

## **PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DOS IDOSOS QUE PARTICIPAM DO PROJETO CAMINHADA ORIENTADA DA UFT-MIRACEMA**

*PERCEPTION OF THE BENEFITS OF THE PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH OF THE ELDERLY THAT PARTICIPATE IN THE UFT-MIRACEMA ORIENTED WALK PROJECT*

*PERCEPCIÓN DE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DE LOS ANCIANOS QUE PARTICIPAN DEL PROYECTO CAMINADA ORIENTADA DE LA UFT-MIRACEMA*

**Daniela Brito Teixeira**

*dani-brito25@hotmail.com*

**Daniele Bueno Godinho Ribeiro**

*danielebueno@uft.edu.br*

**Joyce Ramos Costa**

*joyceramos.jr51@gmail.com*

**Universidade Federal do Tocantins (UFT)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Idosos, Atividade Física, Saúde.*

### **INTRODUÇÃO**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as avaliações brasileiras fazem suas estatísticas de que até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas. O envelhecimento é um processo da vivência humana, em que pese, todo ser humano, se assim não morrer na juventude alcançará essa plenitude de condição de vida, os limites do corpo vão diminuindo e vão aumentando os desafios.

De acordo com Nahas (2010), a prática regular de exercícios físicos promove uma melhora fisiológica (controle da glicose, melhor qualidade do sono, melhora da capacidade física relacionada à saúde); psicológica (relaxamento, redução dos níveis de ansiedade e estresse, melhora do estado de espírito, melhoras cognitivas) e social (indivíduos mais seguros, melhora a integração social e cultural, a integração com a comunidade, rede social e cultural ampliadas, 20 entre outros); além da redução ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura.

O presente estudo tinha enquanto objetivo identificar se os idosos que participam do projeto "Caminhada Orientada" percebem os benefícios da prática da atividade física para a melhora da sua saúde.

O desenvolvimento de uma pesquisa com esta temática justifica-se pela relevância que o tema apresenta para a vida, saúde e educação, aqui, especificamente dos idosos, e se os mesmos compreendem a importância da atividade física e seus benefícios para a manutenção da saúde e autonomia.



## METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada na Universidade Federal do Tocantins – UFT, Instituída pela Lei 10.032, de 23 de outubro de 2000. Este estudo foi realizado após aprovação pelo CAAE: 01649418.6.0000.5519 com o número do Parecer: 3.143.624.

Metodologicamente, configura-se como sendo um estudo de caráter bibliográfico, de campo e descritivo, de natureza qualitativa com a ciência enquanto área de conhecimento. Participaram da pesquisa sete mulheres e cinco homens com idade igual ou superior à 60 anos participantes do projeto “Caminhada Orientada” no segundo semestre de 2018, e as informações coletadas foram obtidas através das entrevistas na pesquisa de campo, contendo uma questão geradora: O senhor(a) percebe alguma melhora na saúde após ter iniciado a caminhada no projeto?

Para a análise dos discursos recorreremos à técnica elaborada por Moreira; Simões & Porto (2005) designada: Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados documentados, foi investigado sobre os possíveis benefícios da prática da atividade física poderia trazer e se os participantes do projeto “caminhada Orientada” conseguiam perceber tais benefícios. Através das respostas dos participantes, pudemos perceber que eles compreendem sim que a prática dessa atividade física traz inúmeros benefícios para sua saúde e como consequência na sua qualidade de vida. Pudemos verificar que os idosos que frequentam o projeto “Caminhada Orientada” na UFT, se mostram satisfeitos e animados, o que se torna muito relevante do ponto de vista de saúde integral.

O impacto de uma Universidade inserida em uma cidade interiorana é grande e deve trazer benefícios para sua comunidade e vice e versa. Dessa forma necessitamos de novos olhares à prática da Educação Física, e recomendamos que novas pesquisas sejam realizadas a partir desta pesquisa, aprofundando mais o conhecimento e com a realização de intervenções práticas em diferentes locais e com diferentes perspectivas.

## REFERÊNCIAS

Brasil. SEMAS. *Secretaria Municipal de Assistência Social de Miracema do Tocantins*; 2017.

MOREIRA, W. W. SIMÕES, R. e PORTO E. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. In: *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília: ISSN 0103-1716, v. 13, n. 4, outubro-dezembro, 2005. p. 107-114.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010. 318p.

Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: *Organização Pan-Americana da Saúde*; 2005.

