



**ATIVIDADE FÍSICA E TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE
CASO SOBRE AS ATIVIDADES OFERECIDAS PELO
GRUPO VIVER FELIZ, DO MUNICÍPIO DE ÁGUAS LINDAS
DE GOIÁS**

WENDER AFONSO E SILVA

CEILANDIA - DF

2012

WENDER AFONSO E SILVA

**ATIVIDADE FÍSICA E TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE
CASO SOBRE AS ATIVIDADES OFERECIDAS PELO
GRUPO VIVER FELIZ, DO MUNICÍPIO DE ÁGUAS LINDAS
DE GOIÁS**

Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Pólo Ceilandia – DF.

Orientador (a): GABRIEL FRANCISCO
MARTINS FERNANDES

BRASÍLIA-DF

2012

TERMO DE APROVAÇÃO

WENDER AFONSO E SILVA

ATIVIDADE FÍSICA E TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE CASO SOBRE AS ATIVIDADES OFERECIDAS PELO GRUPO VIVER FELIZ, DO MUNICÍPIO DE ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS

Trabalho Monográfico defendido e aprovado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II e no Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília – Pólo Ceilandia – DF

Keila Elizabeth Fontana, PhD - UNB

DATA: 08 de Dezembro de 2012

CONCEITO FINAL:

CEILANDIA - DF

2012

III

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus filhos Davi e Gabriel, minha mãe Nilva Augusta de Oliveira e meu pai Geraldo Pereira das Mercês (em memória). Dedico também aos professores e colegas do curso de Educação Física que muito contribuíram para a minha formação. Dedico ainda a todos aqueles que contribuíram direta e indiretamente para a realização desta pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me deu e dá diariamente força e saúde para trilhar os caminhos da vida, aos professores e tutores que muito contribuíram para a conclusão deste curso.

Agradeço aos participantes desta pesquisa que gentilmente responderam aos questionários tornando possível a realização desta pesquisa.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO	11
1.1 – Objetivo Geral	14
1.2 – Objetivos Específicos	14
1.3 – Hipótese	14
2 - REFERÊNCIAL TEÓRICO	15
2.1 – Dados da população idosa	15
2.2 – Os benefícios da atividade física para as pessoas da 3ª idade	15
2.3 – Características do processo de envelhecimento	16
2.4 – Doenças da 3ª idade causadas pelo sedentarismo	18
2.5 – Qualidade de vida e envelhecimento	19
2.6 – Os efeitos da atividade física para os idosos	21
2.7 – Atividades físicas indicadas para o grupo de idosos	22
3 – METODOLOGIA	24
4 – APRESENTAÇÃO DOS DADOS	26
5 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	32
CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
APÊNDICES	45
Apêndice – A - Questionário	42
Apêndice – B – Termo de Concordância	44
Apêndice – C - Termo de consentimento livre e esclarecido de participação na pesquisa	45

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Representação da idade dos participantes na pesquisa	32
FIGURA 2 - Número de entrevistados que possuem enfermidades.	33
FIGURA 3 - Representação dos tipos de comorbidade possuídas pelos entrevistados.....	34
FIGURA 4 - Quantidade de dias, por semana que os idosos frequentam o grupo Viver Feliz para a prática de atividades físicas.....	35
FIGURA 5 - Motivos pelos quais os idosos participam do grupo Viver Feliz	36

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

cit. - citado

ed. – edição

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONGs – Organizações Não Governamentais

p. – página

RESUMO

Alcançar a 3ª idade atualmente tem sido um privilégio de muita gente, chegar à velhice com saúde é importante para todas as pessoas, porém com o passar dos anos o ser humano passa por diversas transformações até chegar à 3ª idade. O presente trabalho monográfico tem como objetivo identificar os benefícios para a saúde, oferecidos pela atividade física às pessoas da 3ª idade, em especial as atividades oferecidas pelo Grupo Viver Feliz aos seus participantes, do município de Águas Lindas de Goiás. Nesse estudo, além de usar suporte bibliográfico o presente trabalho aborda a realidade de um grupo de idosos, onde foi realizada uma pesquisa através de questionários direcionados aos próprios idosos com intuito de obter informações relacionadas à sua saúde, uso de medicamentos e benefícios observados com a prática das atividades físicas. A metodologia usada para a realização desta pesquisa é o estudo de caso aliado à pesquisa bibliográfica. Após a análise de diversas obras e a observação das atividades do grupo Viver Feliz, foi elaborado um questionário para a entrevista aos participantes do grupo. A análise dos resultados foi realizada com base nas obras lidas e nos resultados obtidos com os questionários aplicados. A atividade física é um meio, considerado por vários autores, de evitar diversas enfermidades.

Palavras-chave: atividade física, idosos, benefícios, saúde.

ABSTRACT

The elderly currently have been a privilege of many people reach old age with health is important for all people, but over the years the human being goes through several changes until you reach the 3rd age. This monographic work aims to identify the health benefits offered by physical activity for people of the third age, in particular the activities offered by the group to live happily, their participants, in the city of Águas Lindas de Goiás. In this study, in addition to using bibliographic support the present work deals with the reality of a group of seniors, where he held a survey through questionnaires directed to the elderly themselves in order to obtain information relating to your health, use of medicines and benefits observed with the practice of physical activities. The methodology used to conduct this survey is the coupled to bibliographical research. After the analysis of various works and the observation of the activities of the Group live happily, a questionnaire was prepared for the interview group participants. The analysis of the results was carried out on the basis of works read and results obtained with questionnaires. Physical activity is a means, considered by several authors, to prevent various diseases.

Key words: physical activity, seniors, benefits, health

1. INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos é possível notar as mudanças pelas quais a sociedade tem passado. Tudo muda o tempo todo, além dos avanços tecnológicos, a sociedade também tem mudado. E essas transformações afetam o estilo de vida e o comportamento das pessoas.

Atualmente no Brasil a população de idosos tem aumentado constantemente, pois de acordo com o censo realizado no ano de 2010 pelo IBGE – (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a expectativa de vida do brasileiro é de 73,4 anos de idade.

Isso significa que a população de idosos também irá aumentar, pois uma vez vivendo mais, teremos mais pessoas chegando à velhice.

Nesse sentido é indispensável o desenvolvimento de programas, relacionados à saúde, que atendam as necessidades dessa população, que possui certas peculiaridades e anseios próprios da idade. Para Takahashi:

Na elaboração de um programa de exercícios físicos é importante ter o conhecimento específico sobre a faixa etária em que o indivíduo está inserido e sobre as modificações que ocorrem neste período, além de considerar também as peculiaridades individuais. (TAKAHASHI 2004 p. 2)¹

Atualmente é possível notar, através da mídia e das recomendações médicas que, a atividade física traz inúmeros benefícios à saúde de pessoas que sofrem de doenças, principalmente aquelas ligadas ao coração. A discussão a respeito deste tema se faz necessária, visto que o sedentarismo tem tomado conta de adultos e crianças.

Neste caso é muito importante o desenvolvimento de pesquisas nesta área, pois apesar de haver um crescente interesse, por parte da população, na prática das atividades físicas ainda há muito que esclarecer a respeito deste assunto.

Segundo Okuma (1998) Atualmente, no Brasil, a expectativa de vida tem aumentado, e é relevante que essas pessoas que estão vivendo mais, vivam com qualidade de vida e a prática regular de atividades físicas pode proporcionar mais saúde às pessoas da 3ª idade. Existem muitas informações acerca deste tema,

¹ TAKAHASHI, Sandra Regina da Silva. Benefícios da atividade física na melhor idade. Revista Digital – Buenos Aires – ano 10, Nº 74, 2004. Disponível em <http://www.efedesportes.com> – acesso em: 31 de agosto de 2012.

porém muitas pessoas ainda desconhecem a importância da atividade física para a saúde, não se trata de uma questão estética, mas de uma questão de saúde e até de sobrevivência.

A autora deixa claro que é preciso expandir a importância da atividade física, pois não se trata de cuidar apenas da parte estética, mas sim cuidar da saúde que é o mais importante para uma vida longa e com qualidade.

De acordo com Nahas (2006 p. 34) “A inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados.” Para o autor a inatividade física pode ser a causa de várias enfermidades.

Apesar da divulgação de dados a respeito do sedentarismo e suas consequências para a saúde das pessoas, é possível verificar que o número de pessoas que procuram realizar atividades físicas ainda é muito reduzido, não se trata apenas de idosos, mas da população em geral, principalmente as crianças, que tem deixado as brincadeiras coletivas que movimentam o corpo, para se dedicarem aos jogos eletrônicos e a internet.

Embora haja um grande corpo de conhecimento evidenciando o papel da atividade física como um dos elementos decisivos para a aquisição e a manutenção da saúde, da aptidão física e do bem-estar físico – pré-requisitos fundamentais para a qualidade de vida - isto não parece ser suficiente para mobilizar indivíduos sedentários a participar de programas dessa natureza. Nem tampouco, para estimular e manter a adesão das pessoas que tem a atividade física como prescrição para o tratamento de doenças. (OKUMA 2009 p. 16)²

Desta forma não basta falar da importância da atividade física para a manutenção da saúde, é preciso estimular de alguma forma as pessoas a procurarem meios de sair do sedentarismo.

Para Corazza (2009) o professor de Educação Física deve motivar o aluno e durante a atividade física, fazê-lo sentir prazer, alegria, leveza, levá-lo a encontrar-se consigo mesmo e mostrar através dos exercícios, dos jogos e das brincadeiras, a importância máxima de cada um dentro, não apenas de um grupo, mas diante da sociedade.

² OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Campinas – São Paulo. 5ª ed. Papirus, 2009.

É importante que o idoso sinta-se feliz em sair de casa e frequentar um grupo que proporcione atividades físicas e momentos de descontração para seus participantes.

De acordo com Geis:

Atualmente, estão sendo atribuídos diversos valores ao esporte e à atividade física, que afetam todos os grupos sociais: crianças, adolescentes, adultos e idosos. É oferecida a cada um deles a possibilidade de praticar algum esporte e ou atividade física.(GEIS 2003 p. 53)³

Neste contexto é possível afirmar que é preciso motivar as pessoas para a prática de atividades físicas, pois às vezes há a necessidade da prática de exercícios físicos, até mesmo por recomendação médica, mas a pessoa não se sente motivada para procurar os meios que proporcione a prática de atividades. Portanto os órgãos ligados à saúde devem buscar meios que incentivem as pessoas a praticarem atividades físicas constantemente, pois não basta se exercitar apenas alguns dias, este deve ser um hábito constante e duradouro.

Pesquisar grupos que oferecem atividades físicas para as pessoas da terceira idade é uma forma de aprofundar o conhecimento a respeito deste assunto e buscar novas descobertas a respeito dos benefícios que a prática da atividade física pode proporcionar às pessoas que fazem exercícios físicos regularmente.

A crescente demanda de idosos requer atenção de toda a sociedade, pois quando se tem pessoas saudáveis se gasta menos com a saúde e a melhor maneira de não adoecer é se prevenir da doença. É preciso mostrar que o sedentarismo pode trazer inúmeras doenças para todas as pessoas, independente da idade. Portanto a sociedade merece mais esclarecimentos a respeito dos benefícios que a atividade física pode proporcionar.

Devido ao valor que o idoso representa para a sociedade, esta pesquisa justifica-se pela importância em estudar os benefícios que a atividade física proporciona à saúde das pessoas que a praticam de forma regular.

É relevante o fato de que as pessoas da 3ª idade têm aumentado, bem como a sua expectativa de vida, e oferecer dados que proporcionem melhor qualidade de vida a essas pessoas é fundamental para mudar a realidade sedentária vivenciada pela população idosa deste país.

³ GEIS, Pilar Pont. Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

Enfim as pessoas tem alcançado cada vez mais a terceira idade e procurar medidas que levem à melhoria da saúde das pessoas idosas é de suma importância. Esta pesquisa procura investigar as mudanças sofridas pelos idosos que praticam atividades físicas regularmente e frequentam o grupo de idosos Viver Feliz do município de Águas Lindas de Goiás.

1.1 - Objetivo Geral:

- Identificar os benefícios para a saúde oferecidos pela atividade física às pessoas da 3ª idade.

1.2 - Objetivos Específicos:

1. Analisar os benefícios da atividade física para a terceira idade;
2. Identificar as atividades físicas que são oferecidas pelo Grupo Viver Feliz a população da 3ª idade, no município de Águas Lindas de Goiás;
3. Verificar se os idosos do grupo “Viver feliz” estão satisfeitos com as atividades oferecidas e se as mesmas ajudam a melhorar a saúde deles.

1.3 – Hipótese

A busca por uma vida saudável deve ser constante por parte daqueles que desejam viver por muitos anos. Espera-se que com esta pesquisa fique comprovado que a prática de atividades físicas regularmente, pode retardar o aparecimento de doenças e melhorar aquelas já existentes, e se a atividade física oferecida pelo grupo Viver Feliz, atende aos anseios da população idosa do município de Águas Lindas de Goiás.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

ATIVIDADE FÍSICA E TERCEIRA IDADE

2.1 – Dados da população idosa

De acordo com o IBGE (2010) atualmente o Brasil possui 7,4% da sua população de pessoas com idade acima de 65 anos esse numero tem aumentado em comparação com os anos anteriores. Isso se deve ao fato de que a expectativa de vida do brasileiro também tem aumentado. No censo realizado em 2010 pelo IBGE foi constatado que a média de vida do brasileiro é de 73,4 anos.

No município de Águas Lindas de Goiás a população idosa atinge apenas 3,74% do total de toda a população, IBGE (2010). Um número relativamente baixo se comparado ao percentual do Brasil.

2.2- Os benefícios da atividade física para as pessoas da 3ª idade

Entende-se por atividade física qualquer movimento voluntário produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético; por exercício físico, uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, com a intenção de melhorar ou manter um ou mais elementos da aptidão física, o conjunto de características possuídas ou adquiridas por um indivíduo, relacionadas com a capacidade de realizar atividades físicas (Caspersen et. al., 1985 citado por Mazo 2008).

Desta forma a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que provoque gasto calórico.

Podemos acrescentar ainda que é também qualquer esforço muscular pré-determinado, destinado a executar tarefas simples como um deslocamento dos pés, aceno de mãos e até mesmo como um movimento mais complexo como aqueles realizados em uma competição esportiva.

Estudos realizados pela OMS – Organização Mundial da Saúde (2007) indicam que a atividade física em geral, regular e controlada por profissionais da Educação Física, está associada diretamente a melhorias da saúde e condições físicas dos praticantes, reduzindo os níveis de ansiedade, stress e fortalecendo o sistema imunológico, tornando o organismo menos propicio a doenças. No entanto a

inatividade física associada a dietas inadequadas, tabagismo, uso de álcool e outras drogas, são determinantes no aparecimento de doenças crônicas que trazem consequências graves.

Atualmente o estilo de vida passou a ser considerado fundamental na promoção de saúde e redução da mortalidade, principalmente em idosos. Há muitas doenças que podem ser evitadas, quando uma pessoa adota hábitos saudáveis.

De acordo com Nahas (2006 p. 21) “Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de três comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade física”. É possível chegar à conclusão de que as pessoas podem optar por levar uma vida saudável, ou simplesmente ignorar as estatísticas e continuar levando uma vida com hábitos que só irão prejudicar a própria saúde.

2.3- Características do processo de envelhecimento

Para aqueles que querem viver muitos anos, o envelhecimento é inevitável. A pessoa passa por muitas mudanças durante a sua vida e para chegar à terceira idade ela deve transcorrer um longo caminho marcado por mudanças físicas e biológicas.

De acordo com Corazza (2009 p. 19) “o envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Ele afeta todos os seres vivos e seu fim natural é a morte do organismo”. O envelhecimento pode conter três aspectos; biológico, psicológico e sociológico. Pode-se dizer que é impossível datar o começo do envelhecimento, pois de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo (Cancela 2008).

Desta forma de acordo com Cancela (2008) pode-se dizer que os indivíduos envelhecem de formas diversas, pois a esse respeito é possível afirmar que idade biológica, idade social e idade psicológica, podem ser muito diferentes da idade cronológica.

Analisando um pouco mais, pode-se dizer que a idade biológica está ligada ao envelhecimento orgânico. “Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida” (Cancela 2008 p.02). A idade social refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa relativamente aos outros membros da

sociedade. A idade social é determinada pela cultura e pela história de um país. Já a idade psicológica relaciona-se com as consequências comportamentais em resposta às mudanças do ambiente em que vive. Geis (2003)

São esses fatores biológicos, psíquicos, e sociais que podem determinar a velhice, acelerando ou retardando o aparecimento de doenças e sintomas característicos da idade madura.

De acordo com Moraes, Moraes e Lima (2010), o envelhecimento é biológico é implacável, ativo, inevitável e irreversível, causando assim mais propensão às agressões externas e internas ao organismo.

Para Cancela (2008 p. 05) “O envelhecimento representa a consequência ou os efeitos da passagem do tempo no organismo (envelhecimento somático) e psíquico.”

Assim segundo Confort (1979 cit. por Filho 2006 p. 13) “o envelhecimento se caracteriza pela redução da capacidade de manutenção da homeostasia, em condições de sobrecarga funcional”.

Outros aspectos do processo de envelhecimento podem ser citados como, por exemplo, os aspectos fisiológicos que abrangem outros sistemas do corpo humano. De acordo com Firmino (2006, cit. por Cancela 2007 p. 3)

O envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo. Fazendo com que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas gradualmente comecem a declinar. (Firmino 2006, cit por Cancela 2007 p. 3)⁴

Para Okuma (2009) a velhice pode ser vista como uma fase com potencial para crescimento, à semelhança das demais fases do curso de vida, o que faz com que as fronteiras do envelhecimento sejam modificadas em relação à realidade atual.

Desta forma é possível afirmar que o envelhecimento biológico é responsável pelo aparecimento de enfermidades ocasionadas na velhice. Mas nem todas as pessoas que passam por este processo adquirem enfermidades, visto que os organismos são diferentes e reagem de forma diferente a determinadas situações.

⁴ CANCELA, Diana Manuela Gomes. O processo de envelhecimento. Porto 2007. Disponível em: www.psicologia.com.pt. Acessado em 04 de maio de 2012.

2.4 - Doenças da 3ª idade causadas pelo sedentarismo

Os avanços tecnológicos progridem a cada dia com a finalidade de facilitar o cotidiano da população mundial e com isso surge o sedentarismo, causador de muitas doenças. Com as facilidades atuais, as pessoas passam a fazer menos esforço, pois o controle está sempre ao alcance da mão, as máquinas realizam tarefas que poderiam ser feitas pelas pessoas em seu cotidiano e isso faz com que as elas se esforcem menos.

Para Filho o sedentarismo pode ser considerado um risco para a população, onde ele afirma que:

A cada novo estudo que compara a incidência, prevalência, gravidade, eficácia da terapêutica e mortalidade da maioria das doenças crônico-degenerativas, bem como de suas complicações, são demonstradas as influências da atividade física em proteger (ou do sedentarismo em prejudicar) a sua evolução. (FILHO 2006 p. 33)⁵

De acordo com Okuma (1998 p. 53), “Evidencias demonstram que mais da metade do declínio da capacidade física dos idosos é devida ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade”. Para a autora quando a pessoa deixa de praticar atividades físicas e se entrega ao comodismo ela tem maior probabilidade de adquirir doenças.

“A inatividade física representa uma causa importante de debilidade, de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados.” (Nahas 2006 p. 34)

Com o passar dos anos é comum a maioria das pessoas adquirir doenças, que geralmente são características da velhice. Na terceira idade há uma tendência ao acúmulo de doenças crônicas, na sua grande maioria, fáceis de serem controladas.

Entre as principais doenças relacionadas ao sedentarismo estão: a hipertensão arterial, obesidade, aumento do colesterol LDL, diabetes mellitos, ansiedade, infarto do miocárdio e grandes possibilidades de morte súbita (Quadrante 2004).

A hipertensão arterial, de acordo com Pinheiro (2005 p. 02) “é conhecida popularmente como pressão alta, é uma das doenças mais relevantes no mundo, acometendo cerca de um terço da população adulta.”.

⁵ FILHO, Wilson Jacob. Atividade física e envelhecimento saudável. 1. ed. São Paulo. Atheneu, 2006.

De acordo com Geis (2003) o excesso de peso e a obesidade implicam alguns riscos ao idoso, como aumento do colesterol, intolerância à glicose, problemas cardiovasculares e respiratórios, dificuldade em mover-se e em deslocar-se.

Geis (2003 p. 47) afirma ainda que “a diabete é uma condição crônica na qual o corpo não utiliza corretamente a glicose (açúcar) e, como consequência, aumenta seu nível no sangue. Essa situação pode provocar complicações a curto e longo prazo.”.

2.5 - Qualidade de vida e envelhecimento

O termo “qualidade de vida” tem sido muito usado atualmente, porém a sua definição ainda não está totalmente certa, pois muitos cientistas tentam entrar em um acordo a respeito do tema. O tema qualidade de vida vai além das ciências humanas e biológicas, uma vez que segundo Souza e Guimarães (1999) relatam que cientistas sociais, filósofos e políticos foram aqueles que primeiro compartilharam e se interessaram por conceitos como “padrão de vida” e “qualidade de vida”.

Gill e Feinstein (1994, citado por Nahas 2006 p. 17) “definiram qualidade de vida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e a outros aspectos gerais da vida pessoal”.

Matos (1996 p. 45) afirma que “para falar de Qualidade de Vida, não se pode deixar de focar o campo da motivação humana, buscando com isso, identificar as necessidades para sua realização.”

De acordo com Nahas

Diversos fatores contribuem para a quantidade e qualidade de anos que se vive, incluindo fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Em todos os períodos da história da humanidade filósofos e cientistas procuraram entender este que é um dos maiores enigmas da vida: o envelhecimento. Todos envelhecem, mas há uma grande diversidade nas condições e ritmos em que isso se dá. Alguns envelhecem com mais qualidade de vida e vivem mais, servindo de modelo para geriatrias e gerontólogos, que buscam entender as causas e fatores associados a esse processo. (NAHAS 2006 p. 168)⁶

É evidente que muitos dos fatores determinantes do envelhecimento são imutáveis ou muito difíceis de serem alterados. Os fatores genéticos e alguns

⁶ NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. rev. Porto Alegre: Atual, 2006.

agentes ambientais estão nesta lista. A exposição à radiação, poluição, condições precárias de moradia ou trabalho excessivo, são exemplos de agentes que aceleram o processo de envelhecimento. Pode-se acrescentar elementos do estilo de vida, como a alimentação, tabagismo, alcoolismo e hábitos sedentários. São esses fatores ligados ao estilo de vida, que mais facilmente se poderia modificar para aumentar as chances de uma velhice mais saudável.

PIRES et al. (2002 cit. por Takahashi 2004) considera que,

A velhice sempre é vista como um período de decadência física e mental. É um conceito equivocado, pois muitos cidadãos que chegam aos 65 anos, já que esta é a idade oficializada pela Organização das Nações Unidas, como limite entre fase adulta e velhice, ainda são completamente independentes e produtivos. Acreditamos na decadência sim, mas da sociedade que perde, não dando valor ou criando espaços adequados para as necessidades de nossos velhos. A população idosa, em nosso país, cresce a cada dia e com ela as dificuldades e as necessidades de adequar soluções eficientes, junto aos órgãos públicos, com o objetivo de tornar digna a vida de nossos idosos. (PIRES et AL. 2002 cit. por TAKAHASHI 2004 p. 72)⁷

Atualmente a população idosa tem demonstrado que está tão ativa quanto os jovens dos dias atuais, a vontade de viver os leva a procurar meios de manter uma vida saudável e funcional. O envelhecimento é um processo que, do ponto de vista fisiológico, não ocorre necessariamente em paralelo ao avanço da idade cronológica, apresentando considerável variação individual; este processo surge acompanhado por uma série de modificações nos diferentes sistemas do organismo. Cancela (2007)

Enfim, com a prática de atividade física, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

2.6 - Os efeitos da atividade física para os idosos

A princípio serão apresentados alguns conceitos que definem quem é considerado idoso. Percebe-se que há a existência de uma gama bastante ampla de critérios para a demarcação do que venha a ser um “idoso”. A forma mais utilizadas baseia-se no limite etário, como é o caso da definição da Política Nacional do Idoso

⁷ TAKAHASHI, Sandra Regina da Silva. Benefícios da atividade física na melhor idade. Revista Digital – Buenos Aires – ano 10, Nº 74, 2004. Disponível em <http://www.efedesportes.com> – acesso em: 31 de agosto de 2012.

(Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994) que afirma ser idosa a pessoa com 60 anos ou mais. O Estatuto do Idoso (Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003) endossa essa definição afirmando que a pessoa que possui 60 anos ou mais é considerada idosa. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como idosas as pessoas acima de 65 anos

O envelhecimento está relacionado a um processo biológico de decadência das capacidades físicas, relacionado às novas fragilidades psicológicas e comportamentais.

De acordo com Geis (2003) o organismo envelhece, passa por transformações e vai perdendo suas faculdades. Em cada indivíduo, esse processo tem um ritmo diferente. Uma pessoa que se encontra em perfeitas condições psíquicas pode ter problemas físicos. É possível afirmar que a atividade física age positivamente, seja como forma de prevenção de doenças ou como forma de manutenção da saúde. Portanto cada pessoa deve praticar o tipo de atividade que mais lhe convier e que se adapte melhor às suas especificidades.

De acordo com Okuma (2009 p. 53) “a prática da atividade física pode evitar diversos tipos de comorbidades e aumenta ou mantém a aptidão física da população idosa diminuindo a mortalidade entre essa população”.

Mazo declara que:

Os efeitos benéficos da atividade física no processo de envelhecimento em relação aos aspectos biológicos são inúmeros. Entre eles, destaca-se a redução das taxas de mortalidade e morbidade relacionadas com as doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose, osteoartrite, diabetes e obesidade... a atividade física pode ser um meio para tentar equilibrar ou minimizar o impacto das perdas biológicas e maximizar os ganhos psicossociais dessa etapa da vida, devendo fazer parte essencial da vida do indivíduo. (MAZO 2008, p.64-71)⁸

A atividade física deve ser considerada como um importante agente de “promoção do envelhecimento saudável” segundo Geis (2003) como determinante da saúde, incluindo os componentes psíquicos e sociais.

Deste modo as pessoas idosas que frequentam os grupos destinados à prática de atividades físicas, se sentem bem melhor, pois além dos exercícios físicos

⁸ MAZO, Giovana Zarpellon. Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. 1. ed. Porto Alegre: Sulina, 2008.

que são praticados elas se socializam, conversam, descontraem e saem da rotina de apatia.

Para Filho (2006) é importante incentivar a prática da atividade física como manutenção da saúde e preservação ou desenvolvimento das capacidades motoras dos indivíduos que envelhecem.

De acordo com Mazo (2008 p. 70) “diversos estudos demonstram as potencialidades da atividade física no aumento da capacidade de realizar as atividades da vida diária”.

Para Okuma (2009 p. 79) “nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o grupo passa a ser um redutor do stresse auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo”.

Atualmente a população idosa tem demonstrado que está tão ativa quanto os jovens dos dias atuais, a vontade de viver os leva a procurar meios de manter uma vida saudável e funcional.

Enfim, com a prática de atividade física, as pessoas idosas se sentirão mais úteis, independente, com mais esperança e vontade de viver, e com um nível elevado de auto-estima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se pessoas mais saudáveis, sociáveis e felizes.

2.7 - Atividades físicas indicadas para o grupo de idosos

O exercício físico deve ser aplicado por um profissional de Educação Física, pois o mesmo possui a formação adequada para direcionar as atividades a serem praticadas.

É importante que o professor não force o idoso e nem o corrija abruptamente para não inibi-lo. É preciso respeitar o ritmo de cada um.

De acordo com Corazza (2009 p. 33) “os objetivos de um programa de exercícios devem estar diretamente relacionados com as modificações mais importantes, as quais são decorrentes do processo de envelhecimento”.

Para a autora as principais atividades direcionadas ao idoso são:

- Ginástica localizada integrativa;
- Ginástica na cadeira;
- Dançaterapia;
- Hidroginástica, hidrodança e hidrorrecreação;

- Natação;
- Caminhadas;
- Dança de salão;
- Jogos recreativos;
- Yoga;
- Biodança.

Qualquer que seja a atividade física aplicada para a terceira idade, deve-se manter a capacidade funcional geral, aprimorando o estado físico e psicológico. Essas atividades devem manter uma intensidade que atenda aos anseios e necessidades dos praticantes.

3. METODOLOGIA

A metodologia desta pesquisa baseou-se na coleta de dados para a realização de um estudo de caso a respeito das atividades físicas oferecidas às pessoas da 3ª idade e seus efeitos na saúde das mesmas.

Portanto o estudo de caso é a estratégia mais adequada para esta pesquisa, pois trata-se de um estudo, onde o elemento principal é humano.

Estudo de caso é uma estratégia metodológica de se fazer pesquisa nas ciências sociais e nas ciências da saúde. Trata-se de uma metodologia aplicada para avaliar ou descrever situações dinâmicas em que o elemento humano esta presente. Busca-se apreender a totalidade de uma situação e, criativamente, descrever, compreender e interpretar a complexidade de um caso concreto, mediante um mergulho profundo e exaustivo em um objeto delimitado. (MARTINS 2008 p. 9)⁹

Analisando as considerações do autor apresentado, o estudo de caso como modalidade de pesquisa é percebido como uma metodologia ou como a escolha de um objeto de estudo definido pelo interesse em casos individuais e ou coletivos. Visa à investigação de um caso específico, bem delimitado, contextualizado em tempo e lugar com o intuito de realizar uma busca de informações.

O estudo esteve amparado no método de procedimento bibliográfico, que se efetivou através de revisão da literatura de autores reconhecidos pela sua contribuição ao estudo sobre o tema, sistematizando trabalhos voltados para os benefícios da prática de atividades físicas em idosos.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza. (GIL 1999, p. 65)¹⁰

A investigação foi feita através de entrevista aos participantes do grupo “Viver Feliz” com questionário contendo questões fechadas, que de acordo com Gil (1999 p.129) “apresenta-se ao respondente um conjunto de alternativas de resposta para que seja escolhida a que melhor representa sua situação ou ponto de vista”. Os

⁹ MARTINS, Gilberto Andrade. Estudo de caso: uma reflexão sobre a aplicabilidade em pesquisas no Brasil. RCO – Revista de Contabilidade e Organizações – FEARP/USP, V. 2 n. 2, p. 8-18, jan./abr. 2008- São Paulo.

¹⁰ GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

entrevistados responderam as perguntas marcando uma das opções de resposta contidas em cada pergunta. Em seguida os dados serão analisados, comparados e confrontados com a teoria aplicada à pesquisa.

Foi realizada uma amostragem de 20 questionários respondidos por vinte idosos, onde cada um dos entrevistados responderam a 7 perguntas previamente elaboradas em forma de questionário. As pessoas envolvidas nesta pesquisa foram escolhidas por participarem do grupo Viver Feliz, elas tem entre 50 e 70 anos de idade, residem no município de Águas Lindas de Goiás e se mostram satisfeitos por participarem deste grupo e praticarem atividades físicas.

O grupo Viver Feliz de Águas Lindas proporciona aos seus frequentadores atividades físicas que podem ser realizadas em uma quadra, pois o município não oferece uma estrutura para a realização de atividades como hidroginástica.

Mas mesmo com poucos recursos o grupo oferece atividades como alongamento, yoga, dança e automassagem.

O grupo conta com a presença de uma auxiliar de enfermagem e um professor de Educação Física, as atividades são realizadas em uma praça, localizada no bairro Santa Lucia.

As pessoas selecionadas para esta pesquisa possuem autonomia quanto a realização de tarefas do dia-a-dia e se mostraram dispostas para participarem voluntariamente desta pesquisa.

O Grupo Viver Feliz proporciona a seus participantes uma convivência e interação que faz muito bem para os idosos. Pois a socialização é considerada um meio de distração para as pessoas da 3ª idade.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS

O município de Águas Lindas de Goiás possui 157.323 habitantes, de acordo com o censo do IBGE realizado em 2010. É considerada uma cidade dormitório, pois os moradores trabalham no Distrito Federal e passam o dia por lá. A cidade não possui indústrias, tem uma população carente de recursos financeiros. Possui poucas opções de lazer e os idosos se divertem participando dos grupos de atendimento ao idoso, oferecidos pela prefeitura municipal e ONGs (Organizações Não Governamentais).

De acordo com levantamento feito junto a Secretaria de Ação Social, em vários bairros do município existe um grupo que atende ao idoso, cada grupo é composto por um técnico de enfermagem e um professor de Educação Física. Geralmente os encontros são realizados nas praças de esportes existentes na cidade.

Estes grupos buscam proporcionar aos participantes a prática de atividades físicas, como forma de prevenir doenças e evitar o sedentarismo. Durante os encontros os participantes interagem e evitam a solidão e a monotonia de suas vidas.

Durante a realização desta pesquisa a respeito da prática de atividades físicas do grupo Viver Feliz, foi possível verificar que a maioria dos participantes apresenta alguma enfermidade, e faz uso de medicamentos. A seguir serão discutidos os resultados obtidos com a pesquisa.

As questões levantadas serviram para conhecer melhor os participantes, seus anseios e suas opiniões a respeito da prática de atividades físicas.

As atividades físicas oferecidas pelo Grupo Viver Feliz no município de Águas Lindas de Goiás, procura proporcionar aos participantes, exercícios que levam os idosos a combater doenças ou mesmo prevenir a ocorrência das mesmas, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida.

Boutcher comenta que as pessoas sentem-se bem consigo mesmas após a atividade física, o que pode ser devido a numerosos fatores, como melhora da imagem corporal resultante da perda de peso ou aumento da massa muscular. Bouchet faz ainda referência à autovalorização aumentada, decorrente da experiência de domínio, sentida através da realização por completar um esforço

anteriormente pensado como impossível ou por ocorrer pela primeira vez. (Boutcher 1993, apud Okuma 2009 p. 87)¹¹

De acordo com Okuma 2009 nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o qual se constitui na presença do outro e dos recursos materiais fornecidos por parentes e amigos para lidar com um evento de vida estressante.

O grupo torna-se um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo ante a diminuição de energia e as dificuldades que surgem. Além disso o suporte social, associado ao fato de poder desempenhar uma atividade, pode contribuir para reforçar o sentimento de valor pessoal, reforçando ao mesmo tempo o autoconceito e o sentimento de autoeficiência e facilitando o modo de lidar com as situações de dificuldade.

Há diversos aspectos que incidem em uma melhora da qualidade de vida por meio de uma prática esportiva ou de atividades físicas contínuas. Embora em nível fisiológico e biológico, esteja comprovado que há uma melhora dos órgãos internos e das capacidades físicas, a prática esportiva influencia também diversos aspectos como ocupação do tempo livre, criação de algumas obrigações a serem realizadas ao longo do dia, integração em um grupo social e etc. (Geis 2003)

A vivência social é muito importante na vida do idoso, visto que a chegada da velhice é marcada, geralmente, por muitas perdas para o idoso, pois na maioria dos casos eles já perderam entes queridos, a saúde e a independência e isso acarreta problemas que deixam os idosos estressados ou até mesmo depressivos.

Os grupos da 3ª idade que proporciona a prática de atividades físicas exercem um papel relevante na vida dos idosos, pois de acordo com os dados obtidos em pesquisa realizada com os idosos do Grupo Viver Feliz eles se sentem felizes ao frequentar o grupo e praticar as atividades físicas.

Muitos idosos procuram os grupos de 3ª idade por apresentarem alguma comorbidade, pois a prática de atividade física para a melhoria da saúde tem sido bastante incentivada.

Durante a pesquisa realizada ficou constatado que 60% dos entrevistados possuem algum tipo de comorbidade.

¹¹ OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Campinas – São Paulo. 5ª ed. Papyrus, 2009.

Dentre as comorbidades mais comuns nos idosos estão a hipertensão com 40% de incidência, diabetes com 20% e osteoporose com 5%. A saúde física é um fator importante para o idoso, pois quem já viveu tanto deve se cuidar para continuar vivendo com saúde e autonomia.

De acordo com Okuma (2009), está bem estabelecido que a capacidade cardiovascular, a massa muscular, a força muscular e a capacidade funcional estão inter-relacionadas e declinam com o avançar da idade e com o sedentarismo.

A afirmação da autora deixa claro que a prática de atividades físicas pode diminuir o surgimento de doenças e aumentar a capacidade funcional dos idosos.

De acordo com Quadrante (2004) “A hipertensão arterial sistêmica é uma doença de importância crescente, cuja prevalência eleva-se com o envelhecimento”. Segundo a mesma autora, devido aos hábitos sedentários da população a ocorrência de pessoas com hipertensão tem aumentado significativamente.

De acordo com Okuma (2009) há evidências que sugerem que idosos ativos fisicamente tem pressão arterial mais baixa que os não ativos. Programas de atividade aeróbica são os que levam a essas mudanças em indivíduos com hipertensão leve a moderado. Embora haja evidências suficientes mostrando os benefícios do exercício sobre a hipertensão em indivíduos de meia-idade, não há, ainda, evidências muito claras no tocante à população idosa.

O diabetes também tem vitimado várias pessoas.

O diabetes mellitus é caracterizado por elevação anormal da concentração de glicose sanguínea. É uma doença altamente prevalente, afetando cerca de 150 milhões de pessoas em todo o mundo. As estimativas são de que esse número chegue a 300 milhões no ano de 2025, resultado do envelhecimento populacional, da alimentação não saudável, obesidade e sedentarismo. (Quadrante 2004)¹²

A osteoporose atinge apenas 5% das pessoas entrevistadas nesta pesquisa. De acordo com Quadrante (2004) “a osteoporose é causada pela redução na densidade dos minerais e na produção de proteínas que constituem os ossos, deixando-os frágeis e sujeitos a fraturas”.

¹² QUADRANTE, Ana Catarina Rodrigues. Doenças crônicas e o envelhecimento. 2004. Disponível em: www.portadoenvelhecimento.org.br. Acesso em 04/05/2012

Durante a pesquisa foi possível observar que 60% dos entrevistados fazem uso de medicamentos. Porém este resultado deixa claro que as pessoas que possuem algum tipo de enfermidade usa algum tipo de medicamento para amenizar a sua doença.

Nesta mesma pesquisa foi verificado que 50 % dos participantes do grupo Viver Feliz estão no grupo para a melhoria da saúde. Isso deixa claro que as pessoas acreditam que a prática regular de atividades físicas pode proporcionar uma melhora na saúde física. 30% procuram emagrecer, isso acontece porque muitas pessoas não estão satisfeitas com o seu estado físico e por isso buscam meios para melhora-lo. Dos entrevistados 20% disseram frequentar o grupo a procura de novos amigos. A conquista de novos amigos é uma maneira de aumentar o círculo de amizades.

Para que os idosos pratiquem atividade física regularmente devem-se levar em consideração os fatores de influencia desta (barreiras e facilitadores), proporcionar o conhecimento sobre os benefícios da atividade física, superar os vícios e comportamentos inadequados e desenvolver comportamentos propícios à prática, através de mudanças de comportamento para um estilo de vida ativo. (MAZO, 2008 p. 87)¹³

Para Geis (2003) a atividade física é um fato representativo dos dias atuais, a qual atinge todas as esferas sociais. Para os idosos ela é uma forma de relacionamento e de identificação com pessoas com as mesmas características, assim como para o estabelecimento de um grupo de amigos.

De acordo com Nahas (2006) a maioria dos casos de sobrepeso e obesidade moderada pode ser tratada com terapias comportamentais (alimentação e atividades físicas). Para que a pessoa obesa obtenha êxito em suas dietas é preciso que ela esteja disposta a mudar de comportamento, ou seja, mudar seus hábitos alimentares e praticar atividades físicas.

Há uma maior motivação para os idosos serem fisicamente ativos, devido aos benefícios para a saúde mental e física, do que para os adultos mais jovens. Isso pode ser justificado, pois, com o aumento da idade, aumenta a prevalência de doenças crônicas que podem ser prevenidas ou retardadas com a prática de atividades físicas. (MAZO 2008, p. 76)¹⁴

¹³ MAZO, Giovana Zarpellon. Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. 1. ed. Porto Alegre: Sulina, 2008.

¹⁴ MAZO, Giovana Zarpellon. Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. 1. ed. Porto Alegre: Sulina, 2008.

Há muitos motivos que levam as pessoas a procurarem praticar atividades físicas. Deve ficar claro para as pessoas que nunca é tarde para a prática de atividades físicas, mas não se deve deixar para praticá-la apenas na velhice, pois quanto mais cedo as pessoas adquirirem o hábito da atividade física mais cedo os resultados virão.

Durante a realização da pesquisa foi constatado que 65% dos idosos frequentam o grupo Viver Feliz, três vezes por semana 30% deles duas vezes por semana e apenas 5% frequenta o grupo apenas uma vez por semana. Esses dados deixam claro que a maioria dos idosos mantém certa frequência na participação do grupo e conseqüentemente na prática das atividades físicas oferecidas pelo grupo.

Néri (2001) mostra que baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem estar. Também afirma que as dificuldades do idoso em realizar as atividades da vida diária, devido a problemas físicos, ocasionam dificuldades nas relações sociais e na manutenção da autonomia, trazendo prejuízos à sua saúde emocional.

Procurar envelhecer de forma saudável deve ser um lema para todas as pessoas que já se encontram neste estágio da vida, ou seja aqueles que conseguiram chegar à terceira idade devem procurar meios de levar uma vida autônoma.

Deve-se enriquecer as vivências e tentar ser feliz sempre que for possível, buscando soluções para os problemas que vão surgindo ao longo da vida e encontrando alternativas para cada situação. Deve-se procurar seguir evoluindo sempre, tanto física quanto intelectualmente, sem deixar-se levar pela comodidade e pela rotina, fortalecendo-se enriquecendo-se a todo momento e em qualquer idade. Deve-se sentir vital sempre, desde o nascimento até a morte. (GEIS, 2003 p. 20)¹⁵

O estudo dos benefícios da atividade física para o idoso é uma forma de divulgar o assunto e levar mais pessoas a se interessarem a praticar atividades físicas para a manutenção da saúde. Lembramos que ela não é a única responsável pelo retardo ou melhora das doenças, mas sim uma das ferramentas utilizadas para isso.

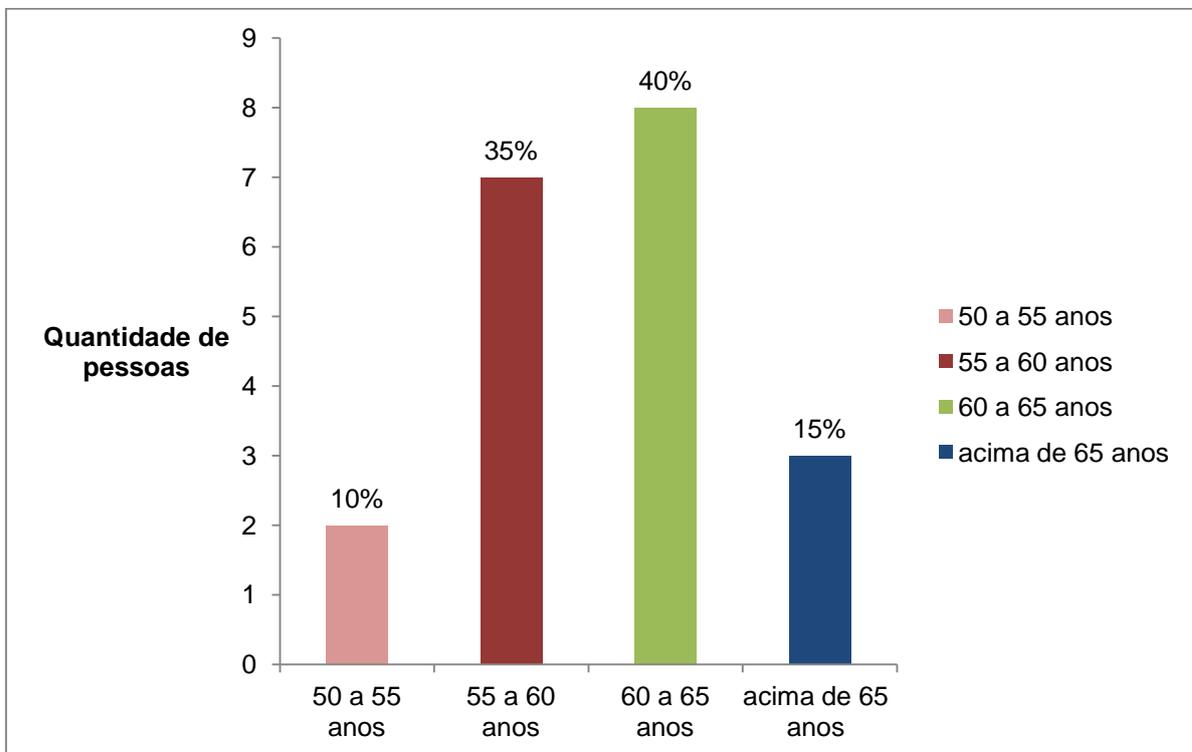
Nas entrevistas muitos idosos relataram que a ideia inicial era exercitar-se, sair, conhecer pessoas, melhorar a saúde, porém com as trocas de experiências,

¹⁵ GEIS, Pilar Pont. Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed,2003

conversas informais foram percebendo que ter uma alimentação saudável, uma rotina que não os sobrecarregue, mas que também proporcione uma mobilidade constante, contribuiu para que muitos diminuíssem os medicamentos, tivessem a oportunidade de vivenciar experiências novas como: dançar; ter um vida social; conhecer lugares e pessoas. Enfim apesar de uma estrutura simples, os benefícios do projeto são vistos, vivenciados e comemorados pelos seus participantes.

5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

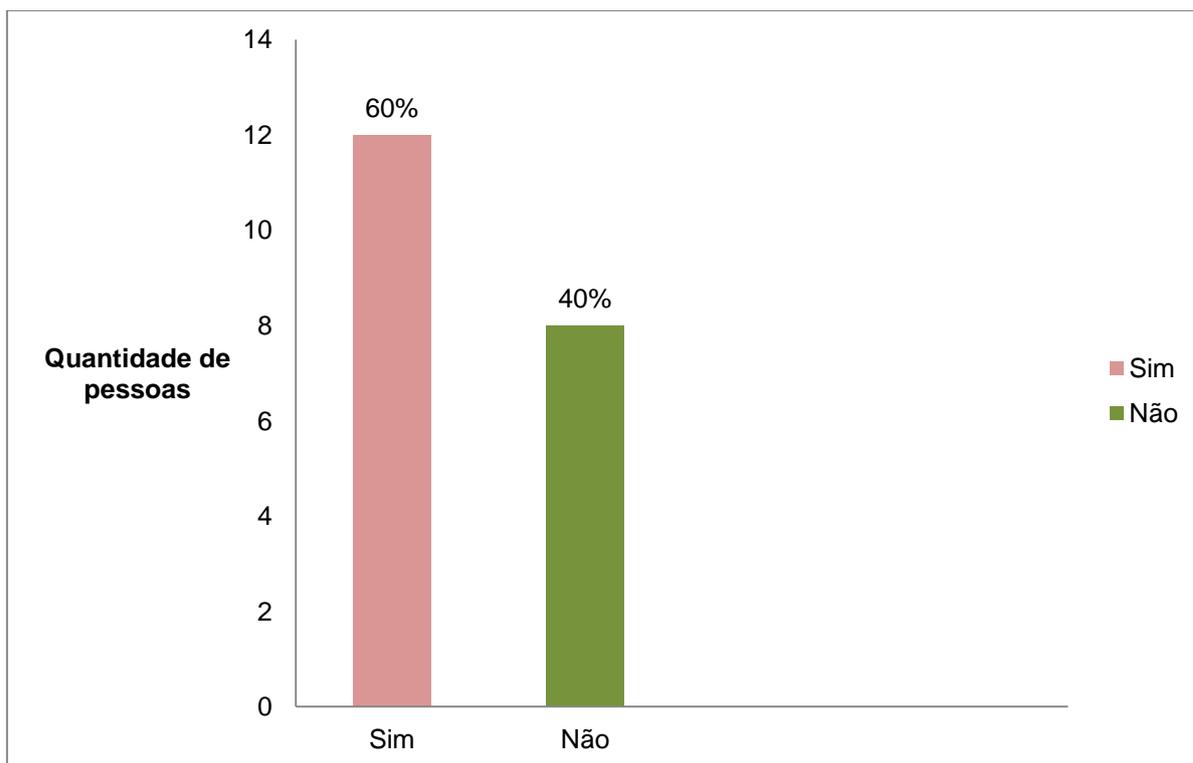
Gráfico 1 – Representação da idade dos participantes na pesquisa



A princípio foi questionada a faixa etária dos participantes que ao serem perguntados sobre a idade foi obtido o seguinte resultado; 40% possuem entre 60 e 65 anos, 35 % possuem entre 55 e 60 anos, 10 % entre 50 e 55 anos e 15% possuem mais de 65 anos. Este resultado deixa claro que as pessoas com mais de 60 anos estão preocupadas com a sua saúde e, portanto praticam atividades físicas.

A população de idosos no Brasil está crescendo de forma bastante acelerada, devendo chegar a aproximadamente 30 milhões de pessoas em 2020, o que corresponderá a 13% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2008).

Gráfico 2 – número de entrevistados que possuem enfermidades.



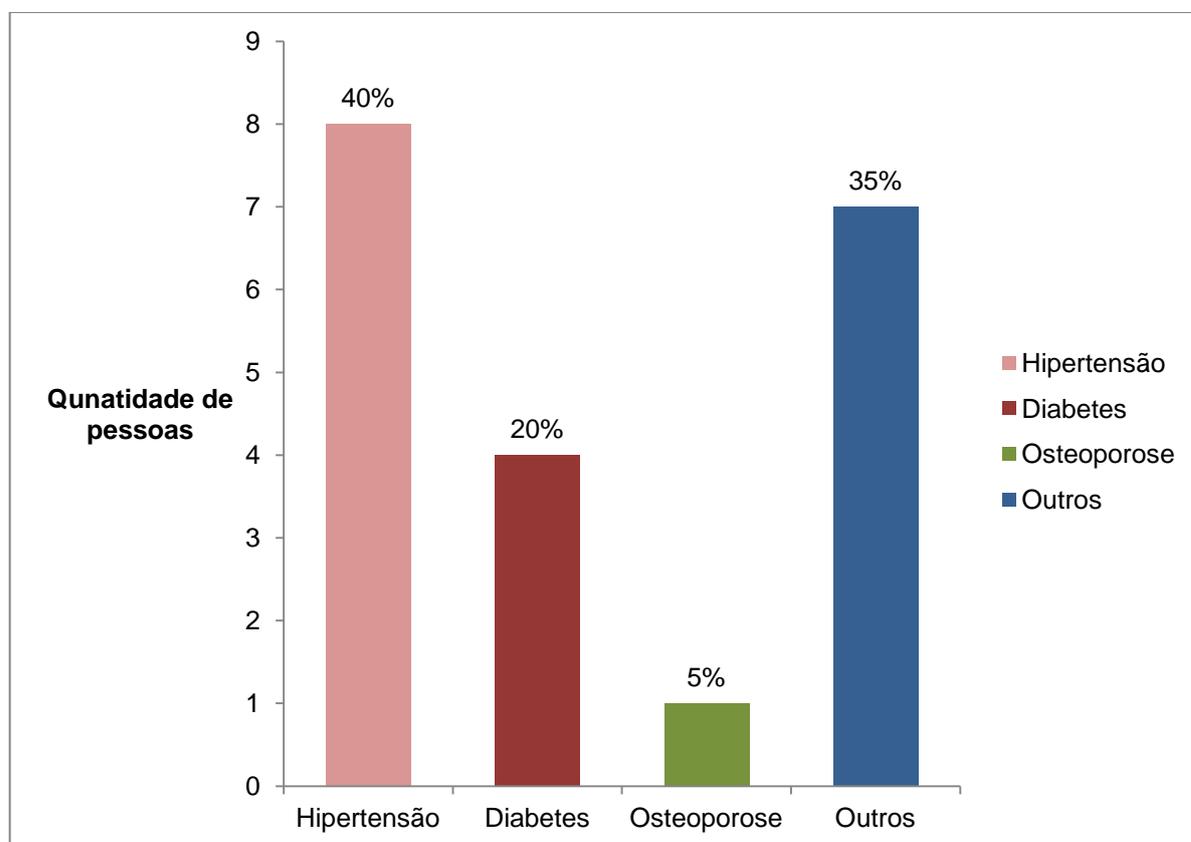
O gráfico acima mostra o número de pessoas que possuem alguma enfermidade. Do total de entrevistados 60 % dele possuem alguma enfermidade e 40 % afirmaram não possuírem enfermidades.

De acordo com Filho (2006 p. 01) “O Processo Natural de Envelhecimento sofre influência das doenças e hábitos deletérios à saúde durante o transcorrer da vida.”

Ao serem perguntados se utilizam alguma medicação o resultado foi o seguinte; 40% dos entrevistados não utilizam medicamentos e 60% utilizam algum tipo de medicamento. Este resultado vai de encontro com o gráfico 2, pois 60 % dos entrevistados que possuem algum tipo de enfermidade, portanto conclui-se que estes utilizam medicamentos para combater as suas comorbidades.

Para Silva (2004) Os idosos são mais suscetíveis aos efeitos colaterais e estes podem incrementar patologias já existentes. Desta forma as pessoas tomam um medicamento para curar certa doença e acaba adquirindo outra, devido aos efeitos colaterais dos medicamentos.

Gráfico 3 – representação dos tipos de comorbidade possuídas pelos entrevistados.



O gráfico 3 indica que 40% dos entrevistados possuem hipertensão, 20% diabetes, 5% osteoporose e 35% possuem outros tipos de doenças.

Com o passar dos anos é comum o organismo humano passar por diversas modificações.

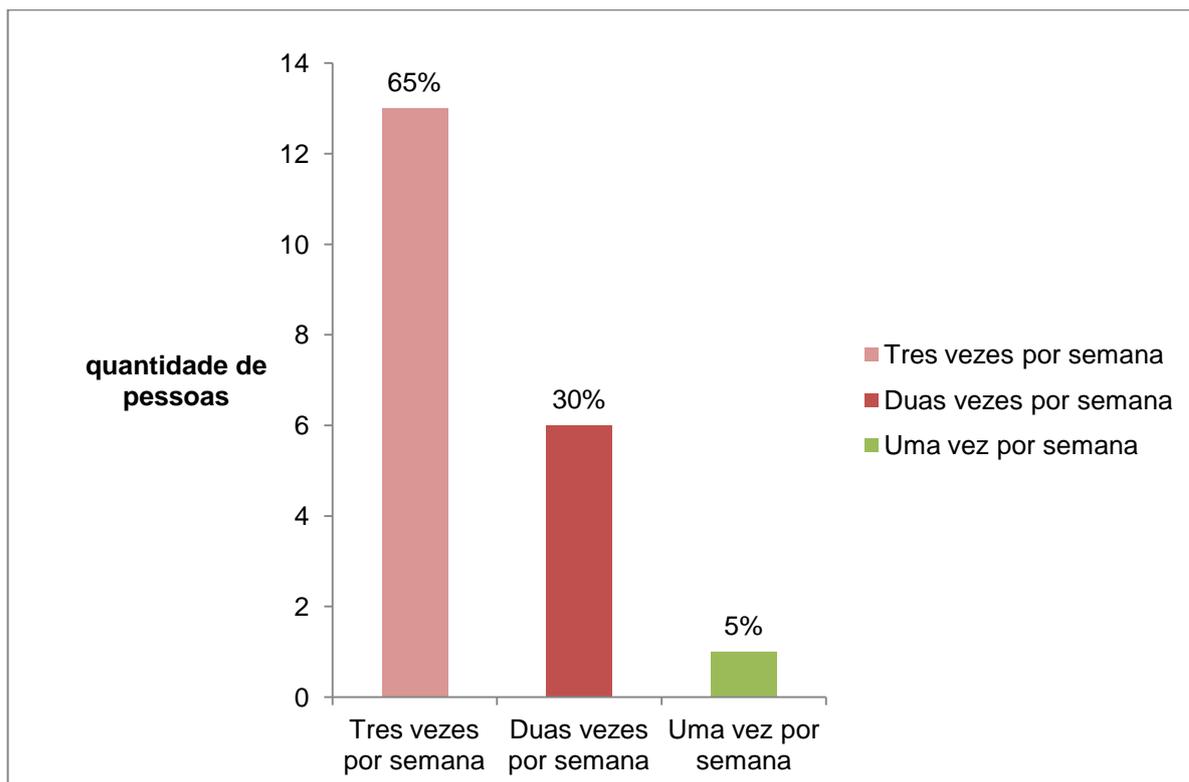
Os idosos constituem a população mais acometida pelas doenças crônicas. A incidência de doenças como hipertensão arterial, diabetes, câncer e patologias cardiovasculares eleva-se com a idade. Esse aumento parece dever-se à interação entre fatores genéticos predisponentes, alterações fisiológicas do envelhecimento e fatores de risco modificáveis como tabagismo, ingestão alcoólica excessiva, sedentarismo, consumo de alimentos não saudáveis. (QUADRANTE, 2004 p. 01)¹⁶

Ao serem questionados há quanto tempo frequentam o grupo a maioria, ou seja, 90% relatou que frequenta há menos de um ano, 10% de 1 a 2 anos e 0% há mais de 3 anos, como mostra o gráfico a seguir.

¹⁶ QUADRANTE, Ana Catarina Rodrigues. Doenças crônicas e o envelhecimento. 2004. Disponível em: www.portadoenvelhecimento.org.br. Acesso em 04/05/2012

O resultado não surpreende, pois o grupo Viver Feliz é novo no município de Águas Lindas. Isso mostra que com a chegada do grupo Viver Feliz, no bairro Santa Lucia essas pessoas passaram a praticar atividades físicas, pois o grupo tem pouco tempo neste bairro.

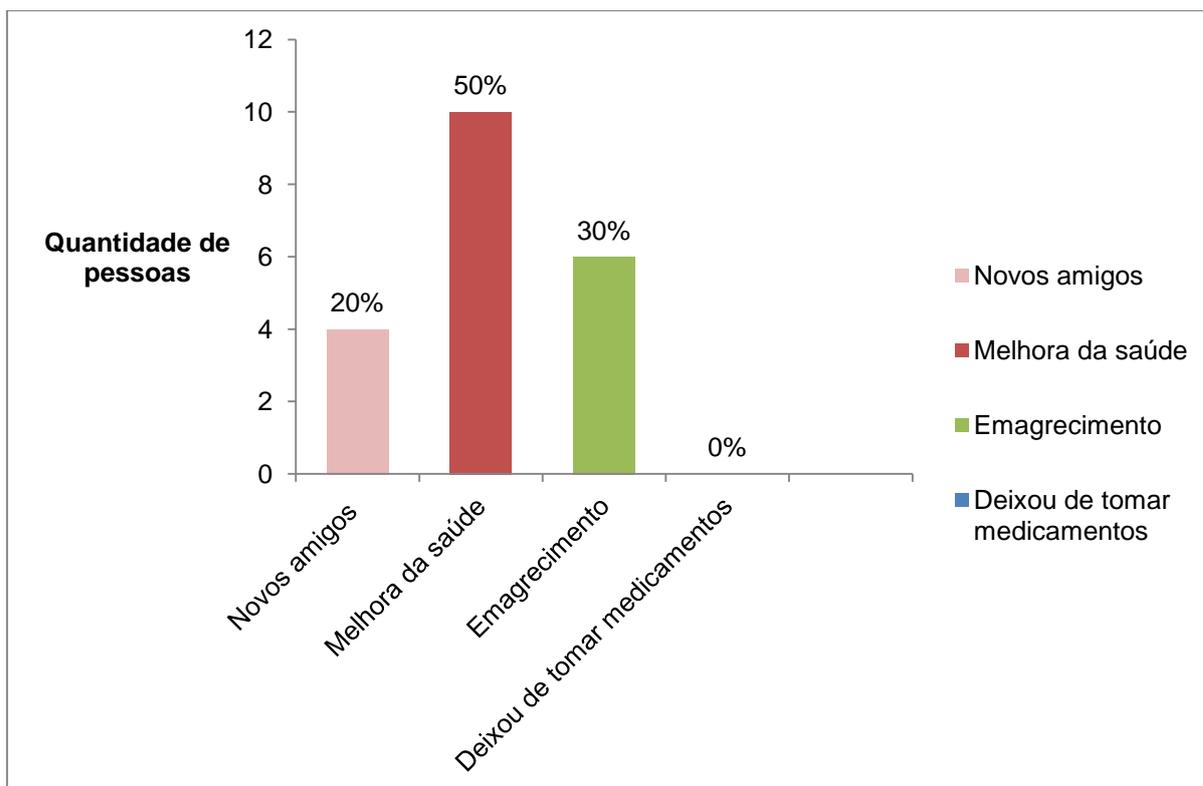
Gráfico 4 – quantidade de dias, por semana que os idosos frequentam o grupo Viver Feliz para a prática de atividades físicas.



Ao serem questionados sobre qual a frequência de participação no grupo “Viver Feliz” os entrevistados responderam; 65% frequenta o grupo 3 vezes por semana, 30% 2 vezes por semana e apenas 5% frequentam o grupo 1 vez por semana.

De acordo com Geis (2003 p. 49) “Mediante o movimento e com a prática de uma atividade física adaptada e contínua, a pessoa prolongará sua forma natural de viver.” Assim, entende-se que as pessoas devem praticar regularmente atividades físicas para manterem uma vida saudável.

Gráfico 5 – Motivos pelos quais os idosos participam do grupo Viver Feliz



Foi questionado aos entrevistados o que mais lhe trouxe satisfação ao participar ativamente do grupo. Alguns participantes deram mais de uma resposta, porém temos o seguinte resultado, 20% estão à procura de novos amigos, 50% disseram que querem melhorar a saúde, 30% pretendem emagrecer praticando atividades físicas e 0% deles deixou de tomar medicamentos.

Ferreira (2003, pg. 15) relata que através da prática regular de atividades físicas “a expectativa de vida é incrementada, condições debilitantes são adiadas, e ocorrem muitos ganhos a qualidade de vida”.

De acordo com Geis (2003 p. 54) “a realização da atividade física, exercício e esporte proporciona não só uma vida saudável como também momentos de recreação”.

Desta forma é possível concluir que a atividade física proporciona ao idoso maior facilidade de compreensão e aprendizagem de coisas novas, além de estimular a circulação sanguínea evitando a hipertensão arterial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento chega para todos, é preciso estar preparados para esse momento, porém no mundo atual a correria pelo sustento é tanta, que o tempo vai passando e a população vai ficando cada vez mais velha. De acordo com dados divulgados recentemente pelo IBGE do censo de 2010, o brasileiro aumentou a sua expectativa de vida de 71,3 para 73,17 anos. Este é um dado que serve para melhorar a qualidade de vida do idoso.

Esta pesquisa foi realizada com o intuito de investigar os benefícios da atividade física para o idoso e se as atividades oferecidas pelo grupo Viver Feliz do bairro Santa Lucia na cidade de Águas Lindas de Goiás satisfaz aos anseios dos participantes.

De acordo com dados obtidos através desta pesquisa foi possível observar que as atividades físicas oferecidas pelo grupo Viver Feliz tem levado grande satisfação aos seus participantes, visto que os mesmos demonstram, através dos dados obtidos, que sentem melhoras físicas e psicológicas, pois o grupo é também um ponto de encontro entre os participantes.

O primeiro objetivo específico proposto nesta pesquisa foi amplamente alcançado, pois foi possível analisar os benefícios da atividade física para as pessoas da terceira idade. Ficou evidenciado que a prática regular de atividades físicas pode retardar o aparecimento de comorbidades comuns da velhice, bem como manter a autoeficácia promovendo ao idoso maior autonomia na realização de atividades diárias.

Foram identificadas as atividades físicas oferecidas pelo grupo Viver Feliz à população idosa que o frequenta. Eles costumam praticar atividades como dança, alongamento, exercícios de relaxamento e capoterapia.

Através desta pesquisa foi possível observar que os idosos questionados estão satisfeitos com as atividades físicas a eles oferecidas, pois a maioria frequenta regularmente o grupo no intuito de melhorar a sua saúde, como é o caso de alguns que estão lá por recomendação médica. Outros buscam fazer novas amizades e interagir com outras pessoas. Assim fica comprovado que o objetivo geral foi totalmente contemplado, pois o grupo Viver Feliz atende aos anseios de seus participantes.

Para que a pesquisa obtivesse êxito foi levantada uma hipótese no início da mesma, ela contribuiu enormemente para que todos os dados fossem levantados e alcançados resultados que construíram esta pesquisa.

A hipótese levantada no início desta pesquisa foi respondida positivamente, pois o grupo Viver Feliz atende as aspirações de seus participantes, buscando oferecer atividades físicas que proporcionem satisfação pessoal e melhoria na qualidade de vida, visto que há pouquíssimas opções de lazer para as pessoas da cidade e o grupo é uma forma de distração para as pessoas que o frequentam.

Após a observação das atividades realizadas pelos participantes do Grupo Viver Feliz foi possível ver que eles saem mais dispostos do que quando chegam ao grupo e ao conseguirem realizar as atividades propostas eles realmente se sentem realizados. Essa constatação foi realizada através das observações e até mesmo de depoimentos dos participantes do grupo.

Enfim os grupos que oferecem a prática de atividades físicas para o idoso estão contribuindo enormemente para a manutenção da saúde destas pessoas.

Através da realização desta pesquisa pude aumentar o meu leque de conhecimentos com relação ao idoso e a prática de atividades físicas como meio de prevenir diversas doenças. As informações adquiridas através deste estudo proporcionaram grandes contribuições para a disseminação da importância da atividade física na terceira idade.

O estudo a respeito dos efeitos da atividade física para as pessoas da 3ª idade se faz pertinente, pois quanto mais conhecimento a respeito deste assunto, melhor será para que se possa realizar um trabalho eficiente em prol dos idosos. Este é um assunto muito interessante para as pessoas da área de Educação Física que deseja oferecer um trabalho de qualidade a toda a população, não somente aos mais jovens, mas também aos mais velhos, visto que um dia todos envelhecerão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CANCELA, Diana Manuela Gomes. O processo de envelhecimento. Porto 2007. Disponível em: www.psicologia.com.pt. Acessado em 04 de maio de 2012.
- CORAZZA, Maria Alice. Terceira idade & atividade física. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- Estatuto do Idoso / Ministério da Saúde. – 1. ed., 2.^a reimpressão. – Brasília: Ministério da Saúde, Editora MS, 2003.
- FILHO, Wilson Jacob. Atividade física e envelhecimento saudável. 1. ed. São Paulo. Atheneu, 2006.
- GEIS, Pilar Pont. Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5^a ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- MARTINS, Gilberto Andrade. Estudo de caso: uma reflexão sobre a aplicabilidade em pesquisas no Brasil. RCO – Revista de Contabilidade e Organizações – FEARP/USP, V. 2 n. 2, p. 8-18, jan./abr. 2008- São Paulo.
- MATOS, Francisco. Empresa Feliz. SÃO PAULO: Makron Books, 1996.
- MAZO, Giovana Zarpellon. Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. Porto Alegre: Sulina, 2008.
- MORAIS, Edgar Nunes de; MORAIS, Flávia Lanna de; LIMA, Simone de Paula Pessoa. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. Rev Med Minas Gerais 2010; 20 (1): 67-73.
- MORENO, Ricardo e NOGUEIRA, Julia Aparecida Devidé. Educação Física e Saúde - Educação Física a distância: módulo 6. Brasília: Universidade de Brasília, 2011
- NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4 ed. rev. Atual. Londrina, Midiograf, 2006.
- OKUMA, Silene Sumire. O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa. Campinas – São Paulo. 5. ed. Papyrus, 2009.
- PINHEIRO, Pedro HIPERTENSÃO ARTERIAL Sintomas e tratamento
[HTTP://www.mdsaude.com/2009/02/sintomasetratamentodahipertensao.html](http://www.mdsaude.com/2009/02/sintomasetratamentodahipertensao.html)
- QUADRANTE, Ana Catarina Rodrigues. Doenças crônicas e o envelhecimento. 2004. Disponível em: www.portadoenvelhecimento.org.br. Acesso em 04/05/2012

TAKAHASHI, Sandra Regina da Silva e TUMELERO, Sergio. Benefícios da atividade física na melhor idade. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires – ano 10, Nº 74, 2004.

APÊNDICES

Universidade: UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UNB

Curso: Educação Física

Aluno: Wender Afonso e Silva

Entrevistado: _____

Questionário

1. Qual a sua idade?

- () de 50 a 55 anos
- () de 55 a 60 anos
- () de 60 a 65 anos
- () acima de 65 anos

2. Você possui alguma enfermidade?

- () sim
- () não

3. Se sim qual a enfermidade?

- () hipertensão
- () diabetes
- () osteoporose
- () outros

4. Você faz uso de alguma medicação?

- () sim
- () não

5. Há quanto tempo você frequenta o grupo “Viver Feliz”?

- () menos de 1 ano
- () de 1 a 2 anos
- () mais de 3 anos

6. Qual a sua frequência de participação nas atividades?

- () 1 vez por semana
- () 2 vezes por semana
- () 3 vezes por semana

7 . O que mais trouxe satisfação ao participar ativamente do grupo?

- () novos amigos
- () melhora da saúde
- () emagrecimento
- () deixou de tomar medicamentos



UnB

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO
BRASÍLIA - DF
TELEFONE (061) 3107-1947
E-mail: cefs@unb.br
<http://fs.unb.br/cep/>

TERMO DE CONCORDÂNCIA

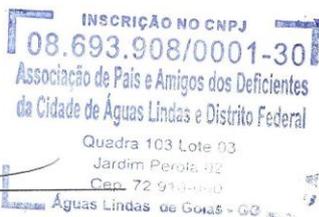
O **DANIEL LIMA DOS SANTOS** da responsável pelo projeto Viver Feliz está de acordo com a realização, neste grupo da 3ª idade, da pesquisa **Atividade Física e Terceira Idade: Um estudo de caso sobre atividades oferecidas pelo grupo Viver feliz, do Município de Águas Lindas de Goiás**, de responsabilidade do pesquisador **Gabriel Francisco M. Fernandes**, para desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso dos(as) estudantes do curso a distância de Educação Física/UnB, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da com Seres Humanos da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília.

O estudo envolve **realização de análise documental, observações participantes, entrevistas e questionários** com professores e participantes do Projeto Viver Feliz. Tem duração de 1 mês, com previsão de início para 09/2012.

Águas Lindas de Goiás, 01 de Setembro de 2012.

Diretor/coordenador responsável:


Assinatura/carimbo



Pesquisador Responsável pela pesquisa:



Assinatura



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

PROGRAMA PRÓ-LICENCIATURA CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

PÓLO: Ceilândia

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Sua instituição está sendo convidada para participar, como voluntária em uma pesquisa. Os sujeitos que irão participar serão devidamente esclarecidos sobre as informações acerca da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo. Deste modo, pedimos a sua autorização para que possamos convidar os integrantes de sua instituição a participar da pesquisa acadêmica relacionada abaixo, assinando este documento de consentimento da participação institucional, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa a instituição não será penalizada de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo Ceilândia do Programa Pró-Licenciatura da Universidade de Brasília pelo telefone (XX____) ____-____.

Número de autorização FS/UNB: 081/2012- comitê de ética.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Atividade Física e Terceira Idade: Um Estudo de Caso Sobre as Atividades Oferecidas Pelo Grupo Viver Feliz, do Pelo Município De Águas Lindas De Goiás.

Responsável: Gabriel Francisco Martins Fernandes

Descrição da pesquisa:

A presente pesquisa busca investigar os benefícios que a atividade física pode proporcionar às pessoas da 3ª idade, bem como as doenças ocasionadas com a idade por causa do sedentarismo.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, *Antonio Carlos do Nascimento*, responsável pela instituição _____ *Viver Feliz* _____ CNPJ 08.893.908/0001-30 _____ autorizo, conforme abaixo assinado, a utilização para fins acadêmico científicos do conteúdo do (teste, questionário, entrevista concedida e imagens registradas – o que for o caso) para a pesquisa: *Atividade Física E Terceira Idade: Um Estudo de Caso Sobre as Atividades Oferecidas Pelo Grupo Viver Feliz, do Pelo Município de Águas Lindas de Goiás.*

Fui devidamente esclarecido pelo (a) estudante: *Wender Afonso e Silva*, MATRÍCULA 0864986 sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que a instituição ou qualquer um de seus participantes poderão desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Águas Lindas de Goiás, 05 de setembro de 2012.

Carimbo da Instituição