Recebido em: 10/06/2016 Parecer emitido em: 18/07/2016 Artigo original

MODESTO, I.L.; PONTES, L.M. de; Percepção de idosos sobre os benefícios de um programa de condicionamento físico na interação social, saúde e qualidade de vida: relato de experiência. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.15, n.03, p.131-138, 2016. ISSN; 1981-4313.

PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE OS BENEFÍCIOS DE UM PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NA INTERAÇÃO SOCIAL, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ivanilton Lins Modesto[1,2]
Luciano Meireles de Pontes[2,3]

[1]Universidad Autónoma del Sur – UNASUR
[2]Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Paraíba. Departamento de Educação Física
[3]Laboratório de Estudos sobre Corpo, Estética e Sociedade – LAISTHESIS

RESUMO

O objetivo do estudo foi verificar a percepção que idosos apresentam sobre os benefícios na interação social, saúde e qualidade de vida, proporcionados por um programa de condicionamento físico. Metodologia: Trata-se de pesquisa descritiva, do tipo estudo de caso. Participaram 40 idosos de ambos os sexos, com idades entre 60 e 83 anos, inscritos em um programa de condicionamento físico da Universidade Federal da Paraíba. As variáveis estudadas foram: nível de satisfação, os benefícios e a percepção dos participantes sobre a integração social e socialização obtidas na participação de atividades físicas. O instrumento para coleta de dados foi um roteiro de entrevista estruturado. O programa ofertado constou de aulas de alongamentos, caminhadas, ginástica, hidroginástica e recreação. A frequência foi de três vezes por semana, com duração de 50 minutos e acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os dados analisados foram interpretados de forma qualiquantitativa. Resultados: 76% apresentaram um nível excelente e/ou ótimo de satisfação com o programa de condicionamento. Todos ressaltaram de forma positiva a questão do convívio em grupo. A maior parte afirmou que sua saúde e qualidade de vida teve uma melhora significativa depois que ingressaram no programa, percebendo que alcançaram ganhos em diversos fatores como a saúde, autoestima e valorização. Conclusão: Verificou-se que a maior parte dos idosos demonstraram satisfação com o programa de condicionamento físico, relacionando o mesmo com a conquista de novas relações de amizades, integração social e na socialização entre os participantes.

Palavras-chave: Condicionamento físico. Idoso. Saúde.

ELDERLY PERCEPTION ON BENEFITS OF A PHYSICAL CONDITIONING PROJECT IN SOCIAL INTERACTION, HEALTH AND QUALITY OF LIFE: EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT

The aim of the study was to verify the perception that seniors have the benefits in social interaction, health and quality of life, provided by a fitness program. Methodology: This is a descriptive research, a case study. Participants were 40 elderly of both sexes, aged 60 to 83 years, enrolled in a fitness program of the Federal University of Paraíba. The variables were: level of satisfaction, benefits, and the participants' perception of social integration and socialization obtained in participation in physical activities. The instrument for data collection was a structured interview. The offered program consisted of classes in stretching, walking, gymnastics, aerobics and recreation. The frequency was three times a week, lasting 50 minutes and follow-up of a physical education professional. Data were interpreted qualitatively and quantitatively. Results: 76% had an excellent level and / or great satisfaction with the conditioning program. All stressed positively the issue of group living. Most said that their health and quality of life had a significant improvement after joined the program, realizing that achieved gains on several factors such as health, self-esteem and appreciation. Conclusion: It was found that most of the elderly were satisfied with the fitness program, linking it with the achievement of new relations of friendships, social integration and socialization among participants.

Keyword: Physical training. Aged. Health.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo progressivo, inerente a todo ser humano, sendo que as alterações decorrentes dessa fase da vida podem ser positivas ou negativas, podendo ser observadas nas diversas dimensões do ser humano, envolvendo aspectos do envelhecimento biológico e psíquico (FERREIRA *et al*., 2012; DAWALIBI, *et al*., 2013).

Notadamente, com o processo de transição demográfica o número de pessoas idosas vem aumentando em todo o mundo. Diante disso, programas de promoção de saúde vêm sendo propostos, aumentando a preocupação com a qualidade de vida das pessoas de terceira idade, pois na mentalidade da sociedade contemporânea, viver mais anos, tendo saúde e autonomia é o desejo da maioria das pessoas. Mas, para isso acontecer, é necessário ter um estilo de vida ativo. Dentro dessa perspectiva as políticas públicas de saúde têm a finalidade de propiciar projetos que ofertem a interação social e saúde aos seus participantes, por meio de comportamentos saudáveis e preventivos (NAHAS, 2013).

De acordo com as informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010, havia cerca de 21 milhões de idosos no Brasil e, entre 1999 e 2009, o percentual das pessoas com 60 anos ou mais de idade, no conjunto da população, passou de 9,1% para 11,3% (IBGE, 2010). Em torno dessas estatísticas e acompanhando o crescimento e envelhecimento populacional, as informações do último recenseamento sinalizam também para o aumento de diversas doenças crônicas na população acima de 60 anos.

Na velhice, de forma geral, as atividades físicas realizadas regularmente, não somente favorecem a capacidade funcional e aptidão física, mas proporcionam a socialização e a sensação de bem-estar em seus praticantes. Assim, através da oferta de diferentes tipos de atividades físicas e recreativas, objetiva-se atingir tais momentos de descontração, socialização e interação entre grupos e seus respectivos pares

Com base no contexto exposto, o presente estudo teve o objetivo de verificar a percepção que um grupo de idosos apresenta sobre os benefícios relacionados à interação social, saúde e qualidade de vida proporcionados a partir da participação em um programa de condicionamento físico para a terceira idade.

METODOLOGIA

Caracterização do estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva que de acordo com Thomas; Nelson e Silverman (2012), tem como particularidade a não interferência do pesquisador, que procura descobrir a natureza do fenômeno em questão, suas características e relações. A abordagem da análise se caracterizou como combinada, já que teve natureza qualitativa e quantitativa.

Local e Sujeitos da Pesquisa

O presente estudo foi realizado nas instalações do Ginásio de Esportes e no Parque Aquático da Universidade Federal da Paraíba, Campus I, João Pessoa. A amostra foi formada por 40 voluntários de ambos os sexos, com idades entre 60 e 83 anos, inscritos no semestre de 2013.1 e 2013.2, no Programa de Condicionamento Físico para à Terceira, do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Variáveis Incluídas na Coleta de Dados

As variáveis incluídas no estudo foram: o nível de satisfação dos idosos com o programa de condicionamento físico; a percepção dos idosos sobre os benefícios das atividades físicas propostas pelo programa de condicionamento físico; a percepção dos idosos sobre a integração social e socialização proporcionados pelo programa de condicionamento físico.

Instrumentos Utilizados na Coleta de Dados

Os instrumentos que foram utilizados na coleta de dados constaram de roteiro de entrevista semiestruturado, elaborado pelos próprios pesquisadores. Foi utilizada, como instrumento de suporte para a entrevista, uma filmadora do tipo "Tablet" modelo *Samsung Galaxy Tab* 10.1.

Procedimentos para a coleta dos dados

Inicialmente foi realizado um contato com o Departamento de Educação Física, vinculado ao Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, onde foi esclarecido o interesse em desenvolver o estudo, envolvendo um dos programas de condicionamento físico, ofertado pelo Departamento, com a finalidade de produção de trabalho científico. Após a anuência do Departamento de Educação Física foi realizado um contato com a coordenação de um dos programas de condicionamento físico atuantes com o seguimento da terceira idade na Universidade, onde foram explicados os objetivos da pesquisa para o dirigente responsável pelo mesmo. Posteriormente a autorização para a realização da coleta dos dados, houve um contato com os participantes inscritos no programa de condicionamento físico, no semestre acadêmico de 2013.1 e 2013.2, sendo esclarecidos os objetivos e procedimentos da pesquisa e solicitada à autorização, por escrito, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para aqueles que se interessaram em participar, como voluntários, da pesquisa. Na sequência, foi executada a coleta dos dados com a realização de entrevistas com os voluntários que se enquadravam nos critérios de inclusão/exclusão da pesquisa, tendo sido as mesmas agendadas previamente. As entrevistas foram realizadas no mês de setembro de 2013, sendo a sua aplicação realizada individualmente pelo pesquisador, com duração média de 15 minutos por entrevistado.

Programa de condicionamento físico

O programa de condicionamento físico apresentava como objetivo incentivar os idosos a participarem de atividades físicas para a manutenção e melhora do condicionamento físico, favorecendo a melhoria da qualidade de vida e do equilíbrio, diminuindo as perdas biológicas na fase do envelhecimento, buscando prevenir as doenças decorrentes do envelhecimento humano.

As aulas realizadas no programa de condicionamento físico para à terceira idade foram realizadas em locais diferenciados na Universidade Federal da Paraíba, sendo estes as instalações do Ginásio de Esportes e o Parque Aquático da UFPB. A frequência semanal das aulas era de três vezes por semana, com duração de 50 minutos e com acompanhamento de profissional de Educação Física. Foram oferecidos diversos tipos de atividades físicas incluindo aulas de alongamentos, caminhadas, ginástica, hidroginástica e recreação. Para a formatação das aulas foi seguida a divisão tradicional do treinamento físico, conforme Dantas (2014), sendo as aulas divididas em parte inicial, principal e final, conforme a descrição abaixo:

- **Parte inicial:** a sessão era iniciada com o aquecimento, para elevar a temperatura corporal, facilitando a mobilidade e tornando o organismo mais resistente a movimentos mais intensos. Eram realizados movimentos na região das vértebras do pescoço (cervical), em seguida nos ombros, cotovelos, punhos e quadril. Na sequência, era iniciado um alongamento básico dos membros superiores, região lombar e membros inferiores. O tempo da parte inicial era de aproximadamente 10 minutos.
- **Parte principal:** Logo após o aquecimento, os idosos se familiarizavam com os principais gestos característicos do tipo de atividade física proposta para a aula. Os movimentos eram modificados ao longo da aula, com variações e sequência pedagógica, de forma gradativa, com ajuste da intensidade dos exercícios. No decorrer dos exercícios aconteciam pausas entre as sequências para a realização de instruções e recuperação física. O tempo da parte principal totalizava 30 minutos
- **Parte final:** Esta etapa era caracterizada pela volta à calma (recuperação orgânica), sendo realizada através de atividades mais leves. Também era realizado um alongamento básico dos membros superiores, região lombar e membros inferiores. O tempo da fase final totalizava 10 minutos.

Análise dos dados

Os dados coletados nas entrevistas realizadas foram analisados por meio de abordagem quantitativa e qualitativa, sendo o modo qualitativo analisado por meio de técnica de análise dos depoimentos descritos nas entrevistas. Para análise quantitativa dos dados foi utilizado o método estatístico descritivo de distribuição de frequência relativa, ou seja, porcentagem, sendo ilustrada através de gráficos de setores (Figuras). Para tais procedimentos foi utilizada a planilha Excel do Microsoft Office®.

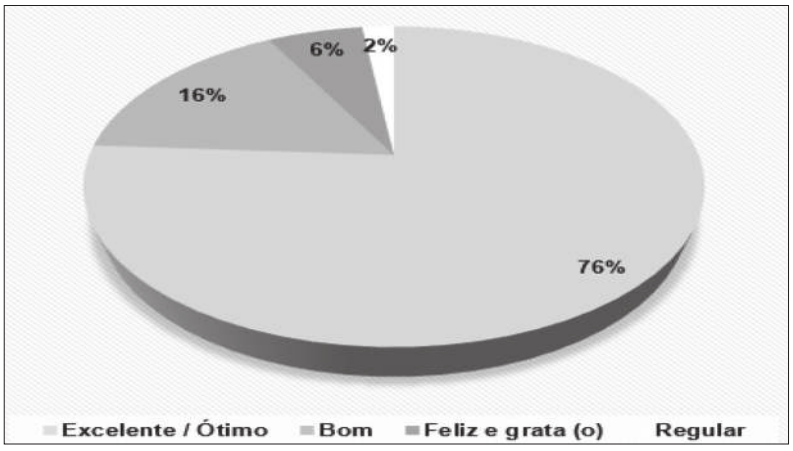
Ética na pesquisa

Todos os trâmites éticos para a realização da pesquisa foram realizados conforme o Manual de Diretrizes para o Desenvolvimento de Pesquisas com Seres Humanos, de acordo com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012) e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, sob o número de parecer 088512/2013.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a Figura 1 verifica-se que uma maior frequência disse que o projeto traz satisfação aos participantes, à medida que permite a dinâmica da percepção sobre visões sociais e humanas, com estabelecimento de relações de amizades entre os participantes e como uma forma de manter saúde com qualidade de vida. Assim, com base nesses resultados, pode-se ficar otimista, quando um grupo de convívio, com pretensões, expectativas e dúvidas aprende a ser tolerante, levando em consideração a fase de envelhecimento.

Figura 1. Nível de satisfação com o programa de condicionamento físico.



Ainda sobre a Figura 1 se constata de forma positiva a satisfação dos idosos com o programa e o entendimento dos mesmos sobre este, como uma prática indispensável para a manutenção e ampliação da qualidade de vida, pois, considerando esses resultados, percebe-se que esses indivíduos se sentem mais dispostos para realizarem suas atividades do cotidiano, além de servir como um fator relevante para a prevenção de diversas doenças degenerativas (COELHO; BURINI, 2009).

Os relatos de alguns participantes refletem o ótimo nível de satisfação e corrobora com a visão da maioria sobre os benefícios do programa de condicionamento físico:

> "Tenho um ótimo nível de satisfação. A minha saúde melhorou muito, estou feliz em participar deste projeto de condicionamento físico" (M. N.S.C. 62 anos).
>
> "Ótimo! Por conta da qualidade dos materiais utilizados nas aulas e a dedicação dos professores" (D.F.L. 71 anos).

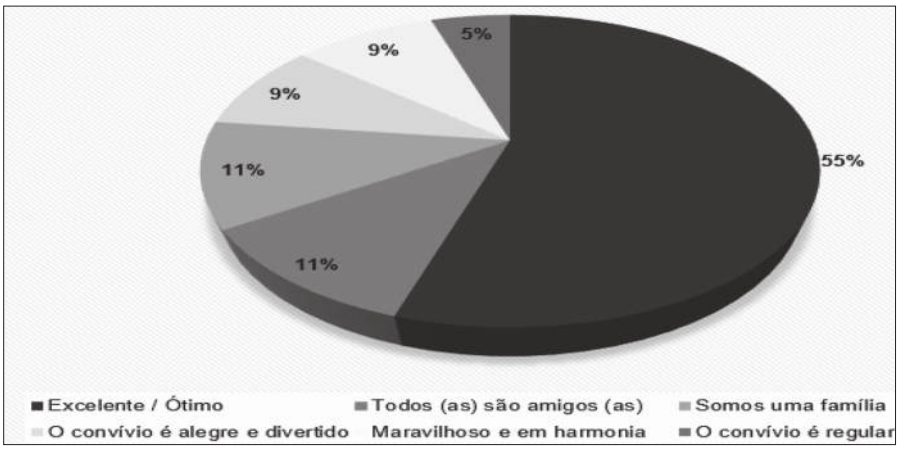
Outros depoimentos demonstraram a percepção positiva em fazer parte do programa de condicionamento físico:

> "Minha satisfação é imensa, foi através deste programa que obtive mais movimentação no corpo e mente". (M.F.S.P. 60 anos).
>
> "Me sinto muito bem, satisfeita em ter participado desse grupo do programa de condicionamento físico, com pessoas amigas e compreensivas fazendo parte do nosso bem-estar". (N.F.L. 64 anos).

Conforme os resultados apresentados na Figura 2 constatou-se que a maioria ressaltou de forma positiva a questão do convívio entre os participantes. Pode-se atribuir a esses achados a percepção dos idosos do programa aqui em questão, sobre as visões sociais e humanas, com estabelecimento de relações de amizades entre os pares.

Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde a importância das atividades físicas e de lazer na vida dos idosos, para contribuir na melhora do humor e sensação de bem-estar, no sentido de proporcionar aos mesmos, a melhoria na integração da comunidade (ASSIS *et al.*, 2009).

Figura 2. Convívio com os participantes no programa de condicionamento físico.



Interpretando as informações publicadas por Faria *et al.*, (2013), percebe-se que é necessário confiança e segurança para que exista um equilíbrio psíquico dos idosos, se fazendo assim, necessário o desenvolvimento de estudos que mostrem que a velhice é apenas uma etapa da vida e que deve ser vivida plenamente.

Os depoimentos dos entrevistados demonstram o quão é familiar e afetuosa a relação entre os participantes do programa de condicionamento físico ofertado pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba:

> "Meu convívio é maravilhoso, nos consideramos uma "grande família" (M.F.S.P. 60 anos).
>
> "É como se fosse uma família ali reunida com um só objetivo: de melhorar as condições físicas para termos uma boa saúde" (G.M.S. 65 anos).
>
> "Nós somos uma família unida e cheia de vigor" (M.F.S.P. 60 anos).

Em outro relato percebe-se o vínculo afetuoso que o programa proporciona no convívio dos participantes:

> "O programa é muito bom e divertido. Basta uma amiga faltar, por algum motivo, que já sentimos muito a sua falta" (G.M.S.B. 65 anos).

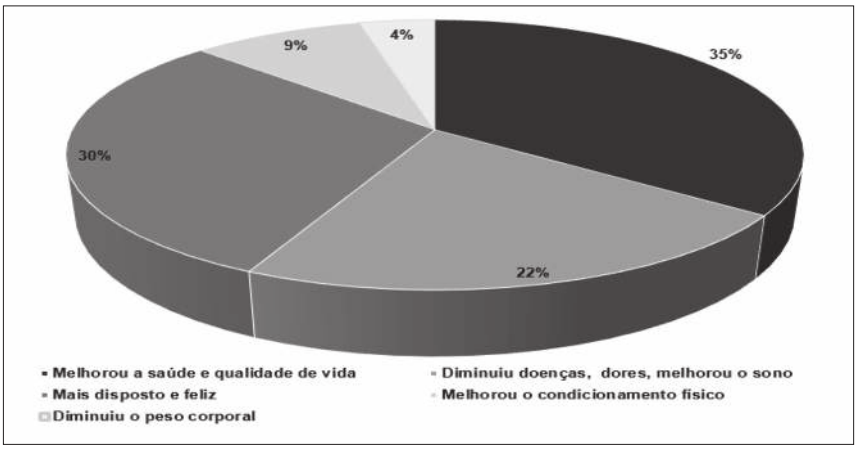
Neste contexto, segundo Soares; Braga e Alves (2012), os grupos de terceira idade estabelecem relação afetuosa de interação com pessoas da mesma geração, sendo essa interação marcante em suas vidas, porque substituem o período de solidão e abandono, por uma fase de novas amizades, festas, encontros e passeios.

Consoante aos resultados apresentados na Figura 3 constata-se que a maior parte afirmou categoricamente que sua saúde e qualidade de vida tiveram uma melhora significativa, depois que ingressaram no programa de condicionamento para à terceira idade da Universidade Federal da Paraíba, porque perceberam que alcançaram ganhos em diversos fatores, como a saúde, autoestima e valorização.

Foi observado, de modo geral, que uma maior frequência de participantes relatou que as atividades desenvolvidas pelo programa de condicionamento contribuíram para a melhoria nas funções da vida diária, sendo citados exemplos de maior disposição, diminuição de dores, de uma vida mais saudável e se sentir mais feliz. Estas informações podem ser confirmadas nos relatos abaixo:

> "Melhorei bastante a minha saúde, minha autoestima e fiz novas amizades na qual sinto muito gratificada" (N.F.L. 64 anos).
>
> "Melhorei bastante, antes eu sentia muitas dores nas pernas e dificuldade para caminhar, hoje me sinto bem melhor" (B.F.C. 77 anos).
>
> "Quando eu comecei no programa de condicionamento físico eu estava sem força, sem resistência, sentia cansaço e tudo me cansava. Hoje estou renovado com força e resistência, me sinto ótimo!" (G.M.S. 65 anos).

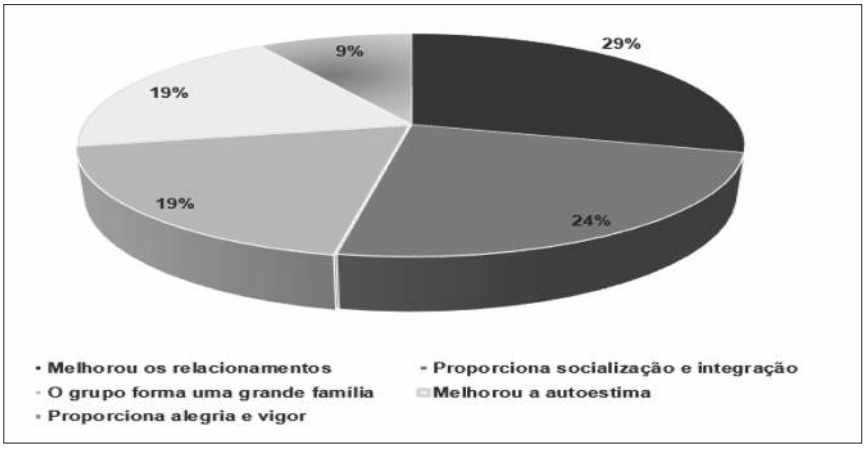
Figura 3. Percepção sobre a saúde e qualidade de vida após entrar no programa de condicionamento físico.



Conforme as informações expostas por Cruz (2013), pode-se compreender a qualidade de vida como sendo o resultado das condições subjetivas de um indivíduo nos vários subdomínios que compõem a sua vida, como por exemplo, no trabalho, na vida social, na saúde física e no estado de humor.

Conforme a Figura 4 é observado que um expressivo percentual de participantes demonstrou em suas respostas que percebem no programa de condicionamento físico, implementado pelo Departamento de Educação Física, os benefícios das atividades físicas na sua integração social e na socialização com o grupo.

Figura 4. Percepção sobre os benefícios das atividades físicas do programa de condicionamento físico.



De acordo com essas informações pode-se constatar de forma positiva a satisfação dos idosos com o programa desenvolvido na universidade, quando ressaltam nas suas respostas às perguntas contidas na entrevista, descrevendo que a participação no programa "melhorou os seus relacionamentos", "fizeram novas amizades", "proporcionou uma boa socialização", "que através do exercício o grupo formou uma grande família" e "proporcionou alegria em todos". Estas informações podem ser confirmadas nos relatos abaixo:

> "O programa é ótimo. Além de melhorar o meu condicionamento físico, formei um ciclo de amizade enorme" (D.F.L. 71 anos).
>
> "O programa é maravilhoso, por intermédio dele fiz bastante amizades e aprendi muito com eles e a me relacionar melhor" (J.G.R. 66 anos).

Vários relatos demonstraram a satisfação dos participantes com os efeitos do programa de condicionamento físicos nas questões relacionadas à aptidão física, saúde e a socialização.

> "Eu percebo que os benefícios de participar do programa de condicionamento físico são grandes, eu me sinto mais saudável, mais alegre com um maior estímulo para viver e com muitas força e resistência física" (G.M.S. 65 anos).
>
> "Participar do programa é ótimo, melhorei o meu condicionamento físico e formei um ciclo de amizade" (J.G.R. 66 anos).

CONCLUSÃO

Foi verificado que um maior contingente de idosos participantes do programa de condicionamento físico para à terceira idade do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba demonstraram satisfação com o programa relacionando-o com a conquista de novas relações de amizades entre os participantes e como uma forma de manter a própria saúde, sendo observado um entendimento dos idosos sobre o programa como uma prática indispensável para a manutenção e ampliação da qualidade de vida, além da sensação de maior disposição para realizar as suas atividades do cotidiano.

Foi identificado que um elevado percentual de idosos demonstrou em suas respostas que percebem no programa implementado os benefícios das atividades físicas na integração social e na socialização entre os participantes, constatando de forma positiva a satisfação em ter participado do programa desenvolvido na universidade, fato evidenciado em alguns relatos que expressaram "melhoras nos seus relacionamentos", "novas amizades", "boa socialização", "através do programa formou uma grande família".

Foi percebido que os idosos demonstraram o quão familiar e afetuoso é a relação entre os participantes do programa de condicionamento físico analisado nesta pesquisa, o que foi evidenciado em alguns relatos que expressaram que "o convívio é maravilhoso e os participantes uma grande família"; ou que, "o grupo é como se fosse uma família reunida com um só objetivo.

Neste sentido, a partir da percepção e do olhar dos idosos participantes deste estudo, é possível refletir sobre os benefícios do programa de condicionamento físico para à terceira idade do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, na interação social, saúde e qualidade de vida dos seus participantes. Além disso, a constatação do grau de satisfação dos participantes com o programa ofertado e analisada nesta pesquisa, fortalece e incentiva a continuação de políticas de incentivo a programas similares, que atuem diretamente com o estímulo a comportamentos saudáveis na sociedade, com foco prioritário no estímulo à prática de atividade física e estilo de vida saudável, sendo estes projetos adequados as condições de infraestrutura da universidade e ao perfil da clientela, respeitando a aptidão clínica, física e o grau de debilidade dos idosos, que buscam a inserção nestes programas de promoção da saúde.

Por fim, recomenda-se novos estudos acerca da área da saúde do idoso, principalmente considerando a complexidade de diversos fenômenos envoltos na terceira idade e a relevância desse segmento, que vem crescendo aceleradamente. Sugere-se que mais medidas sejam implementadas no sentido da inserção de novas políticas de promoção a um estilo de vida saudável, no contexto universitário.

REFERÊNCIAS

ASSIS, M. et al**.** Avaliação do projeto de promoção da saúde do Núcleo de Atenção ao Idoso: um estudo exploratório. **Interface – comunicação, saúde, educação**, v.13, n.29, p.367-382, 2009.

BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 466**. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.** Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2013.

COELHO, C.F.; BURINI, R.C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v.22, n.6, p.937-46, 2009.

CRUZ, F. **Atividade física para idosos**: teoria e prática. São Paulo: Ícone, 2013.

DANTAS, E.H.M. **A prática da preparação física**. 6.ed. São Paulo: Roca, 2014.

DAWALIBI, N.W. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudo de Psicologia**, v.30, n.3, p.393-403, 2013.

FARIA, C.A. et al. Desempenho cognitivo e fragilidade em idosos clientes de operadora de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v.47, n.5, p.923-30, 2013.

FERREIRA, O.G.L. et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v.21, n.3, p.513-518, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Populacional** 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/>. Acesso em: 26 mar. 2016.

NAHAS, M.V**. Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6.ed. Londrina: Midiograf, 2013.

SOARES, D.S.; BRAGA, J.S.; ALVES, S.C.A. Representação social de profissionais da área da saúde sobre grupos de convivência de idosos. **Revista Kaleidoscópio**, v.3, p.76-94, 2012.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 6.ed. Artmed: Porto Alegre, 2012.

Universidade Federal da Paraíba. Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Educação Física
Cidade Universitária.
João Pessoa/PB
58051-900