

EXERCÍCIO FÍSICO E O PERFIL DO IDOSO POTIGUAR

Anderson Júlio Camilo e Marcos Vinícius Lira de Medeiros¹

Prof. Me. Edeilson Matias da Silva²

RESUMO

O cenário atual brasileiro e as perspectivas futuras, apontam um crescimento exponencial do número de idosos, logo há a necessidade de um olhar voltado aos cuidados que devem ser tomados na terceira idade, mediante as transformações que ocorrem no seu corpo como a diminuição da imunidade, decréscimo da massa muscular, dependência entre outros. Diante desses fatores, a prática do exercício físico no cotidiano traz diversos benefícios para o idoso, tornando-o mais ativo e menos propício a patologias. O presente trabalho teve como objetivo realizar uma pesquisa para analisar o nível de aderência, permanência e frequência da prática de exercício físico pelos idosos, os fatores motivacionais, as principais dificuldades e principais doenças relatadas. Para este fim, foi realizada uma pesquisa descritiva de corte transversal onde foi aplicado um questionário com idosos residentes no estado do Rio Grande do Norte, com questões referentes à prática do exercício físico e outras informações. Após análise dos dados, foi identificada uma baixa aderência ao exercício físico pelos entrevistados. Os principais fatores motivacionais citados foram saúde e condicionamento físico. Dentre as patologias relatadas, destacou-se a hipertensão como a doença predominante entre os participantes. As principais práticas mencionadas pelos entrevistados foram a musculação e a caminhada. A falta de disposição e dores no geral foram os fatores que dificultam a prática mais citados. Com isso, ressalta-se a importância do conhecimento desse perfil pelo profissional de educação física para utilizar de estratégias para diminuir os fatores que dificultam a realização das atividades e valorizar e explorar suas motivações.

Palavras-chave: Exercício físico; Idosos; Rio Grande do Norte.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: andersonjulio.camilo@gmail.com; socramlira@gmail.com

² Professor orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: edeilson@unirn.edu.br

PHYSICAL EXERCISE AND THE PROFILE OF POTIGUAR ELDERLY PEOPLE

ABSTRACT

The current Brazilian scenario and future perspectives point to an exponential growth in the number of elderly people, so there is a need to look at the care that must be taken in old age, through the transformations that occur in the body, such as decreased immunity, decrease in muscle mass, dependence, among others. Given these factors, practicing physical exercise on a daily basis brings several benefits to the elderly, making them more active and less prone to pathologies. The objective of this study was to carry out research to analyze the level of adherence, permanence and frequency of physical exercise practice by the elderly, the motivational factors, the main difficulties and main diseases reported. To this end, a cross-sectional descriptive research was carried out where a questionnaire was applied to elderly people living in the state of Rio Grande do Norte, with questions regarding the practice of physical exercise and other information. After analyzing the data, a low adherence to physical exercise was identified by the interviewees. The main motivational factors cited were health and physical fitness. Among the pathologies reported, hypertension stood out as the predominant disease among the participants. The main practices mentioned by interviewees were weight training and walking. Lack of disposition and pain in general were the most cited factors that hinder the practice. Therefore, the importance of knowledge of this profile by the physical education professional is highlighted in order to use strategies to reduce the factors that make it difficult to carry out activities and to value and explore their motivations.

Keywords: Physical exercise; Elderly; Rio Grande do Norte.

1. INTRODUÇÃO

O crescimento da população brasileira nos últimos anos ocorreu principalmente em função do crescimento da população adulta, com destaque também para o aumento da população idosa (BAVOSO et al.,2017). Existe estimativas que afirmam que o aumento do número de idosos no ano de 2060 com mais de 65 anos passará de 9,2% para 25,5% e que a população acima de 60 anos deve dobrar no Brasil até o ano de 2042 (IBGE, 2018).

Conceitua-se como idoso, pessoa com 60 anos ou mais, de acordo com a Política Nacional do Idoso (PNI, 1994) e, segundo a Organização Mundial de Saúde, esse conceito se repete nos países em desenvolvimento e, já nos países desenvolvidos, considera-se idosa a pessoa a partir dos 65 anos (OMS, 2002).

Sabe-se que ao adentrar na terceira idade, os cuidados devem ser reforçados, já que nesta etapa da vida ocorrem transformações no corpo, tais como diminuição de peso, da altura, da densidade mineral óssea, das necessidades energéticas e do metabolismo, assim como, um decréscimo da massa muscular. Como consequência dessas alterações a capacidade funcional do indivíduo fica diminuída, justamente pelo o processo de envelhecimento. Para tal, é necessário procurar meios que possam minimizar os problemas relacionados aos aspectos físicos e mentais no idoso, pois um dos principais desafios com esse aumento crescente da população idosa não é apenas a sobrevivência dessa população, mas mantê-los com independência e saúde geral (FONTES et al., 2010).

Determinados grupos de idosos acreditam que o envelhecimento marca o fim da vida, por vivenciarem uma perda da autonomia no desenvolvimento de muitas atividades diárias, mas há também outros que buscam melhorar sua qualidade de vida através dos exercícios físicos, praticando dança, alongamento, exercício de força com fácil realização, entre outros, nos quais, podem ser inclusive realizados dentro de suas próprias casas (MERQUIADES et al., 2009).

É de suma importância relatar que o exercício físico na terceira idade ajuda a melhorar a força muscular, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cognitiva, prevenindo diversas doenças, e conseqüentemente, promovendo a qualidade de vida e bem-estar dos idosos. Destaca-se que a prática de exercícios físicos tem

como objetivo auxiliar a autonomia e autoconfiança para a realização das atividades diárias, além de ser mais uma forma do idoso se socializar com outras pessoas, fator esse bastante importante na prevenção de transtornos como a depressão e a ansiedade, contribuindo para melhoria da autoestima (FIGLIOLINO et al., 2009).

No entanto, vale salientar que muitos idosos são sedentários ou possuem algumas dificuldades para se manter ativo, apontando assim, um baixo índice de idosos que praticam atividade física (BORGES e MOREIRA, 2009). Diante desse cenário, torna-se importante conhecer aspectos que podem influenciar os idosos na adesão e na manutenção de um estilo de vida ativo e saudável. Desta forma, o problema da presente pesquisa é qual o perfil do idoso potiguar quanto à prática de exercício físico? Para responder essa pergunta, essa pesquisa tem como objetivo analisar os níveis de aderência, permanência e frequência da prática de exercício físico pelos idosos, os fatores motivacionais, as principais dificuldades e principais doenças relatadas.

2. METODOLOGIA

2.1 Caracterização da pesquisa

Pesquisa descritiva de corte transversal.

2.2 População e amostra

A população deste estudo foi composta por 22 idosos com idade a partir de 60 anos, residentes no estado do Rio Grande do Norte.

2.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos adultos com idades entre 60 e 90 anos, de ambos os sexos, que praticam ou não exercício físico.

Foram excluídos idosos que apresentam doenças ou deficiências que os impossibilitaram de participar da pesquisa, como por exemplo, deficiência intelectual ou algum transtorno mental.

2.4 Instrumento e Procedimentos da coleta

Para obter os resultados da pesquisa foi utilizado uma anamnese com informações gerais do entrevistado e um questionário sobre a prática do exercício físico pelos idosos.

Foram avaliados quesitos quanto à adesão à prática de exercícios físicos pelos idosos, quais as modalidades, as suas motivações, a frequência e permanência da prática, as principais patologias que os acometem, as queixas de dores e as dificuldades levantadas. Esses questionamentos foram respondidos por meio de um questionário com doze questões de múltipla escolha e respostas curtas para os idosos praticantes de exercício físico e nove questões de múltipla escolha e respostas curtas para os idosos não praticantes. Todos os instrumentos foram preenchidos virtualmente pelo próprio idoso (com ou sem auxílio), ou por alguma pessoa próxima a ele. Houve o consentimento dos idosos na participação da pesquisa por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A entrevista e questionários foram organizados no Google Formulários, por meio de um formulário que foi enviado e aplicado através das redes sociais com maior engajamento, como Whatsapp e Instagram. Através de um link disponibilizado por meio das redes sociais citadas, o questionário foi respondido apenas uma vez pelo próprio idoso ou com auxílio de pessoas próximas.

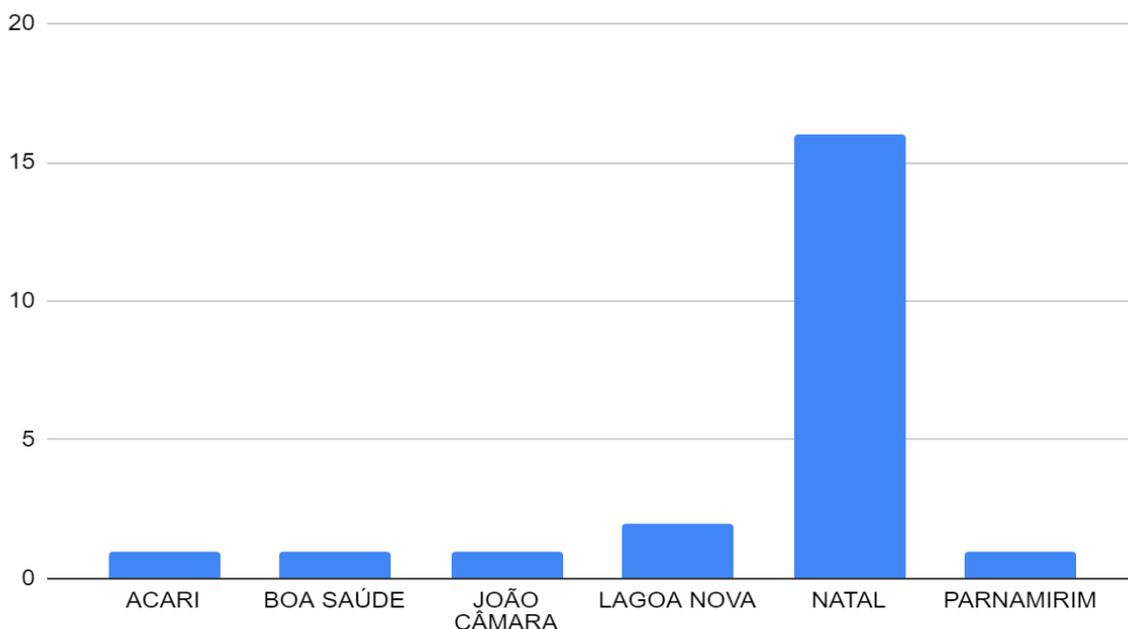
2.5 Análise de dados:

Os dados foram analisados de forma qualitativa e quantitativa, permitindo a análise através de gráficos compostos pelos indicadores levantados no questionário.

3. RESULTADOS

Após análise dos dados, verificou-se que os participantes tinham idade entre 60 e 90 anos, sendo 54,5% (12 participantes) na faixa entre 60 e 70 anos, 31,8% (7 participantes) com idades entre 71 e 80 anos e 13,6% (3 participantes) na faixa entre 81 e 90 anos. Quanto à cidade de moradia, as respostas variaram entre a capital do estado, a região da Grande Natal e as cidades do interior do RN (Gráfico 1 - Cidades de residência dos entrevistados).

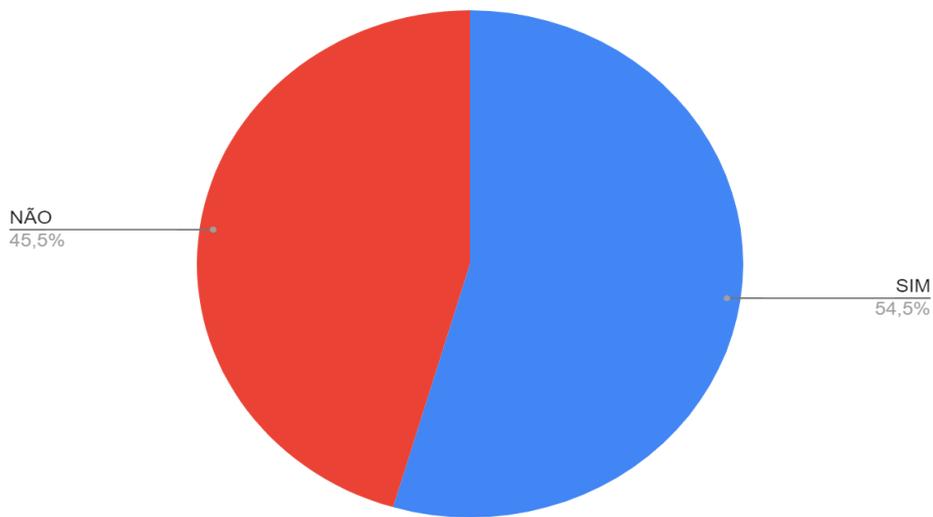
Gráfico 1 - Cidades de residência dos entrevistados



FONTE: Dados da pesquisa, 2023.

Dentre as respostas, houve a predominância de participantes do sexo feminino, totalizando 63,6%, enquanto para o sexo masculino resultou em 36,4% participantes. Quanto à aderência à prática de exercício físico, a maioria respondeu que não pratica exercício físico (Gráfico 2 - Aderência à prática de exercício físico).

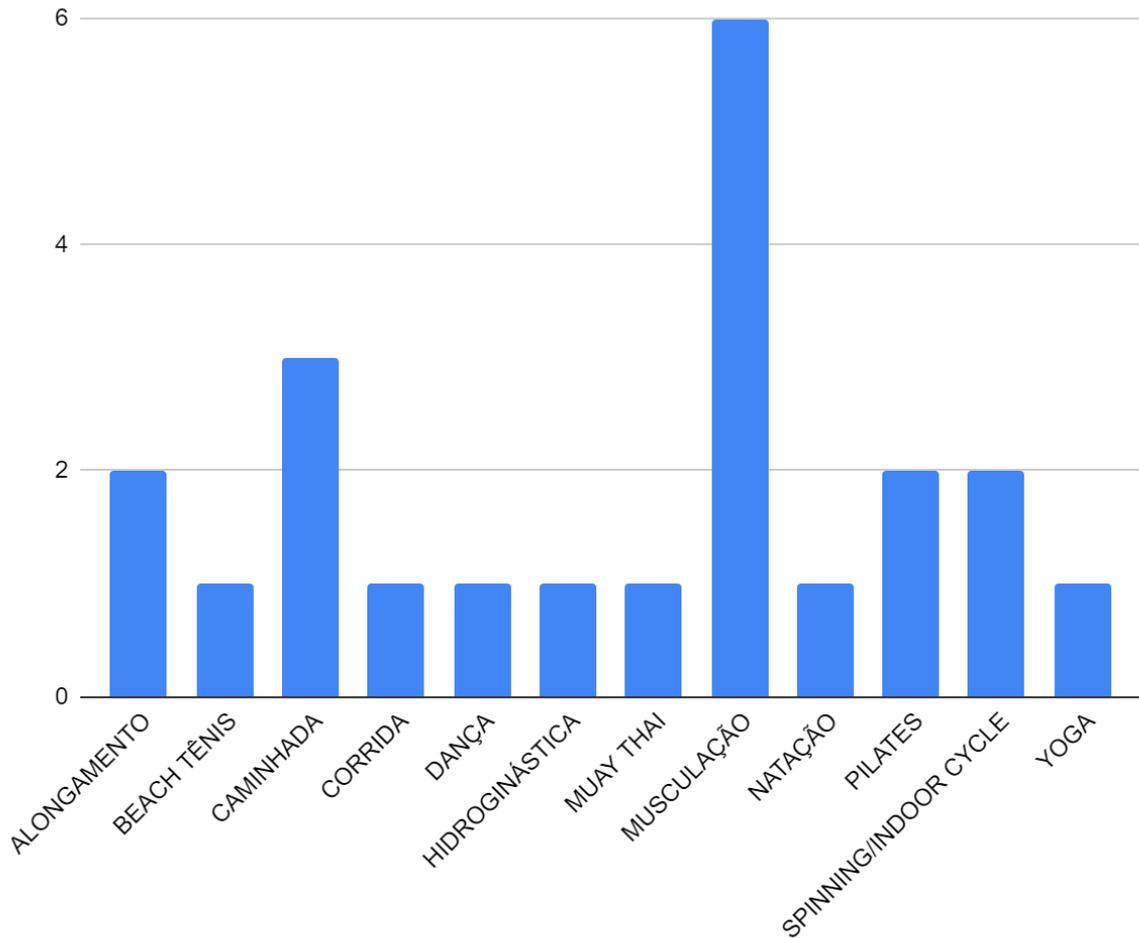
Gráfico 2 - Aderência à prática de exercício físico



FONTE: Dados da pesquisa, 2023.

Dentro do grupo de participantes que realizam algum tipo de exercício, 60% (6 participantes) têm uma frequência de quatro vezes ou mais e 40% (4 participantes) mantêm uma prática de três dias. Em relação ao tempo que os indivíduos praticam exercício físico, 50% estão há mais de cinco anos, 20% mais de dois anos, 20% mais de um ano e 10% há menos de 6 meses. As atividades físicas realizadas são bem variadas, dentre as quais a musculação foi predominante (Gráfico 3 - Modalidades de exercícios físicos).

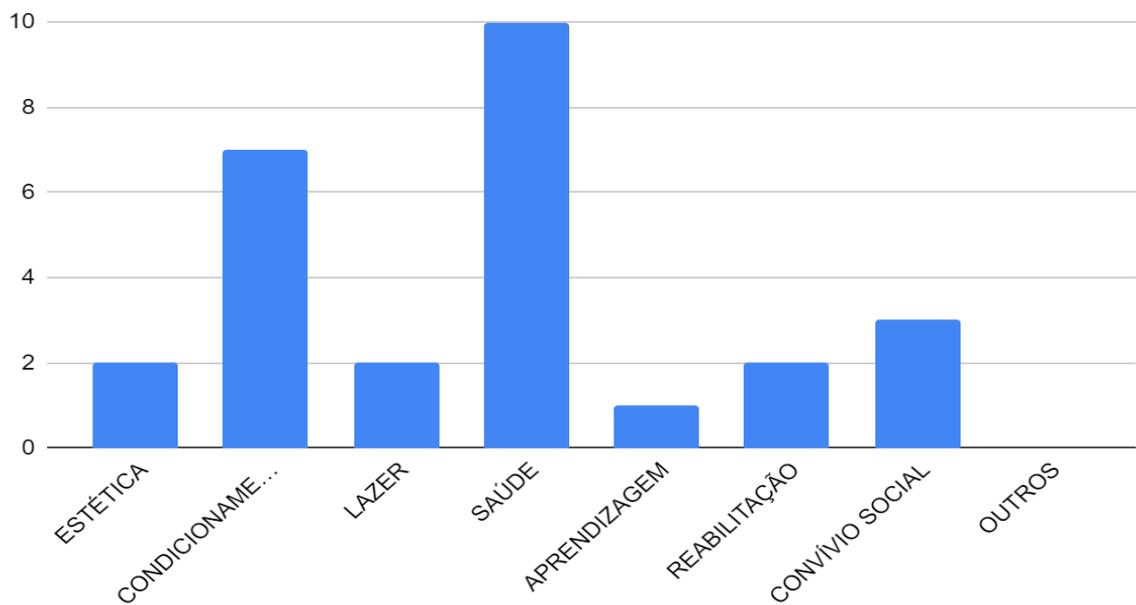
Gráfico 3 - Modalidades de exercícios físicos



FONTE: Dados da pesquisa, 2023.

Quanto aos fatores motivacionais, os mais referidos foram saúde e condicionamento físico (Gráfico 4 - Fatores motivacionais).

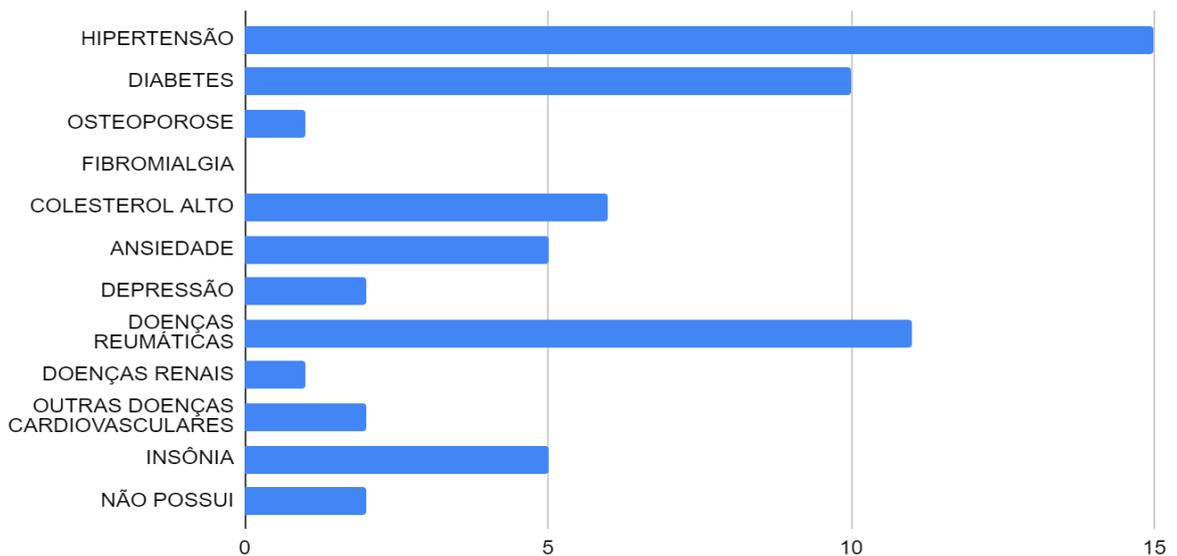
Gráfico 4 - Fatores motivacionais



FONTE: Dados da pesquisa, 2023.

Referente às doenças, a que mostrou o maior índice foi a hipertensão, com um total de 15 respostas. Outras patologias foram mencionadas e duas pessoas informaram não possuir nenhuma patologia (Gráfico 5 - Principais doenças).

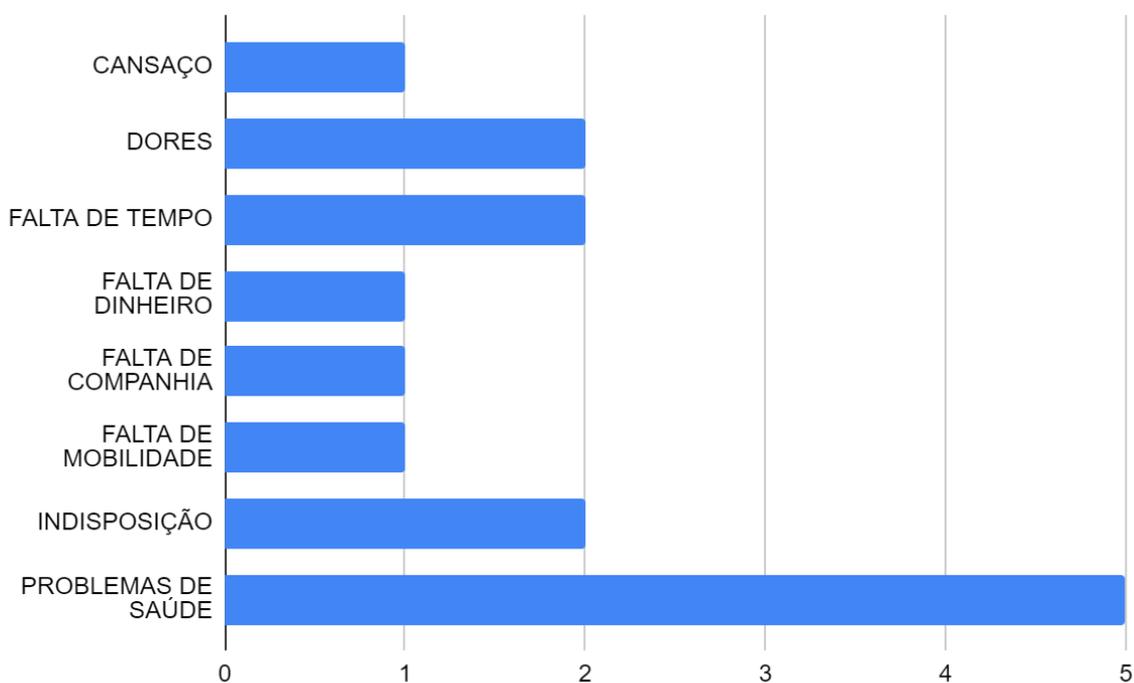
Gráfico 5 - Principais doenças



FONTE: Dados da pesquisa, 2023.

Quanto aos fatores que dificultam e/ou impedem a prática do exercício físico, problemas de saúde foi o quesito mais relatado (Gráfico 6 - Principais dificuldades).

Gráfico 6 - Principais dificuldades



FONTE: Dados da pesquisa, 2023.

4. DISCUSSÃO

Após a análise dos dados, os objetivos foram contemplados e respondidos. Constatou-se que o nível de aderência à prática de exercício físico teve um baixo índice de adesão; tal indicador leva à relatar os principais motivos indicados pelos entrevistados que dificultam a realização de tal prática, dentre os quais se destacaram problemas de saúde, a indisposição, falta de tempo e dores.

Entre os praticantes de exercício físico, pode ser destacado que sua maioria tem um índice de permanência alto, visto que mais da metade dos entrevistados permanecem na prática por mais de dois anos. Referente à frequência, também foi obtido um resultado positivo, com mais da metade dos participantes mantendo uma frequência de quatro dias ou mais.

Dentre os fatores motivacionais que os levaram a inserir o exercício físico em suas rotinas, se sobressaiu a preocupação com os aspectos relacionados à saúde e condicionamento físico, fatores sempre relevantes para o público em questão.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que foi abordado e referente às dificuldades apresentadas pelos idosos entrevistados, ressalta-se a importância da orientação profissional para esse grupo, devido às possíveis restrições para a prática do exercício físico impostas por algumas patologias comumente vistas na terceira idade; à falta de conhecimento quanto a realização dos exercícios e um conseqüente receio em praticar a atividade e provocar lesões.

Ressalta-se também a importância da valorização dos fatores motivacionais para um aumento no índice de aderência e permanência na prática de exercícios físicos, bem como buscar diminuir os fatores que dificultam a realização das atividades por parte do profissional de educação física, incentivando sempre o indivíduo idoso à prática de exercício físico, respeitando as suas individualidades, prescrevendo um treino adaptado às suas condições, para que possa assim contemplar a pessoa idosa em sua totalidade.

REFERÊNCIAS

BAVOSO, Daniel et al, Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.7, nº 2, p. 26-37, outubro, 2017.

BORGES, Milene Ribeiro Dias; MOREIRA, Ângela Kunzler. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 562-573, 2009.

ESTATÍSTICAS Sociais. Projeção da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. **Agência IBGE Notícias**, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-dev-e-parar-de-crescer-em-2047#:~:text=Em%202060%2C%20o%20percentual%20da,%2C5%20milh%C3%B5es>. Acesso em: 20 de agosto de 2023.

FIGLIOLINO, Juliana Assis Magalhães et al. Análise da influência do exercício físico em idosos com relação a equilíbrio, marcha e atividade de vida diária. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 12, n. 2, p. 227-238, 2009.

FONTES, Márcia Aparecida et al. Treinamento de força para terceira idade. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 14, n. 140, 2010.

FRANCO, Leonor; FRANCO Itamar et al. LEI Nº 8.842: Política Nacional do Idoso. **Código Civil**, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em: 20 de agosto de 2023.

MERQUIADES, Jucicleide Herculano et al. A importância do exercício físico para a qualidade de vida dos idosos. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 18, 2009.