

MOTIVOS DE PERMANÊNCIA DE IDOSOS EM UM PROGRAMA UNIVERSITÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

Coordenador: DINA PETTENUZZO SANTIAGO

Autor: EDUARDO HAUSER

Introdução Cada vez mais os idosos procuram atividades físicas, de socialização e de lazer. Isso ocorre pelo aumento na consciência da importância de um estilo de vida mais saudável, para maior bem-estar e melhor qualidade de vida. É neste contexto que essa população chega ao CELARI-Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso da ESEF-UFRGS. O CELARI desenvolve oficinas de alongamento, natação, jogging aquático, musculação, ginástica localizada, dança, jogos adaptados, hidroginástica, teatro e coral para adultos com mais de 50 anos. A atividade física para a terceira idade é importante, pois cria um clima descontraído, desmobiliza as articulações e aumenta o tônus muscular, proporcionando maior disposição para o dia-a-dia (MEIRELLES, 2000). Também são desenvolvidas atividades de integração, como passeios, viagens, almoços, festas e chás que têm uma relevância considerável no envolvimento dos participantes do projeto, por propiciar momentos de descontração e socialização entre eles. Segundo RAUCHBACH (2001) a atividade física é uma opção de ocupação que possibilita o desenvolvimento do auto-conceito e a socialização na fase da terceira idade. Atualmente, existem em muitas cidades grupos organizados de idosos, com programas que incluem diferentes atividades sociais, culturais e esportivas. O objetivo deste estudo foi identificar a caracterização sócio-econômica e o perfil de saúde de homens e mulheres idosos do projeto de extensão CELARI. Esse estudo tem como intuito fornecer subsídios para um melhor atendimento a esses participantes. Procedimentos metodológicos A amostra foi composta por 83 idosos, sendo 9 homens e 74 mulheres, do projeto de extensão universitária CELARI/UFRGS. Para a coleta de dados o instrumento utilizado foi um questionário com questões fechadas: grupo etário, estado civil, ocupação atual, nível de instrução, renda familiar, participação econômica na renda familiar, moradia, lazer, morbidade, uso de medicamentos. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva com frequência e percentual no programa estatístico SPSS 18.0. Resultados e discussão Com relação ao sexo, a grande maioria (89%) dos participantes do projeto são mulheres, ou seja, dos 83 entrevistados 74 são do sexo feminino. Este perfil diferenciado entre homens e mulheres, ocorre em decorrência das características do estado civil, da ocupação, do nível de instrução, da renda e da moradia. O perfil

de um grupo é formado por um conjunto de aspectos, os quais se interrelacionam mutuamente. Pelo fato da maioria do grupo ser feminino, não foi relevante para o estudo a análise de dados divididos por gênero. Dos participantes, quase a metade (44%) ainda são casados, e uma minoria permanece solteira (11%). Quanto à composição familiar e moradia, a maioria dos entrevistados mora com marido, esposa ou companheiro (35%), já uma outra parcela (21%) mora com os filhos e 24,5% dizem morar sozinhas. Isso apresenta uma relação similar aos dados dos idosos da região metropolitana de Porto Alegre, de acordo com a pesquisa realizada pela FEE (Fundação de Economia e Estatística), no qual a maioria dos idosos é casada e mora com familiares. Outro dado interessante é o fato de que um número grande de idosos disse morar em apartamento (69%) e somente 31% em casas. Esses dados podem ser associados com a praticidade e segurança que os edifícios oferecem. Dos entrevistados 22% têm idade entre 71 e 75 anos, e 28% tem entre 61 e 65 anos sendo a maioria. Referente ao grau de instrução, 31,28% possui o nível superior, em contrapartida 20% possuem apenas o primário completo. No quesito ocupação, quase 80% dos participantes dizem ser aposentados, e quanto a renda a maioria (61%) diz ganhar de 2 a 7 salários mínimos, e 29,3% ganham 8 salários ou mais. Quanto ao lazer, ou a ocupação do tempo livre, as respostas foram variadas, predominando passeios (14,7%) e televisão (15,5%). Para a maioria (70%) outras atividades foram escolhidas, como: cinema, teatro, viagens, leitura, ouvir música, entre outras. O projeto CELARI oferece grande diversidade de atividades, no qual a maioria dos participantes frequenta duas vezes na semana, num total de 64,6%. As atividades mais requeridas são: hidroginástica (14%), alongamento (14,6%), almoços de confraternização (12,4%), passeios (9,8%) e dança (8,9%). E o período mais procurado é o vespertino, com quase 70% dos frequentadores. Segundo Benedetti e Lopes (2005), com o aumento da população idosa na maioria dos países do mundo e especificamente no Brasil, há necessidade de se criar estratégias que auxiliem um envelhecimento saudável. A atividade física é fundamental para a manutenção do bom funcionamento das funções vitais, favorecendo o melhor desempenho das atividades cotidianas. Levando em consideração o fato anterior, a pesquisa mostra que 29,3% ingressaram no projeto por recomendação médica devido a esses benefícios. Já 54,3% ingressaram por iniciativa própria contra 16,3% por influência de amigos e familiares. Dentre os que ingressaram por recomendação médica os exercícios recomendados foram, alongamento (24,2%), caminhada (29,8%) e hidroginástica (23,1%). Estes exercícios em geral são os mais recomendados para a terceira idade, pois possuem menor impacto nas articulações, melhoram a condição cardiovascular e proporcionam mais flexibilidade. A musculação (8,7%) e a ginástica (8,7) também possuem

características que demandam maior exigência de condicionamento físico, sendo menos indicado. Ressalta-se que 91% dos idosos fazem uso continuado de medicação e apenas 9% eventual. Dentre os aspectos de saúde as doenças mais citadas foram relacionadas à pressão arterial (15%), colesterol (10,8%), visão (9,5%) e artrose (9%).

Considerações finais Analisando a caracterização do perfil socioeconômico e perfil de saúde dos participantes do projeto, podemos concluir que existem diferenças e similaridades entre as variáveis da renda familiar, do estado civil, idade e ocupação. No caso do estado civil a maioria ainda é casada, a faixa etária predominante é entre 61 e 65 anos. Referente à renda e nível de instrução podemos dizer que a maioria possui uma renda mensal de 2 a 7 salários mínimos e ensino superior completo, no caso da moradia um número grande de idosos moram em apartamento. Com relação aos aspectos sociais e de saúde uma parcela dos participantes ocupa seu tempo livre com passeios e televisão, as patologias mais citadas são referentes à pressão, colesterol e artrose. Através dos dados obtidos podemos direcionar um melhor atendimento aos participantes do projeto CELARI, como também contribuir na divulgação da importância da atividade física para a terceira idade.

Referências bibliográficas
BENEDETTI, T.B; LOPES, M.. 20 anos do programa de atividade física para a terceira idade da UFSC. In: GONÇALVES, A.K.; GROENWALD, R.M. (org.). Qualidade de vida e estilo ativo no envelhecimento. Porto Alegre: Novo Tempo, 2005. p.211-217.
MEIRELLES, M.A.E. Atividade Física na 3ª Idade. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
RAUCHBACH, R. Atividade física para a 3ª idade: envelhecimento ativo, uma proposta para a vida. Londrina: Midiograf, 2001.