

<https://eventos.utfpr.edu.br/sei/sei2018>

Influência dos exercícios físicos na qualidade de vida de idosos

Influence of physical exercises on the quality of life in elderly

Lúcio Augusto Dias Canguçu
lucan@utfpr.alunos.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do
Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Maressa P. Krause
Krausemaressakrause@utfpr.edu.br
Universidade Tecnológica Federal do
Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

RESUMO

Atualmente tem crescido a quantidade de pessoas que praticam atividades físicas e exercícios físicos regularmente, sem esquecer dos idosos cada vez mais ativos. A necessidade de prática de atividades físicas é um modo que idosos, aqueles acima de 60 de idade, encontram de socializar, consequentemente melhorando sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. O presente estudo, tratado de forma descritiva, em teor qualitativo, com uma amostra selecionada de quatro indivíduos femininos da população entre 60 e 75 anos de idade. A coleta de dados foi realizada através de diário de campo, onde foi observado diferentes fatores relacionados as dimensões da qualidade de vida durante aulas de exercícios físicos (alongamento e exercícios funcionais), nas participantes no Programa Terceira Idade Independente (PTII). Os dados foram analisados por meio de uma matriz semântica que possui como eixos tópicos que envolvam relacionamento social, atividade física, controle de stress, nutrição e comportamento preventivo. Os resultados indicaram que as participantes do PTII, levam em consideração os exercícios propostos por seus instrutores com a mesma importância os seus conselhos, bem como a socialização entre colegas participantes, instrutores; a melhoria da saúde e condições físicas, e mantendo o melhor possível questões nutricionais, hidratação, cuidados preventivos no dia a dia, também meios de deslocamentos, ir regularmente à consultas e exames médicos, entre outros fatores comuns da terceira idade, garantindo uma melhor qualidade de vida e bem estar.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico. Saúde. Idosos. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The number of people who practice physical activities and physical exercises regularly has grown, not forgetting the increasingly active elderly. The need to practice physical activities is a way of encouraging those older than 60 years of age to socialize, consequently improving their health, well-being and quality of life. The present study, treated in a qualitative way, with a selected sample of four female individuals from the population, 60 to 75 years of age. Data collection was done through a field diary, where different factors related to the quality of life during physical exercise classes (stretching and functional exercises) were observed in participants in the Third Age Independent Program (PTII). The data were analyzed through a semantic matrix that has as topical axes that involve social relationship, physical activity, stress control, nutrition and preventive behavior. The results indicated that the PTII participants take into consideration the exercises proposed by their instructors with the same importance their advice, as well as the socialization among fellow participants, instructors; the improvement of health and physical conditions, and maintaining the best possible nutritional issues, hydration, preventive care in the day to day, also means of displacements, go regularly to consultations and medical examinations, among other common factors of the elderly, ensuring a better quality of life and well-being.

KEYWORDS: Physical exercise. Health. Elderly. Quality of Life.

Recebido: 30 ago. 2018.

Aprovado: 24 set. 2018.

Direito autorial:

Este trabalho está licenciado sob os

termos da Licença Creative
Commons-Atribuição 4.0
Internacional.



INTRODUÇÃO

Com o avanço dos tempos muitas pessoas estão adquirindo o hábito de praticar atividades físicas regulamente através de caminhada/corrida, alongamentos, dança, treinamento funcional, com grande crescimento entre outras atividades leves à moderadas. Porém, entre as atividades deve-se lembrar que: atividade física (AF), definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso e exercícios físicos planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento físico, segundo Araújo (2000). Muitas vezes sem orientação e por puro prazer, o que leva a prática dessas atividades pelo prazer de praticar, algo para melhorar a saúde e sair do comodismo, o sedentarismo, causado pelos novos hábitos de vida do mundo moderno.

Assim, a prática regular de exercícios físicos é fundamental em qualquer idade e tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. A inatividade física é um importante fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão arterial, bem como a obesidade (FREIRE, 2014), afetando negativamente e diretamente na qualidade de vida de grande parte da população brasileira.

A *World Health Organization* (OMS, 2010) considera absolutamente decisivo a prática da atividade física, considerando-a uma determinante chave no controle do peso corporal total, na redução do risco de doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, de algumas formas de cancro e consequências psicossociais da obesidade. Para preservar a vida sempre vem em mente como se vive e o que fazer para que isso ocorra de melhor forma possível, em aspectos de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Sendo qualidade de vida (QV), para muitos um termo subjetivo e de descrição variada (termos QV e estado de saúde aparecem na literatura muitas vezes como sinônimos) há divergências associadas ao uso de medidas específicas da QV relacionada à saúde. Alguns autores defendem os enfoques mais específicos da qualidade de vida, assinalando que esses podem contribuir para melhor identificar as características relacionadas a uma determinada situação. Outros indicam que algumas medidas de qualidade de vida relacionada à saúde têm abordagem eminentemente restrita aos sintomas e às disfunções, contribuindo pouco para uma visão abrangente dos aspectos não-médicos associados à qualidade de vida do ponto lúdico do indivíduo que aborda o tema, assim afirma Bampi (2007) *apud* Bowling e Brazier, (1995):

“O conceito qualidade de vida é atualmente utilizado em duas vertentes: na linguagem cotidiana, por pessoas da população em geral, sendo usado com frequência por jornalistas, políticos, profissionais de diversas áreas e gestores ligados às

políticas públicas; e no contexto da pesquisa científica, em diferentes campos do conhecimento.”

Dada a importância a atividades físicas, no contexto geral, ao específico da saúde e qualidade de vida a criação de projetos/programas de inserção da população em atividades de lazer ativas contribui consideravelmente na diminuição de doenças crônicas degenerativas e gastos com saúde remediada, que condiz o tratamento a internações, bem como auxílio nos aspectos pertinentes ao psicossocial de cada ser humano da vida infantil ao senil.

Portanto, esta investigação busca compreender os efeitos do Programa Terceira Idade Independente na qualidade de vida de mulheres idosas. Este programa oferta exercícios físicos para idosos e outras ações comemorativas a fim de integrar os participantes e possibilitar benefícios tanto físicos, mentais e sociais. O Programa Terceira Idade Independente é vinculado ao Departamento Acadêmico de Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Curitiba, sede Neville.

MÉTODOS

Este é um estudo qualitativo de caráter exploratório, com análise de conteúdo. 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, ainda de teor qualitativo por reportar a qualidade de vida da população, sendo um método sistemático de investigação (Lima-Costa e Barreto, 2003)

Foram selecionados quatro das participantes regulares do Programa Terceira Idade Independente (todas na faixa etária de 60-75 anos e do sexo feminino). Através de uma entrevista, em forma de conversa informal, foi questionado como as idosas percebiam sua qualidade de vida em cinco diferentes dimensões: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse. Este procedimento foi realizado baseando-se em um guia (Quadro 1), previamente estruturado pelo autor que conduziu os questionamentos para obter as respostas de todas as participantes nas cinco dimensões da QV.

As respostas foram registradas por um gravador, sendo o único material necessário para a coleta dos dados. Após finalizada esta fase, a transcrição da entrevista foi realizada e, uma matriz semântica foi elaborada para classificar as respostas, palavras-chave, nas cinco diferentes dimensões da qualidade de vida. Assim, este procedimento possibilitou uma análise de conteúdo sobre a percepção de idosas sobre sua qualidade de vida.

Quadro 1- Guia para coleta de dados

Nutrição	Comportamento Preventivo	Relacionamento Social	Controle do Estresse	Atividade Física
> Frequência das refeições	> Pressão Arterial e Colesterol	> Atividades em grupo	> Equilíbrio do tempo de trabalho e o tempo de lazer	Frequência ao menos 30 min diários
Quantidade	Conhecer e/ou monitorar - controle (alimentação, consulta médica, medicamento, automedicação)	Locais: associações, igrejas, casas de parentes ou amigos, receber visitas em casa)	Tempo para relaxar	Intensidade moderada/intensa
Horário	Consulta médica e odontológica (exames, tratamentos e vacinações)			
Qualidade	> "Segurança Residencial"	Tipos de atividades: bingo, atividades religiosas, danças, tradição/cultural, artesanatos, atividades físicas, voluntariado)	Atividades de lazer (yoga, meditação)	Contínua ou acumulada
> Café da Manhã (completo)	Hábitos seguros em casa (controle de temperatura ambiente, disposição dos móveis/objetos, estrutura da casa - conforto)	> Envolvimento Social	> Convivência Família/Amigos (sim ou não)	5 ou mais vezes por semana
Frutas	> "Segurança Externa"	Satisfação com seus relacionamentos, novas amizades, lazer com amigos e familiares, exposição social, atividades em grupo, viagens e excursões, ativo na comunidade, sente-se útil na comunidade, voluntariado.	Discussão sem se alterar, mesmo contrariado	Brincar com os netos, cultivar hortas/jardinagem, limpeza de casa, trabalhos artesanais, compras regulares (faz compras ou alguém faz)
Verduras e legumes	Contato com vizinhos		> Aspectos Psicológicos	> Exercícios Físicos
Preparação (sal, gorduras e açúcar)	Comportamento no trânsito (sendo motorista: consumo de álcool, cinto de segurança, normas de trânsito, sono; passageiro: transporte público ou privado, em viagem, sentado em local adequado, cinto de segurança, levantar e deslocar-se dentro do veículo em movimento; como pedestre: uso da faixa de segurança, andar atento, andar pelas calçadas)		Medicação, depressão e sono	Recomendados, programados, progressivos
> Bebidas			Atividades físicas e Exercícios Físicos	
Água				Caminhada, bicicleta, utilizar escadas ao invés de elevadores
Álcool				
Industrializadas (refrigerantes, sucos instantâneos, etc.)				
Naturais (café, sucos de frutas naturais, chás)				

Fonte: Autoria própria (2018).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com o resultado da coleta de dados e observações durante os exercícios físicos, pode-se observar que é de suma importância as questões psicossociais, que influenciam diretamente na qualidade de vida de idosos do grupo observado, tanto

no âmbito social quanto físico, que abordado pelas participantes, trouxe forte contribuição na melhoria da saúde física e mental, relacionamento com outras pessoas, bem-estar, qualidade de vida no cotidiano. Também, a melhoria e mudança na alimentação e hidratação (pelas novas necessidades, em manter a saúde e melhorar execução de exercícios físicos), convivência social, vontade de fazer parte de algo maior e benéfico para si e para outros (trabalhos voluntários, comunitário, socializar com outros grupos, etc.).

Além disso, seguindo como guia o Pentágulo do Bem-Estar de Nahas (2002) que aborda a qualidade de vida nas dimensões: nutrição, atividade Física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do stress, através da análise do discurso das idosas foi possível observar que após a participação nos grupos de exercícios físicos do programa houve considerável melhora na qualidade do sono, diminuição do desconforto ocasionado por dores físicas, aumento do ânimo. Em relação às ações preventivas, as mesmas consideram que a participação no programa pode ser considerada como tal, além dos maiores cuidados em seguir as orientações clínicas e monitoração da saúde por meio de exames.

Referente ao comportamento nutricional, houveram relatos de aumento da reidratação. As relações sociais são consideradas como essenciais para inclusão (ex. quando são convidadas a participar por uma amiga que que já é integrante do programa) e manutenção da frequência, pois além de um ambiente para atividades físicas, ocorre um contexto facilitador de socialização, que segundo a literatura pode favorecer a aderência em programas de exercício físico. Não há relatos claros sobre diminuição de estresse, contudo pode-se associar com verbalizações de bem-estar após ingressarem nas atividades do programa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo, realizado com o grupo Programa Terceira Idade Independente na Universidade Tecnológica Federal do Paraná sede Neoville, a participação de idosos em programa de exercícios em grupo pode favorecer a percepção de benefícios em relação a qualidade de vida, além do impacto na relação entre os participantes e instrutores do grupo, que ocorre através dos exercícios propostos, nas festividades e aulas temáticas.

Neste íterim, estas ações podem trazer benefícios físicos, sociais e emocionais, pois de acordo com os dados da OMS e relatos coletados durante o período do autor no programa, os idosos podem apresentar ao longo do processo de envelhecimento sintomas de depressão, ansiedade, pensamentos negativos, isolamento, etc. Com base nos resultados pode-se entender que os exercícios físicos em grupo, bem como, do PTII favorecem que o idoso mantenha o interesse em praticar exercícios físicos, motivado para além das orientações médicas, também pensamentos e hábitos de vida saudável e melhora qualidade de vida, tanto no contexto do grupo estudado, mas contribuindo para que outros possam seguir o exemplo, incluindo na sua vida hábitos mais saudáveis, servindo para novas políticas públicas uma atenção para a população idosa.

REFERÊNCIAS

BAMPI, LUCIANA NEVES DA SILVA. Percepção de Qualidade de Vida De Pessoas Com Lesão Medular Traumática: uma forma de estudar a experiência da deficiência. Universidade de Brasília – UnB – Faculdade de Ciências da Saúde. Acesso em 21 de nov. de 2017.

CONSTITUIÇÃO DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS/WHO) – 1946. Retirado de Biblioteca Virtual de Direitos Humanos – Universidade de São Paulo – USP. Disponível:
<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMSOrganiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-daorganizacao-mundial-da-saude-omswho.html> Acesso em 02 abr. 2017.

HOCHMAN B, NAHAS FX, OLIVEIRA FILHO RS, FERREIRA LM. Desenhos de pesquisa. Acta Cir Bras [serial online] 2005;20 Suppl. 2:02-9. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/acb>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese de Indicadores Sociais: Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira. Rio de Janeiro: IBGE; 2008.

NAHAS, MARKUS V. Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativa / Markus Vinicius Nahas. – 4. ed. rev. e atual.- Londrina: Midiograf, 2006.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. Rev. Bras. Ciênc. e Mov. 10 (3): 49-54, 2002

THOMAS, J.R., NELSON, J.K E SILVERMAN, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física 5 ed. (2008). Editora Artmed Educação Física e Esporte.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO, (Organização Mundial da Saúde, 2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao apoio financeiro proveniente do Edital PROREC 01/2017 da Pró-Reitoria de Relações Empresariais e Comunitárias da UTFPR com a bolsa de extensão do discente Lúcio Augusto Dias Canguçu; assim como do apoio fornecido pelo MEC-SESu-PROEXT (Edital: 2014).