

RESUMO

PERCEPÇÃO DAS CONDIÇÕES DE SAÚDE DE IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

AUTOR PRINCIPAL:

CASIELI MIOTTO

E-MAIL:

casielimiotto@hotmail.com

TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Pibic UPF ou outras IES

CO-AUTORES:

RAFAELA SIMON MYRA, MAIRA DANIELA BOHN VAZ, BÁRBARA KAYSER, VINICIUS DAL MOLIN.

ORIENTADOR:

LIA MARA WIBELINGER

ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

CIENCIAS DA SAÚDE

UNIVERSIDADE:

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

INTRODUÇÃO:

O perfil demográfico Brasileiro tem enfrentado importantes mudanças, influenciadas principalmente pela diminuição da mortalidade. Dentro de 25 anos, estima-se um crescimento de 8% para 15% na população idosa (IBGE, 2004). O impacto destas mudanças tem refletido na qualidade de vida nos indivíduos desta população, conduzindo a um declínio funcional das suas aptidões (MACIEL e GERRA, 2005). Evidências mostram inúmeros benefícios físicos e psicossociais que a prática regular de atividade física proporciona (BLAIR, 2003; SALLES-COSTA et al, 2003). Ela tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas entre adultos mais velhos, desordens metabólicas, ameniza estados emocionais nocivos como a depressão, melhora a mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento (MATSUDO, 2007). Dessa forma o objetivo do estudo foi analisar a percepção de saúde de idosos participantes de atividade física regular, residentes do município de Passo Fundo, Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo epidemiológico, de natureza descritiva e analítica. Faz parte de um projeto guarda chuva que tem como objetivo caracterizar a população idosa do município de Passo Fundo-RS. Foram entrevistados de forma aleatória 299 idosos, que responderam a um questionário contendo dados de identificação, indicadores sócio-demográficos e clínicos. Desses idosos, 204 relataram realizar algum tipo de atividade física e, dessa forma, constituíram a amostra do presente estudo. Os locais de coleta foram os seguintes: praças, paradas de ônibus, ruas da cidade, estabelecimentos públicos e estabelecimentos comerciais. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Passo Fundo sob o parecer nº 447/2010. Os dados coletados foram organizados e analisados através do Programa Microsoft Excel 2010.

RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Os resultados do estudo mostram que a maioria da mostra (47,1%) considera sua saúde boa, enquanto 34,3% considera regular e 16,1% ótima. Esses resultados apontam que a percepção da saúde é influenciada pela realização da atividade física, podendo-se perceber uma relação de saúde boa ou ótima em idosos que afirmam ser praticantes de atividade física. Este dado vai ao encontro de um estudo que teve como objetivo mostrar as diferenças dos indivíduos praticantes e não praticantes de atividade física e de dança, e evidenciou que tanto os praticantes de dança quanto os de atividade física possuem qualidade de vida maior que os não praticantes e a percepção de finitude mais positiva quando comparados com os que não realizam (GUIMARAES et al, 2012). Na mesma linha de pesquisa, um estudo mostrou que a maior parte dos indivíduos que referiram percepção negativa de saúde (83%), não eram praticantes de atividade física, fortalecendo a importância da prática desta. A atividade física praticada com maior frequência entre os idosos é o alongamento (55,9%). Estudos mostram que exercícios de alongamento podem proporcionar não só melhora na amplitude de movimento articular, mas também na força muscular, equilíbrio e velocidade da marcha (GALLON et al, 2011; STANZIANO et al, 2009). Nesse sentido pode-se propor que a prática regular de alongamento para a população idosa seria um importante fator relacionado à percepção positiva de saúde nessa população. Em segundo lugar, nas atividades praticadas temos a hidroterapia (37,2%). A prática da hidroginástica, assim como todas as formas de atividade física, corroboram para a preservação e retardação de feitos do envelhecimento (MATSUDO, 2007). A caminhada também encontra-se no grupo das atividades físicas preferidas pelos idosos (32,3%), este dado vai ao encontro de outro estudo onde a caminhada dentre outras modalidades de exercício físico é muito frequente entre os (ZAITUNE et al, 2007) .

CONCLUSÃO:

Através dos resultados obtidos neste estudo pode-se perceber uma evidente relação entre a prática de atividade física com a percepção positiva de saúde em indivíduos idosos. Dessa forma confirma-se a importância do incentivo à prática de atividade física promovendo um envelhecimento saudável e com a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

AMADUCCI, C.M.; MOTA, D.D.F.C.; PIMENTA, C.A.M. Fadiga entre estudantes em graduação de enfermagem. Rev Esc Enferm USP; v.44, n.4, p.1052-8, 2010.
GUIMARAES ACA.; SCOTTI, A.V.; SOARES, A.; et al . Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. Rev. bras. geriatr. Gerontol; v.15, n.4, p.661-70, 2012.

Assinatura do aluno

Assinatura do orientador