

NOME: Gabriel de Campos

CURSO: Educação Física – Bacharelado

ORIENTADOR (A) METODOLÓGICO: Prof.^a Dra. Helóisa Pereira Pancotto Ruy

ORIENTADOR (A) TEMÁTICO: Katia Danailof

TRABALHO ANALISADO: Dissertação de Mestrado

TÍTULO: Fatores que influenciam a adesão de idosos a um programa de educação física supervisionado

AUTOR: Marcia Cristina Andreotti

INSTITUIÇÃO: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo

ANDREOTTI, Marcia Cristina. Fatores que influenciam a adesão de idosos a um programa de educação física supervisionado, 2001. 126 f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.

RESENHA DA OBRA: FATORES QUE INFLUENCIAM A ADESÃO DE IDOSOS A UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA SUPERVISIONADO

Marcia Cristina Andreotti

O envelhecimento é o processo natural que ocorre ao longo do tempo em todos os seres vivos, onde ocorrem mudanças físicas, psicológicas e sociais que levam a uma diminuição das habilidades e funções do indivíduo. É um processo gradual e contínuo que começa desde o momento do nascimento e está associado a diversos fatores, incluindo genética, estilo de vida, meio ambiente e condições de saúde. A prática de atividade física é crucial nesse processo, visto que proporciona uma ampla gama de benefícios, incluindo o aprimoramento da capacidade muscular, fortalecimento da musculatura, aumento da resistência cardiovascular e a prevenção de doenças crônicas, tais como diabetes, enfermidades cardiovasculares e osteoporose. Além disso, a atividade física auxilia no controle do peso corporal, o que é fundamental na prevenção da obesidade, contribui para a manutenção da saúde e bem-estar, assim como descrito na obra “Fatores que influenciam a adesão de idosos a um programa de educação física supervisionado” de Marcia Cristina Andreotti, Dissertação (Mestrado) apresentada a Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001 uma reflexão sobre a importância da atividade física supervisionada para idosos.

A obra resulta da pesquisa de dissertação realizada para o mestrado em Educação Física com o objetivo de ressaltar a importância da supervisão durante a execução das atividades físicas, com base nas obras de Caspersen, C. que trata da movimentação corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo exercícios físicos, esportes, deslocamentos, atividades laborais, afazeres domésticos e outras atividades físicas no tempo livre, e nos estudos dos autores Cousins, S.O. e Keating, N. que destacam os benefícios da atividade física, Andreotti se baseia principalmente nessas obras para elaborar um ótimo trabalho sobre a importância da atividade física na terceira idade.

Andreotti elaborou sua dissertação relatando a todos os indivíduos que embora o envelhecimento seja um processo inevitável, existem medidas que podem ser tomadas para promover um envelhecimento saudável e ativo, enfatizando a importância da realização dos exercícios físicos. O projeto Programa Autonomia para Atividade Física (PAAF) da Escola de Educação Física e Esporte da USP foi o motivo dessa dissertação, onde a autora descreve sobre sua importância, a frequência e as melhorias apresentadas pelos participantes ao final do programa, que teve a duração de doze meses

A autora aborda seu percurso em oito capítulos, sendo que nos cinco primeiros ela discute temas relacionados ao envelhecimento, destaca a importância da atividade física e explora os fatores que influenciam tanto a continuidade quanto a desistência dessa prática. No sexto capítulo, explica de forma detalhada sobre o funcionamento do programa PAAF e o público-alvo ao qual ele é direcionado. Nos capítulos seguintes, a autora apresenta minuciosamente como a pesquisa com os participantes foi realizada, os resultados obtidos e conclui ressaltando a importância crucial da criação de mais programas semelhantes a este, além de enfatizar a necessidade de os profissionais da área de educação física buscarem conhecimento e se aprimorem para oferecer um melhor suporte às atividades desse público.

Em sua dissertação, Andreotti aborda o crescimento da população idosa, um fenômeno que ocorre globalmente devido a vários fatores, como avanços na medicina, melhorias nas condições de vida e declínio na taxa de natalidade. Esse envelhecimento da população acarreta demandas adicionais, como cuidados de saúde, moradia, transporte e lazer, exigindo a adaptação e garantia de serviços adequados para atender a essas necessidades. A inclusão da atividade física é fundamental nesse contexto, uma vez que contribui para melhorar a capacidade cognitiva dos idosos, prevenindo doenças neurodegenerativas, como Alzheimer, além de melhorar o humor, aumentar o bem-estar e reduzir o estresse e a ansiedade. Além dos benefícios físicos e mentais, a atividade física também promove uma maior socialização e integração entre os idosos. Participar de grupos de exercícios ou atividades em grupo, como dança, caminhadas ou jogos, por exemplo, estimula a interação social e ajuda a combater a solidão e o isolamento, destacando a importância de uma vida saudável e ativa para envelhecer com qualidade de vida.

É importante ressaltar que antes de iniciar qualquer programa de exercícios físicos, os idosos devem consultar um médico para avaliar sua condição de saúde e

receber orientações adequadas, e o acompanhamento de um profissional de Educação Física é recomendado para garantir a segurança e efetividade dos exercícios praticados. Segundo a autora “[...] o primeiro passo para o planejamento e implantação de programas efetivos é conhecer as características dos indivíduos que participam desses programas, a fim de que se possa atender e suprir os interesses, necessidades e dificuldades da população para a qual se destinam.” (ANDREOTTI, 2001, p. 8). Adotar um estilo de vida ativo e incluir atividades físicas regulares na rotina diária é essencial para evitar uma série de problemas de saúde e melhorar a qualidade de vida, sempre respeitando suas necessidades e limitações.

O envelhecimento é um processo complexo que resulta em uma série de mudanças no organismo, sendo um processo individual e único, e a interação entre fatores genéticos, estilo de vida e meio ambiente desempenham um papel importante nesse processo. No qual ocorre uma redução na capacidade do corpo de renovar e substituir as células danificadas ou desgastadas, ocasionando uma diminuição da regeneração de tecidos e órgãos. O sistema imunológico, responsável por combater infecções e doenças se torna menos eficiente, o que pode levar a uma maior vulnerabilidade a doenças, infecções e câncer. Mudanças nos níveis hormonais, as mulheres experimentam a menopausa, que está relacionada à diminuição dos níveis de estrogênio e progesterona, e os homens, ocorre a diminuição da produção de testosterona. As alterações hormonais podem ter diversos efeitos no organismo, tais como alterações no metabolismo, energia e massa muscular e óssea. Além disso, a capacidade aeróbica, que é a capacidade do organismo de usar oxigênio durante o exercício físico, tende a diminuir devido a uma combinação de fatores. Entre eles, podemos citar a redução da função pulmonar, que leva a uma menor troca de oxigênio e dióxido de carbono; a diminuição da massa muscular e as alterações no sistema cardiovascular, que reduzem a capacidade do coração de bombear sangue para os músculos.

Para abordar as questões psicológicas, Andreotti menciona que o processo de envelhecimento tem influência nas estruturas do cérebro, podendo resultar em diminuição do peso cerebral, redução do número de neurônios e atrofia dos corpos celulares. A intensidade, velocidade dos reflexos e alguns órgãos dos sentidos também podem ser afetados, bem como a memória, que passa por alterações e pode resultar no esquecimento de fatos recentes. Quanto as características socioculturais os estudos realizados pela autora apontam que antigamente a população com sessenta anos ou

mais era relacionada apenas com atitudes positivas pois desfrutavam de um grande prestígio e valorização devido à experiência e conhecimento que traziam consigo, atualmente temos mais atitudes negativas pois acontece o rebaixamento do idoso e as suas habilidades e conhecimentos tem menor valor no mercado de trabalho. No que se refere aos contatos sociais os idosos dão muito valor as emoções, buscando apenas relações com experiências positivas, evitando as negativas.

A autora ressalta que atualmente a questão mais importante relacionada ao processo de envelhecimento é a maneira como se chegará a velhice, como essa fase será vivida. O processo de envelhecimento começa a dar sinais após os vinte anos, onde muitas funções corporais vão se modificando, por este motivo a importância de se ter uma vida saudável, monitorando a alimentação e praticando regularmente atividades físicas. Um estilo de vida saudável não beneficia o indivíduo apenas fisicamente, mas também aprimora sua saúde mental. Isso acontece devido ao aumento da liberação de endorfina, substância que proporciona uma sensação de bem-estar, reduzindo a ansiedade, o estresse e aprimorando a qualidade do sono. Adotar esse estilo de vida auxilia os idosos a se manterem independentes por mais tempo, evitando a necessidade de cuidadores ou apoio da família.

A autora pondera que mesmo diante da importância da prática de atividades físicas ela não é suficiente para levar e manter as pessoas praticando exercícios. Em diversos estudos apontam que as mulheres tendem a ser mais propensas a desistir de atividades físicas do que os homens. Isso pode estar relacionado a questões de autoimagem, falta de confiança, falta de tempo devido a responsabilidades familiares e profissionais, a idade também é um grande tabu a ser quebrado pois as pessoas que estão chegando a terceira idade cresceram com a visão que idosos devem ser inativos, por este motivo o incentivo é fundamental para que eles ingressem e permaneçam praticando atividades. Existem várias razões pelas quais as pessoas desistem de praticar atividades físicas, e a autora relata algumas delas: muitas pessoas têm dificuldade em se manter motivadas para continuar se exercitando regularmente. A falta de resultados imediatos ou a sensação de não estar progredindo pode levar à desistência, ter uma rotina diária agitada, pode dificultar a realização regular de atividades físicas e os indivíduos acabam justificando a desistência ou a não darem início devido à falta de tempo, lesões e dores podem tornar a prática de atividades físicas desconfortáveis ou até impossíveis.

Um sistema de suporte social é importante para a manutenção da prática de atividades físicas. Se a pessoa não tiver amigos ou familiares para incentivá-la ou praticar atividades físicas com ela, pode ser mais difícil manter o hábito, a realização sempre dos mesmos exercícios pode se tornar monótono e sem graça, por isso é recomendado que haja sempre uma variação do tipo de exercícios praticados. Muitas pessoas têm expectativas irrealistas em relação aos resultados que desejam alcançar com a prática de atividades físicas, quando os resultados não são tão rápidos ou impressionantes quanto o esperado, acabam desmotivadas e desistem. A falta de conhecimento ou orientação adequada, sendo assim devemos sempre buscar um bom profissional para nos auxiliar na prática correta dos exercícios. Se não houver diversão na atividade física escolhida, é muito provável que as pessoas se sintam desmotivadas e desistam, é fundamental encontrar uma atividade que se goste e que seja divertida para aumentar a probabilidade de continuidade. Cada indivíduo é único e as razões para desistir das atividades físicas podem variar de pessoa para pessoa. Identificar as principais razões pessoais e encontrar soluções para superá-las pode ajudar a manter a consistência na prática de exercícios físicos.

No sexto capítulo a autora apresenta o Programa Autonomia para Atividade Física (PAAF), um programa desenvolvido na Escola de Educação Física e Esporte da USP destinado a indivíduos com idade igual ou superior a sessenta anos, com dois encontros semanais de cento e vinte minutos durante um período de doze meses, seu principal objetivo é levar o idoso a ter autonomia praticar suas atividades físicas. importante que os idosos tenham conhecimento teórico sobre os exercícios que estão realizando para garantir que estão executando os movimentos de forma correta e segura. Isso ajuda a prevenir lesões e minimizar o risco de acidentes. O programa é composto por atividades práticas e teóricas, utilizadas para que o idoso possa compreender melhor sobre seu corpo, sobre os exercícios propostos, os benefícios de cada um, como ela afeta o corpo e quais são os resultados esperados, sempre respeitando as limitações e desempenho de cada um. Em uma próxima edição do programa poderia acrescentar informações sobre nutrição, sono adequado, gerenciamento de estresse e outros aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar e a melhor maneira para que os idosos possam utilizar essas informações em seu dia a dia.

Para o sétimo e oitavo capítulos; a última parte de sua obra, intitulada “Fatores que influenciam a adesão de idosos a um programa de educação física supervisionado”, Andreotti nos apresenta o como foi o acompanhamento e o resultado de sua pesquisa.

O programa contou com a participação de quarenta e um idosos que após o período de doze meses responderam um questionário com trinta e nove questões, contendo questões sobre informações pessoais; a percepção que cada indivíduo teve sobre as melhoras do seu corpo; quais fatores e obstáculos encontraram ao participar do programa; sobre a qualidade das atividades e sobre os professores. O que se pode perceber ao analisar as respostas foi que o maior público alcançado foram mulheres casadas, não fumantes e que nunca haviam praticado exercícios, que desenvolveram uma boa convivência durante o programa, embora alguns deles tenham se deparado com obstáculos que poderiam levá-los a desistir, como por exemplo: problemas de saúde, dificuldade na realização de alguns exercícios, a distância da casa em relação ao local das atividades, meio de transporte, lesões, ter que cuidar dos netos, o horário das aulas, a vergonha realizar os exercícios, o calor e alguns compromissos de trabalho, se mantiveram firmes pois além dos participantes se motivarem, o apoio de familiares e dos professores fez com que cada um persistisse e chegasse até o final.

Uma das particularidades do programa foi a qualidade dos professores, a simpatia, o conhecimento que eles demonstravam, a ênfase em personalizar o atendimento adequando os exercícios de cada um, a relação individualizada nos momentos de dúvidas, enquanto constroem um círculo de amizades com pessoas da mesma faixa etária, foram aspectos fundamentais para a participação dos idosos nas aulas, ao decorrer do programa, os alunos começaram a sentir orgulho das tarefas, do desempenho e da evolução que estavam alcançando na elaboração de cada atividade. A autora ressalta a necessidade de programas para idosos devido ao seu grande crescimento populacional “[...] pode-se dizer que vários segmentos da sociedade e diversas áreas do conhecimento devem se aprimorar na preparação de serviços que atendam as necessidades e interesses da população idosa.” (ANDREOTTI, 2001, p. 100).

A obra apresenta de forma clara e abrangente a relevância da prática de atividade física, destacando os diversos benefícios que ela proporciona ao nosso corpo e à nossa saúde. Além de descrever todas as melhorias que podem ser alcançadas, ela também incentiva os idosos a aderirem a uma rotina de exercícios físicos, especialmente os idosos, mesmo aqueles que nunca tiveram qualquer contato prévio com esse tipo de atividade. Através dessa prática, eles poderão obter uma significativa autonomia e uma notável melhora em todos os aspectos de suas vidas. A inclusão de informações sobre alimentação e acompanhamento nutricional no programa (PAAF),

para que os idosos tenham acesso não somente às informações e práticas de exercícios, mas também recebam orientações nutricionais. Essa abordagem traria inúmeros benefícios à saúde dos idosos, já que muitos deles não se alimentam de forma adequada.

Dessa forma, foi possível perceber que a obra apresentou uma quantidade significativa de conteúdos abordados em sala reforçando o nosso aprendizado, e enalteceu a importância de incluir na grade curricular das universidades, uma disciplina direcionada às atividades voltadas para idosos, pois com o aumento da população idosa e o crescimento da participação deles em atividades físicas, é fundamental que tenhamos o conhecimento necessário para lidar adequadamente com suas particularidades.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, Marcia Cristina. **Fatores que influenciam a adesão de idosos a um programa de educação física supervisionado**, 2001. 126 f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2001.