

A NÃO ADESÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS POR IDOSOS

Profª Drª Maria do Carmo Eulálio

Daniella Oliveira Pinheiro*

Tarsila Gianna Silva Medeiros*

Kalina de Lima Santos*

Renata Alesandra Oliveira Neves*

* Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Resumo: Os idosos constituem a camada que mais cresce na população brasileira. Durante o processo de envelhecer ocorre o declínio das capacidades motoras de alterações fisiológicas; surgimento de algumas doenças, bem como de outros fatores que passam a dificultar a realização de atividades diárias e a comprometer a saúde e a qualidade de vida do idoso. Uma vez que tais elementos podem causar no idoso consequências como isolamento, insegurança e até mesmo a autodesvalorização. Em contrapartida, a realização de atividade física possibilita a melhora da capacidade funcional, diminui a dor, reduz o uso de analgésicos e melhora a qualidade de vida dos idosos, além de proporcionar benefícios referentes à autoestima deste. Nesse sentido o objetivo dessa pesquisa foi analisar a adesão de idosos à prática de atividades físicas e verificar as variáveis, sociodemográficas. O estudo foi constituído por 36 participantes com 60 anos ou mais de idade, de ambos os sexos. Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram: o questionário sociodemográfico, o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e entrevistas semi-estruturadas. A população foi composta por 25 mulheres, e 11 homens; 41,7% são casados ou vivem com um companheiro 88,9% alegaram ser aposentados ou pensionistas e 38,9% concluíram o nível fundamental (de 1ª a 4ª série). Os resultados mostram que os idosos conhecem os benefícios da atividade física para uma boa qualidade de vida, no entanto, 50% dos participantes entrevistados afirmaram não praticar qualquer tipo de exercício físico, apesar deste ser também uma recomendação médica. Os motivos alegados que justificam a ausência da adesão a prática de atividade, concentram-se na preguiça, acomodação e limitações decorrentes de doenças. Diante do exposto, induz a crer que os participantes ainda estão em um nível de prática de saúde baseada na ausência da doença não levando em consideração da prática da atividade física como uma ação de promoção da saúde.

Palavras-chave: Atividade Física; Idosos; Não adesão da prática.

Introdução

O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível que sofre influencia dos elementos biológico-genéticos, ecológicos, psicológicos e psicossociais (COSTA, 2003). Este é um processo de transformação do organismo

que implica a diminuição gradual da probabilidade de sobrevivência. Fatores como, a diminuição da taxa de fecundidade e o avanço da medicina, bem como o controle das taxas de natalidade, têm somado para que os idosos ocupem um espaço relevante na atual demografia brasileira. O envelhecimento também é marcado pelo surgimento de algumas doenças, bem como por outros fatores que passam a dificultar a realização de atividades diárias e a comprometer a saúde e a qualidade de vida do idoso.

A diminuição gradativa no nível de atividade física habitual para idosos contribui para a redução da aptidão funcional e a manifestação de diversas doenças, e como consequência, há perda da capacidade funcional. A maior parte do declínio da capacidade física dos idosos deve-se ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade. Além disso, grande parte deste declínio é provocada pela atrofia por desuso resultante do sedentarismo (SANTOS; KNIJNIK, 2006). É importante destacar que apesar de os idosos se referirem a atividade física e Exercício Físico como sinônimos, existem diferenças quanto ao conceito. De acordo com alguns autores (CASPERSEN et al 1994), a *atividade física* é definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico, enquanto que o *exercício físico* é definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva; resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física. Neste sentido tem-se enfatizado a prática de exercícios como estratégia para prevenir as perdas nos componentes da aptidão funcional, que compreende todas as capacidades necessárias para que o indivíduo possa realizar suas vontades no tocante tanto aos aspectos físicos, quanto intelectuais, emocionais e cognitivos.

Envelhecer com saúde tem sido um grande desafio para este século e diante da demanda populacional atual é necessário que se programem políticas mais eficazes que promovam o bem estar, a saúde e adoção de estilos de vida mais saudáveis, de modo que se possa facilitar a adesão de idosos á prática de atividades físicas em suas rotinas, apoiando-os nessa etapa de transformação da vida a fim de que eles adquiram confiança, segurança e uma sensação de bem-estar conseguem mesmos; além de saúde com qualidade de vida.

Objetivos

Analisar a adesão da prática da atividade física em pessoas idosas e caracterizar o perfil sócio demográfico.

Metodologia

A abordagem da pesquisa é tanto quantitativa quanto qualitativa. O estudo foi constituído por participantes com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, residentes na cidade de Campina Grande – PB.

Os idosos selecionados para esta pesquisa passaram pelo critério de inclusão do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e aceitaram participar livremente das entrevistas. Ao todo foram realizadas e analisadas 36 entrevistas. Foram utilizados três instrumentos com o intuito de se ter acesso ao intercruzamento de dados significativos: o Questionário Sócio demográfico; Mini Exame do Estado Mental (MEEM) e uma entrevista Semi-estruturada. A aplicação ocorreu de forma idêntica para todos os participantes. Os dados sócio demográficos foram submetidos á análise por meio do software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) e as entrevistas foram gravadas em áudio digital, posteriormente transcritas e submetidas á análise categorial temática de conteúdo (BAUER, 2010).

Resultados e Discussão

Dados Sócio demográficos

As idades dos participantes da pesquisa variaram entre 60 e 87 anos, sendo a média de idade de 73,50 anos (dp 7,165). Em relação ao gênero, a amostra foi composta por 69,4% do gênero feminino e 30,6% do gênero masculino, (dp 0,467). Essa discrepância entre os percentuais de mulheres e homens é comum em pesquisas com idosos, tendo em vista o processo de feminização da velhice, segundo Martins (2005) é derivado da maior expectativa de vida feminina em relação à masculina.

No tocante ao estado civil, 41,7% são casados ou vivem com um companheiro; 8,3% são solteiros; 8,3% são separados e 41,7% são viúvos (dp 1,404). Com relação ao trabalho que exercem 8,3% desses idosos são economicamente ativos e 91,7% não trabalham mais. Desses, 88,9% alegaram ser aposentados ou pensionistas e 11,1% declararam não ter auxílio de pensão ou

aposentadoria mensal. No quesito escolaridade foi constatado que 16,7% são iletrados; 2,8% frequentou curso de alfabetização de adultos; 38,9% concluíram o nível fundamental (de 1ª a 4ª série); 11,1% dos idosos frequentaram o nível fundamental II (de 5ª a 8ª série); 13,9% cursaram o ensino médio; 11,1% dos participantes concluíram nível superior de ensino e 2,8% tem pós graduação completa (dp 2,106).

No tocante á renda individual do idoso, a média encontrada foi de R\$622,00, sendo o mínimo de R\$0,00 (não possui renda) e o máximo de R\$12.000,00 (dp 2047,591). No que diz respeito á renda familiar, foi encontrada uma renda média de R\$ 1.240,00; sendo a mínima de R\$ 0,00 (não existência) e a máxima de R\$ 12.620,00 (dp 2146,968). Quanto ao arranjo de moradia, apenas uma pequena parcela moram sozinhos (8,3% e dp 0,280), enquanto que 91,7% moram acompanhados. Destes, 41,7% residem com o cônjuge (dp 0,500); moram com filhos (63,9% e dp 3,475); moram com netos (25,0% e dp 0,439); moram com bisnetos (5,6% e dp 3,351); moram com algum outro parente (19,4% e dp= 3,390).

Dados Qualitativos

No que alude aos dados advindos das entrevistas semi-estruturadas, foram obtidas três categorias relacionadas á prática de atividades físicas. Quando questionados a respeito do que seria ter um estilo de vida saudável, nove idosos associaram isto á prática de atividades físicas, sendo que cinco destes associaram á prática do exercício físico, três citaram especificamente a prática da caminhada.

Quadro 1: Exercício físico como proteção a saúde

Categoria	Subcategorias	Unidades de Análise	F	%
Exercício físico como fator de promoção à saúde	Exercício Físico	<i>“Em primeiro lugar, fazer exercício físico (...).” [E.12]</i>	5	13,8
		<i>“Eu acho que é (...) caminhar (...).” [E. 30]</i>	3	8,3

Fonte: Dados da Pesquisa

Quando questionados acerca do que deve ser feito para que se mantenha uma vida saudável, 12 idosos declararam considerar importante a prática de atividades físicas e apenas um associou esta importância à prática de exercícios mentais como algo que contribui para a manutenção da saúde.

Quadro 2: Importância do exercício físico

Categoria	Subcategorias	Unidades de Análise	F	%
Relevância da prática de exercícios físicos	Exercício físico	<p><i>“É a gente fazer exercícios físicos(...).” [E.04]</i></p> <p><i>“É bom pra saúde, é bom pra o coração, pra o colesterol, glicose, pressão alta, pra tudo” [E. 07]</i></p>	11	30,5

Fonte: Dados da Pesquisa

Quando questionados a respeito daquilo que consideram ser o mais difícil de mudar no estilo de vida, 23 idosos dos 36 entrevistados alegaram considerar a atividade física como o fator mais difícil de aderir a um estilo de vida mais saudável.

Quadro 3: Dificuldade de adesão a atividade física regular

Categoria	Subcategorias	Unidades de Análise	F	%
Dificuldades de Adesão	Prática da Atividade Física	<p><i>“O mais difícil? É a atividade física(...). É como eu já falei: é mais por preguiça mesmo; comodismo(...).” [E.28]</i></p> <p><i>“eu fazia hidroginástica, eu fazia caminhada, e fazia física mais deixei tudo porque eu não agüentei.” [E.09]</i></p>	22	61,1

Fonte: Dados da Pesquisa

A partir das entrevistas realizadas ficou claro que aderir a atividade física como um hábito é algo que os participantes demonstraram estar conscientes de sua importância, no entanto admitem não praticar em virtude de alguns acometimentos de saúde ou até por comodismo, como citado por um dos participantes. Em seus discursos alguns idosos alegaram acreditar que não precisam praticar atividades

físicas optaram por não as incluírem em seus estilos de vida, mesmo reconhecendo que inúmeros são os benefícios trazidos por essa prática. Atentamos ainda para a necessidade de inclusão de novas práticas de atividade física para estes idosos, uma vez que atividades de força muscular e atividades aeróbicas orientadas podem melhorar significativamente a forma física dos idosos, sendo possível reverter algumas perdas do envelhecimento e com isso melhorar sua qualidade de vida.

Conclusões

O envelhecimento é um processo influenciado por inúmeros fatores que se relacionam diretamente com a qualidade de vida. Diante disso é importante ressaltar que a adesão a prática de exercícios físicos regulares proporciona inúmeros benefícios e melhores condições para o enfrentamento de demandas de pessoas idosas.

Conclui-se então que o nível de informação dos idosos acerca dos benefícios da prática regular da atividade física é bom, porém não existe na mesma proporção adesão a esta prática. Percebe-se que não existe uma política pública que contemple a atividade física, o que se verifica é a existência de projetos ou programas pontuais, dificultando o idoso a incorporar esta prática como necessária a uma boa qualidade de vida.

Referências

BAUER, M. W. Análise de conteúdo clássica: uma revisão. In: BAUER, Martin W.; GASKELL, George (Eds.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 8 ed. Tradução de Pedrinho Guareschi. Petrópolis: Vozes, 2010, p. 189 – 217.

CASPERSEN, CJ; KRISKA, AM; DEARWATER, SR. **Physical activity epidemiology as applied to elderly populations**. Baillieres Clin Rheumatol 1994;8:7-27

Costa GA. **Tríplice visão do envelhecimento: Longevidade e aspectos biopsicossociais da velhice**. Uberlândia: 2003

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estudos e Pesquisas: informação demográfica e socioeconômica. **Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira**. nº 27, 2010.

Martins RML. A relevância do apoio social na velhice. **Millenium - Revista do ISPV** 2005; 31: 128-134.

VIDMAR, Marlon Francys; POTULSKI, Ana Paula; SACHETTI, Amanda; SILVEIRA, Michele Marinho da e WIBELINGER, Lia Mara. **Atividade Física e Qualidade de Vida em Idosos**. Revista Saúde e Pesquisa, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011 - ISSN 1983-1870.