

A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA (HIDROGINÁSTICA) TRAZ PARA SUAS VIDAS

FABIANA ALVES DE LUCENA (Especialista em Fisiologia do Exercício e Grupos Especiais, Faculdade Leão Sampaio - FALS, faby lucenabs@hotmail.com)

SARA MARIA TELES DE FIGUEIREDO (Especialista em Fisiologia do Exercício e Grupos Especiais, Faculdade Leão Sampaio – FALS, sarateles_edf@hotmail.com)

RESUMO

Estamos vivenciando no mundo todo, o aumento crescente da população de idosos. É evidente que durante o processo de envelhecimento, o organismo vai tornando-se fragilizado, debilitando-se, não somente pelo fator biológico, mas também pelos fatores psicossociais, pois envelhecemos como um todo. Esse trabalho teve como objetivo geral identificar a percepção que os idosos têm sobre os benefícios que a atividade física (hidroginástica) traz em suas vidas. Essa pesquisa se caracteriza de natureza descritiva exploratória com abordagem qualitativa, pois proporciona maior familiaridade com o problema, com vista a torná-lo mais explícito, descrevendo com exatidão os fatos ou fenômenos de determinada realidade e exige do pesquisador uma série de informações sobre o que se deseja estudar. O estudo foi desenvolvido junto ao grupo de idosos das escolinhas de hidroginástica e natação, da cidade de Brejo Santo – CE, e a amostra foram compostas por 10 idosos, sendo 05 do sexo masculino e 05 do sexo feminino, com faixa etária entre 60 e 80 anos. Seguindo termos éticos para preservar as identidades dos idosos, bem como informações que podem causar constrangimentos aos mesmos, foi utilizado um Termo de Consentimento Esclarecido (TCE). O instrumento utilizado para coleta de dados se deu através de observações seguida de uma entrevista semi-estruturada. A partir das observações percebemos que a hidroginástica é uma atividade física que pode trazer benefícios para os idosos nos aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Idosos, atividade física (hidroginástica), benefícios.

INTRODUÇÃO

Desde os tempos mais remotos o homem procura atingir sua longevidade, buscando novas soluções a fim de seguir adiante como seu processo de evolução, preservando assim sua juventude e a melhoria na qualidade de vida. Atualmente vêm ocorrendo um aumento na expectativa de vida da população e este tem se tornado um fenômeno que atinge grande parte

do mundo tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento.

À medida que as condições gerais de vida têm avançado, o ser humano tem regredido com sua capacidade saudável de sobrevivência. Neste sentido, a prática da atividade física surge como uma aliada na luta contra o surgimento dessas doenças durante o processo de envelhecimento. Segundo Shephard (2003, p. 27) entre os muitos argumentos para o encorajamento da manutenção de um estilo de vida ativo durante a velhice, o praticante de exercício regular pode contar com o aumento de contatos sociais, melhora na saúde física e emocional, um risco reduzido de doenças crônicas e a manutenção de suas funções.

Esse trabalho teve como objetivo identificar a percepção que os idosos têm sobre os benefícios que a atividade física (hidroginástica) traz em suas vidas, através de uma entrevista semi-estruturada aplicada com idosos freqüentadores de escolinhas de natação e hidroginástica da cidade de Brejo Santo – CE. A pesquisa constará com o anonimato dos participantes.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada tratou-se de uma pesquisa de natureza descritiva exploratória com abordagem qualitativa. Segundo Cervo e Bervian (2002) “a pesquisa descritiva procura descobrir, com a precisão possível, a freqüência com que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características”. Sobre o método qualitativo Silverman (2009, p.43) diz que “[...] está preocupado em explorar as histórias de vida ou o comportamento cotidiano das pessoas [...]”.

O estudo foi efetivado através de levantamentos bibliográficos, seguindo de coleta de dados por meio de entrevista semi-estruturada com o auxílio de gravações e observações. Foram entrevistados 10 idosos entre 60 e 80 anos, sendo 5 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, freqüentadores de escolinhas de natação e hidroginástica da cidade de Brejo Santo-CE. Segundo Marconi e Lakatos (2010, p.80) “a entrevista é um encontro entre duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informação a respeito de determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional. [...]”

Em seguida os dados foram organizados em categoria de análises que consiste em agrupar elementos, idéias ou expressões que apresentem características semelhantes com a capacidade de estabelecerem relações entre si (GOMES, 1994). Durante o estudo foi preservado o anonimato dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para facilitar à compreensão dos resultados e discussão do presente estudo, as análises foram divididas em 02 (duas) categorias, são elas: (a) o convívio com amigos e auto-estima; b) Os benefícios na saúde e o tempo livre (aposentadoria);

a) O convívio com amigos e auto-estima.

O círculo de amizades e relações sociais dos idosos também é ampliado na prática de atividades físicas, contribuindo para romper situações de solidão, para fazer novos amigos, interessantes e diferentes dos de sempre, e, conseqüentemente, para ampliar os temas de conversação e assuntos nos quais pensarem. Todos o Indivíduos tiveram suas respostas bem parecidas e foram consideradas as dos seguintes: O I-01 diz, *“(...) aqui fiz novas amizades, antes da hidroginástica, eu acho que toda vida me relacionei bem com as pessoas, nunca tive dificuldades... mas depois da hidroginástica melhorou mais..*

O I-02 diz que *“tudo da hidroginástica eu gosto... eu acho que eu me sinto bem aqui... fazer aqueles movimentos... Eu fico feliz com as amizades fico tão alegre e distraída (...)”*. Já o I-03 relata que *“(...) é muito bom as aulas, a gente vem pra cá e distrai com o pessoal, é bom demais. Todo mundo conta um negócio e aí vamu passando o tempo (...)”*.

Com isso afirma Geis (2003, p. 49):

[...] relacionamentos e as comunicações serão feitos com um grupo de pessoas com problemas afins, com assuntos comuns para discutir e falar, a sensação de solidão será menor e a de companhia maior, a capacidade de prestar atenção e a

memória serão exercitadas. Mediante o movimento e com a prática de uma atividade física adaptada e contínua, a pessoa prolongará a sua forma natural de viver.

O I-07 diferente do restante diz que, “(...) *de vez em quando eu penso em não vim mais pra hidro, só que quando penso nos colegas daqui eu venho porque é bom, viu? (...)*”. Já o I-09 diz que “(...) *a amizade é nota 10. É como se fosse ôta família. (...)*”.

De acordo com Geis (2003, p. 31), a atividade física é um fato representativo de nossa época, a qual atinge todas as esferas sociais e para os idosos, é um “meio” de relacionamento e de identificação com pessoas que contém as mesmas características, assim como para o estabelecimento de um grupo de amigos.

A auto-estima é freqüentemente vista como a mais importante medida de bem-estar psicológico. Os resultados desta pesquisa indicam que o bem-estar proporcionado pela participação do idoso em atividades em grupo contribui não só para a sua conscientização sobre a importância do autocuidado, mas também oportuniza a vivência e troca de experiências que repletas de emoções, gerando uma sensação de bem-estar.

Dentre os entrevistados praticamente todos responderam que a melhoria da motivação era o aspecto mais importante e perceptível em suas vidas: I-03 “(...) *eu fico com minha auto-estima lá em cima quando eu venho pra cá. Me distraio e fico mais feliz (...)*”. O I-06 “(...) *tô me sentido mais jovem, a auto-estima ta elevada (risos), sinto até coragem de sair mais... (...)*”.

Estudos comprovam que a prática de atividades físicas ajuda aos idosos terem um estilo de vida mais ativo, proporcionando uma boa qualidade de vida, conforme Shephard (2003, p. 304) “fatores como o funcionamento físico, social, cognitivo e emocional, a produtividade pessoal e privacidade podem influenciar a qualidade total de vida de um indivíduo”.

b) Os benefícios na saúde e o tempo livre (aposentadoria)

Várias foram as formas pelas quais os sujeitos desse estudo disseram ou expressaram o que e como eram as emoções em suas vidas. Um dos pontos mais presentes nos discursos foi a relação entre saúde e doença. A

saúde foi associada com a ter independência, autonomia para desenvolver atividades diversas; comportamento de busca e de viver plenamente.

Segundo Shephard (2003, p. 27) entre os muitos argumentos para o encorajamento da manutenção de um estilo de vida ativo durante a velhice, o praticante de exercício regular pode contar com o aumento de contatos sociais, melhora na saúde física e emocional, um risco reduzido de doenças crônicas e a manutenção de suas funções, como por exemplo: permitindo que uma pessoa caminhe normalmente, subir escadas facilmente sem cansaço extremo, carregar uma sacola pesada, entre outros.

Dentre as respostas dos participantes foram consideradas as seguintes: I-02 *“(...) eu era cheia de reumatismo, dores por todo o corpo. E eu agora tenho uma atividade danada, minha pressão controlou mais, graças a Deus, tô me sentindo outra (...)”*. O I-06 ressalta em suas palavras a importância da hidroginástica, quando diz: *“(...) eu melhorei muito depois da hidroginástica, principalmente porque tenho uns problemas de saúde e agora to me sintino bem melhor, ave é bom demais. (...)”*.

Mas, reforçando uma relação entre saúde e bem estar, o I-03 disse que quando estavam praticando atividades físicas, sentiam-se mais dispostos: *“(...) Antes de entrar aqui eu era duro duro... aqui trabalha o corpo todo (coluna, postura, circulação, articulações). É bom para as pernas e pés, dá sustento ao corpo e para mim caminhar (...)”*.

Outra categoria bastante encontrada nos resultados da pesquisa se refere ao tempo livre, ocioso, por conseqüência da aposentadoria. Segundo Pontes (2003) nesse momento da vida do idoso ocorre(m),

[...] mudanças, obrigatória socialmente, é, as vezes, difícil de ser recuperada e aceita. Nesse momento devemos estar alertas para intervir em todos aqueles aspectos que estejam ao nosso alcance, com o objetivo de evitar crises, depressão, estresse e situações de tristeza, de solidão e, em geral, de abandono. (p.28)

A aposentadoria em muitos casos, também contribui para um sentimento de inutilidade, freqüentemente observado no idoso. Segundo o I-02 *“(...) vim pra cá depois que percebi que tava só em casa, sem ter o que fazer. Só esperando receber o dinheiro do aposento, aí vim! (...)”*. O I-09 diz que *“(...)”*

Depois que eu me aposentei, vim pra cá. Minha esposa também faz hidroginástica aqui, mas é em outro horário. To muito satisfeito, tratam muito bem a gente (...)”.

O I-06 fala sobre a solidão e diz que: “*Vivia em casa as vezes sozinha, ave Maria é ruim de mais*”. Para Geis (2003, p. 52) destaca que a solidão “é um outro desafio para os idosos. Com a aposentadoria, perde-se o grupo social do trabalho, a viuvez acontece e geralmente os filhos já estão casados, deixando uma imensa sensação de vazio”.

CONCLUSÃO

Um dos principais desafios da Educação Física nos dias atuais está associado a transformar o estilo de vida da população, fazendo com que a atividade física, o exercício físico e o esporte façam parte do cotidiano da mesma. Ao nos referimos a indivíduos idosos, essa preocupação assume uma importância ímpar em função dos mesmos estarem envolvidos num processo de envelhecimento, com mudanças físicas, psíquicas e sociais bastante peculiares,

Podemos destacar que de acordo os idosos a atividade física favorece independência nas atividades diárias, reintegração, sociabilização, maior vínculo de amizades, e ainda, melhorias na satisfação com a vida e redução da solidão. Mencionamos ainda, que a participação e programas de atividade física podem contribuir para o acréscimo da auto-estima, autoconfiança, melhora da percepção sobre as próprias capacidades pessoais e proporcionar um bem-estar elevado.

BIBLIOGRAFIA

- SHEPHARD, Roy J. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araujo. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. Editora Phorte. 2003.
- CERVO, A. L; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5 ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002

GOMES, R. **Análise de dados em pesquisa qualitativa**. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 23ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

SILVERMAN, D. **Interpretação de dados qualitativos**: métodos para análise de entrevistas, textos e interações. Tradução Magda França Lopes. Porto Alegre: Artmed, 2009.

MARCONI, M; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnica de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 7. Ed. 3. reimpr. São Paulo: Atlas, 2010.

GEIS, Pilar Pontes. Tradução Magda Schwartzhaupt. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade**: Teoria e prática. 5ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2003.

PONT, G, P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. Trad. Magda Schwartzhaupt Chaves. 5. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.