

ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA-ESPORTIVA ACIMA DE 45 ANOS

Grazielle Neves Barros¹
Leonardo dos Santos Macedo²
Nayara Costa Araújo³

RESUMO

Objetivo do estudo foi avaliar a prática de atividade física-esportiva em residentes acima de 45 anos no Distrito de Paredão Grande - MT. Participaram 30 voluntários sendo 53% do sexo feminino com faixa etária de 50 a 59 anos. Os resultados mostraram que 46,60% afirmaram praticar atividade física, sendo a caminhada (30%), bicicleta (6,6%) e ginástica (6,6%) as mais citadas. Os dados mostraram ainda que os principais motivos da inatividade física foram motivos pessoais e a falta de local adequado para a prática físico-esportiva. Recomenda-se um maior estímulo do município para prática esportivas em prol da saúde desta população.

Palavras-Chave: Benefícios. Bem-estar. Educador físico. Saúde.

ABSTRACT

The objective of the study was to evaluate the practice of physical and sports activity in residents over 45 years of age in the District of Paredão Grande-MT. 30 volunteers participated, 53% female, aged between 50 and 59 years. The results showed that 46.60% reported practicing physical activity, with walking (30%), cycling (6.6%) and gymnastics (6.6%) being the most cited. The data also showed that the main reasons for physical inactivity were personal reasons and the lack of a suitable place for physical and sports practice. It is recommended a greater stimulus from the municipality to practice sports in favor of the health of this population.

Keywords: Benefits. Well-being. Physical educator. Health.

1- INTRODUÇÃO

A atividade física apresenta diversos benefícios à saúde física e mental dos praticantes e atua como fator preventivo para várias doenças crônicas, cardiovasculares e obesidade além de estimular positivamente o sistema imunológico aumentando sua resposta (WENDT et al. 2019). Sobre isso, Bavoso et al. (2017) distingue as pessoas ativas fisicamente esportistas e inativos, e destaca que os indivíduos ativos apresentam

¹ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Graduação em Educação Física, contato: grazinb10@gmail.com

² Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestrando em Educação Física, Especialista em Treinamento físico e educação física Escolar. Licenciado em Educação Física, contato: leonardosantos.bg@gmail.com

³ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Doutora em Educação Física, Mestre em Imunologia e Parasitologia Básica e Aplicada, Especialista em treinamento físico e Personal Trainer. Licenciada e Bacharel em Educação Física. contato: nayaranana_@hotmail.com

menos tensão, depressão e fadiga mental que pessoas inativas, apontando que a atividade física e o esporte são capazes de melhorar à saúde (física e mental) dos praticantes.

De acordo com as estimativas, a população mundial vem envelhecendo no Brasil, dados estatísticos apresentam que em 2050, 259,8 milhões de brasileiros terão a expectativa de vida de cerca de 81,3 anos. Concomitante a este crescimento, tem-se aumentando os índices de doenças crônicas decorrentes do processo de envelhecimento (VOSER et al., 2018). Estudos mostram que com o avanço da idade, a incidência e susceptibilidade de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas são maiores. Estas patologias podem debilitar o idoso, causando alterações fisiológicas e perda da função neurológica (FERRARO; CÂNDIDO, 2017).

Além disso, o envelhecimento está associado à ocorrência de sarcopenia (diminuição da força e da massa musculares), tendo elevados índices de ser uma das causas de incapacidade funcional. Ocorre também o aumento da gordura corporal, por meio do processo de envelhecimento natural. Há uma associação direta entre gordura corporal e o aumento de morbidade por distúrbios plurimetabólicos, ocorrência de patologias cardiovasculares entre outros (PICOLI et al., 2011; CARVALHO et al., 2020).

Pinheiro et al. (2017) afirmam ser essencial um programa de treinamento supervisionado por um profissional de Educação Física, por esse possuir um conhecimento geral (científico e prático) mais aprofundado, responsável por ensinar e acompanhar a execução correta do treinamento, mantendo a motivação. A OMS recomendou como estratégia de prevenção a saúde que os adultos tivessem uma vida ativa, 150 minutos de exercícios aeróbicas (intensidade moderada) por semana no mínimo. Dias et al., (2020) ressaltam que em 2012 foi averiguado que os adultos da população mundial (31,1%) não praticam o mínimo de atividade física.

Diante do exposto, o devido estudo tem como foco identificar quantas pessoas acima de 45 anos e residentes do distrito de Paredão Grande - MT, praticam atividade física-esportiva, atualmente. A realização deste estudo mostra-se de grande relevância para que assim seja possível constatar os benefícios para o aumento da qualidade de vida dos praticantes, tendo disposição para a realização de atividades diárias e também a diferença entre as modalidades exercidas. O mesmo pode servir como indicador ou referência dos benefícios à saúde dos ativos para os não praticantes, tendo em vista que ainda existe um percentual significativo de idosos sedentários.

Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a prática de atividade física-esportiva

em residentes acima de 45 anos no Distrito de Paredão Grande - MT bem como identificar os esportes mais praticados entre pessoas com faixa etária acima de 45 anos; diferenciando praticantes de atividade física e esporte e analisando a qualidade de vida por meio da prática físico-esportiva.

2- METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida apresentando caráter descritivo com abordagem quantitativa e com período de segmento transversal. A seleção da amostra do estudo caracteriza-se pela seleção dos indivíduos em suas residências visando sua idade ao da pesquisa. Participaram deste estudo 30 voluntários, sendo 14 homens e 16 mulheres, residentes do distrito de Paredão Grande -MT. A faixa etária dos participantes da igual ou acima de 45 anos. Para efetuar a pesquisa, foi escolhido o período vespertino, em residências do distrito citado, onde foi aplicado o questionário aos voluntários no mês de janeiro no ano de 2020.

Os critérios para a devida pesquisa, os indivíduos selecionados deveriam ter a idade superior ou igual a 45 anos e residente do distrito de Paredão Grande- MT. A escolha dessa faixa etária é devido a observação de não haver motivação para práticas de atividade física/esportiva nesta idade em questão.

No primeiro momento foi explicado aos participantes o objetivo da pesquisa referida e a

entrega do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE). Para que houvesse uma interpretação e clareza das perguntas, foram realizadas leitura a explicação das prévias das questões junto com os mesmos individualmente em suas residências.

O questionário teve característica descritiva com abordagem quantitativa, com objetivo de identificar os adultos e idosos praticantes de atividades físicas que tenham uma vida ativa no distrito em questão. Tendo como principais questionamentos: Você pratica alguma atividade física ou esporte? Qual o motivo que te levou a praticar? Identificou alguma vantagem ou benefício após o início da prática? Diante a modalidade praticada há acompanhamento de um educador físico?

Os dados obtidos foram analisados por meio da frequência relativa e absoluta baseados nos percentuais das respostas ao questionário e representados em forma de gráficos e tabelas utilizando o programa Microsoft Excel 2013®.

3- RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para este estudo houve a participação de 30 voluntários residentes acima de 45 anos no distrito de Paredão Grande- MT. Dos participantes 53% são do gênero feminino e 47% masculino, como demonstra a tabela 1. Segundo Santos e Knijnik (2006) em sua pesquisa com o tema “Motivos de Adesão à Prática de Atividade

Física na Vida Adulta Intermediária I” dentre as 30 pessoas de sua pesquisa 23 (77%) eram do gênero feminino e 7 (23%) masculino, sendo semelhante a pesquisa em questão.

Os resultados obtidos mostram maiores semelhantes entre os gêneros, no estudo conduzido por Peixoto et al., (2018) corroboram com os do presente estudo, foram avaliados um total de 8, 736 indivíduos, 53,5 % eram mulheres e 46,5 homens.

A faixa etária prevalente detectada no estudo situou-se em torno dos 50 a 59 anos (53,40%) (Tabela 2), já no estudo intitulado Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade, Souza et al., (2016) verificaram como de maior índice a idade de 49,6 anos, sendo semelhante a este trabalho.

Os índices dos indivíduos que afirmaram praticar atividade física foram de 46,60% enquanto os não praticantes formaram um percentual de 53,4%, no trabalho de Cruz, Bernal e Claro (2018) onde os mesmos avaliaram a Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016), os resultados mostram que a frequência de indivíduos que declararam ter realizado atividade física como forma de lazer nos três meses antes da entrevista aumentou de 44% para 53,6%, dados não semelhantes ao da pesquisa.

No artigo “Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento

profissional específico” relata que 74,8% não praticam nenhuma atividade física, os motivos mencionados relativos a inatividade física, comumente foram, falta de interesse, problemas visuais, dores nas pernas e falta de companheiro (CARVALHO et al. 2017). O mesmo se assemelha a pesquisa em questão.

Tabela 1: Frequência relativa (%) dos praticantes de atividade física e esporte.

Atividade física	%	Esporte	%
Caminhada	30	Futebol	3,3
		Bicicleta	6,6
Não praticantes	53,4	Ginástica	6,6

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

A Tabela 1 mostra as modalidades que os voluntários praticam como atividade física, a caminhada com 30%, o esporte futebol 3,3%, bicicleta 6,6% e ginástica 6,6% como esporte. No artigo “Prática de exercício físico ou esporte dos idosos jovens e longevos e o conhecimento dos mesmos em programas públicos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013” na coletiva de autores Biehl-Printes et al., (2016) os 2306 participantes praticam com 58,0% caminhada com maior destaque e nas modalidades com 16,7% ginástica como a segunda opção mais praticada.

Tabela 2: Frequência relativa (%) da modalidade praticada.

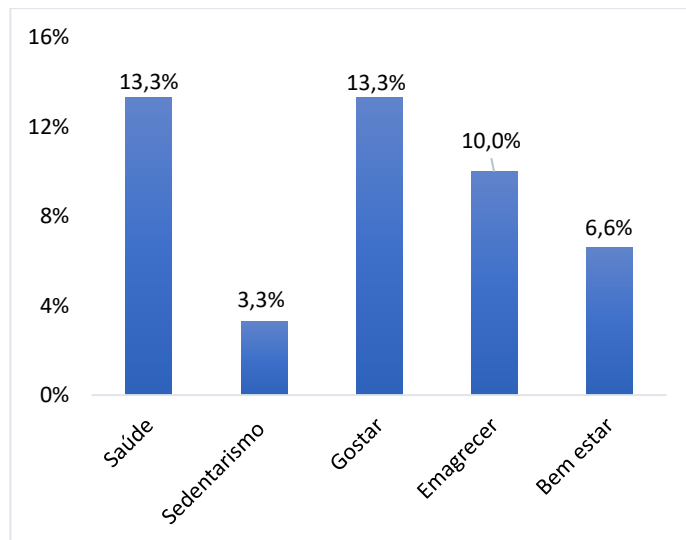
Vezes por semana	%	Tempo da prática	%
2 a 4	30	3 Meses	3,3
5 a 7	16,60	6 Meses	10
Não praticantes	53,40	1 ano ou mais	33,3

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

No que se refere à frequência semanal, a pesquisa mostra que 30% dos participantes da pesquisa afirmam praticar atividade física na frequência de 2 a 4 vezes semanais (Tabela 2), como observado pelo autor Azevedo Filho et al., (2019) na pesquisa “Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal” mostra o percentual de 29,41% ou 35 pessoas dos entrevistados com prática de atividade física 3 vezes semanais semelhantes a esta pesquisa.

Com base na Figura 1, pode-se afirmar que saúde (13,3%) e o gostar (13,3%) tem o mesmo percentual, levou a maioria dos voluntários a pratica de atividade física. Uma pesquisa realizada por Marbá, Silva e Guimarães (2016), referente a “Dança na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida”, em sua pesquisa demonstra que a perda de peso tem o maior percentual de 42%, tendo em comum motivo para a pratica de atividade física.

Figura 1: Motivo que levou a prática de atividade física.



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020)

Quando questionados se identificavam alguma vantagem ou benefício após o início da pratica, com percentual de 30% saúde e 6,6% melhora da dor muscular, tendo uma melhora significativa na qualidade de vida dos indivíduos. Na pesquisa “Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo” dos autores Sampedro et al. (2014), nas estatísticas descritivas das dimensões do IMPRAFE-54 a saúde (32,92%) e prazer (32,4%) com maior percentual, são semelhantes.

Sobre a prática sob supervisão profissional, 47% dos participantes disseram não ter orientações prévias de um profissional da área. Os autores Cruz et al., (2017) em sua pesquisa “Prática de Atividade Física nos Logradouros Públicos da Cidade de Fortaleza/CE”, com 269 expresso em 38,4% dos

voluntários relataram receber orientação de um profissional de Educação Física e 431 ou 38,4% optaram pela opção não corroborando com os resultados deste estudo.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto verificou-se que houve a participação de 30 voluntários sendo 53% são do gênero feminino predominante na pesquisa, a faixa etária prevalente detectada no estudo situou-se em torno dos 50 a 59 anos (53,4%). Os índices dos indivíduos que afirmaram praticar atividade física foram de 46,60%, tendo como a atividade física mais praticadas caminhada com 30% e o esporte bicicleta (6,6%) e ginástica (6,6%), pode-se afirmar que a saúde (13,3%) e o gostar (13,3%) levou a maioria dos voluntários a pratica de atividade física, que 47% dos participantes disseram não ter orientações prévias de um educador físico perante as atividades.

A partir dos dados obtidos, percebe-se o maior porcentual de indivíduos inativos por motivos pessoais e de falta de local adequado para a pratica físico-esportiva. Recomenda-se um maior estímulo do município em divulgação e colaborando para pratica esportivas em prol da saúde e benefícios fisiológicos e psicológicos, além da importância para o meio social, abrindo portas para futuros adultos ativos a atividades físicas e esportes.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AZEVEDO FILHO, Elias Rocha de et al. Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 41, n. 2, p. 142-149, 2019.
- BARBON, F. J.; WIETHOLTER, P.; FLORES, R. Alterações celulares no envelhecimento humano. **Journal of Oral Investigations**, v.5, n.1, 2016.
- BAVOSO, Daniel et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.7, n. 2, 2017.
- BIEHL-PRINTES, Clarissa et al. Prática de exercício físico ou esporte dos idosos jovens e longevos e o conhecimento dos mesmos em programas públicos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **PAJAR-Pan American Journal of Aging Research**, v. 4, n. 2, p. 47-53, 2016.
- CARVALHO, Dilma Aurélia et al. Prevalência da prática de exercícios físicos em idosos e sua relação com as dificuldades e a falta de aconselhamento profissional específico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 25, n. 1, p. 29-40, 2017.
- CARVALHO, Ferdinando Oliveira et al. Concordância entre o índice de adiposidade corporal e percentual de gordura de adultos sedentários de Londrina-PR. **Ciência em Movimento**, v. 22, n. 43, p. 53-61, 2020.
- CRUZ, M. S. Da, BERNAL, R. T. I. E CLARO, R. M. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). **Cadernos de Saúde Pública**. v. 34, n.10, 2018.
- CRUZ, M.L.L. et al. Prática de atividade física nos logradouros públicos da cidade de

Fortaleza/CE. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.16, n.1, p.105-112, 2017.

DIAS, Tulio Gamio et al. Nível de atividade física no lazer em adultos paulistanos: uma análise de tendência de 2006 a 2016. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 23, p. e200099, 2020.

FARIA, Larissa et al. Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados à habilidade: um exemplo do *taekwondo*. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 41, n.2, 2019.

FERRARO, Naiara Santiago; CÂNDIDO, Aldrina da Silva Confessor. Percepção dos idosos acerca da atividade física na Terceira Idade. **Revista de Psicologia**, v. 11, n. 38, p. 597-611, 2017

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S. Da; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, 2016.

PEIXOTO, Sérgio Viana et al. Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados do ELSI-Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 52, p. 5s, 2018.

PICOLI, Tatiane da Silva et al. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 24, n. 3, p. 455-462, Sept. 2011.

PINHEIRO, Carlos Eduardo et al. Perfil dos praticantes de atividade física sem orientação em praças esportivas de são luis-ma. **Revista**

Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. V.11. N.69. P.710-716, 2017.

RASO, Vagner. A adiposidade corporal e a idade prejudicam a capacidade funcional para realizar as atividades da vida diária de mulheres acima de 47 anos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 8, n. 6, 2002.

SAMPEDRO, L. B. R. Et al. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de taekwondo. **Pensar a prática: revista da pós-graduação em educação física**. Goiânia, GO. v. 17, n. 1, p. 19-32, 2014.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, 2006.

SOUZA, Melissa de Carvalho et al. Fatores associados à prática de atividade física em homens de meia-idade. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 102-107, 2016.

VOSER, R. Da C., TEIXEIRA, A. W., do AMARAL, J. F. D., SCHNEIDER, R. H. A comparação da densidade mineral óssea, entre homens de meia idade que exercem diferentes tipos de atividades profissionais. **RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, São Paulo. v.12. n.74. p.260-273, 2018.

WENDT, Andrea et al. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Rio Grande do Sul, 2019.