

Idosos do Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI/FURG) e suas relações com a prática de atividade física no curso de suas vidas

Elderly people from the Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI/FURG) and their relationships with the practice of physical activity over the course of their lives



Natanael Luiz Acunha da Silveira-Graduando em Licenciatura em Educação Física (IE-FURG)¹, Iván Gregorio Silva Miguel-Professor do Curso de Licenciatura em Educação Física (IE-FURG), Doutor em Educação (PPGE-UFSM)²

Resumo

Sabe-se que na terceira idade ocorrem mudanças no organismo humano que afetam as capacidades físicas, acentuando a necessidade de cuidar do corpo através da atividade física não só na fase idosa, como também durante todo o curso de vida. Tendo em vista a importância da prática de atividade física para uma população que cresce aceleradamente, o presente resumo origina-se do recorte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), realizado com idosos e idosas integrantes de um programa de extensão destinado à terceira idade na Universidade Federal do Rio Grande (FURG). O trabalho, de caráter qualitativo e descritivo, se propõe a identificar quais as práticas e contextos das atividades físicas pregressas e atuais realizadas pelos participantes da pesquisa. Para tanto, um dos instrumentos utilizados na coleta de dados foi o grupo focal. Assim, o relato de cada idoso foi categorizado em quatro domínios: Tempo livre; Trabalho ou estudo; Deslocamento; Doméstico. Através dos relatos, foi observado que nas práticas relativas ao tempo livre, grande parte do grupo citou as brincadeiras na infância, enquanto na terceira idade foi vista a presença da ginástica e da dança. Na vida adulta, apresentou-se recorrentemente a atividade física realizada no ambiente do trabalho e em tarefas domésticas, com as vivências nestes domínios permeando fortemente a vida pregressa dos participantes. Desse modo, os dados da pesquisa sugerem que a atividade física no âmbito laboral e doméstico mostrou-se preponderante frente àquelas relacionadas ao tempo livre e deslocamento.

Palavras-chave: Atividade Física. Doméstico. Idosos. Tempo livre. Trabalho.

¹Universidade Federal do Rio Grande - FURG_Natanael Luiz Acunha da Silveira-Graduando em Licenciatura em Educação Física (IE-FURG), Rio Grande, Brasil. ²Universidade Federal do Rio Grande - FURG_Ivan Gregorio Silva Miguel-Professor do Curso de Licenciatura em Educação Física (IE-FURG), Doutor em Educação (PPGE-UFSM), Rio Grande, Brasil. Natanael Luiz Acunha da Silveira - natannnluiz@gmail.com

Introdução

Dos 203 milhões de brasileiros registrados no Censo Demográfico do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2022, 15,8% eram idosos, o que corresponde a aproximadamente 32 milhões de pessoas. Quando comparado ao percentual dessa faixa-etária no ano de 2010, que foi de 11%, perto de 20 milhões de idosos, esses dados revelam um crescimento acelerado no processo de envelhecimento populacional em nosso país (Brasil, 2023). Ademais, sabe-se que nessa fase da vida ocorrem mudanças biológicas, como o enfraquecimento muscular e dos ossos, alterações no equilíbrio, postura e marcha, e também a redução da flexibilidade e dos movimentos das articulações (Netto, 2006). Portanto, visando uma melhor condição física na terceira idade, deve-se estimular a atividade física não só ao idoso, mas também para o adulto, com a intenção de controlar doenças crônicas não transmissíveis e preservar a independência funcional (Matsudo; Matsudo; Neto, 2001). Tendo em vista a atenção que se deve dar a uma população que aumenta cada vez mais, bem como a importância da prática contínua de AF ao longo da vida, o presente resumo refere-se a um recorte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), realizado com idosos/as integrantes do Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI), um programa destinado à idosos, alocado na Universidade Federal do Rio Grande (FURG). A pesquisa teve o objetivo de identificar como eram as relações dos idosos com a AF em suas vidas pregressas e atualmente, assim como o contexto em que estas inserem-se. Neste resumo, serão abordados os resultados de uma das etapas da coleta de dados deste trabalho, um grupo focal.

Materiais e métodos

No tocante a natureza da pesquisa, esta caracteriza-se com uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo. De antemão, cabe salientar que, neste trabalho, o termo “Atividade física” foi entendido como: “[...] comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso [...]” (Brasil, 2021, p. 7). Para uma primeira aproximação da relação dos idosos com a prática de AF, foi aplicado um questionário. Entretanto, este texto irá deter-se em outra etapa da coleta de dados, na qual foi realizado um grupo focal, objetivando a continuidade de conhecer e contextualizar as práticas de AF dos integrantes da pesquisa. O grupo focal foi conduzido a partir de perguntas abertas, contando com a participação de sete idosos.

Após transcrição, as falas dos idosos foram agrupadas em categorias. Para criação das categorias, utilizou-se como referência o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021), que sugere quatro domínios onde a AF pode ocorrer, sendo eles: Tempo livre; Trabalho ou estudo; Deslocamento; Doméstico. Os relatos de cada categoria foram subdivididos de acordo com as 4 fases da vida: Infância; Adolescência; Adulta; Terceira Idade. Na seção a seguir, o anonimato dos participantes foi preservado através de nomes fictícios.

Resultados e discussão

Concernente ao relato dos idosos acerca da prática de AF no

tempo livre durante a infância, as atividades mais recorrentes foram as brincadeiras, sendo citadas: pega-pega, esconde-esconde; jogar bola; atividades em roda, dentre outras. Estudos que realizaram um resgate das práticas lúdicas de idosos quando crianças, também fazem menção dessas brincadeiras como recreações mais habituais na infância dos participantes (Accordi; Ambrósio-Accordi, 2020; Barbosa; Hunger; Pereira, 2007). Ainda acerca do tempo livre, para além das AF de ginástica que os idosos realizam no NUTI, a dança também se fez presente na descrição de suas AF atuais. Ao verbalizar suas práticas recentes, a participante Dorcas menciona: “[...] a ginástica que eu faço aqui, os exercícios que eu faço aqui...”, Dorcas também é lembrada por Agar: “E dançar!”, assentindo que também dançava aos fins de semana. Houveram apenas quatro declarações a respeito de AF no domínio de tempo livre durante a adolescência e vida adulta dos idosos, sugerindo uma inatividade neste contexto, ou ainda, uma limitação na disponibilidade de tempo livre, haja vista a forte valorização que possuem os idosos acerca do trabalho, como exposto na revisão de literatura de Libarino e Reis (2017), reflexo de uma construção social que preconizou uma vida laboriosa. Concordando com tal, Madalena afirma: “Quem veio pra cidade pra trabalhar, que foi o meu caso, malhou, malhou, malhou, trabalhava, trabalhava, trabalhava.”

Ao visualizar o domínio do trabalho, são vários os depoimentos de AF na vida dos idosos. Moisés diz: “A minha atividade física foi trabalhar [...]. O caminhão encostava lá no vagão, tu ia lá carregar o caminhão com as mãos, não tinha nada de empilhadeira, tudo era bruto [...]”. Por sua vez, quando perguntada quais AF realizava quando adulta, Ester afirma: “o trabalho!”. Igualmente, Madalena diz: “O que eu consideraria atividade física seria o trabalho braçal, que eu fazia bastante.” A AF também se fez muito presente nas responsabilidades domiciliares dos idosos, como mostra Sara: “É, minha atividade física... eu tinha músculo, porque eu andava sempre com uma criança no colo.”. Os esforços físicos no lar podem ser vistos até mesmo na infância, como conta Madalena: “eu volto lá na minha infância, eu capino, eu busco água, eu corto lenha [...]”. Da mesma forma, Dorcas diz: “Tudo isso eu fiz. Nós ceifava [sic]. Antigamente tudo era braçal.”. Os relatos apresentados dialogam com os achados de Soares, Mourão e Alves Júnior (2015), onde os idosos entrevistados também reportam que os exercícios que faziam quando mais novos, limitavam-se a trabalhos na roça. Entre todos os domínios, o que teve mais ausência de declarações foi o contexto de deslocamento, no qual a esmagadora maioria dos relatos mencionaram a caminhada como meio para locomoção ao trabalho.

Conclusão

Diante do exposto, infere-se a escassez da prática de AF no tempo livre da maioria dos idosos durante grande parte de suas vidas, excedendo a infância e a terceira idade. Contudo, quanto às tarefas domésticas e no trabalho, há relatos expressivos que mostram o gasto de energia empregado nas atividades destes ambientes. Assim, vê-se que as obrigações laborais e do lar, apresentam-se como fatores intervenientes, ao passo que também contribuem para a realização de AF no decurso da vida dos participantes.

Agradecimentos

Finalmente, agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico, bem como ao Programa Institucional de Desenvolvimento do Estudante – PDE/FURG, os quais, respectivamente, me forneceram as bolsas PIBIC/CNPq e EPEC - Pesquisa ao longo da graduação, contribuindo para minha inserção e permanência na universidade e iniciação científica.

Referências

ACCORDI, Iury; AMBRÓSIO-ACCORDI, Andréia. Resgate do patrimônio lúdico de idosos institucionalizados da região do Contestado Santa Catarina, Brasil. **Revista Práxis: saberes da extensão**, João Pessoa, v. 8, n. 17, p. 106-121, jan./abr. 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/praxis/article/view/4176>>. Acesso em: 14 Ago. 2024.

BARBOSA, Neusa Maria Carvalho; HUNGER, Dagmar Aparecida Cynthia França; PEREIRA, Veronica Aparecida. O brincar em diferentes gerações: compartilhando experiências e atividades lúdicas na prática educativa. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 4, n. 2, p. 127-135, jul./dez. 2007. Disponível em: <<https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/132/104>>. Acesso em: 14 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. 1ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. p. 50. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 14 Ago. 2024.

LIBARINO, Ducilene de Souza; REIS, Luciana Araújo dos. ENVELHECIMENTO E TRABALHO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, Caçador, v. 6, n. 1, p. 133–146, 2017. Disponível em: <<https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/1006>>. Acesso em: 14 ago. 2024.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.7, n.1. p. 1-13, Jan/Fev. 2001. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq>>. Acesso em: 14 Ago. 2024.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME (Brasil). **Nota Informativa Nº 5: Diagnóstico sobre Envelhecimento e Direito ao Cuidado**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-dia-agnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf. Acesso em: 18. Ago. 2024.

NETTO, Francisco Luiz de Marchi. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. **Pensar a Prática**, Goiânia. v.20, n.1. p.

75-84, 2006. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/feff/article/view/67/2956>>. Acesso em: 13. Ago. 2024.

SOARES, João Paulo Fernandes; MOURÃO, Ludmila; ALVES JÚNIOR, Edmundo de Andrade. "Se Precisar, a Gente Mesmo dá Aula": Lazer, Políticas Públicas, Organização e Participação Comunitária de Idosos. **LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v. 18, n. 1, p. 56–74, mar. 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1076>>. Acesso em: 15 ago. 2024.