

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE¹ **PHYSICAL ACTIVITY IN THE THIRD AGE**

Cássia Silene Cervi Anéas², Luana Lima³

¹ Projeto de Iniciação Científica realizado no Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha, Campus Santo Augusto

² Professor de Educação Básica

³ Aluna do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha, Campus Santo Augusto.

Introdução

A prática de atividades físicas é uma necessidade imprescindível para a manutenção da qualidade de vida e bem estar do ser humano em qualquer idade. Procurar manter um equilíbrio em relação à saúde em tempos de vida contemporânea tão agitada tem-se tornado quase que uma regra de sobrevivência.

Nos últimos anos, as pesquisas médicas demonstram que boa parte da falta de saúde é causada pela falta de atividade física. Através da consciência e de mais informações a respeito de cuidados para com a saúde que incluem maior movimentação corporal, as pessoas estão mudando seus hábitos de vida.

Sabemos que o único meio de prevenir os males da inatividade é ter algum grau de atividade física corporal, não durante um mês, mas durante toda a vida.

Oliveira et al., (2010) afirmam que a prática regular de exercícios físicos aliada a uma alimentação adequada e a redução da gordura corporal estão entre as atitudes que diminuem os riscos de doenças crônico-degenerativas como a doença arterial coronariana, hipertensão, diabetes, dislipidemias, depressão e osteopenia.

A expectativa de vida está aumentando nos últimos anos. A população de idosos vem crescendo de forma importante no mundo e o que parecia ser estatística nos países desenvolvidos vem se reproduzindo nos países mais pobres. A atividade física aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde e se tornem mais independentes.

Metodologia

Na disciplina de Anatomia e Fisiologia I, do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha (IFFAR), foram discutidos através de um seminário, que foi realizado no primeiro semestre de dois mil e dezoito, questões relacionadas à importância de atividades físicas e cuidados com articulações e músculos do corpo. Nestas discussões surgiu a ideia de entrevistar alguns idosos que orientados por um educador físico, frequentam o Centro do Idoso na cidade de Santo Augusto/RS para saber informações sobre sua posição em relação à importância da prática de atividades físicas.

Assim, esta pesquisa se define como um Estudo de Caso de caráter qualitativo, já que trata-se de

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

uma circunstância vivenciada. Esta modalidade de pesquisa é caracterizada por Ventura (2007) como a seleção de um objeto de estudo determinado pelo interesse em casos individuais, propondo a investigação de um caso contextualizado em tempo e lugar a fim de buscar informações referentes ao mesmo.

Visando obter dados referentes à opinião dos idosos que frequentam o Centro do Idoso, foram distribuídos questionários semiestruturados sobre a experiência vivenciada durante as atividades físicas oferecidas pelo programa. Não foram citados nomes dos entrevistados para preservar a integridade dos mesmos. O modelo de entrevista realizado encontra-se em anexo.

Resultados e discussão

Foram respondidos onze (11) questionários por idosos que frequentam o Centro do Idoso de Santo Augusto e participam das atividades físicas oferecidas pelo programa duas vezes na semana. A partir da obtenção dos dados, os mesmos foram tabulados e analisados a partir de gráficos, que serão representados através das seguintes figuras.

Os idosos que frequentam o Centro do Idoso tem idades que variam entre cinquenta e cinco e setenta e oito anos de idade, sendo que a maioria pratica as atividades há mais de quatro anos.

A prática de atividades físicas deve tornar-se uma rotina na vida do indivíduo, de modo que as mesmas devem ser permanentes, isto é, para que as atividades tenham seus benefícios potencializados e venham a proporcionar uma melhora na qualidade de vida, é necessário que sejam realizadas periodicamente, sem interrupções. Percebe-se, de acordo com as respostas obtidas, que os idosos que frequentam o Centro do Idoso há mais tempo, sentem os resultados das atividades de uma maneira mais eficiente.



Figura 1 - Como sentia-se antes de fazer as atividades

Em relação às percepções dos frequentadores do Centro do Idoso, antes de fazer as atividades físicas, pode-se observar que a maioria sentia-se com desânimo e cansaço, com dores, não se

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

sentindo muito bem e fazendo uso de medicamentos. Outro entrevistado sentia-se deprimido ou com dificuldades para trabalhar.



Figura 2 - Como sente-se atualmente, fazendo as atividades.

Referindo-se às sensações que as atividades físicas promovem na vida dos entrevistados, percebe-se através da Figura 2, que a maioria sente-se muito bem, com ótima disposição, com autoestima elevada, leveza, sem dores, rejuvenescida e com fortalecimento muscular. Dessa forma, atividade física é vista como de suma importância para prevenção/manutenção e restabelecimento do equilíbrio biológico, psicológico e social, ameaçados constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011).



Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

Figura 3 - Benefícios que as atividades físicas trazem

Na figura 3 observa-se que os entrevistados perceberam inúmeros benefícios trazidos pelas atividades físicas. A maioria sente maior ânimo, leveza e vontade, além de sentir-se mais rejuvenescido e alegre ao conviver com outras pessoas. Também há melhora no sono, no corpo, mente e diminuição de dores, além de mais flexibilidade.

Portanto, é possível perceber que através da pesquisa realizada que atividade física contribui sim para o bem estar físico e mental dos participantes.

Considerações finais

Chegar à terceira idade já é um privilégio nos dias de hoje, e chegar nesta etapa da vida com saúde e qualidade de vida, é uma dádiva. Ter a possibilidade de desfrutar deste momento da vida tem sido privilégio de poucos, dadas as condições da rotina agitada e desregrada das pessoas.

As entrevistas realizadas com os idosos da cidade de Santo Augusto que frequentam duas vezes na semana o Centro do Idoso, participando das atividades orientadas por um professor de educação física comprovaram em unanimidade que se sentem muito melhor, mais ativos e dispostos, com o corpo mais leve. A atividade física para os idosos promove melhoria das funções orgânicas e também a prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo. A atividade física pode prevenir várias doenças, como, diabetes, osteoporose, doenças coronarianas e até alguns tipos de câncer.

Os idosos perceberam melhoras no sono, maior fortalecimento muscular levando-os a ter mais disposição para os afazeres do dia-a-dia e até melhora no humor. Afirmaram sentirem-se mais rejuvenescidos, com autoestima elevada, sentindo-se mais alegres, de bem com a vida.

Uma vida saudável requer atitudes comprometedoras com a escolha de hábitos saudáveis, principalmente atividade físicas regulares, que sem duvida proporcionará melhor qualidade de vida e maior longevidade.

Referências

FRANCHI , Kristiane Mesquita Barros; MAGALHÃES, Renan Montenegro Junior. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Perspectivas e controvérsias. 2005. p152-156

GONÇALVES, Edite; SÁ, Lurdes; CALDEIRA, Maria. **Estudo de caso.** Mestrado em Educação - Supervisão e Orientação Pedagógica. DEFCUL - Metodologia de Investigação - 2004/2005.

OLIVEIRA et al., **Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde.** *Movimento.* 2010. v16 n1.p65

OLIVEIRA, F. A. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão**

literária. 2011. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1976/1392>
Último acesso em 28/10/2018.

VENTURA, Magda Maria. **O Estudo de Caso como Modalidade de Pesquisa.** *Pedagogia Médica. Revista SOCERJ.* 2007; 20(5) 383-386. Setembro/Outubro

Bioeconomia:
DIVERSIDADE E RIQUEZA PARA O
DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

SALÃO DO UNIJUI 2019
CONHECIMENTO

21 a 24 de outubro de 2019

XXVII Seminário de Iniciação Científica
XXIV Jornada de Pesquisa
XX Jornada de Extensão
IX Seminário de Inovação e Tecnologia

Evento: XXVII Seminário de Iniciação Científica

OLIVEIRA et al., **Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. Movimento.** 2010. v16 n1.p65

OLIVEIRA, F. A. **Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão**

literária. 2011. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/1976/1392>
Último acesso em 28/10/2018.

VENTURA, Magda Maria. **O Estudo de Caso como Modalidade de Pesquisa.** Pedagogia Médica. Revista SOCERJ. 2007; 20(5) 383-386. Setembro/Outubro