

## **ESTILO DE VIDA E PERCEPÇÕES DE SAÚDE DE IDOSOS DE UMA ACADEMIA DO VALE DOS SINOS-RS\***

**Ismael Lopes Möbus**

*ismagre@hotmail.com*

**Aline da Silva Pinto**

*alinepinto@feevale.br*

**Janaina Andretta Dieder**

*janaina.dieder@gmail.com*

**Universidade Feevale**

### **RESUMO**

O estudo teve como objetivo compreender as percepções de idosos praticantes de exercícios físicos, em uma academia da cidade de Novo Hamburgo-RS, sobre as interfaces com seu estilo de vida e percepção de saúde, por meio de observações, diário de campo e entrevistas com 11 indivíduos com 60 anos ou mais, frequentadores dessa academia. A partir das análises realizadas, foi possível compreender que a academia contribui no que se refere a melhora nos aspectos físicos e psicossociais dos idosos.

### **PALAVRAS-CHAVE**

*Envelhecimento; Exercício físico; Estilo de vida.*

## **INTRODUÇÃO**

Nossa população está cada vez mais longeva e este fato pode ser percebido nos noticiários e pesquisas, como a realizada pelo IBGE (2016), na qual afirma que a quantidade de idosos no Brasil passará para 29,3% da população, alcançando 66,5 milhões de pessoas em no máximo duas décadas. Deste modo, é importante o olhar da Educação Física (EF) para esse público, visando a prevenção e manutenção de sua saúde e estilo de vida, buscando um envelhecimento bem sucedido.

Flores *et al.* (2016) apontam que 58,2% (de um total de 1281 idosos entrevistados em um estudo transversal de base populacional) são orientados pelos seus médicos a realizarem exercícios físicos, assim como 38,9% devem controlar e reduzir o peso corporal. A partir disso, justifica-se que um programa de exercícios bem elaborado pode auxiliar na manutenção da saúde e redução da massa corpórea total.

Um método de treinamento baseado em exercícios de musculação contribui para que o indivíduo idoso tenha mais força, devido ao acréscimo de massa muscular que contribui para a não ocorrência de quedas, já que cerca de 40% das pessoas que têm mais de 60 anos sofrem ao menos uma queda por ano, correndo risco de lesões, com prevalência para fraturas que reduzem a mobilidade articular (ALMEIDA; PAVAN, 2010). Além disso, o treinamento de força também traz resultados favoráveis sobre os níveis de

\* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



densidade mineral óssea, prevenindo o aparecimento de doenças osteoarticulares que acometem diversos idosos (DUNCAN NETO, 2009).

Vale ressaltar que durante o processo de envelhecimento ocorrem diversas alterações e mudanças além do declínio físico geral, como nos aspectos cognitivos e psicossociais (GOERSCH *et al.*, 2014). Diante disso, o estudo teve como objetivo compreender as percepções de idosos praticantes de exercícios físicos, em uma academia da cidade de Novo Hamburgo-RS, sobre as interfaces com seu estilo de vida e percepção de saúde.

## METODOLOGIA

O estudo se caracteriza como qualitativo descritivo, utilizando como instrumentos de coleta de dados observações, diários de campo e entrevistas semiestruturadas. Os sujeitos do estudo foram 11 indivíduos com 60 anos ou mais, frequentadores de uma academia localizada na cidade de Novo Hamburgo-RS. Os mesmos foram identificados por pseudônimos, seguidos pelo código das entrevistas “E” e data de coleta, assim como os diários de campo indicados por “DC” e o respectivo número e data do documento. Para a análise do material foi utilizada a triangulação.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para muitos indivíduos, principalmente na terceira idade, a academia pode se tornar significativamente relevante, pois, além de oferecer diversas modalidades de exercícios físicos, proporciona momentos em que as sensações são diversas. Nesse sentido, Almeida e Pavan (2010) evidenciam as necessidades dos idosos, sobretudo em relação aos aspectos sociais e psicológicos, quando citam que além das alterações biológicas, o envelhecimento sujeita os indivíduos à mudanças psicossociais que influenciam negativamente o relacionamento do idoso consigo, com a família, círculo de amigos, assim como a sociedade em geral. Corroborando com isso, a participante Iraci comenta:

No início foi meio difícil ir para a academia, me assustava, pois achava que a academia era mais para homem, me assustava o ambiente da academia antes de conhecer bem. Meu marido também nunca me apoiou para que eu fizesse academia. Daí com o falecimento do meu marido acabei resolvendo enfrentar a academia, e adorei, achei que só perdi tempo fazendo hidroginástica, acabei tendo os melhores resultados, e mais saúde, se estivesse vindo antes para academia seria melhor, estou até hoje me animando com isso, eu estou aqui, gostei, adorei. (E8, 01/09/2017).

Em linhas gerais, durante a observação foi possível ter um apanhado dos diversos motivos pelos quais os idosos buscam as academias para realizar um programa de treinamento físico orientado por um profissional de EF devidamente formado, qualificado e atualizado. Ao considerarmos os aspectos fisiológicos do treinamento, foi possível observar que os sujeitos do estudo reagem de forma extremamente diferente uns dos outros, visto que alguns encaram os treinos com o objetivo de melhora de condicionamento físico para realização das atividades de vida diária e outros buscam aperfeiçoamento para determinadas atividades com viés competitivo. Os idosos participantes da pesquisa buscam o treinamento em academias com a orientação médica, já que muitos têm problemas de saúde relacionados à má circulação, níveis de colesterol elevado, diabetes melitus, assim como problemas osteomusculares, tais como artrite, artrose, osteoporose. Estes indivíduos buscam a academia com o intuito de melhora de saúde, qualidade de vida e, sobretudo, melhora na realização das atividades de vida diária (DC 1, 01/09/2017).

Tendo em vista que qualquer programa de treinamento para idosos deve ser bem elaborado, planejado e executado, constatamos que os profissionais de EF responsáveis devem se empenhar para que este público alvo não desista da prática de exercícios físicos regularmente. A aderência ou não de um indivíduo depende muito deste fator, assim como do ambiente oferecido para as práticas. Com estes dois fatores bem resolvidos, pode-se chegar à plenitude em relação a não desistência do idoso para com os exercícios



propostos. Diante disso, os participantes conseguiram expressar a relevância da academia para a vida deles, segundo suas percepções, revelando diversos aspectos benéficos, sejam eles físicos, psicológicos e sociais.

Com a chegada do envelhecimento é natural que o ser humano tenha algumas limitações, sendo que a saúde acaba se tornando o maior motivo de preocupação durante a velhice. Nesse sentido, Voser e Vargas Neto (2002) contribuem que o envelhecimento é uma fase natural e inerente ao desenvolvimento, caracterizando-se por disfunções e deficiências psicofísicas do ser humano, característico de todos os seres vivos. Durante as observações foi possível atentar para as mesmas questões trazidas pelos autores, já que os alunos idosos tinham ótima desenvoltura para realizar todos os exercícios prescritos pelo professor responsável, apesar de muitos deles terem limitações osteomusculares e funcionais, que acarretariam em dificuldades relacionadas à execução correta dos mais variados movimentos (DC 3, 15/09/2017).

Com relação às características psicológicas do ambiente de academia, chama-se atenção para o convívio social e amizade que o grupo de idosos cultiva de forma permanente. Constatou-se isso através das observações realizadas de conversas informais que eles tinham, bem como nas entrevistas de Ramona e Antônio, respectivamente:

O convívio social com os colegas da academia, isso também é uma coisa que eu não deixo de fazer, por causa das amizades, com as amizades que a gente tem fizemos chimarrão, a gente vai tomar chimarrão na casa dos outros, a gente tem a turminha da gente, eu me dou bem com todo mundo, mas a gente sempre tem aquelas pessoas mais próximas, normal. Eu me dou bem com todo mundo, eu não sou assim de selecionar, de não falar com alguém. (E3, 11/09/2017).

A gente pratica no mínimo duas ou três vezes por semana juntos então aquela conversa diária, parceria, um ajuda o outro, para colocar a conversa em dia também é legal. (E4, 01/09/2017).

Apesar de o idoso diminuir sua participação social, que pode ocasionar num sentimento de inutilidade e o aparecimento de distúrbios orgânicos e psicológicos, acarretando em isolamento social (ALMEIDA; PAVAN, 2010), percebeu-se que os participantes da pesquisa vão a um sentido oposto, pois se interessam em se relacionarem com os demais praticantes, idosos ou não. Deste modo, a qualidade de vida está intimamente relacionada à capacidade funcional, as funções fisiológicas preservadas e, sobretudo, ao comportamento emocional e afetivo, advindo de um bom círculo social em que possa estar inserido, assim como mencionaram os participantes anteriormente e Marinalva: "A nossa integração é muito boa com os colegas, inclusive temos até grupinho da academia que se reúne fora para tomar chimarrão na casa de um ou de outro daqui da academia, então é muito boa a integração, a gente consegue estender para fora daqui o convívio" (E11, 11/09/2017).

O envelhecimento acompanhado de boa qualidade de vida tem o potencial de evitar inúmeros tipos de doenças que afetam indivíduos da terceira idade, contribuindo em prol da vida social (BUSS, 2000). A fala de Manuela contribui nesse sentido:

É bem intenso, a gente se aproxima da academia, uma amizade bem legal, mesmo sabendo que o trabalho do físico. Eu sou bem respeitosa quanto aos colegas, a gente tem uma amizade muito boa, muita alegria, muita festa. (E5, 08/09/2017).

Ao analisarmos as participações dos idosos que contribuíram com a pesquisa é possível afirmar que todos vivem bem socialmente, pois não sofrem com abandono, ausência de amizades e falta de ocupação, diferentemente da realidade encontrada em idosos que não participam de atividades que contribuam com a integração e sociabilidade dos indivíduos. Constatou-se que os idosos participantes possuem humor elevado durante todos os encontros observados. Desta forma, os sujeitos conseguiram explicitar as suas percepções em relação aos benefícios do exercício físico na academia, a respectiva melhora na sensação de bem-estar, assim como na autonomia, vida social e qualidade de vida.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscando compreender as percepções de idosos praticantes de exercícios físicos sobre as interfaces com seu estilo de vida e percepção de saúde, ficou evidente a contribuição da academia para ambos os aspectos pesquisados. Os participantes apontaram para os benefícios físicos e psicossociais trazidos por esta prática, tais como: melhora nas atividades de vida diária, autonomia, disposição, sentimento de felicidade e extroversão, além de não se verem longe do ambiente da academia. Especialmente foi possível encontrar diversos apontamentos de que a amizade e o companheirismo são essenciais para os idosos permanecerem se exercitando neste ambiente.

## LIFESTYLE AND HEALTH PERCEPTIONS OF ELDERLY PEOPLE FROM AN GYM OF THE VALE DOS SINOS-RS

### ABSTRACT

The objective of this study was to understand the perceptions of physical exercise practitioners at a gym in the city of Novo Hamburgo, RS, about the interfaces with their lifestyle and health perception, through observations, field diary and interviews with 11 individuals with 60 years or more, attending this gym. From the analyzes carried out, it was possible to understand that the academy contributes with regard to the improvement in the physical and psychosocial aspects of the elderly.

**KEYWORDS:** *Aging; Physical exercise; Lifestyle.*

## ESTILO DE VIDA Y PERCEPCIONES DE SALUD DE ALUMNOS DE UN GIMNASIO DEL VALE DOS SINOS- RS

### RESUMEN

El estudio tuvo como meta comprender las percepciones de ancianos practicantes de ejercicios físicos, en un gimnasio de la ciudad de Novo Hamburgo-RS, sobre las interfaces con su estilo de vida y percepción de salud, por medio de observaciones, diario de campo y entrevistas con 11 individuos con 60 años o más. A partir de los análisis realizados, fue posible comprender que la academia contribuye en lo que se refiere a la mejora en los aspectos físicos y psicossociales de los ancianos.

**PALABRAS CLAVE:** *Envejecimiento; Ejercicio físico; Estilo de vida.*

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. A. B.; PAVAN, B. Os benefícios da musculação para a vida social e para o aumento da autoestima na terceira idade. *Revista Brasileira de Qualidade de vida*, v. 2, n. 2, p. 9-17. 2010.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.
- DUNCAN NETO, L. G. W. *Os benefícios do treinamento de força no processo de envelhecimento: um estudo de revisão de artigos científicos*. 2009. 42 f. Monografia (Curso de Bacharel em Educação Física) - Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2009.
- FLORES, T. R. *et al.* Hábitos saudáveis: que tipo de orientação a população idosa está recebendo dos profissionais de saúde? *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 19, n. 1, 2016.
- GOERSCH, R. C. *et al.* Efeito do tempo de prática de exercício físico na aptidão física relacionada a saúde em mulheres idosas. *Rev. Brasileira Promoção Saúde*, v. 29, p. 29-36, 2014.
- IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). *Estimativas populacionais para os municípios e para as Unidades da Federação brasileiros em 01.07.2016*. 2016. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2016/estimativa\\_dou.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2016/estimativa_dou.shtm)>. Acesso em: 13 abr. 2018.
- VOSER, R. C.; VARGAS NETO, F. X. Atividade Física, Envelhecimento e Longevidade. In: TERRA, N. L.; DORNELLES, B. (orgs). *Envelhecimento bem-sucedido*. Porto Alegre: Edipucrs, 2002. p. 321-323.

