

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XVII Jornada de Extensão

O HOMEM IDOSO E SUAS COMPREENSÕES SOBRE A SAÚDE¹

Gabriela Antes Kuhn², Leopoldo Schonardie Filho³, Jean Cargnelutti Dalla Rosa⁴.

¹ Pesquisa realizada no Programa Integrado para a Terceira Idade da Unijuí - PITI/UNIJUI.

² Professora Bacharel em Educação Física pela UNIJUI/RS.

³ Professor Doutor em Educação Física - Departamento de Humanidades e Educação do Curso de Educação Física e Coordenador do PITI/UNIJUI

⁴ Bolsista CIEE, PITI/UNIJUI.

Resumo: Este estudo tem como tema o homem idoso e suas compreensões sobre o conceito de saúde. Procura estabelecer um perfil para uma amostra de homens idosos participantes do programa PITI/UNIJUI e descobrir quais entendimentos têm sobre o conceito de saúde a partir dos dados recolhidos por meio de questionários. Trata-se de um estudo qualitativo, de natureza exploratória. A amostra foi constituída de quinze senhores com mais de sessenta anos de idade participantes das atividades do PITI/UNIJUI. Os dados foram tratados por meio do método de Análise de Conteúdo de Bardin. O grupo é bastante heterogêneo, a média do tempo de participação no programa é de sete anos e a maior parte da amostra não cursou o Ensino Médio. As definições de saúde fornecidas pela amostra se aproximam bastante dos conceitos de qualidade de vida e de aptidão física. Intervenções informativas são necessárias para uma compreensão mais completa por parte da amostra em relação aos fatores determinantes da saúde.

Palavras-chave: Homem idoso; Envelhecimento; Saúde; Exercício Físico.

Introdução

O aumento do número de idosos e da expectativa de vida da população têm impulsionado ações interdisciplinares voltadas à qualidade de vida no envelhecimento. Os idosos estão se cuidando mais e investindo em atividades as quais visam o envelhecimento saudável.

Há, entretanto uma notória diferença entre os sexos em relação às mudanças na alimentação e no estilo de vida, sendo que as mulheres são predominantes em programas de exercícios e grupos de terceira idade. O número de homens idosos participantes do Programa Integrado para a Terceira Idade da Unijuí (PITI/UNIJUI), que é de aproximadamente 30 senhores, comparado às quase 150 senhoras envolvidas, confirma esta proposição.

O PITI/UNIJUI iniciou suas atividades em 1999 e é um espaço de pesquisa e intervenção que visa à promoção da saúde e o envelhecimento saudável (KUHN, 2016). A turma masculina de musculação iniciou suas práticas apenas em 2002, dispondo das mesmas 30 vagas atuais. O número de envolvidos não aumentou, mas a turma se mantém ativa, visto que a frequência média em anos de participação destes homens na turma é de 6,4 anos. (CARLAN; PANISSON; SCHONARDIE FILHO, 2009).

A disparidade entre os sexos e direcionou esta pesquisa ao grupo masculino do programa, a qual faz parte de um estudo mais abrangente que está em andamento. Na sequência, são esclarecidos os objetivos e a metodologia adotada neste estudo, seguidos dos resultados e considerações.

Objetivos

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XVII Jornada de Extensão

Esta pesquisa tem como objetivos estabelecer um perfil para o grupo e entender a compreensão dos idosos participantes do PITI/UNIJUI sobre o conceito de saúde.

Encaminhamentos Metodológicos

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, uma vez que interpreta significados, motivos, valores, aspirações e crenças (MINAYO, 1996). Possui natureza exploratória, em função da classificação segundo seus objetivos (GIL, 1994) e é também um estudo de caso, pois busca responder questionamentos sobre o fenômeno estudado (YIN, 2001).

A pesquisa foi aplicada a uma amostra de quinze senhores, voluntários, numerados aleatoriamente de 1 a 15 com números romanos e que fazem parte de atividades físicas no PITI/UNIJUI, vinculado ao Curso de Educação Física da Unijuí, Campus Ijuí/RS.

Foram validados os dados dos homens com mais de sessenta anos de idade, com capacidades físicas e mentais ativas, com disponibilidade para participar do estudo e que assinaram o Termo de Consentimento aprovado pelo Comitê de Ética local, após esclarecimentos metodológicos do estudo. Foram excluídos os dados de homens com idade inferior a sessenta anos e que, por motivos pessoais, não quiseram participar.

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica inicial e os dados dos participantes foram recolhidos em seguida por meio de questionários impressos. A primeira parte do questionário consistia nos dados pessoais de cada indivíduo. Na sequência, havia questões interpretativas a sobre atividades físicas e saúde, seguidas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A coleta de dados aconteceu em cinco dias alternados, antes e após as aulas de musculação. Para organizar e tratar os dados foi aplicado o método de Análise de Conteúdo de Bardin (1977), no qual as respostas foram agrupadas e categorizadas por semelhanças.

Resultados

Os dados coletados foram organizados em quadros para se melhor estabelecer um perfil para a amostra. O Quadro nº sistematiza as informações recolhidas com a primeira parte do questionário.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XVII Jornada de Extensão

Senha	Ano Nasc.	Idade	Nível Escola.	Ativ. Profis.	Atua	Ingresso PITI	Ano Prática
I	1944	71	3ªEF	Agricultor	Não	2013	02 anos
II	1943	72	EMC	Militar	Não	2009	06 anos
III	1942	73	5ªEF	Comerciário	Não	2003	10 anos
IV	1937	78	5ªEF	Mecânico	Não	2008	07 anos
V	1941	74	4ªEF	Agricultor	Não	2011	04 anos
VI	1935	80	8ªEF	Comerciário	Não	2004	11 anos
VII	1955	60	EMC	Motorista	Não	2013	02 anos
VIII	1954	61	EMC	Agricultor	Não	2013	02 anos
IX	1947	68	3ªEF	Vigilante	Não	2008	07 anos
X	1955	60	4ªEF	Mecânico	Sim	2013	04 meses
XI	1947	68	EMC	Supervisor	Sim	2009	06 anos
XII	1954	61	8ªEF	Vigilante	Sim	2014	01 ano
XIII	1932	83	EMC	Comerciário	Não	2012	03 anos
XIV	1950	65	EMC	Comerciário	Não	2013	02 anos
XV	1937	78	4ªEF	Motorista	Não	2007	08 anos

- Senha: identificação de cada participante.

- Nível de Escolaridade: EF = Ensino Fundamental; EMC = Ensino Médio Completo.

- Atua: desempenha alguma atividade profissional atualmente.

Quadro nº 01 – Informações pessoais da Turma de Masculina do PITI/UNIJUI.

A partir da análise dos dados pessoais foram obtidas informações como: a) a média de idade dos pesquisados é de setenta anos e quatro meses, havendo uma diferença de idade entre o mais novo (VII) e o mais velho (XIII) de vinte três anos; b) quanto ao nível de escolaridade, seis têm o nível médio completo, dois têm o Ensino Fundamental completo e sete têm o Ensino Fundamental incompleto; c) dentre as profissões que desempenhavam e/ou ainda desempenham em maior número estão os comerciários, seguido de agricultores, motoristas, militares, mecânicos, vigilantes e viajantes; c) a média do tempo de participação no PITI/UNIJUI é de seis anos e quatro meses, com uma diferença entre o mais antigo e o mais novo integrante de dez anos; d) nenhum deles iniciou suas atividades no grupo em 2002.

A questão escolhida para análise neste artigo sugeria uma interpretação pessoal de cada participante sobre o conceito de saúde. As respostas foram dispostas nas quatro categorias sintetizadas no Quadro nº 02.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XVII Jornada de Extensão

Categoria	Histórico das respostas	Frequência
Doença	Evitar a doença. Quem não tem saúde não serve para nada, não tem nada.	I, II, VI, XII
Qualidade de Vida	É ter uma boa qualidade de vida. Sentir-se 100% bem. É ter disposição para trabalhar, passear, dançar, jogar futebol, jogar bocha, poder praticar tudo. Para ter saúde, dormir bem, disposição para conversar com os amigos.	I, II, III, IV, V, VII, VIII, IX, XII, XIV
Aptidão Física	Praticar Educação Física, fazer academia, praticar caminhada, esporte, movimentar-se, fazer exercícios físicos e não sentir dor.	III, VII, X, XI, XII, XIII, XIV
Alimentação	Ter uma alimentação saudável.	III, XI, XII

Quadro nº 02 – Resumo das respostas para a questão: “Para você o que é saúde?”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo equilíbrio biopsicossocial. Nas respostas existe um entendimento deste conceito e um consenso de que a saúde está diretamente relacionada à qualidade de vida e à disposição física. Diferente do senso comum de que saúde é simplesmente ausência de doença, quatro senhores (I, II, VI e XII) responderam que ter saúde é também “evitar a doença”, demonstrando que entendem e estão engajados em ações preventivas.

A maioria dos sujeitos (I, II, III, IV, V, VII, VIII, IX, XII e XIV) associa saúde com “boa qualidade de vida, sentir-se 100% bem e ter disposição para as tarefas diárias”. Aproximando-se desta abordagem, Cotta et. al. (2014, p. 85) comentam que a saúde está relacionada aos “... fatores que proporcionam prazer de vida, como descansar, respirar, alimentar-se, ser ativo, proteger-se dos riscos (...)”.

As vivências de atividades físicas e facilidades às quais os idosos têm acesso atualmente possibilitam que eles se sintam valorizados, respeitados e reconhecidos. A atividade física é tão valorizada pela amostra que, para muitos deles (III, VII, X, XI, XII, XIII e XIV), saúde é também a capacidade de realizar atividades físicas e esportes sem dores ou complicações, o que aproxima estas definições de saúde ao conceito de aptidão física. Embora seja sabido que a “...prática de exercícios físicos não pode ser encarada como a solução para todos os problemas de saúde ou para garantia de uma melhor qualidade de vida das pessoas” (DEIVIDE et. al, 2002, p. 82), ela é essencial para o envelhecimento saudável, entretanto, é somente um dos fatores determinantes da boa saúde, os quais também incluem repouso, controle do stress e alimentação saudável (citada somente por III, XI e XII).

Considerações

A amostra de senhores constitui um grupo heterogêneo em termos de idade e de tempo de participação no programa. Nenhum deles ingressou no PITI/UNIJUÍ em 2002, o que sugere a rotatividade anteriormente observada. Nove senhores (a maioria) não cursaram o Ensino Médio, o que demonstra que possivelmente tiveram poucas oportunidades de estudo em sua juventude, e retrata um período histórico de valorização do trabalho, da produção e da mão-de-obra humana, especialmente nas famílias residentes no meio rural.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XVII Jornada de Extensão

Em relação à questão de investigação, grande parte da amostra direciona seu conceito de saúde para os grupos “Qualidade de vida” e “Aptidão física”, demonstrando que compreendem a necessidade de movimento para o envelhecimento saudável, relacionando saúde com a capacidade de realizar tarefas e incluindo fatores como repouso e lazer como determinantes. Poucos se lembraram da alimentação saudável em suas definições, fator tão importante quanto as atividades físicas no que se refere à promoção da saúde.

Percebe-se necessidade de ampliar o conhecimento e o vocabulário destes senhores em relação aos conceitos de atividades físicas, saúde, aptidão física, qualidade de vida e doenças. Estas orientações podem ser fornecidas por profissionais convidados, em palestras, leituras e durante as aulas desenvolvidas no PITI/UNIJUÍ.

A pesquisa alcançou seus objetivos e será ampliada a partir da análise de outros conceitos fornecidos pela amostra. Também, outras metodologias como entrevistas ou grupos focais poderão ser utilizadas para análise da mudança de entendimento dos conceitos por parte do grupo a partir da realização das ações informativas que este estudo sugere.

Referências

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.

CARLAN, P; PANISSON, L.S.; SCHONARDIE FILHO, L. Os Idosos e os Programas de Práticas Corporais: compreensão de saúde. In: Envelhecimento Humano: campo de saberes e práticas em saúde coletiva. Org. Loiva Beatriz Dallepiane. Ijuí : Ed. Unijui, 2009.

COTTA, R. M. M; MENSONÇA, É. T.; SILVA, L. S. da. Promoção da Saúde e Envelhecimento. In. Envelhecimento: um Processo Multidimensional. Org. Ana Cristina Vieira Campos, Antonio Henrique da Matta Correa e Evelise Moraes Berlezi. Ijuí : Ed. Unijui, 2014.

DEVIDE, Fabiano Pires. Exercício e saúde. Revista Movimento, Porto Alegre, v. 8, N.2, p.7 – 87 Mai./Ago, 2002.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1994.

KUHN, G. A. Atividade física na Terceira Idade :Percepções, Objetivos e Mudanças. Trabalho de Conclusão de Curso. Ijuí: Unijuí, 2016.

MINAYO, M. C. de S. O Desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 3ª ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco, 1996.

YIN, R. K. Estudo de caso: planejamento e métodos. 2ª Ed. Porto Alegre: Ed Bookmam, 2001.