



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

ENVELHECIMENTO HUMANO: AÇÕES MOTIVADORAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO¹

Stela Maris Stefanello Stefanello², Astor Antônio Diehl³, Péricles Saremba Vieira⁴.

¹ Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação stricto sensu em Envelhecimento Humano da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo (UPF/RS)

² Professora da Unijuí

³ Professor Doutor

³ Professor Doutor

RESUMO

Ao almejar o processo de envelhecimento humano com qualidade de vida, diferentes ações são propostas, não somente a prática de exercícios físicos, mas de autocuidado, essenciais na busca por uma velhice mais saudável. Diante disso, os objetivos específicos desta pesquisa visam a compreender o entendimento dos sujeitos em relação ao processo do envelhecimento humano, investigar as ações de autocuidado, bem como identificar os exercícios físicos incorporados e seus respectivos benefícios obtidos com um olhar sobre o envelhecimento humano saudável. A amostra constou de sete sujeitos entre 45 a 59 anos de idade, sendo cinco do gênero feminino e dois do masculino, praticantes de exercícios físicos há mais de três anos na Academia “A” do município de Ijuí/RS. A pesquisa apresentou caráter descritivo com abordagem qualitativa. O instrumento de coleta dos dados constou da entrevista semiestruturada, a qual foi gravada e transcrita na íntegra, identificando os participantes como sujeitos em ordem alfabética e com letras itálicas, sem alteração na transcrição dos dados e com manutenção do seu anonimato. Os dados foram coletados no mês de fevereiro de 2011, seguindo um cronograma de agendamento de horários e locais com os sujeitos da amostra da pesquisa. As categorias para as análises e discussões foram formuladas a partir da coleta dos dados e para melhor desenvolvimento dos capítulos utilizaram-se arguições entre os autores citados no referencial teórico, as falas dos entrevistados e as discussões do pesquisador. Reportaram-se, a seguir, as principais ações motivadoras dos sujeitos na continuidade da prática de exercícios físicos. Salientam-se as ações de autocuidado dos sujeitos, entre elas: manter uma rotina de exercícios físicos, fazer a medicina preventiva, usar protetor solar, cuidar da estética, manter uma alimentação equilibrada e um sono adequado, curtir os momentos no trabalho e no lazer. Os exercícios físicos de fortalecimento muscular e cardiorrespiratórios, concomitantemente com os exercícios de alongamento, foram incorporados pelos sujeitos da pesquisa. Os benefícios obtidos com estas práticas foram os elencados: diminuição das dores osteomusculares, tonificação da musculatura e manutenção da massa corporal magra, melhoramento da saúde e da qualidade de vida, auxílio na prevenção para manter a autonomia na velhice, e também retardamento do processo do envelhecimento humano.



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

Palavras-chave: 1. Envelhecimento humano. 2. Autocuidado. 3. Exercício físico.

INTRODUÇÃO

Na idealização deste estudo dois aspectos foram significativos: primeiro, a vivência profissional, sempre incentivou nos sujeitos o hábito de praticar o exercício físico, pensando no seu bem-estar e visando à melhoria da sua qualidade de vida. Outros aspectos foram às observações e as conversas informais com profissionais de diferentes academias de ginástica do município de Ijuí/RS a respeito do grande fluxo de novos alunos e a sua rotatividade nas academias. Estes elementos tornam-se importantes para reforçar e justificar a intenção do estudo em investigar as ações motivacionais que induzem os sujeitos à adesão e à permanência na prática de exercícios físicos, tendo em vista o envelhecimento humano. Os objetivos específicos buscam compreender o entendimento dos sujeitos de 45 a 59 anos de idade em relação ao processo do envelhecimento humano, investigar as ações de autocuidado, bem como identificar os exercícios físicos incorporados e seus respectivos benefícios.

METODOLOGIA

A pesquisa apresentou caráter descritivo que com uma abordagem qualitativa, considerando a existência de uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito. A amostra constou de sete sujeitos entre 45 a 59 anos de idade, sendo cinco do gênero feminino e dois do gênero masculino, praticantes de exercícios físicos há mais de três anos na Academia “A” do município de Ijuí/RS. O instrumento de coleta de dados partiu da entrevista semiestruturada, esta foi gravada e, posteriormente, transcrita na sua íntegra, identificando os participantes no decorrer da pesquisa como sujeitos em ordem alfabética e utilizando letras itálicas, sem alterações na transcrição dos dados e mantendo seu anonimato. As categorias para análises e discussões foram formuladas a partir da coleta dos dados. E para melhor andamento no decorrer dos capítulos foram utilizadas arguições entre os autores citados nos referenciais teóricos, as falas dos entrevistados e as discussões do pesquisador.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os entrevistados expressaram sua preocupação com o desafio de envelhecer com qualidade de vida. Na velhice o ser humano será o reflexo do estilo de vida que adotou nas suas diferentes fases da vida. E com a conscientização de assumir um estilo de vida saudável, acredita-se que essas ações possam auxiliar no processo do envelhecimento humano com melhor qualidade de vida. Observa-se que alguns entrevistados não aceitam o processo de envelhecimento, principalmente em relação à perda da autonomia e à dependência de cuidadores, muitas vezes para simples atividades diárias. Outros sinais de que o corpo está envelhecendo são os fios de cabelo branco e a calvície, as linhas de expressão, a perda da visão e da memória, entre outros. Acredita-se que os programas de exercícios físicos possam ser beneficiados caso sejam considerados os diferentes estágios de mudança comportamental, tendo em vista que cada um deles corresponde a diferentes atitudes e percepções perante o exercício físico e a





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

saúde. Ainda nessa perspectiva, às vezes se agrega o envelhecimento à ideia de perdas e doenças, embora tenha sido associada ao processo de envelhecimento uma diminuição da capacidade física e mental. Salientam-se, neste estudo, as principais ações de autocuidado que os sujeitos realizam com um olhar no envelhecimento humano saudável: manter uma rotina de exercícios físicos, fazer a medicina preventiva e o check-up, manter uma alimentação equilibrada e saudável, garantir um sono adequado, usar creme para o rosto e protetor solar, cuidar do cabelo, estar de bem com a vida, curtir os momentos tanto no trabalho como no lazer. Entre os exercícios físicos incorporados pelos sujeitos da pesquisa predominam os de fortalecimento muscular, os cardiorrespiratórios e os exercícios de alongamento. Adotar um estilo de vida ativa é parte da prevenção e da manutenção do processo de envelhecimento.

CONCLUSÕES

É fundamental aos entrevistados, o entendimento da importância da prática do exercício físico quanto à melhora da aptidão física e da saúde, considerados os principais fatores motivacionais para os sujeitos aderirem e manterem a sua prática, uma vez que possibilita atenuar as mudanças advindas com o processo do envelhecimento humano.

AGRADECIMENTOS

Aos meus familiares, pelo incentivo nesta caminhada e na conquista de mais uma etapa da vida.

Aos meus colegas do Curso de Educação Física da Unijuí – Ijuí/RS, pelo apoio e incentivo.

Aos professores do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano (UPF/RS), pelas contribuições recebidas.

Ao meu orientador, professor e doutor Astor Antônio Diehl, que acolheu esta pesquisa desde o início e acreditou no meu trabalho, principalmente pelas suas contribuições neste percurso.

Aos professores e doutores Sidinei Pithan da Silva, Hugo Tourinho Filho e Péricles Saremba Vieira, pelas valiosas contribuições na banca de qualificação.

Aos colegas do mestrado, pela oportunidade de conhecer, conviver e aprender neste período do mestrado... Novas amizades surgiram.

Ao proprietário da Active Center Academia de Ijuí/RS, Rodrigo Pes de Almeida, por permitir a realização desta pesquisa e, principalmente, aos sujeitos participantes, pelas contribuições em suas falas, fazendo a diferença com seus relatos e arguições.

Aos meus amigos, por sempre me apoiarem com uma palavra de estímulo e, em especial, à professora e doutora Loiva Beatriz Dallepiane, por incentivar a minha inscrição no curso de Mestrado em Envelhecimento Humano na UPF.

Aos meus alunos e amigos (personal training), pela amizade verdadeira e carinhosa, e pela constante torcida e apoio nesta trajetória.

A vocês todos, muito obrigada.



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XVII Jornada de Pesquisa

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Envelhecimento, promoção da saúde e exercício físico: bases teóricas e metodológicas. Barueri, SP: Manole, 2008.

NIEMAN, David C. Exercícios e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6. ed. Barueri, SP: Manole, 2011.

PROCHASKA, J.O.; DICLEMENTE, C.C. Towards a comprehensive model of change. In: MILLER, W.; HEATHER, N. (Eds). Treating addictive behaviors. New York: Plenum Press, 1986. p. 3-27.

FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia; NERI, Anita Liberalesso; CANÇADO, Flávio Aluizio Xavier; GORZONI, Milton Luiz; ROCHA, Sônia Maria da. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 47-57.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.