

Atividade física em Guapó-GO: estudo sobre projeto social para idosos

PHYSICAL ACTIVITY IN GUAPÓ-GO: STUDY ON SOCIAL PROJECT FOR THE ELDERLY

RESUMO: O objetivo desta pesquisa foi investigar a adesão e permanência de idosos no projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da Academia Saúde Forma da cidade de Guapó-GO. Para a realização deste artigo optamos, em realizar um estudo utilizando o método observacional descritivo. Para isso, foram avaliadas 18 participantes com idade acima de 60 anos sendo 16 mulheres e 2 homens. Os avaliados responderam a um questionário contendo 5 questões relacionadas ao perfil dos participantes e 22 perguntas objetivas relacionadas a adesão e permanência no projeto. Verificou-se que os principais motivos que atraem esse grupo são: Fazer novas amizades, melhorar/manter o estado de saúde, aumentar o bem estar geral e combater o sedentarismo. Portanto, sugere-se que programas de atividades físicas voltados para esse grupo visem sempre à melhoria da saúde em seu contexto geral.

Palavras-chave: Atividade física, Projeto saúde e forma, Idosos, Adesão, Permanência.

ABSTRACT: *The objective of this research was to investigate the adherence and permanence of the elderly in the “Health and Shape in the Elderly” project of the Health Health Academy of the city of Guapó-GO. For the accomplishment of this article we opted to carry out a study using the observational descriptive method. For this, 18 participants aged over 60 years were evaluated, being 16 women and 2 men. The respondents answered a questionnaire containing 5 questions related to the participants’ profile and 22 objective questions related to adherence and permanence in the project. It has been found that the main motives that attract this group are: Make new friends, improve / maintain health, increase general well-being and combat sedentary lifestyle. Therefore, it is*



<https://bit.ly/3aMHLa0>

Wanderson Pereira Lima ¹
Ali Kalil Ghamoum ²
Gislene Gonçalves da Silva ³
Nádia Francielle Borges Alves ⁴
Natália Ribeiro Lima dos Santos ⁵
Carlos Roberto Alves Júnior ⁶
Flaviano Borges Basílio ⁷

¹ Instituto Federal Goiano. Mestre em Educação pela UFG.

² Mestre em Ciências da Saúde pela UnB.

³ Secretaria de Educação do Estado de Goiás. Especialista em Nutrição Clínica pela UFG. Graduada em Nutrição pela FUG.

⁴ Hospital de Urgência de Aparecida de Goiânia. Residência em Fisioterapia Hospitalar pela Secretaria de Saúde de Goiás. Fisioterapeuta pela PUC-GO.

⁵ Graduação em Educação Física pela PUC-GO.

^{6,7} Graduandos em Educação Física pela FUG.



Recebido: 31.07.2019 | Aprovado: 06.08.2019

suggested that physical activity programs aimed at this group always aim at improving health in its general context.

Key words: *Physical activity. Health and fitness project. Elderly. Adherence. Permanence.*

INTRODUÇÃO

O projeto “Saúde e Forma” da cidade de Guapó-Go teve início em março de 1998 e foi aberto com o CNPJ cujo nome era “Associação da Terceira Idade Jovem de Ontem”. Aproximadamente entre 5 a 6 anos passou a ser chamado “Saúde e Forma na Terceira Idade”. Lá são realizadas atividades físicas como alongamentos, fortalecimento, danças juntamente com a arte social, na qual são promovidos passeios culturais e recreativos. O projeto foi pensado com intuito de proporcionar a atividade física para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos de idade. O trabalho que é desenvolvido com os idosos que tem por objetivo manter o corpo preparado (ativo) mediante as atividades físicas promovidas pelo projeto, que ocorrem com acompanhamento de um profissional de educação física, que tende a passar para os idosos, diferentes exercícios físicos, entre eles, danças, respeitando o potencial de cada um deles.

Este projeto visa o trabalho de desenvolvimento neuromuscular e fisiológico de cada idoso, além de prepará-los para a execução de alguns movimentos com mais precisão como andar, subir escadas, sentar e levantar de cadeiras. Na parte social, os passeios culturais geralmente são excursões para lugares com pontos turísticos. Essas atividades vêm conseguindo lugar de destaque com os idosos como forma de prevenção e controle de doenças. Abrindo-se, portanto, possibilidades para a existência de um numero gradualmente maior de idosos saudáveis, favorecendo o aumentando da expectativa de vida da população idosa.

Portanto, o objetivo desta pesquisa foi investigar a adesão e permanência de idosos no projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da Academia Saúde Forma da cidade de Guapó-Go, descrevendo fatores que influenciaram na procura pelo projeto, analisando os principais motivos dessa adesão e permanência, determinando os fatores que incentivam a mesma.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para a elaboração deste artigo foram realizadas pesquisas bibliográficas; consulta na biblioteca da FUG (Faculdade União de Goyazes) e artigos da internet. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário¹ de Adesão e Permanência (Tabela 1) contendo 5 questões relacionadas ao perfil dos participantes e 22 perguntas objetivas⁽¹⁾ relacionadas a Adesão e Permanência no projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da cidade de Guapó-Go.

O projeto de pesquisa foi avaliado pela Comissão de Ética da FUG e aprovado com o seguinte número de protocolo 047/2016-2. Para coleta dos dados foi utilizado questionário com perguntas fechadas e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

1 Questionário elaborado pelos próprios autores.

Para a elaboração deste artigo optamos por realizar um estudo utilizando o método observacional descritivo, pois busca maior familiaridade com o problema no intuito de achar respostas para o mesmo.

“De uma maneira geral, os estudos epidemiológicos **observacionais** podem ser classificados em **descritivos** e analíticos. Os estudos descritivos têm por objetivo determinar a distribuição de doenças ou condições relacionadas à saúde, segundo o tempo, o lugar e/ou as características dos indivíduos.”⁽²⁾. A população da pesquisa foi composta por 20 idosos acima de 60 anos, sendo que o critério de escolha desses indivíduos foi justamente por serem idosos. A entrevista ocorreu na academia onde é realizado o projeto, entre os dias 29 de agosto e 13 de setembro com 11 pesquisados, sendo nove (9) do sexo feminino (81,81%) e dois (2) do masculino (18,19%), com média de idade entre 60-70 anos.

O retorno à academia no dia 10 de novembro para realizar uma nova entrevista com os 9 idosos que não participaram das entrevistas anteriores. Nesse retorno somente 7 idosos aceitaram nos atender e responder as perguntas do questionário. Portanto, 18 idosos, 16 do sexo feminino (88,88%) e 2 do sexo masculino (11,12%) aceitaram participar da pesquisa e assinaram o TCLE.

Apesar de a pesquisa envolver um grupo de idosos, a mesma não ofereceu riscos, por se tratar de atividade física controlada e orientada. Portanto o processo de atividade física foi totalmente orientada por um profissional de educação física para assegurar o bem-estar dos idosos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os participantes avaliados praticavam todos os exercícios acompanhados por um profissional de educação física, onde a atividade proposta pelo professor é de extrema adaptação de acordo com o condicionamento de cada idoso, além disso, sempre alongavam antes e depois dos exercícios propostos pelo professor.

Logo que o profissional começou a observar que a qualidade da prática de exercícios em cada um teve um resultado positivo e que eles não ofereciam nenhum risco para os idosos, mas sim benefícios para a saúde e para a vida sedentária de cada um deles, o professor passou a aplicar novos exercícios, que resultaram em maior evolução nas atividades diárias dos idosos participantes.

A coleta dos dados foi realizada por meio de um questionário de perguntas pessoais onde não foi divulgado o nome dos indivíduos que participaram da pesquisa. Dessa forma, descreve-se que 81,81% dos pesquisados estão há mais de um ano participando do projeto; e 18,19% estão a menos de seis meses.

Em relação ao grau de escolaridade, observou-se que 63,63% possuem o ensino fundamental incompleto e 9,10% completo, 18,18% têm o ensino médio completo e somente 9,09% dos idosos cursaram ensino superior completo.

Sobre a renda média familiar 27,27% recebe um salário mínimo por mês, já 45,45% possui uma renda de 1 a 2 salários mínimos e 27,28% recebem 3 ou mais salários mínimos, mensal. 54,54% dos idosos moram com cônjuge ou companheiro, já 18,18% mora com cônjuge ou com-

panheiro, filhos e netos, e 9,09% mora com filhos e ou netos e apenas 9,09% mora sozinho em sua residência.

O estado civil de 63,63% dos idosos é casado, 18,18% é divorciado e 18,18% é viúvo. Os resultados dos questionários aplicados demonstraram melhoras na saúde e na prevenção de doenças dos participantes, isso foi percebido após os idosos demonstrarem melhora ao andar, dormir, sentar e levantar, no condicionamento físico e na circulação sanguínea, além da diminuição das dores. Assim, a prática de exercícios hoje leva os idosos a obterem uma vida mais saudável, com mais disposição de praticar suas atividades diárias, com maior força muscular e combate ao sedentarismo. Aumentaram o seu bem-estar em geral, obtendo maior autoestima naquilo que forem realizar. Dessa forma, o projeto além de ter grande importância para a saúde dos idosos, também possibilita a formação de novas amizades, aumentando o contato social entre o grupo.

O objetivo do projeto “Saúde e Forma” não é buscar o emagrecimento dos idosos, mas sim trabalhar o fortalecimento, alongamento e exercício de cada indivíduo para a melhora da postura, por exemplo. Essa afirmação pode ser confirmada na resposta do item 9 do questionário, onde 72,2% deles disseram não dar nenhuma importância ao emagrecimento.

Tabela 1. Questionário de Adesão e Permanência no projeto Saúde e Forma.

		Nenhuma Importância	Pouca Importância	Importante	Muito Importante
1	Aumentar o contato social		1	7	11
2	Melhorar/manter o estado de saúde			1	17
3	Por indicações médicas	2		6	10
4	Evitar a solidão	2	1	9	6
5	Prevenir doenças		1	5	12
6	Ocupar o tempo livre		4	8	6
7	Aumentar o bem estar geral			1	17
8	Reduzir o nível de estresse		1	6	11
9	Emagrecer	13			5
10	Melhorar a qualidade de vida			3	15
11	Prevenir ansiedade e depressão	2		9	7
12	Melhorar a postura			4	14
13	Aumentar a autoestima			5	13
14	Aprender novas atividades			7	11
15	Melhorar a resistência física			8	10
16	Aumentar a força muscular			5	13
17	Tornar-se mais independente		2	8	8
18	Por prazer pela atividade física			10	8
19	Melhorar a qualidade do sono		1	5	12
20	Aumentar a disposição geral			9	9
21	Fazer novas amizades				18
22	Combater o sedentarismo			1	17

Fonte: Elaborada pelos autores.

Analisando a Tabela 1, observa-se que o principal motivo considerado como muito importante pelos avaliados para a adesão ao projeto é o de “Fazer novas amizades” (100%). Observa-se que a integração social é muito valorizada pelos participantes do projeto.

Ainda analisando a Tabela 1, observa-se que também outro principal motivo avaliado para a adesão ao projeto foi, “Melhorar/manter o estado de saúde” (94,44%), “Aumentar o bem estar geral” (94,44%) e “Combater o sedentarismo” (94,44%).

Esse resultado não coincide com a pesquisa realizada na cidade de Muzambinho/MG em 2012, com o título de “Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade” em que o resultado mais relevante encontrado foi “para melhorar/manter o estado de saúde” (93%), seguido de “melhorar a qualidade de vida” (89%), “prevenir doenças” (87%) e “aumentar o bem estar geral” (85%)⁽¹⁾.

Outro dado importante observado pela aplicação do questionário foi em relação à resposta do item 18 (Por prazer pela atividade física) em que 55,55% dos entrevistados disseram que sentem prazer pela atividade. Entretanto este item também mostra divergência entre o presente estudo e outro estudo encontrado, demonstrando que 44,45% responderam como “muito importante” ao item “por prazer pela atividade física”⁽⁵⁾.

Outro fator de destaque detectado foi o item 4 (Evitar a solidão), onde 50% dos participantes disseram achar importante participar do projeto para evitar a solidão, o que foi confirmado no item 21 (Fazer novas amizades) onde 100% dos participantes responderam com a alternativa “muito importante”.

Nos itens 10 (Melhorar a qualidade de vida), 12 (Melhorar a postura) e 16 (Aumentar a força muscular) observou-se que 81,81% responderam que a participação no projeto é “Muito Importante”. Quanto à melhora na resistência física, foi constatado que 55,5% acham muito importante a resistência do corpo. Portanto, percebe-se que os avaliados estão preocupados com sua saúde em geral, sendo este um fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física.

A média de idade dos avaliados se difere quando comparados os estudos, entretanto, verificou-se que o fator mais importante para a prática de atividade física em mulheres idosas é melhorar/manter o estado de saúde em (94,44%) e que a estética não apresenta nenhuma importância para que as mesmas procurem programas de atividade física.

Portanto nos itens 1 (Aumentar o Contato Social), 8 (Reduzir o Nível de Estresse) e 14 (Aprender Novas Atividades), 61,11% consideram o projeto como “muito importante”, de forma que o programa além de trabalhar com o corpo, também é de extrema importância em fazer novas amizades e realizar atividades em grupo, pois muitos idosos não participam de nenhum projeto por falta de autoestima. O presente estudo mostra que 72,2% dos participantes pretendem melhorar sua autoestima com o projeto, conforme item 13 (Aumentar a autoestima) da tabela acima (Tabela 1).

Em relação ao item 5 (Prevenir doenças), 66,66% relatam que o projeto é “muito importante” e que a prática de atividade tornou a vida de cada um mais saudável e livre de doenças, que são mais comuns em idosos que não praticam atividade e não participam de nenhum programa voltado à terceira idade. Já 55,5% dos idosos que praticam as atividades, fazem por “indicação médica” (item 3) e 50% responderam que o projeto aumenta a disposição, como relata o item 20 (Aumentar a disposição geral).

Assim como a prevenção de doenças e a disposição pra realizar atividade física, 66,66% afirmam que na mesma medida que um corpo saudável, a qualidade do sono é indispensável, como relata o item 19 (Melhorar a qualidade do sono).

Programas que são realizados em academias voltados a terceira idade, pode ser decorrente de vários benefícios como foi citado acima, pois pode se dizer que 44,4% dos idosos que participam do projeto, é para ocupar seu tempo livre (item 6), mas participar de programas trás vários benefícios, como 50% responderam que participando e se divertindo com um grupo pode estar prevenindo contra a ansiedade e a depressão (item 11).

Com um estilo de vida mais ativo é possível promover alterações benéficas para a saúde humana, como a melhora do sistema cardiorrespiratório; controle da pressão arterial e diabetes; melhora do equilíbrio e da marcha; melhora da densidade óssea, flexibilidade e força; aumento da massa muscular; melhora da autoestima e autoconfiança; menor dependência de terceiros para realização das atividades do dia a dia entre inúmeros outros benefícios ⁽⁴⁾.

Algumas pessoas aderem a programas de atividade física visando não apenas a melhoria de aspectos físicos, mas também por lazer, para aumentar o contato social, promover a melhora da autoestima, redução da ansiedade e depressão, entre outros fatores psicológicos ⁽⁵⁾.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados do presente estudo sugerem que os motivos considerados muito importantes para que os participantes acima de 60 anos frequentem o projeto “Saúde e Forma na Terceira Idade” da Academia Saúde Forma da cidade de Guapó-GO são: Fazer novas amizades, Melhorar/manter o estado de saúde, Aumentar o bem estar geral e Combater o sedentarismo, o que implica que estas estão, primeiramente, preocupadas com sua saúde, sendo este um fator indispensável para a adesão a um programa de atividade física.

Entretanto, fatores como emagrecimento, ocupar o tempo livre, evitar a solidão e por indicações médicas, entre outras, não interferem na adesão desse grupo aos programas de atividade física. Portanto, sugere-se que programas de atividades físicas voltados para esse grupo, objetivem a melhoria da saúde em geral, no entanto não se esquecendo que o item principal da adesão é o de fazer novas amizades.

Recomenda-se a realização deste mesmo tipo de pesquisa, usando a mesma população, idosos que praticam atividades em academias onde tiveram um resultado positivo, e se a realidade em outras regiões como a cultura, hábitos e costumes podem ou não influenciar nos resultados.

REFERÊNCIAS

1. Santos SC, Knijnik JD. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Rev Mackenzie Educ Fís Esporte. 2006; 5(1):23-34.
2. Lima-Costa MF, Barreto SM. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. Epidemiol Serv Saúde. 2003; 12(4).

3. Rocha CRT, Peito SS, Zazá DC. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. EFDeportes.com, Rev Digital. 2011; 16(156).
4. Nóbrega ACL, Freitas EV, Oliveira MAB de, Leitão MB, Lazzoli JK, Nahas RM, et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Rev Bras Med Esporte. 1999; 5(6), 207-211.
5. Benedetti TRB, Borges LJ, Petroski EL, Gonçalves LHT. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Rev Saúde Pública. 2008; 42(2), 302-307.