



# Melhor (Vital)idade

Pesquisa da Universidade Federal de Lavras avalia benefícios da atividade física para idosos e identifica principais motivos de abandono da prática de exercícios

Virgínia Fonseca



A expectativa de vida nacional alcançou, em 2012, a marca dos 74 anos. Cerca de um quarto de século a mais do que um brasileiro esperava viver em 1960, quando a média era de 48 anos. No mesmo período, o percentual de participação das pessoas com idade acima dos 60, na população total do país, passou de 4,7% para 10,8% (IBGE 2010). Mudanças como essas no perfil dos cidadãos provocam a discussão de políticas e propostas voltadas à manutenção dos sistemas de saúde, previdenciário e de outros mecanismos de suporte ao novo cenário. No Sul de Minas, professores e alunos da Universidade Federal de Lavras (Ufla) conduzem, desde 2009, projeto voltado a aspecto não menos importante: a manutenção da qualidade de vida do idoso por meio da prática de atividades físicas.

Implantada em 2010 como projeto de extensão – sob o título de “Atividade

Física e Saúde para Idosos” –, a proposta foi ampliada a partir da aprovação no edital da FAPEMIG para apoio a iniciativas extensionistas em interface com pesquisa. “Isso nos permitiu expandir as ações, tanto no sentido de envolver mais idosos no programa, adquirir equipamentos de avaliação e materiais para as aulas quanto no de inserir estudantes de iniciação científica nas pesquisas vinculadas à iniciativa”, relata a professora do Departamento de Educação Física e do Laboratório de Pesquisa em Psicologia do Exercício (Lappex) da Ufla, Priscila Carneiro Valim-Rogatto, que coordena os trabalhos em parceria com o professor Gustavo Puggina Rogatto. O estudo propõe a investigação de fatores relacionados à adesão e à manutenção, pelos idosos, da prática de exercícios, bem como a análise dos motivos de desistência, com vistas à oferta de serviços mais contextualizados a esse público.

O envelhecimento do ser humano é marcado por um processo natural de perda de capacidade motora, de força, de flexibilidade, de velocidade e de níveis de VO<sub>2</sub> máximo – a quantidade de oxigênio que o sistema cardiovascular consegue transportar aos músculos para produzir energia. Esses fatores resultam em maior dificuldade na realização de tarefas cotidianas e atrapalham a manutenção de um estilo de vida saudável. As investigações conduzidas em Lavras corroboram resultados de outros estudos, que apontam a participação em programas de atividades

físicas como uma medida eficaz para a recuperação da autonomia e do bem-estar físico, psicológico e social pelos idosos.

O projeto proporciona a oferta de diversificados exercícios, como atividades aeróbicas, rítmicas, de equilíbrio e de memória, além de esportes adaptados. Por meio de avaliações periódicas, a equipe da Ufla – em média, 12 graduandos bolsistas de iniciação científica, além dos professores coordenadores – verifica os efeitos à saúde dos participantes sob os pontos de vista físico, psicológico e social. Para tanto, os pesquisadores avaliam o estado cognitivo do idoso, o nível de atividade, a aptidão física relacionada à saúde e o tempo de reação, assim como aspectos psicológicos, a exemplo da autoeficácia física, da percepção dos benefícios e das barreiras inerentes à prática. Também há o acompanhamento da participação por meio da contagem de ausências e da verificação de possíveis desistências – nesse último caso, com análise do motivo, do tempo de participação antes da desistência e do interesse pelo retorno. A cada semestre, de 20 a 40 pessoas, com idade a partir de 60 anos, frequentam o programa.

### Em movimento

Priscila Valim-Rogatto explica que os exercícios indicados à pessoa adulta podem, também, ser recomendados às mais velhas. Porém, com adaptações, considerando-se as limitações consequentes do envelhecimento ou as necessidades individuais. A pesquisadora ressalta que, para resultar em benefícios, a prática precisa ser habitual: “A inserção no programa de atividade física aumenta o tempo em que o indivíduo se mantém em movimento, tanto durante as aulas quanto fora delas, ou, ainda, o conduz a adquirir outros hábitos saudáveis”, comenta, ao citar casos de idosos que caminham de suas casas até o Departamento de Educação Física da Ufla.

Outros se submetem a exames clínicos preventivos motivados, exclusivamente, pela avaliação médica periódica do projeto. As relações sociais também se ampliam, deixando de ocupar apenas o âmbito familiar. Nilton Costa Lima, 82

Fotos: arquivo do projeto



Caminhada no Parque Ecológico Quedas do Rio Bonito, em Lavras (MG)



Hidroginástica: relatos positivos dos participantes



anos, está no programa desde o início e é o homem mais velho do grupo. “De maneira geral, me sinto muito bem, com os exercícios, tenho mais equilíbrio para caminhar”, autoavalia-se. Nilton relata que fez amizade com todos os demais participantes, inclusive com as monitoras, e deixar o programa nunca passou por sua cabeça.

“A necessidade de trabalhar o corpo por meio de exercícios não se concentra apenas no aspecto da saúde física, pois a aceitação do corpo velho, pelo próprio idoso e pela sociedade, faz parte das crises e problemas psicológicos próprios do envelhecimento”, afirma Priscila. A observação do comportamento dos idosos, ao longo do desenvolvimento do programa, e os resultados das avaliações da autoeficácia física mostraram que a participação nas atividades fez com que eles aceitassem o próprio corpo, de modo a perceber suas capacidades e descobrir habilidades. A hidroginástica, por exemplo, foi considerada um desafio para muitos. A insegurança dizia respeito tanto ao medo da água quanto ao receio de as pessoas observarem seus corpos. “Transcorridas algumas aulas, contudo, essas pessoas mudavam de postura e seus relatos eram de satisfação”, conta.

As avaliações objetivas da capacidade física percebida — ou seja, a crença ou opinião do indivíduo sobre a própria capacidade de desempenhar determinada ação —, realizadas por meio da análise de escala específica, revelaram, em geral, níveis altos de autoeficácia física nos participantes do programa. “Isso quer dizer que eles se percebem capazes de desempenhar atividades propostas, ou, ainda, se sentem seguros com a autoapresentação física”, interpreta a pesquisadora.

### Por que parou?

A pesquisa distinguiu, como principais causas do abandono das atividades físicas, problemas de saúde do próprio participante ou de alguém da família, nos casos em que o idoso precisa dar suporte. Outros motivos apontados, mas com percentual abaixo de 10% da amostra pesquisada, foram falta de acompanhante, horário de administração de remédios, viagens, visita de parentes e falecimento na família. “Contudo, mais de 90% dos entrevistados relataram interesse em voltar ao programa depois de solucionada a situação que os fez desistir”, contabiliza Priscila Valim-Rogatto. O desejo de retornar é pautado em justificativas como necessidade de melhorar o corpo e a memória, buscar condicionamento físico, fazer amizades e emagrecer.

Com o intuito de minimizar o percentual de abandonos — um dos estudos apontou 36% em 12 meses (veja quadro) —, a equipe adota estratégias como contato telefônico para lembrete logo após feriados prolongados ou alguma modificação no horário/local de atividades. “Realizamos eventos específicos em certas épocas, atividade física periódica para a terceira idade na praça central da cidade, atos festivos com a participação da família e amigos, entre outros”, acrescenta.

Os estudos têm resultado em diversos trabalhos acadêmicos por parte dos alunos engajados. Além disso, o grupo, atualmente, busca correlacionar as variáveis obtidas, ao verificar, por exemplo, as associações entre aptidão física e autoeficácia, ou entre motivos de desistência e percepção de barreiras para prática. As análises qualitativas também seguem em aperfeiçoamento.

### PERFIL

Quinze participantes de ambos os sexos, que desistiram do programa no período de um ano, foram entrevistados. O estado civil desses idosos variou bastante: 61,5% eram casados e 38,5% viúvos. Quanto ao tempo de participação no programa, 30,8% permaneceram menos de 30 dias; 30,8%, de 30 a 60 dias, e 38,4%, mais de 60 dias. Como principais motivos de desistência, relataram-se problemas próprios de saúde (46,2%) ou na família (23,1%), viagem (7,7%), falta de atestado médico (7,7%) e dificuldade de encontrar acompanhante para participar do programa (7,7%).

**PROJETO:** Atividade física e saúde para idosos

**COORDENADOR:** Priscila Carneiro Valim-Rogatto

**MODALIDADE:** Edital extensão em interface com a pesquisa

**VALOR:** R\$ 43.559