

CAMINHAR NO CÂMPUS: SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS

Maurício Ricardy Batista Ramos¹

Resumo

É sabido que atividade física na terceira idade é buscada, principalmente, com o objetivo de melhorar a saúde dos praticantes. Com este intuito, o projeto Caminhar no Campus - que acontece no Instituto Federal de Alagoas, Câmpus Palmeira dos Índios - tem como objetivo a prática da caminhada com pessoas da terceira idade, com o propósito de melhorar a saúde dos praticantes, bem como promover a socialização entre eles, buscando melhoras nas doenças crônicas não transmissíveis e na qualidade de vida. Esse estudo é qualitativo, exploratório-descritivo e trata-se de um estudo de caso. Através da teoria das representações sociais buscou-se identificar o grau de satisfação dos participantes e, verificou-se que as suas representações apontam para benefícios adquiridos com a atividade física. As categorias de análise foram criadas através de entrevistas, a fim de analisar os dados como saúde, boa disposição e socialização. As representações dos benefícios apontados pelos participantes indicam que houve melhoramento na disposição, na qualidade de vida e redução de fármacos utilizados para controle de doenças crônicas como diabetes e hipertensão.

Palavras-chave: Atividade Física, Terceira Idade, Qualidade de Vida, Representações Sociais.

Abstract

Physical activity in old age is sought mainly for the purpose of improving health practitioners. With this aim, the project Walk on Campus - What happens at the Instituto Federal de Alagoas - Campus Palmeira dos Índios - aims to practice walking with the elderly, in order to improve the health of practitioners as well as make socialization among them, seeking improvements in chronic diseases and quality of life. This study is qualitative, exploratory, descriptive, and it is a case study. Through the theory of social representations we sought to identify the degree of satisfaction of participants, and it was found that the representations of them point to benefits gained from physical activity, and the categories created from the interviews: health, mood and socialization. Perceptions of the benefits acquired through the participants showed a significant improvement in mood, quality of life and reduction of drugs used to control chronic diseases such as diabetes and hypertension.

Keywords: *Physical Activity, Elderly, Quality of Life, Social Representations.*

¹ Instituto Federal de Alagoas - Campus Palmeira dos Índios. Graduado em Tecnologia do Desporto e Lazer - 2007 - CEFET Graduado em Licenciatura em Educação Física - UFAL - 2010 Especialista em Educação Física Escolar - FII - 2010 Coordenador de Pesquisa e Inovação - Departamento de Apoio Acadêmico.

Considerações Iniciais

O Brasil é um país em que está havendo um envelhecimento populacional e, sendo assim, existe a necessidade urgente de cuidar da saúde e do bem estar dessa parte da população. O exercício físico é um dos meios mais eficazes para a prevenção de doenças, sendo, ainda, utilizado como forma de socialização e bem estar psíquico e motor.

As representações sociais nascem do conhecimento vindo do senso comum ou dos conhecimentos experienciais, enquanto advêm das experiências vividas pelas pessoas e aqueles aparecem como aprendizagens passadas de geração a geração.

O projeto Caminhar no Câmpus oferece atividade física sistematizada através da caminhada, para 60 (sessenta) idosos e pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), do bairro Palmeira de Fora, no município de Palmeira dos Índios - Alagoas. O exercício físico é uma das principais terapêuticas utilizadas para o paciente hipertenso, pois reduz a pressão arterial (PA) e os fatores de risco cardiovasculares, diminuindo a morbimortalidade (NOGUEIRA et al, 2012).

Os objetivos a serem alcançados, através da prática de atividades físicas, eram melhorar a saúde e a qualidade de vida dos participantes, elevando a autoestima, melhorando o convívio e a integração social entre eles, aumentando o número de praticantes de atividades físicas orientadas.

Pretende-se democratizar o acesso à prática de atividades físicas para a terceira idade e para pessoas com doenças crônicas, de forma a difundir os benefícios de exercícios físicos simples para a prevenção de doenças e, mesmo, como auxílio para o tratamento de enfermidades como hipertensão e diabetes.

Ao final do projeto os praticantes foram entrevistados para que, através de suas respostas, houvesse uma análise de suas representações acerca da atividade física, criando categorias, a posteriori, para explicar a percepção de melhoramento ou não de sua qualidade de vida, saúde e convívio social.

Contextualizando o Estudo

A prática de atividades físicas, do ponto de vista musculoesquelético, auxilia na melhora da força, do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. Com relação à saúde física, perda de peso e diminuição de gordura corporal, redução da pressão arterial, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o “colesterol bom”), esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. Pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar (GIUSELINI, 2006).

O efeito protetor do exercício físico vai além da redução da pressão arterial, estando associado à redução dos fatores de risco cardiovasculares e à menor morbimortalidade, quando comparadas pessoas ativas com indivíduos de menor aptidão física, o que explica a recomendação deste na prevenção primária e no tratamento da hipertensão (NOGUEIRA et al, 2012).

A velhice deixou de ser sinônimo de decadência física e mental, pois, acredita-se, que as práticas regulares de atividades físicas, em especial a caminhada, vêm mudando a vida de muitos idosos, que antes viviam no sedentarismo, muitas vezes doentes e, hoje em dia, com a consciência plena que se exercitar é saúde busca, nessa atividade, um motivo a mais para viver e lutar contra o preconceito, contra as doenças e viver em harmonia com o corpo e com a mente (JESUINO et al, 2010).

O senso comum já transmite a informação que a prática de atividades físicas ajuda o organismo a funcionar melhor, além de auxiliar no tratamento de algumas enfermidades. Pessoas que vivenciam a prática dessas atividades, contam suas experiências positivas, encorajando outras pessoas a seguirem seus conselhos.

Sendo assim, nota-se que está acontecendo um conhecimento diferenciado, nascido do senso comum e dos conhecimentos experienciais. Tal conhecimento é considerado por Ramos (2013) como ingênuo, leigo e natural. Placco e Souza (2012) falam em representações sociais como estruturas dinâmicas e interferentes nas relações dos sujeitos, enquanto que Castorina cita que “são fatos sociais individualmente entendidos como ambientes simbólicos” (CASTORINA, 2013, p. 44).

Ramos e Lima (2013) simplificam dizendo que representações sociais são os sentidos atribuídos pelas pessoas a situações do cotidiano, aprendidas através do senso comum ou dos conhecimentos experienciais. Completam afirmando que, para toda representação, é necessário que haja um sujeito e um objeto. Citam a objetivação e a ancoragem como suporte para o nascimento de uma representação, explicando que aquele está ligado ao conhecimento do novo, enquanto que este existe para que o novo seja aplicado, juntamente com os conhecimentos armazenados na memória dos indivíduos.

Em face ao citado pelos autores, entendeu-se que as representações sociais ajudariam a entender os ganhos obtidos pelos participantes do projeto, fazendo um estudo qualitativo, onde o sentido atribuído às ações estará sendo mais priorizado que a quantidade de vezes que o fato ocorre (OLIVEIRA, 2013).

Os participantes relataram que, antes de iniciarem a atividade física, se sentiam cansados, com muitas dores e alguns deles falaram em muita solidão e falta de convívio social. Reclamaram, ainda, da dificuldade em controlar colesterol e pressão arterial, mesmo com a ajuda dos remédios.

Procedimentos Metodológicos

O projeto Caminhar no Câmpus é realizado com 60 (sessenta) pessoas, entre idosos e pessoas com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). As atividades acontecem no Instituto Federal de Alagoas - Câmpus Palmeira dos Índios, três vezes por semana, nos dias de terças-feiras, quintas-feiras e sextas-feiras, com duração de 60 (sessenta) minutos em cada dia, divididos entre alongamento inicial, caminhada e alongamento final. No primeiro ano de execução, ao qual se refere este estudo, as atividades foram executadas durante oito meses – de maio a dezembro de 2013.

Um acordo entre a direção do Câmpus, o professor orientador e os bolsistas envolvidos fez com que as atividades continuassem durante os meses de janeiro, fevereiro e março. O projeto foi renovado e terá mais oito meses de duração – de abril a novembro de

2014.

A pesquisa tem cunho qualitativo, já que se aprofundou no mundo dos significados das ações e relações humanas, tendo o ambiente natural como fonte de dados e o pesquisador como instrumento fundamental. Classifica-se como exploratório-descritiva que, de acordo com Gil, “tem como objetivo principal o aprimoramento de ideias, sendo seu planejamento bastante flexível, de modo que possibilite a investigação dos variados aspectos” (GIL, 2007, p. 45). É um estudo de caso, já que o grupo pesquisado faz parte de um projeto de extensão.

A pesquisa buscou saber como os participantes do projeto de extensão Caminhar no Câmpus representam as atividades físicas que executam, a fim de realizar uma avaliação parcial, bem como verificar os sentidos atribuídos pelos participantes, entendendo se estão conseguindo enxergar benefícios na sua prática de exercícios físicos.

A definição do grupo de estudo não foi feita de forma simplificada. Primeiramente, teve-se a preocupação com a representatividade do estudo, no entanto, as palavras de Guerra foram determinantes:

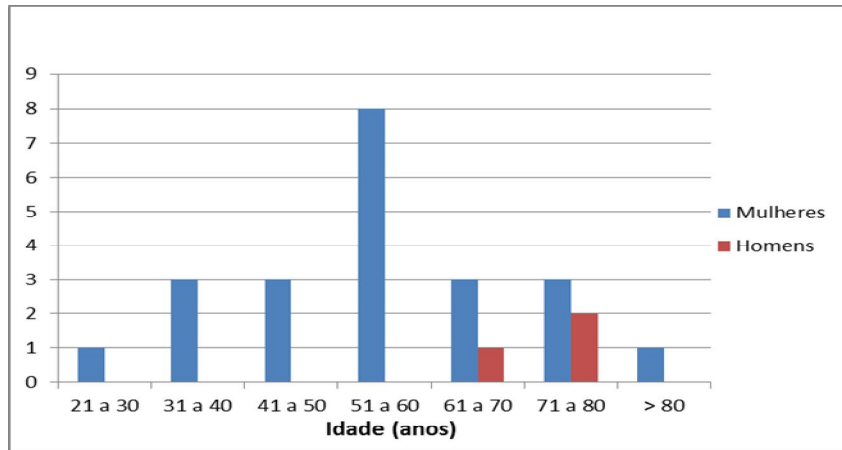
Duas grandes críticas feitas às metodologias qualitativas são a sua falta de representatividade e a generalização selvagem que efetua. De fato, considera-se que não tem muito sentido falar em amostragem, pois não se procura uma representatividade estatística, mas sim, uma representatividade social que nada tem a ver com esse conceito (GUERRA, 2006, p. 39-40).

Sendo assim, o grupo de estudo foi formado por vinte e cinco pessoas (três do gênero masculino e vinte e duas do gênero feminino). A escolha do grupo de estudo se deu aleatoriamente, entrevistando-se todos os participantes presentes nas atividades na semana de 3 a 8 de fevereiro de 2014.

O instrumento de coleta utilizado para esta pesquisa foi entrevista semiestruturada, que deu base ao pesquisador para buscar respostas concretas a todos os itens perguntados. As entrevistas foram gravadas em formato mp3 e transcritas em documento do Microsoft Office Word 2010. Após as transcrições das entrevistas, os dados foram distribuídos em categorias, a posteriori, eleitas com base no referencial teórico, para proceder-se, então, uma análise aprofundada das representações apresentadas pelos participantes.

A entrevista constava dos seguintes dados: idade, sexo, diabetes, hipertensão e dores, além das seguintes perguntas: “O que mudou com a sua prática de atividade física?” e “Como você se sentia antes de começar as atividades?”.

Gráfico 1 – Participantes entrevistados – quantidade x idade



A faixa etária dos entrevistados variou de 22 a 83 anos tendo, assim, vivências diferenciadas dentro da prática de atividades físicas. Todos os participantes residem no bairro de Palmeira do Fora, próximo ao Ifal - PIn e vão caminhando para as atividades. Três participantes relataram que são diabéticos, sete que são hipertensos e vinte que sentiam muitas dores no corpo antes de começar a fazer os exercícios de caminhada.

Os participantes receberam todas as informações sobre a entrevista enquanto estavam fazendo o alongamento inicial, para que ficassem cientes quanto à relevância de suas opiniões para a avaliação do projeto, com consequentes melhorias, caso necessário.

Todos os participantes concordaram em participar das entrevistas, que foram realizadas na própria pista de atletismo do Ifal, nos cinquenta minutos de caminhada. Houve o cuidado de sempre se afastar com o entrevistado da vez dos demais participantes, para que a resposta de um não influenciasse nas respostas dos demais.

A pesquisa obedeceu à resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), pois, segundo preceitua, os alunos-sujeitos da pesquisa receberam todas as informações necessárias quanto à realização do estudo em todas as suas etapas, ficando cientes de que a sua participação aconteceu de acordo com sua vontade, podendo desistir quando desejasse. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Os dados do estudo são considerados propriedade conjunta das partes envolvidas, não devendo ser comunicados a terceiros por nenhuma delas sem prévia autorização da outra parte interessada. No entanto, tornou-se expresso o comprometimento em tornar público os resultados da pesquisa, sejam eles favoráveis ou não.

Análise e Interpretação dos Dados

Sobre os benefícios adquiridos com as atividades, após a realização e transcrição das entrevistas, foram criadas categorias e, a posteriori, relacionadas às respostas fornecidas pelos entrevistados. Assim, as respostas foram distribuídas em três categorias:

Categoria Saúde

Foram citados desaparecimento das dores, diminuição na quantidade de remédios para controle de hipertensão e diabetes, além de melhora na circulação e nos movimentos.

Me sinto muito bem. Sentia tontura e dores. As dores na coluna melhoraram com a caminhada (♀, 52).

Eu arrastava a perna e hoje caminho normal e ainda movimento o braço que não subia (♂, 71).

Tenho coragem para trabalhar, pois acabaram as dores. Pegava os remédios no posto, mas melhorei com os exercícios e parei de tomar (♂, 66).

A esse respeito Mendes et al (2013), dizem que:

A atividade física regular é reconhecida como um importante fator para a melhora do perfil cardiovascular, lipídico, pressórico e glicêmico dos indivíduos, inclusive portadores de diabetes mellitus, recebendo destaque por sua efetividade, baixo custo e, adicionalmente, promover benefícios biopsicossociais (MENDES et al, 2013, p. 414).

Categoria Boa Disposição

Todos os participantes relataram que a prática da caminhada os deixa com maior disposição, desde a um simples levantar, como realizar trabalhos domésticos rotineiros.

Antes sentava no chão e não conseguia levantar, hoje faço isso sem a ajuda de ninguém (F, 54).

Melhorou o pensamento, a força para andar. Reanimei (F, 72).

Diminuiu o cansaço. Tenho força para fazer o que der vontade (M, 75).

Carvalho (2011) explica que o objetivo das atividades é exatamente desenvolver estratégias para que o idoso seja independente na realização de tarefas diárias. Sendo assim, ele terá disposição e conseguirá fazer movimentos simples, como sentar e levantar – citado na fala de uma das participantes. “O que se pretende não é atingir o perfeccionismo e tecnicismo, mas antes, desenvolver e aperfeiçoar os gestos utilitários” (CARVALHO, 2011, p. 63).

Categoria Socialização

O convívio social, as conversas e os novos amigos foram lembrados por alguns participantes como benefícios trazidos pelo projeto.

Melhorei a autoestima, a convivência e a qualidade de vida (F, 54).

O relacionamento com o grupo é ótimo. Falamos dos filhos, das doenças, dos paqueras (F, 58).

Antes me sentia sozinha, tive início de depressão. Agora me sinto animada com o grupo (F, 50).

Bandeira e Silva (2012) afirmam que pertencer a um grupo permite que os idosos vivenciem suas potencialidades, encontrem pessoas que as escutem, propiciando a efetivação de laços de amizade e momentos de lazer e alegria. Diz que notou, em seu estudo, que a atividade física fez com que voltasse a existir a sociabilidade do sujeito, que havia cessado com o fim das jornadas de trabalho, afirmando que “as atividades físicas passam a ser um tempo que conduz os sujeitos a saírem de casa, a estabelecerem interações e a criarem novas amizades” (ALVES, 2008, p. 40).

Considerações Finais

A inquietação para a produção desse estudo foi o de ter um *feedback* em relação a um projeto de extensão com idosos do município de Palmeira dos Índios, a fim de entender as representações a respeito dos possíveis benefícios adquiridos com a prática da caminhada.

Verificou-se que os participantes estão satisfeitos e apontaram saúde, boa disposição e socialização como os benefícios adquiridos com a prática de atividades físicas. A esse respeito, Santiago e Ribeiro (2012) evidenciam que as ações positivas de seu estudo também estavam voltadas para “as melhorias da saúde, manter forma e convívio entre as pessoas” (SANTIAGO; RIBEIRO, 2012, p. 229).

A atividade executada atualmente é feita três vezes por semana, totalizando 150 minutos semanais, como recomendam Mendes et al (2013).

Um dado importante é que todos os idosos que apresentam hipertensão e diabetes relataram que conseguiram controlar, diminuir a pressão arterial e a glicemia ou mesmo diminuir a ingestão de remédios. Esse dado se torna interessante, já que Oliveira-Campos, Maciel e Rodrigues Neto (2013) evidenciam que no Brasil há um aumento da prevalência de diabetes e hipertensão, principalmente nos idosos.

Recomenda-se que as atividades sejam diversificadas e que haja um acompanhamento através de testes de mobilidade, medidas e acompanhamento da frequência cardíaca, no intuito de apresentar, além das representações dos participantes, dados quantitativos que forneçam mais informações sobre os benefícios adquiridos com a prática da atividade física.

Referências

ALVES, M. A atividade física no cotidiano das gerações mais velhas. In: ALBUQUERQUE, A; SANTIAGO, L; FUMES, N. (Org.). Educação física, desporto e lazer: perspectivas luso-brasileiras. Maceió-Porto: Edufal/Ismi, 2008, p.31-42.

BANDEIRA, M e SILVA, S. Representações e atitudes de mulheres idosas face ao exercício físico. In: FUMES, N; SANTIAGO, L; ALBUQUERQUE A. (Org.). Educação Física, Desporto e Lazer: perspectivas Luso-brasileiras. Maceió: Edufal, 2012, p. 237-254.

CARVALHO, J. O exercício físico e o idoso. Diferentes abordagens. In: ALBUQUERQUE, A; PINHEIRO, C; SANTIAGO, L; FUMES, N. (Coord. Cient.). Educação Física, Desporto e Lazer; perspectivas luso-brasileiras. Porto: Ismai, 2011, p. 61-73.

CASTORINA, J. A teoria das representações sociais e a psicologia de Vygotsky: o significado de uma análise comparativa. In: ENS, R. et al (Org.). Representações sociais: fronteiras, interfaces e conceitos. Curitiba: Champagnat, 2013. p. 37-63.

GIL, A. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GIUSELINI, M. **Aptidão física, saúde, bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

GUERRA, I. **Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo** : sentidos e formas de uso. Portugal: Principia, 2006.

JESUINO, A; CORREIA, D; SANTOS NETO, J; HARTMANN, C. **Atividade física na terceira idade: benefícios da caminhada para uma melhor qualidade de vida**. Foz do Iguaçu: Fiep Bulletin, 2010.

MENDES, G. ET AL. Evidências sobre efeitos da atividade física no controle glicêmico: importância da adesão a programas de atenção em diabetes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, 2013, p. 412-423.

NOGUEIRA, I. et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, jul.-set. 2012.

OLIVEIRA, M. **Como fazer pesquisa qualitativa**. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

OLIVEIRA-CAMPOS, M; MACIEL, M; RODRIGUES NETO, J. **Atividade física insuficiente: fatores associados e qualidade de vida**. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, 2012, p. 562-572.

PLACCO, V; SOUZA, V. Movimentos identitários de professores e representações do trabalho docente. In: PLACCO, V. et al (Org.). **Representações sociais: diálogos com a educação**. Curitiba: Champagnat, 2012. p.17-42.

RAMOS, M.; LIMA, K. **As representações das aulas de Educação Física sob o ponto de vista dos alunos do IFAL**. Foz do Iguaçu: Fiep Bulletin, 2013.

RAMOS, M. As representações das aulas teóricas de Educação Física sob o ponto de vista dos alunos do ensino médio. In: SANTIAGO, L. (Org.). **Estudos qualitativos em educação física e esporte** : representações e sentidos: Maceió: Edufal, 2013, p. 63-77.

SANTIAGO, L; RIBEIRO, P. Atividades físicas para adultos e idosos: condutas orientadas pela lógica da norma, utilidade e gosto dos portugueses. In: FUMES, N; SANTIAGO, L; ALBUQUERQUE A. (Org.). **Educação Física, Desporto e Lazer: perspectivas luso-brasileiras**. Maceió: Edufal, 2012, p. 219-235.