

ANÁLISE DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA TERCEIRA IDADE NA CIDADE DE CÁCERES - MT.

Alessandro Morais Ferreira
Jaqueline Mendes
Universidade do Estado de Mato Grosso- UNEMAT
morais_edfis@hotmail.com

RESUMO

Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa quantitativa e qualitativa de corte transversal que teve como objetivo detectar se existe a prática de exercícios físicos pelos idosos participantes de um Centro de Convivência da cidade de Cáceres/MT, visando à qualidade de vida. A pesquisa a campo foi realizada com 46 idosos, com uma média de idade de 71 anos entre os entrevistados de ambos os sexos. Foi aplicado um questionário para os mesmos responderem, com cinco questões relacionadas a prática de exercícios físicos. Os principais resultados obtidos com esse estudo nos permitem concluir que uma grande parte da amostra avaliada é suficientemente ativa e pratica exercícios físicos por iniciativa própria, pois no resultado da pesquisa esse número é maior do que os que o fazem por orientação médica. Outro fato observado foi que a amostra em estudo percebe os benefícios da prática de exercícios físicos, sendo que os principais benefícios citados foram melhora na saúde e no bem-estar.

Palavras-chave: Exercícios físicos, idosos, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico de comportamento social ou cronológico. É um processo biossocial de regressão, que pode ser observado em todos os seres vivos, expressando-se na perda de capacidades no decorrer da vida, devido à influência de diferentes variáveis, como as genéticas, danos acumulados e estilo de vida, além de alterações psicoemocionais (GUEDES, 2001). Pode-se observar em todo o mundo, que a proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente que a de qualquer outra idade.

Neste contexto Matsudo *et. al.* (2000), relatam que à medida que aumenta a idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, suas capacidades físicas são reduzidas e, com as alterações psicológicas que

acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse, depressão), existe ainda diminuição maior da atividade física que em decorrência deste fator, contribuem para a aparição de doenças crônicas, que, colaboram para deteriorar o processo de envelhecimento. Neste sentido Nahas (2006), afirma que a diminuição da capacidade funcional em consequência do desuso ou hipocinesia, pode ser compensada pela prática regular dos exercícios físicos, pois estudos recentes confirmam que a manutenção de atividades físicas, retarda os efeitos deletérios do envelhecimento, mantendo a autonomia do idoso.

De acordo com Matsudo (2000), o crescimento da população idosa estimula o desenvolvimento de pesquisas, cujo desígnio seja o de atenuar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo.

Dessa forma houve uma preocupação em realizar este estudo cujo objetivo foi o de investigar a prática de exercícios físicos por idosos, e a percepção que os exercícios físicos exercem sobre sua qualidade de vida.

MATERIAL E MÉTODOS

A estruturação metodológica desse estudo caracteriza-se como sendo uma pesquisa qualitativa e quantitativa, de corte transversal que analisa a prática de exercícios físicos em um grupo de idosos.

A pesquisa foi conduzida em um Centro de Convivência do município de Cáceres/MT, entre Agosto a Setembro de 2010. O Centro de Convivência conta com um espaço para os idosos praticarem a dança, exercícios físicos, atividades manuais e alfabetização, oferecidos gratuitamente para mais de 600 alunos com idade superior a 50 anos.

Participaram voluntariamente do estudo 46 idosos com faixa etária compreendida entre 61 a 85 anos que praticam as atividades há mais de 6 (seis) meses.

Como instrumento de coleta foi utilizado um questionário contendo cinco (05) questões relacionadas à prática de exercícios físicos.

A análise dos dados foi feita por meio das respostas obtidas na entrevista, onde se verificou a prática de exercícios físicos, apontando quais os exercícios mais praticados, e a frequência com que praticam esses exercícios. Sendo que os resultados foram pontuados através de comparação percentual

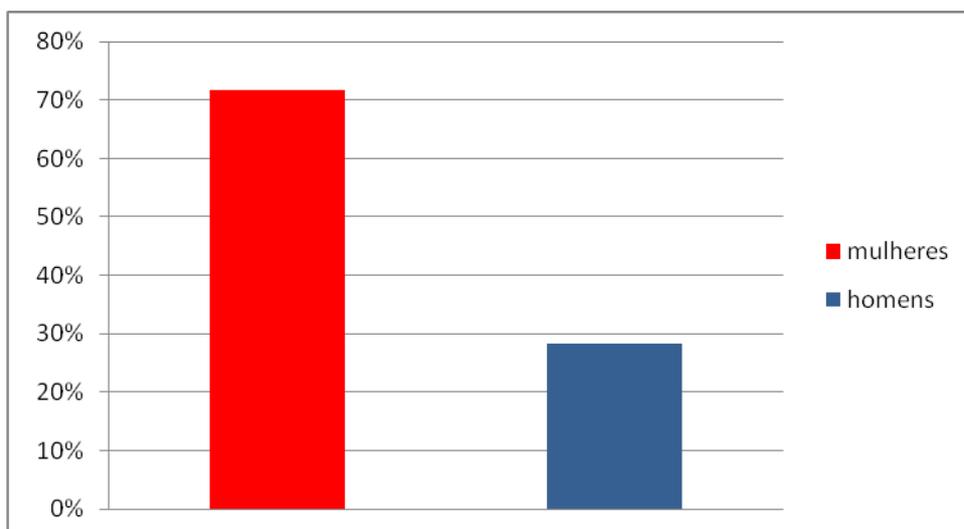
entre as respostas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O gráfico 1 revela que 71,74% dos participantes são do gênero feminino e 28,26% do gênero masculino. Este fato pode ser explicado pelo menos em parte, de acordo com Parahyba e Simões (2006), devido à diferença nas doenças associadas aos homens e às mulheres, e por fatores comportamentais, que assinalam uma maior procura das mulheres por serviços de saúde do que dos homens, indicativo de uma provável maior percepção quanto aos problemas de saúde por parte das mulheres.

Nesta perspectiva Pereira *et. al.* 2009, avaliando um grupo de idosos com idade igual ou superior a 60 anos, que participavam do programa Agita Patos, em Minas Gerais, evidenciaram que 75% dos participantes foram mulheres, enquanto apenas 25% eram homens, ficando claro que as mulheres são mais preocupadas com a saúde.

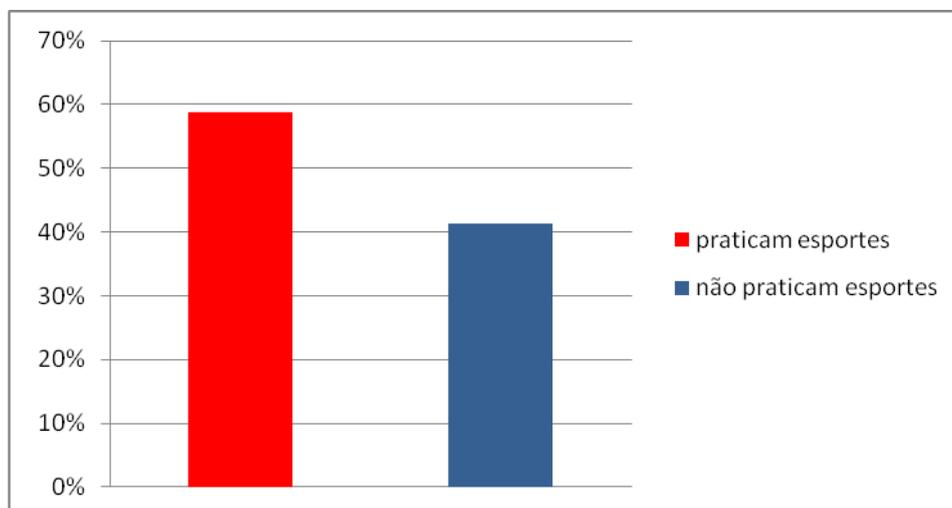
Gráfico 1: Número de indivíduos entrevistados segundo gênero no Centro de Convivência em Cáceres/MT, UNEMAT, 2010.



Conforme os dados apresentados no gráfico 2, pode-se concluir que os resultados foram positivos em relação a prática de exercícios físicos, pois o número de indivíduos que praticam exercícios físicos corresponde a 58,70%, e os que não praticam corresponde a 41,30%.

Matsudo *et. al.* (2002), relatam que ao avaliar o nível de atividade física da população do Estado de São Paulo, onde foram entrevistados 2001 indivíduos de 14 a 77 anos de idade (953 sexo masculino e 1048 do feminino), em julho de 2002, concluíram que de acordo com a idade cronológica, analisadas em quatro faixas etárias, dos 15 anos de idade aos maiores de 70 anos. A porcentagem de mulheres regularmente ativas atingiu 44,5% no grupo de 15-29 anos e 46% nas maiores de 70 anos, sendo que na faixa etária de 30 a 69 anos a porcentagem de mulheres ativas superou 50%.

Gráfico 2: Número de indivíduos entrevistados que praticam e que não praticam exercícios físicos do Centro de Convivência em Cáceres-MT, UNEMAT, 2010.



Neste estudo verificaram-se níveis relativamente menores de sedentarismo que os apresentados em levantamentos anteriores. Dessa forma pode-se perceber que a procura pela prática de exercícios físicos pelas pessoas idosas embora sendo pequena têm sido crescente.

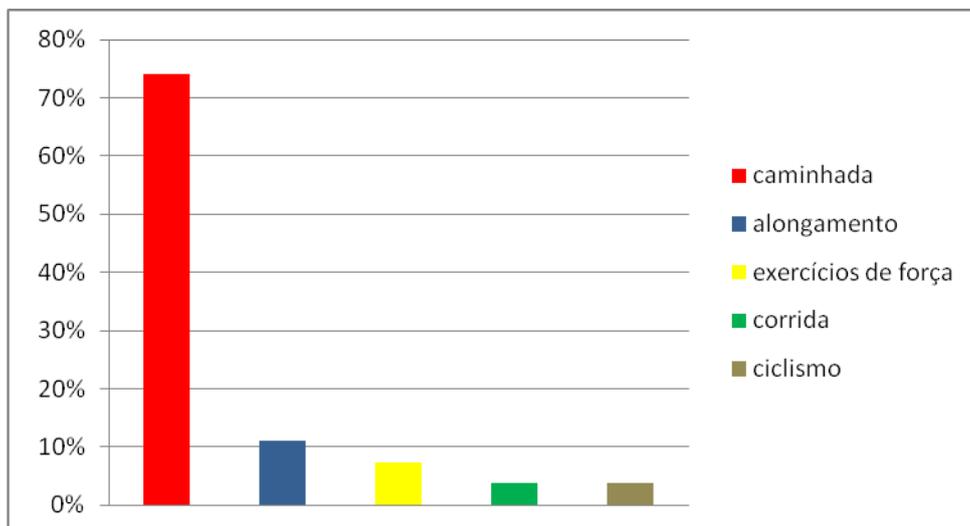
Com relação à análise de exercícios físicos praticados pelos idosos, o gráfico 3 aponta que 74 % dos entrevistados optam pela caminhada, 11,12% pelo alongamento, 7,40% exercícios de força, 3,7% corrida e 3,7% ciclismo.

A prática da caminhada segundo Pereira *et. al.* 2009, é um dos exercícios físicos preferidos pela população da terceira idade.

Neste contexto Tanaka e Seals (2003), afirmam que a caminhada no cotidiano é indispensável na prevenção da deterioração da saúde, ameniza o declínio da função física, melhora o estado emocional, o autoconceito, a

autoestima e a redução dos níveis de ansiedade e depressão possibilitando uma melhor qualidade de vida.

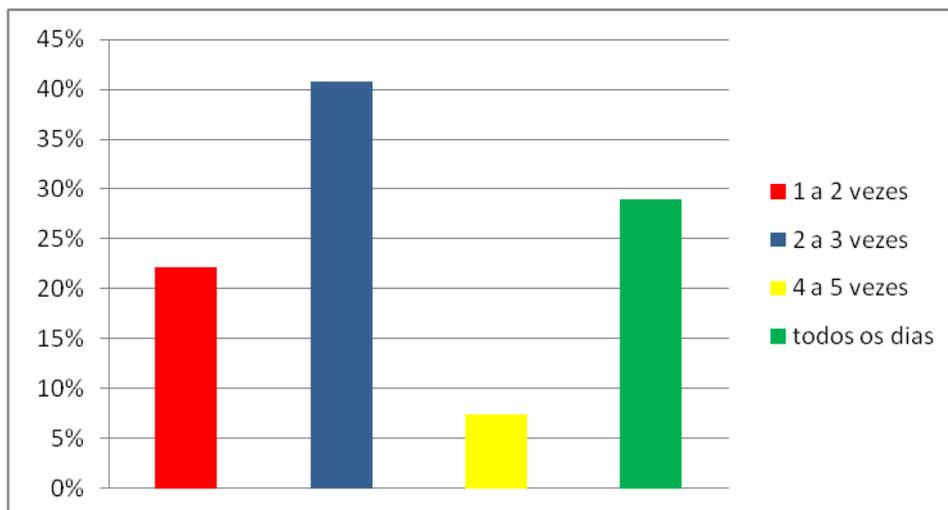
Gráfico 3: Exercícios físicos praticados pelos participantes do Centro de Convivência em Cáceres-MT, UNEMAT, 2010.



Conforme os dados apresentados no gráfico 4, dos participantes entrevistados 22,22% praticam exercícios físicos de uma a duas vezes na semana, 40,75% de duas a três vezes, 7,4% de quatro a cinco vezes e 29% praticam exercícios todos os dias.

Segundo Ferreira e Gobbi (2003), praticando atividades físicas regularmente o indivíduo pode melhorar ou manter bons níveis de capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, coordenação, resistência de força e agilidade.

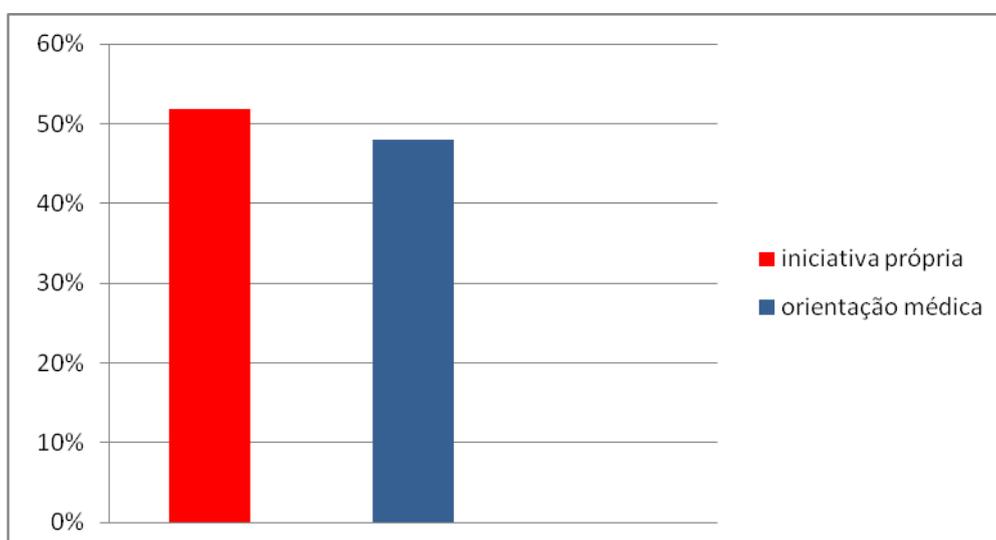
Gráfico 4: Frequência semanal da prática de exercícios físicos pelos participantes do Centro de Convivência em Cáceres-MT, UNEMAT, 2010



Com relação à questão que trata dos motivos que levaram os idosos a praticarem exercícios físicos, o gráfico 5 mostra que não houve grande diferença entre as pessoas que praticam exercícios físicos por orientação médica 48,15%, das que praticam exercícios físicos por iniciativa própria 51,85%.

Segundo Weinberg e Gould (1996), os principais motivos relacionados com o início da prática de atividade física regular, independente da idade, são: perda de peso, redução de risco de doenças, especialmente as cardiovasculares, redução do estresse ou depressão, melhora da autoestima e socialização.

Gráfico 5: Motivos que levaram os participantes do Centro de Convivência a praticar exercícios físicos em Cáceres-MT, UNEMAT, 2010.



Apesar da diferença na porcentagem ser pequena entre os motivos que levaram esses indivíduos a praticarem atividade física, pode-se observar que o número de idosos no grupo que praticam exercícios físicos por iniciativa própria é maior que os que praticam por orientação médica, isso provavelmente se deve ao fato dos idosos estudados estarem buscando um estilo de vida ativo, e aponta também que o interesse em se praticar exercícios físicos esta crescendo cada vez mais, devido aos benefícios que os mesmos proporcionam.

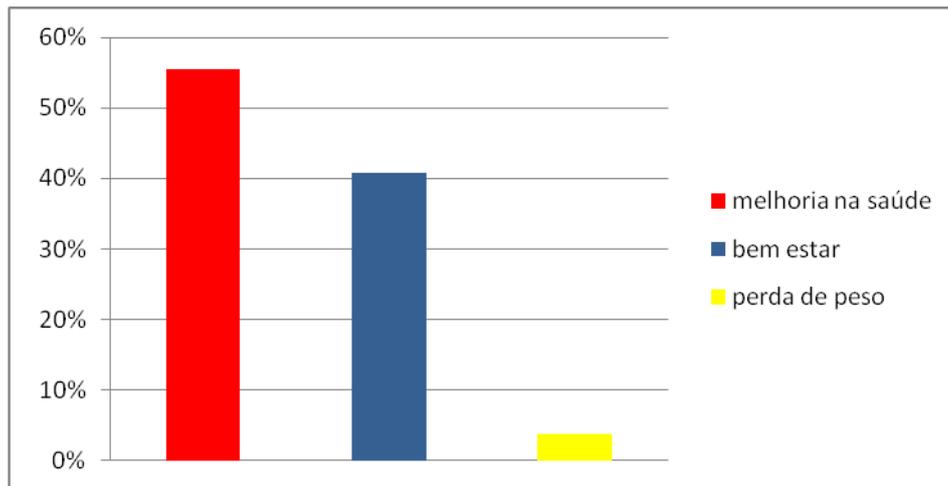
Com relação aos benefícios que os exercícios físicos proporcionam ao grupo em estudo, o gráfico 6 aponta que 55,55% tiveram melhoria na saúde, 40,75% bem estar e 3,7% perda de peso.

Estas respostas obtidas pela amostra estudada são semelhantes às encontradas em conceitos relatados por diversos autores, pois afirmam que: a prática regular de atividade física com intensidade moderada ganha relevo especial no que concerne ao âmbito da saúde e ao bem-estar dos adultos, promovendo uma melhor qualidade de vida (SEEFELDT *et. al.* 2002).

Nesta linha, Nahas (2006), afirma que os benefícios incluem aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Sendo que os de maior importância psicológica para idosos acima de 60 anos são: relaxamento, redução nos níveis de ansiedade e controle do stress, melhor estado de espírito, percepção de bem-estar geral melhorada, melhor saúde mental (menor risco de depressão); além dos benefícios fisiológicos como: melhor qualidade no sono, controle nos níveis de glicose, maior capacidade aeróbica, menor risco de doenças, manutenção ou menor perda de massa muscular e níveis gerais de força e resistência, permitindo realizar atividades diárias com mais eficiência.

Diante desses resultados podemos concluir que os indivíduos entrevistados vêm percebendo a importância da pratica de exercícios físicos regularmente e seus benefícios para a saúde e bem estar.

Gráfico 6: Benefícios da pratica de exercícios físicos em idosos do Centro de Convivência em Cáceres-MT, UNEMAT, 2010.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise no presente estudo, pode-se concluir que a população idosa está aderindo à prática regular de exercícios físicos em virtude dos seus benefícios, pois a prática de atividades físicas está associada com uma melhoria nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, especialmente durante o envelhecimento. É essencial destacar, no entanto, a importância ao estímulo da prática regular de atividades físicas para a adoção de um estilo de vida ativo, pois este fator torna-se parte fundamental para um envelhecer com saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERREIRA L.; GOBBI, S. Agilidade geral e agilidade de membros superiores em mulheres de terceira idade treinadas e não treinadas. Rev. Bras. de Cineantropom. & Desempenho Humano. Florianópolis- SC: 2003 V.5 n.1. p.46-53. Disponível em <<http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=15>> Acesso em 18 de Out. 2010.

GUEDES R.M.L., Motivação de idosos praticantes de atividades físicas. In: Guedes O C (org.). Idoso, Esporte e Atividades Físicas. João Pessoa: Idéia; 2001.

MATSUDO, S.M., MATSUDO, VICTOR K.R, NETO, T.L, B., p.60-76. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Florianópolis-SC, 2000.v.5,n.2.p.60-76 Disponível em <<http://www.sbafs.org.br/artigos/249.pdf>> Acesso em 18 de Out. 2010.

MATSUDO, Sandra M. *et. al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira ciência e

Movimento, Brasília, 2002 v.10,n.4.p41-50. Disponível em <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/469/495>> Acesso em 20 de Out. 2010.

NAHAS, M.V., Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. - 4. ed. rev. e atual. - Londrina: Midiograf, 2006.

PARAHYBA M.I.; SIMÕES C.C. A; prevalência de incapacidade funcional em idosos no Brasil. Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2006. V11 n.4. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232006000400018&lng=pt&nrm=iso> Acesso em 20 de Out.2010.

PEREIRA, N, B; OLIVEIRA, D, M; SANTOS, D; MERUSSI, N, C. Melhoria da qualidade de vida e nível de atividade física dos idosos. Buenos Aires,2009 N° 131. Disponível em< <http://www.efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm>>Acesso em 20 de Ago. 2012.

SEEFELDT, V.; MALINA R.M.; CLARK M.A. Factors affecting levels of physical activity in adults. Sports Med., v.32, n.3, p.143-168, 2002.

TANAKA, H.; SEALS, D.R.Dynamic Exercise Performance in Master Athletes inside into the effects of primary human aging on physiological functional capacity. Journal of Applied Physiology, 95, 2152-2162.2003.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. Fundamentos de psicología del deporte y El ejercicio físico. Barcelona: Ariel, 1996.