

EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS MATRICULADOS NA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA EM PIRANHAS-GO

Carlos Eduardo Pereira De Almeida¹

Carlos Alexandre Habitante²

Luiz Felipe Petusk Corona³

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo identificar fatores que possam influenciar no comportamento sedentário e na qualidade de vida em 20 indivíduos pertencentes ao EJA, na escola pública da cidade de Piranhas – GO. A maioria avaliados é homem (70%), com idade entre 59 e 86 anos. 60% dos entrevistados tem condições financeiras para ingressar num programa de exercício físico e relataram praticar atividade física, e 80% afirmaram ter melhora na sua qualidade de vida devido a isso. Quanto aos sedentários, 46,2% atribuíram à esse comportamento a falta de interesse, 38,5% falta de tempo e 15,4% a não gostar de exercício físico, levando a importância de ter uma boa alimentação no processo de qualidade de vida e a importância do profissional de Educação Física na ajuda de preservar, amenizar e colocar o idoso para que usufrua da melhor forma possível o uso da pratica de exercício físico.

Palavras-Chave: Atividade física, idosos, sedentarismo

ABSTRACT

This study aims to identify factors that may influence sedentary behavior and quality of life in 20 individuals belonging to the EJA, in the public school in the city of Piranhas - GO. Most assessed are male (70%), aged between 59 and 86 years. 60% of respondents are financially able to join a physical exercise program and reported practicing physical activity, and 80% said they had an improvement in their quality of life due to this. As for sedentary people, 46.2% attributed this lack of interest, 38.5% lack of time and 15.4% dislike physical exercise, leading to the importance of having a good diet in the quality of life process and the importance of the Physical Education professional in helping to preserve, soften and place the elderly so that they can enjoy the best possible use of physical exercise.

Keywords: Physical activity, elderly, sedentary lifestyle

1. INTRODUÇÃO

O Brasil será o sexto país com maior número de pessoas idosas no mundo em 2020 (GUIMARÃES, DUARTE E DIAS, 2011). Segundo Porto (2012), saber envelhecer pode ser compreendido como uma arte, pois envelhecer bem depende, em boa parte, de cada um e representa uma grande arte alcançar “saber

e poder”, que não se criam por si, exigindo preparação aturada, para que se possam exercitar as chamadas virtudes da idade.

A prática de atividade e exercícios físicos regulares pelo idoso é essencial, pois à medida que o ser humano envelhece, os níveis de força, resistência, flexibilidade e mobilidade diminuem, o que pode limitar a qualidade de

¹ Educador físico. Especialista. carlooseduardoo873@gmail.com

² Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Pontal do Araguaia, Mato Grosso, Brasil, Doutor, Contato principal habitante355@gmail.com

³ Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso, Brasil(2017) Preparador físico da Prefeitura Municipal de Barra do Garças , Brasil. luizfelipe.edf@gmail.com

vida e a independência em atividades diárias como “fazer caminhada até o mercado, passear com o cachorro, ir ao shopping e até praticar esportes (RIKI e JONES, 2008)”.

Sarcopenia é o nome desse processo natural e progressivo de perda das capacidades físicas característico do envelhecimento. De maneira geral, nesse quadro, encontra-se grande perda da aptidão física (que depende de fatores intrínsecos e extrínsecos), principalmente em processos que envolvem redução da massa muscular. Por este motivo, a prática de exercícios físicos é tida como fator de prevenção e tratamento dessa condição.

Com os adverbos relatados sobre a não prática de exercícios e sua relação com problemas crônicos, ressalta-se que, ao passar do tempo, o indivíduo só tende a piorar seu quadro, pois o corpo não recebe estímulos para manter as capacidades físicas.

Gozzi, Sato e Bertolin (2012):

[...] ressalta-se que a prática regular de exercício físico pode ser um fator positivo na melhora da qualidade de vida destes indivíduos, como também é um fator importante para prevenir quedas e melhora do equilíbrio, prevenir doenças crônicas e degenerativas.

Idosos que praticam exercício físico tendem a ter uma qualidade de vida melhor, com menor risco de doenças crônicas e de quedas. A busca por um estilo de vida saudável para que o idoso possa ter mais qualidade de vida envolve desde o consumo de alimentos (como legumes, frutas e hortaliças) à fatores emocionais. Dessa

forma, destaca-se que entender os fatores motivacionais pelos quais as pessoas realizam exercícios físicos é uma variável fundamental para intervir sobre o cenário da alta prevalência de inatividade física (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006; RYAN; DECY, 2000).

Assim, essa pesquisa tem como objetivo analisar os motivos da prática (ou não) de exercícios físicos por idosos matriculados no EJA na cidade de Piranhas-GO, visando identificar os fatores que possam influenciar no comportamento sedentário e na qualidade de vida dessas pessoas.

2. METODOLOGIA

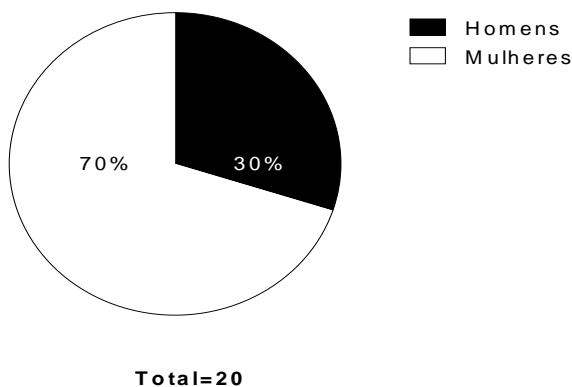
O estudo foi realizado na Escola Pública Estadual Magalhães Seixas, na cidade de Piranhas-GO nas turmas do 1º, 2º e 3º ano da modalidade EJA. A escola detém várias salas de aula, uma biblioteca, sala dos professores, cantina, quadra poliesportiva não coberta, pátio coberto e sala de apoio. A instituição atende o ensino fundamental, médio, (AEE) Atendimento Educacional Especializado e também a modalidade EJA - Educação de Jovens e Adultos. A amostra foi composta por 20 indivíduos, sendo 14 do gênero masculino e 6 do gênero feminino Foi distribuído um questionário com 12 perguntas (objetivas e dissertativas) com o intuito de verificar a prática exercícios físicos (porquê), conhecimento dos benefícios do exercício físico, frequência de ingestão de hortaliças, legumes e frutas; condições

financeiras para ingressar em academias, presença de doenças crônicas, melhora da qualidade de vida pela atividade física e a importância do acompanhamento pelo professor de educação física.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todos os avaliados aceitaram participar do estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Dos 20 avaliados, 70% (14) são do sexo feminino, e 30% (6) do masculino. A faixa etária média foi de $68,8 \pm 7,9$. De forma interessante, a faixa etária de maior prevalência a de gênero feminino, como demonstra a Figura 01.

Figura 01: Distribuição do gênero



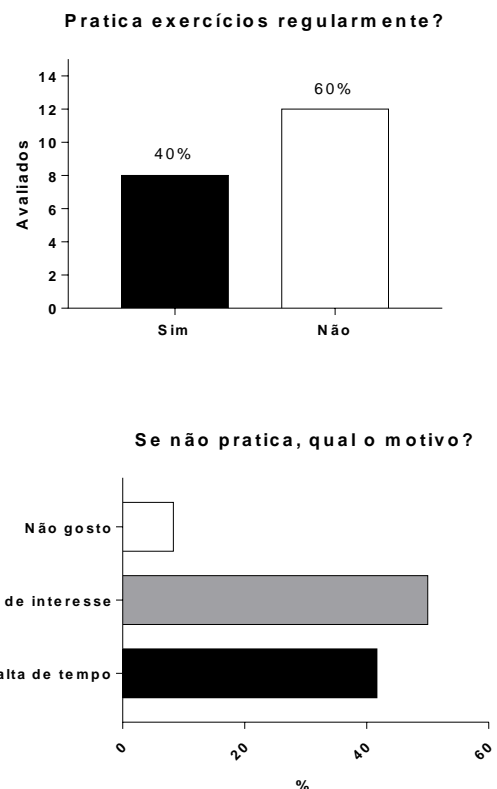
Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

O Brasil vem seguindo uma tendência mundial na qual a proporção de idosos e a expectativa de vida da população têm aumentado nos últimos tempos. Em 2050, de acordo com o IBGE, a expectativa de vida do brasileiro ao nascer será de 81,3 anos e os maiores de 65 anos serão 18% da população

geral, igualando-se aqueles que têm de 0 a 14 anos.

Em nosso trabalho a intensidade não foi avaliada, apenas se pratica ou não. Nesse sentido, 40% relataram ter esse hábito, enquanto 60% afirmaram não ter um comportamento ativo regularmente. Dos avaliados que disseram se movimentar frequentemente, todos preferem a modalidade caminhada. Os que não praticam atribuíram à esse comportamento a falta de tempo (5), falta de interesse (6) ou não gostar de exercícios físicos (1), como demonstrado na figura 02.

Figura 02: Distribuição do questionário em relação a prática de exercícios.

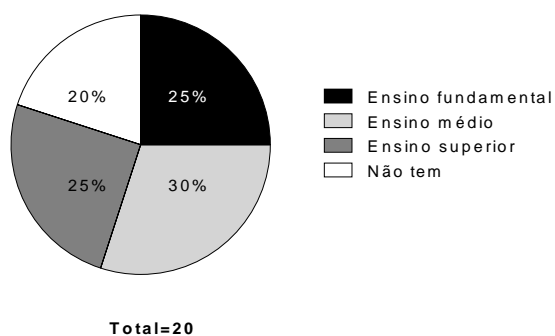


Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

Em relação à intensidade da atividade física adequada para promover a saúde, de acordo com a OMS, é recomendado para idosos pelo menos 150 minutos de intensidade moderada de atividade aeróbica (30 minutos por dia) ou 75 minutos de atividade intensa (15 minutos), ou até mesmo uma combinação equivalente de atividade moderada e intensa.

A escolha do nível de escolaridade correspondeu até a série de ensino que o avaliado cursou. 25% ainda está no ensino fundamental, 30% no ensino médio, 25% no ensino superior, e 20% relataram não ter estudos, como demonstra a figura 3.

Figura 03: Distribuição do questionário em relação ao nível de escolaridade do idoso.



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

Um dos objetivos da EJA-Educação de Jovens e Adultos é justamente proporcionar o dever de formar cidadãos para o mercado de trabalho, e assim oferecer fontes e subsídios para que o idoso tenha formas de se ingressar num programa de exercício físico, por exemplo, busca suprir uma necessidade do sistema de capital, ao mesmo modo que supre uma

necessidade de este idoso concluir seus estudos para poder se preencher lacunas na sociedade como um ser biopsicossocial.

A escolaridade destes indivíduos é importante. Vários tem a pretensão de estabelecer nessa faixa etária uma nova chance de conciliar seus estudos e terminar com menor tempo possível, transmitindo um conhecimento que fará com que esses mesmos possibilitem contribuição para si mesmo, uma forma de ter mais qualidade de vida por conta do bem-estar consigo mesmo mediante ao termino de seus estudos.

Também foi questionado a respeito do conhecimento sobre os benefícios dos exercícios físicos. Dos 20 avaliados, apenas 3 (15%) afirmaram não ter conhecimento. Quanto ao índice de lesões, apenas uma pessoa afirmou ter se machucado enquanto se exercitava (5%). De forma semelhante, ao serem indagados sobre a importância do acompanhamento de um profissional durante as sessões de exercícios físicos, apenas uma pessoa afirmou não ser importante (5%), conforme demonstra a tabela 1.

Tabela 1. Lesões, benefícios do exercício físico e importância do acompanhamento profissional.

Questão	Sim	Não
Já se lesionou alguma vez enquanto exercitava?	5%	95%
Sabe dos benefícios que o exercício promove?	85%	15%
Acha importante um acompanhamento profissional?	95%	5%

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

É muito importante levar a prática de atividade física para as pessoas, especialmente quando se trata de idosos, que precisam de um meio para se locomover, movimentar e praticar algo que favoreça sua qualidade de vida, que leve melhor bem-estar e proporcione um estilo de vida e novos hábitos.

Salienta-se que a prática regular de pelo menos três vezes por semana de exercícios físicos na terceira idade é o indicado, de preferência com acompanhamento de um profissional de educação física para instigar o seu potencial, evitar lesões e assim levar a qualidade de vida como todos esperam, livres de doenças degenerativas, crônicas e agudas. Para deixar bem claro o profissional exercerá um cargo de construir na vida desses idosos conceitos melhores sobre a funcionalidade de praticar exercícios físicos e o quanto impactará em sua qualidade de vida.

Figura 04: Distribuição de informações sobre exercício físico e controle de doenças crônicas.



Fonte: Dados coletados na pesquisa (2020).

Apenas 20% dos avaliados relataram não sentir nenhuma melhora com a prática de atividades físicas, enquanto 80% disseram se sentir melhor em relação à qualidade de vida. De forma interessante, algumas pessoas que relataram não realizar atividade física regularmente reconhecem a importância dela nessa melhora, e que mesmo sem uma frequência adequada (conforme instruções das organizações de saúde), ainda pode prover benefícios.

Essa relação entre atividade física e saúde torna-se importante uma vez que as doenças crônicas degenerativas da população são abrandadas com a utilização de medidas adotadas por programas de atividade física, contribuindo para a diminuição da obesidade na faixa etária jovem, influenciando possivelmente na qualidade de vida adulta (BEAUVOIR, 2004 apud ARAUJO, 2008).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados obtidos, conclui que é importante a prática regular de atividades físicas, eventualmente os índices do gênero masculino é maior com 70% do que do gênero feminino com apenas 30%, mas com idade superior prevalecendo no gênero feminino. O estudo define que o fator que mais influencia a inatividade física dos idosos localizados na EJA de Piranhas-GO é a falta de tempo e falta de interesse.

Nos tempos de tecnologia da informação se torna tudo mais acessível para que gere a inatividade física da pessoa, ex. “comprar coisas no mercado, o idoso prefere ir de carro”, “ir na padaria, o idoso vai de carro” ou seja, tudo está mais fácil de se ter acesso e isso gera com que nosso organismo se adapta a nosso estilo de vida.

Os dados aqui apresentados mostram que é necessário a conscientização sobre a atividade física habitual, pois ela diminui os problemas de saúde e, conseqüentemente, promove um sentimento de melhor bem-estar e alegria nas pessoas, fazendo com que tenham mais vontade de viver e tenham mais autonomia no seu dia a dia, no que se refere aos benefícios da atividade física.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARENA, S. S. **Exercício físico e qualidade de vida: avaliação, prescrição e planejamento.** Phorte. São Paulo, 2009.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida.** 5ª Edição, Porto Alegre: Artemed, 2010.

TEIXEIRA, L. **Atividade Física Adaptada e Saúde: da Teoria à prática.** Phorte. São Paulo, 2008.

POLITO, Marcos Doederlein. **Prescrição do exercícios para saúde e qualidade de vida.** Phorte. São Paulo, 2010.

SOCOOL, C.P; PINTO, L. R. C. **Avaliação da força em idosos praticantes de musculação do centro de convivência padre firmo.** Revista eletrônica do UNIVAG, connectionline, n°4 (2009).

COELHO, B. S.; SOUZA, L. K; BORTOLOZZI, R; RONCADA, C; TIGGEMANN, C. L; DIAS, C. P. **Comparação da força e capacidade funcional entre idosos de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos.** Revista brasileira de geriatria e gerontologia. Vol.17, n°3, rio de janeiro julho/setembro. 2014.

SOUSA, J. A. **Envelhecimento e mudanças corporais: percepção dos idosos sobre sua atual situação de vida.** 2013. Monografia (Bacharelado em Enfermagem)—Universidade de Brasília, Ceilândia, 2013.

SILVEIRA, W. A. **Envelhecimento, diabetes e atividades físicas: uma análise comparativa entre idosos ativos e sedentários.** 2012. x, 34 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Barretos-SP, 2012.

ARAÚJO, C.C. **Comparação do risco e dos fatores de risco para quedas entre idosos ativos e sedentários.** 2018. 33 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia)—Universidade de Brasília, Brasília, 2018.

ARAÚJO, V. S. **Benefícios do exercício físico na terceira idade.** 2014. 42 f., il. Monografia (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Barra do Bugres-MT, 2014.

JESUS, E. A. **Os efeitos da atividade física na qualidade de vida dos participantes do Programa Atividade Física na Praça, em Abadia dos Dourados, MG.** 2012. vi, 60 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Coromandel-MG, 2012.

ROCHA, R. C. M. S. **Atividade física para os idosos, quais os benefícios?: revisão de literatura.** 2017. 19 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Pessoa

Idosa)—Universidade de Brasília, Brasília, 2017.

ROBERTO, J. T. Atividade física: **melhor qualidade de vida na terceira idade**. 2014. 50 f., il. Monografia (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Barra do Bugres-MT, 2014.

SOUZA, L; COELHO, B; FREIRE, B; DELEVATTI, R; RONCADA, C; TIGGEMANN, C; DIAS, C. **Comparação dos níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica**. Revista brasileira de atividade física & saúde. v. 19 n. 5. 2014.

SILVA, A. A. N.. **Barreiras e benefícios encontrados pelos idosos na prática de atividades físicas em Buritis MG**. 2014. 46 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física)—Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Buritis-MG, 2014.

VIANA, N. A. **As contribuições da atividade física regular para promoção do envelhecimento saudável**. 2013. 41 f., il. Monografia (Bacharelado em Saúde Coletiva)—Universidade de Brasília, Brasília, 2013.