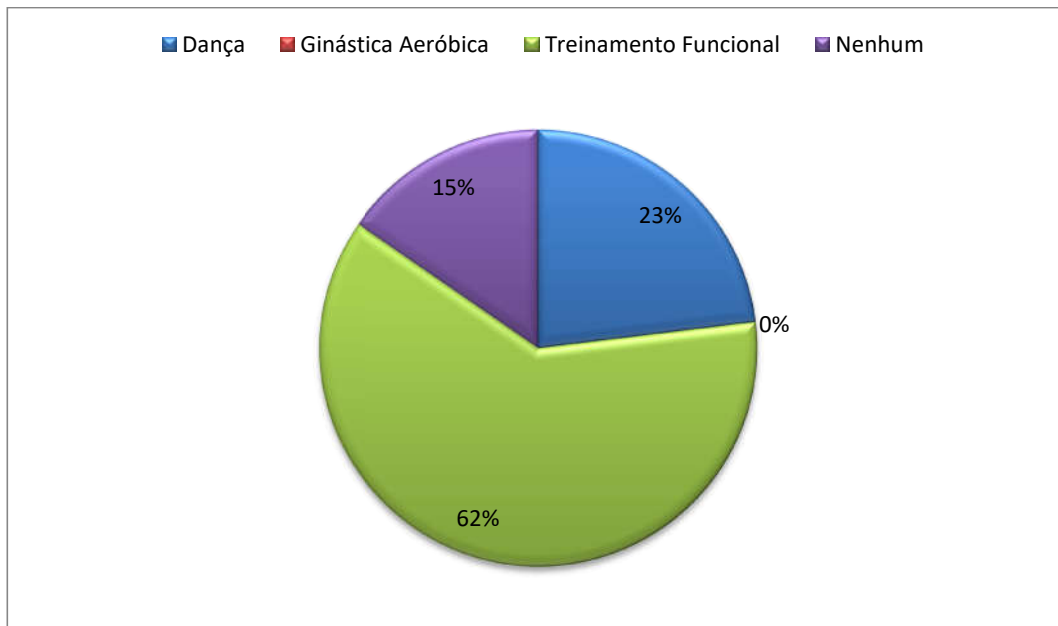


Figura 2 Gráfico 2 – Conteúdo de maior dificuldade entre as idosas

Os resultados do presente estudo indicaram uma preferência pelo conteúdo dança. Foi possível observar a partir das respostas, que a dança tem uma influência positiva nos aspectos físicos das idosas estudadas. Também foi possível observar sua influência de forma evidente nos aspectos psicológicos, ao relatarem que se sentiam bem, alegres ao dançar.

Segundo Costa (2007) uma das atividades mais completas é a dança, pois proporciona que o idoso explore todas as suas capacidades físicas em relação muscular, articular e o prazer de explorar suas emoções através do corpo, Além disso, Silva (2011) destaca essa modalidade como uma das melhores para a terceira idade, pois tem grande aceitação por parte desse público, o que potencializa seus benefícios.

“Dança. Porque achei mais divertida e mexia todo o corpo, ficava com o corpo leve.”
(Sujeito A).

“Gostei, era muito alegre e mexia o corpo todo, ficava até sem dor.” (Sujeito B).

“Era muito divertido, acho que trabalhava o corpo todo, ficava leve, e até a dor passava.”
(Sujeito C).

“Porque era mais animado, nos dava mais alegria, e mexia o corpo todo.” (Sujeito D).



“Porque ficamos mais leves, também movimentamos o corpo todo e era muito animado. Me sentia muito bem.” (Sujeito E).

Segundo SZUSTER (2011, p.29) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de pressão”. Como assegura a autora, a prática de atividade física como a dança, garante melhoria na saúde das pessoas.

SILVA (2011) afirma que a dança proporciona mobilidade articular e melhora da coordenação motora, fatores necessários para atividades do dia a dia como subir escada ou se levantar de um assento, assim como auxilia na ativação mais rápida dos sistemas motores perante as situações de desequilíbrio, pois enquanto dança, o indivíduo fortalece membros inferiores que por sua vez resulta em melhor equilíbrio e força muscular, prevenindo um dos acidentes mais comuns nessa faixa etária que são as quedas associadas à fraqueza das pernas.

Com relação a aspectos psicológicos, além da melhoria da autoestima, motivação e autodeterminação, a dança faz com que o idoso se sinta bem no sentido de estar livre tranquilo e realizado. Além de reduzir o índice de depressão e estresse, melhoram o humor e atuam como terapia na saúde psíquica, física e mental. (PINTO, 2008).

“Porque movimentava todo o corpo. Era muito alegre” (Sujeito F).

“Porque movimentava todo o corpo. Deixava a gente alegre, era muito animado” (Sujeito G).

“Porque achei que trabalhou mais o corpo, todos os movimentos” (Sujeito H).

Para (HASS, LEAL, 2006) a dança traz boas lembranças, sensações e sentimentos ao idoso, causando assim um resgate de lembranças do passado. Foi possível notar esse resgate de boas lembranças quando trabalhamos com a dança sênior, dança própria para as pessoas da terceira idade. Pois, é uma modalidade que tem justamente esta proposta de resgatar a memória musical, com músicas alegres, animadas, com melodias que lembram cantigas de infância e músicas que marcaram a vida das pessoas idosas. Foi notória a satisfação das idosas ao trabalharmos o conteúdo



dança, pois além de trazer benefícios para as capacidades físicas, proporciona bem estar emocional e também socialização.

No que diz respeito ao conteúdo que mais tiveram dificuldade, foi possível notar uma total similaridade nas justificativas. Todas as respostas se referiam a dificuldade com a coordenação motora e o equilíbrio.

Durante as aulas de TF com as idosas, foi possível verificar tais dificuldades nas atividades em circuito, especificamente no que exigia mais do equilíbrio e coordenação motora.

“Tive dificuldade com os movimentos, me atrapalhava, acho que pela falta de coordenação”. (Sujeito A)

“Tive mais dificuldade, acho que pela falta de equilíbrio e coordenação.” (Sujeito B).

“Achei um pouco difícil, porque não tenho muita coordenação e também equilíbrio.” (Sujeito C).

“Porque não tinha muita coordenação” (Sujeito D).

O treinamento funcional (TF) é um método antigo e surgiu da necessidade de trabalhar as funcionalidades do corpo humano. Na Grécia ele aparecia como treinamento para melhorar o desempenho nos Jogos Olímpicos e em Roma como preparação dos gladiadores para os combates. Depois com o surgimento da medicina preventiva foi utilizado por fisioterapeutas durante as reabilitações com pacientes atingidos por lesões ou por perdas de funções do dia a dia. Ganhou o nome de Treinamento Funcional nos Estados Unidos, onde foi criado e difundido pelo mundo até chegar ao Brasil, onde passou a ser utilizado como método de treinamento na Educação Física (EF).

“Atualmente essa técnica esta sendo bastante utilizada em diversas áreas das ciências do movimento humano, para reabilitação física, treinamento esportivo e condicionamento físico em geral, tendo a finalidade de trabalhar a aptidão física para as diversas modalidades e diferentes grupos devido a sua característica principal que é a conversão de habilidades bio-motoras fundamentais do ser humano. O treinamento funcional consiste na avaliação do nível de independência funcional de um indivíduo e na assistência para que este indivíduo obtenha o maior nível de independência em suas atividades da vida diária” (EHLERT 2011, p. 24).

Dias (2011), afirma ainda que o Treinamento Funcional refere-se a um conjunto de exercícios praticados como preparo físico ou com o fim de apurar habilidades, em cuja execução se



procura atender à função e ao fim prático, ou seja, os exercícios do treinamento funcional apresentam propósitos específicos, geralmente reproduzindo ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu cotidiano. Isso porque ele trabalha todas as valências físicas de forma equilibrada como, por exemplo: Equilíbrio; força, flexibilidade, resistência, coordenação e velocidade.

Como os autores afirmam, o treinamento funcional tem o objetivo de desenvolver as capacidades físicas e funcionais, e como sabemos, o idoso tem grande parte de suas habilidades afetadas por questões da própria idade avançada.

Durante o circuito de atividades com as idosas da USF Santa Rita, os exercícios consistiam basicamente em agachar, avançar, abaixar, levantar, empurrar, entre outros, com o objetivo de desenvolver o equilíbrio, a força, a flexibilidade, a resistência e a coordenação. Com o intuito de contribuir com a facilitação das tarefas normais do cotidiano tais como: amarrar o próprio cadarço, levantar da cadeira sem ajuda, agachar pra pegar algo no chão sem perder o equilíbrio, alcançar objetos no alto, numa altura acima da cabeça, de forma que não sinta dor nos ombros, caminhar nas ruas com equilíbrio, respirar melhor. Aparentemente estas são tarefas simples, mas para os idosos estas situações podem se tornar grandes obstáculos para o seu convívio individual e social, devido às musculaturas não estarem fortes o suficiente para executar tais movimentos.

“Porque não tive muita coordenação motora” (Sujeito E).

“Porque estava começando, eu acho. Gostei muito das atividades do treinamento, mas eu tinha dificuldade por causa da coordenação e do equilíbrio” (Sujeito F).

“Tive dificuldade com o equilíbrio” (Sujeito G).

“Porque tive muita falta de equilíbrio” (Sujeito H).

“Tive mais dificuldade com a coordenação motora e o equilíbrio” (Sujeito I).

Após a primeira aula de TF, observei a dificuldade das alunas nas atividades que exigiam mais equilíbrio e coordenação motora. Durante as outras aulas, trabalhamos com um direcionamento maior nessas valências.



São incontáveis os benefícios do treinamento funcional para esta população, tais como: Aumento do nível de atividade física espontânea, fortalecimento dos músculos e estabilidade articular, melhora a sinergia motora das reações posturais, principalmente da coluna vertebral, trabalha e incrementa a flexibilidade, mantém o peso corporal, melhora a mobilidade; diminui o risco de doença cardiovascular, contribui na manutenção e/ou aumento da densidade óssea, melhora a ingestão alimentar; diminui a depressão, diminui a incidência de lesão, melhora a lateralidade corporal, dentre outras qualidades necessárias para a eficiência dos trabalhos diários (MONTEIRO, CARNEIRO, 2010).



CONCLUSÃO

No final do estágio, foi possível notar uma melhora no equilíbrio e na coordenação motora, pois após ter trabalhado com o treinamento funcional, finalizamos com o conteúdo dança e ficou nítido que houve uma melhora nessas valências físicas, as idosas demonstravam estar com uma melhor propriocepção, mais coordenação motora e melhor domínio do equilíbrio, acredito que devido ao estímulo que ocorreu durante as aulas de treinamento funcional, como também da dança, mais voltadas para estas valências.

Só fica evidenciado o quanto a Atividade Física é importante e uma possibilidade de propiciar às pessoas idosas a vivência com as práticas corporais, contribuindo para a melhoria de sua qualidade de vida, sociabilidade, saúde, liberdade e autonomia.

Esta experiência com as idosas da USF Santa Rita foi sem dúvidas muito enriquecedora, de muita contribuição para mim enquanto acadêmica/professora de Educação Física.



REFERÊNCIAS

COSTA, B. MIGUEL, C. e PIMENTA, L. D. **A Dança na terceira Idade; Revista Viva Idade Faculdade de Ciências Humanas – FUMEC Maio de 2007.**

SILVA, J. R. BISOGNIN, A. C. OGLIARI, P. COMPARIN, K. A. LOTH, E. A. **Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos; Revista Kairó.**

SILVA, F. J. S. MARTINS, L. E MENDES, C.R.S. **Benefícios da Dança na Terceira Idade;** Artigo apresentado no IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG no semestre 2011-2.

SZUSTER. Estudo **qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos.** 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física)Porto Alegre-RS.2011. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br/distraem/handle> Acesso em 02 Setembro de 2017.

PINTO, N. M. S. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira.** 2008. 42 f. Trabalho de conclusão de curso (monografia)- Faculdade de Licenciatura em Educação Física, Faculdades integradas de Itapetinga, Itapetinga, 2008.

LEAL, I. F; HASS, A. N. O. **O significado da dança na terceira idade. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano.** Passo Fundo, p.64-71, jan/jun. 2006.

ELLERT, Rua **A utilização do treinamento físico funcional para a população idosa: estudo de revisão bibliográfica.** 2011. 42p. Monografia. (Graduação em Educação Física – Bacharelado, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul). Porto Alegre, 2011. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/32284/000785229.pdfsequence=1>> Acesso em: 02 de Setembro de 2017.

DIAS, K. A. **Treinamento Funcional: Um novo conceito de Treinamento Físico para os Idosos.** Disponível em:<<http://www.cdof.com.br/treinamentofuncional2.htm>>. Acesso em: 02 de Setembro de 2017



MONTEIRO, A. CARNEIRO, T. **O que é treinamento funcional?** Disponível em: <http://www.physionucleo.com.br/media/informativos/Treinamento%20Funcional.pdf> Acesso em: 05 de Setembro 2017.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.** 3. Ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2013.

