

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS PARTICIPANTES DE UM LABORATÓRIO DE ENSINO DA UNIJUI¹

BARRIERS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ELDERLY PARTICIPANTS IN A UNIJUI TEACHING LABORATORY

Larissa Tolfo Gottin², Moane Marchesan Krug³

¹ Trabalho oriundo do Projeto de iniciação Científica PROBIC/FAPERGS

² Acadêmica do curso de Educação Física, Bacharelado da UNIJUI. Bolsista PROBIC/FAPERGS; e-mail: larissa.gottin@sou.unijui.edu.br

³ Professora do Curso de Educação Física da Unijui e doutora em Educação Física. Orientadora.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tanto no Brasil como no mundo todo é uma realidade que está crescendo cada vez mais, sendo que o ritmo de envelhecimento hoje é muito mais rápido que antigamente, uma vez que as crianças nascida em 2015 no Brasil podem viver cerca de 20 anos a mais que às nascidas a 50 anos atrás (OMS, 2015).

O processo de envelhecimento é muito mais que o simples passar da idade, também ocorrem alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e conseqüentemente mudanças na forma que esse indivíduo se relaciona com a sociedade a sua volta, causando maior vulnerabilidade (SIQUEIRA et al., 2017 p. 332). Esse público fica mais suscetível a doenças crônicas degenerativas como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial sistêmica, neoplasias, doenças cardiovasculares em geral e osteomusculares que podem acentuar ainda mais essas perdas funcionais (PINTO, 2018).

Se por um lado, a inatividade física da população idosa acelera as perdas, tanto sociais quanto funcionais (LOPES et al., 2015), por outro lado a prática regular de atividades físicas (com efeito potencializado a partir de exercícios físicos), pode reduzir o risco para doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida da população em geral (NAHAS, 2010), não sendo diferente para os idosos.

Embora os benefícios sobre uma vida ativa sejam bem divulgados, ainda existem muitas pessoas que não conseguem aderir à programas de práticas corporais, apresentando altas prevalências de inatividade física. No Brasil os idosos foram os que apresentaram menor nível de atividade física quando comparados às outras populações etárias (BRASIL, 2019). Conhecer as dificuldades para a prática de atividade física, conhecidas na literatura científica como barreiras, pode ser um fator importante para controle destes dados na população idosa.

Desta maneira o presente estudo teve como principal objetivo conhecer as barreiras para a prática de atividades físicas em usuárias de um laboratório de ensino da UNIJUI, com intuito de potencializar as ações auxiliem no enfrentamento das mesmas.

METODOLOGIA

Este estudo se caracterizou como qualitativo pois teve “apropriabilidade de métodos e teorias; perspectivas dos participantes e sua diversidade; reflexividade do pesquisador e da pesquisa;

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

variedade de abordagens e de métodos na pesquisa qualitativa” (FLICK, 2009, p.23).

O mesmo foi realizado com cinco idosos usuários do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LAFPS), da UNIJUÍ, Campus Santa Rosa. LAFPS é um espaço destinado a auxiliar a população que apresenta algum problema patológico crônico, a partir de ações de educação em saúde e a oferta de programas de exercícios físicos e rodas de conversa.

Para a coleta das informações foi realizada uma entrevista via telefone, devido às condições impostas pela pandemia de COVID19, sugeridas pelo Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2020). O questionário utilizado foi composto pelas seguintes perguntas abertas, sendo realizado via telefone devido à pandemia. As questões foram: a) Quais são as doenças crônicas que o (a) senhor (a) possui e qual o tempo de participação no LAFPS? b) Quais são as barreiras para a prática de atividades físicas que o (a) senhor (a) encontra em seu cotidiano? c) A pandemia está dificultando a realização da sua prática de atividade física?

As informações coletadas na entrevista foram interpretadas pela técnica de análise de conteúdo (BARDÍN, 2009), onde foram elencadas algumas categorias referentes as barreiras para a prática de atividade física para esse grupo.

RESULTADOS

Os idosos entrevistados foram de ambos os sexos e participam do LAFPS há mais de um anos, chamando atenção que a maioria é usuário deste espaço por no mínimo cinco anos. Os mesmos apresentaram diferentes patologias como câncer, febre reumática, fibromialgia, infarto agudo do miocárdio e osteoartrose.

Com relação às barreiras percebidas para a prática de atividade física foi possível perceber que são diferentes fatores que interferem, sendo destacadas as categorias psicossociais, físico-funcionais, ambientais e climáticas, econômicas e preguiça. Embora a preguiça pudesse ser colocada como uma subcategoria, por aparecer em quase todas as entrevistas a mesma ganhou um espaço junto às categorias principais. Esses dados podem ser observados na figura abaixo (Figura 1).

Figura 1. Barreiras para a prática de atividade física apontadas por usuários do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde da UNIJUÍ.

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar



Fonte: as autoras (2020)

Analisando a figura, podemos perceber que as barreiras para a prática de atividades físicas percebidas por essa população são inúmeras, e algumas delas já foram anteriormente citadas na literatura.

Exemplo disso é possível citar o estudo de Oliveira e França (2013) que mostrou que dentre as barreiras mais recorrentes para a prática de atividades físicas por essa população estavam as doenças, a falta de espaço e o medo. No mesmo sentido, o estudo de Lopes et al. (2015) ressaltou fatores como a presença de patologias, o ambiente, a relação negativa com a atividade física e aspectos psicológicos (dentro dos quais podemos citar o medo e o preconceito).

O preconceito reatado pelos usuários, que até mesmo partiu em algumas vezes por parte deles mesmos, pode ser decorrente da visão equivocada da sociedade para a prática de atividades físicas, pois as propagandas das academias em geral mostram pessoas jovens com corpos definidos e não fazem uma divulgação específica para a saúde dessa população. O idoso por sua vez, ao ver esse tipo de propaganda, cria uma idealização da prática e dos corpos apresentados e tende a se afastar uma vez que aquilo já não faz sentido para a sua vida.

Um fato que chama a atenção foi encontrar a presença de doença como um barreira para a prática de atividade física, uma vez que, nessa fase da vida, é muito comum o sujeito ter diagnóstico de alguma patologia (LOPES et al., 2015). Ainda, algumas dessas doenças podem causar dores, limitações de movimento ou esforço, o que pode influenciar bastante na motivação dessa pessoas para a prática de atividades físicas.

A “preguiça” relatada por alguns usuários pode ser decorrente de uma prática não muito prazerosa (LOPES et al., 2015) uma vez que a sensação de bem estar pode motivar o sujeito a buscar um estilo

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

de vida ativo. Cabe ressaltar que esse prazer em realizar as atividades vai de cada indivíduo, pois depende da subjetividade cada do indivíduo (NAHAS, 2010).

Seguindo a discussão com outros estudos, Gobbi et al (2008) apresentaram fatores semelhantes ao presente estudo como preguiça, local inadequado, falta de dinheiro, medo, insatisfação com o corpo (seja ela relacionada à composição corporal ou a resistência muscular e cardiovascular), condições ambientais e climáticas, dentre outros. Contudo, o estudo mencionado foi realizado com idosos institucionalizados.

CONCLUSÃO

Podemos concluir portanto que, as doenças e o ambiente, são umas das principais barreiras encontradas para a pratica das atividades físicas pelos idosos. Podem colaborar para isso o fato de que a ocorrência de doenças nessa faixa etária é comum e que um ambiente mais adequado pode passar mais segurança a esse indivíduo.

Por fim, ter conhecimento dessas limitações é de fundamental importância, pois pode ajudar a desenvolver e melhorar programas de atividades físicas para essa população, ajudando esses idosos portadores de doenças crônicas a se manterem ativos e melhorar a sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa. Portugal; Edições 70, LDA, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Recomendação nº027, de 22 de abril de 2020. Brasília: 2020.

FLICK, Uwe. Introdução à pesquisa qualitativa. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GOBBI, S. Comportamento e Barreiras: Atividade Física em Idosos Institucionalizados. Psicologia: Teoria e Pesquisa. v. 24, n. 4, p. 451-458, 2008.

LOPES, M. A; KRUG; R. R; BONETTI, A; MAZO, G. Z; Barreiras que influenciam a não adoção de atividade física por longevos; Revista Brasileira de Ciência do Esporte; 2015

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010

OLIVEIRA, J. G; FRANÇA, S. P. Barreiras percebidas para a prática regular de atividades físicas de idosos, Revista geriatria e gerontologia. 2013

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; Global action plan on physical activity 2018 – 2030: more active people for a healthier world; Organização mundial da Saúde; 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde;

Evento: XXVIII Seminário de Iniciação Científica
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

Organização mundial da Saúde; 2015

PINTO, J. Barreiras para a prática de atividade física: perspectiva de idosos portugueses em contexto rural e urbano. Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade de Lisboa; 2018.

SIQUEIRA, A. F. et al. Efeitos de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio funcional de idosos. Revista Saúde e Pesquisa, v. 10, n. 2, p 331-338, maio/agosto 2017.