



SEMINÁRIO
DESPORTO E
CIÊNCIA

2018

20 e 21 de Abril de 2018

COLÉGIO DOS JESUÍTAS
UNIVERSIDADE DA MADEIRA

Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018

Comissão Organizadora

Catarina Fernando, Helder Lopes, João Prudente, Rui Trindade, Ricardo Alves, Hélio Antunes, Ana Luísa Correia, Duarte Sousa e João Noite.

Comissão Científica

Hélder Lopes, João Prudente, Catarina Fernando, Duarte Freitas, Rui Ornelas, Jorge Soares, Élvio Gouveia, Ricardo Alves e Ana Rodrigues

Ficha Técnica

Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2018

ISBN: 978-989-8805-38-6

Coordenação da Edição: Catarina Fernando, Hélder Lopes, João Prudente, Rui Ornelas

Editor: Universidade da Madeira

2018 - Funchal, Portugal

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF/PDF/A

Atividade Física na Terceira Idade: Estudo comparativo entre praticantes de atividade física e sedentários

Félix, P.; Mendonça, A ⁽¹⁾.

(1) Centro de Investigação em Educação - Universidade da Madeira

Resumo

Existem evidências científicas de que a atividade física pode ser usada no sentido de retardar, e até mesmo atenuar, o processo de declínio das funções orgânicas decorrentes do processo de envelhecimento - condição física e robustez – e que ainda constitui um complemento psicológico no combate às depressões e no incentivo ao convívio social permitindo melhorar a qualidade de vida e a independência funcional dos idosos.

Intentámos determinar se existem diferenças significativas na qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física (quando comparados com os sedentários) e procurámos determinar se a prática (ou não) de atividade física influencia a forma como cada sénior avalia o seu estado de saúde física e emocional.

Para tal, a efetuou-se a recolha de dados em dois grupos de idosos, praticantes de atividade física e sedentários, de duas instituições do concelho de Machico, com respostas sociais distintas - Lar e Centro de Dia.

O presente estudo de natureza quantitativa e qualitativa, ancorou-se teoricamente na pesquisa bibliográfica e teve como instrumento privilegiado para a coleta de dados, o inquérito por questionário, aplicado a 40 idosos de ambos os sexos.

Concluiu-se que as instituições têm um impacto fundamental na prática de atividade física dos seus utentes pois um número significativo de idosos sedentários passou a praticar atividade física depois de ingressar nas instituições.

Em termos globais, concluiu-se que existiam diferenças significativas na qualidade de vida dos idosos de ambos os grupos: praticantes de exercício e sedentários.

Os idosos sedentários perspetivam a sua saúde de forma mais negativa do que os praticantes de atividade física e consideram que o seu estado de saúde não melhorou no último ano. Ao invés, os inquiridos praticantes de atividade física que alteraram o seu estilo e hábitos de vida, consideram que o seu estado de saúde não regrediu.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Atividade física, Sedentarismo, Terceira Idade, Machico.

Introdução

Existem diversas evidências científicas de que a Atividade Física pode ser usada no sentido de retardar, e até mesmo atenuar, o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento. Deste modo, as mudanças decorrentes da terceira idade requerem também uma adaptação dos próprios idosos à Atividade Física pois a forma como cada um se adapta, constitui um fator determinante no seu processo de envelhecimento.

O presente estudo de natureza predominantemente quantitativa, constitui um estudo de caso que apresenta uma análise comparativa entre dois grupos de idosos (praticantes de exercício e sedentários) de duas IPSS com respostas sociais distintas: Lar e Centro de Dia, ambas no concelho de Machico (Madeira).

Pretende-se determinar o impacto destas opções (prática de Atividade Física e sedentarismo) na sua qualidade de vida. Para tal, foram aplicados inquéritos por questionário a uma amostra aleatória de 40 idosos, de ambos os sexos com 65 ou mais anos, com capacidade de resposta e independentes/autónomos na realização das suas atividades da vida diária.

Problemática da investigação, objeto de estudo e definições conceituais

O sedentarismo é uma das maiores epidemias e causas de morte do nosso Século e constitui um fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças enquanto, ao invés, a Atividade Física assume um papel crucial na saúde dos indivíduos. No caso dos idosos, para além de melhorar a condição física e robustez, a Atividade Física constitui um bom complemento psicológico, permitindo a “fuga” às depressões e o incentivo ao convívio social. Praticada regularmente, tem efeitos cumulativos no idoso: cada sessão origina pequenos gastos energéticos, mas o seu somatório tem efeitos consideráveis.

A atividade física a que aqui nos reportamos, é a planeada, estruturada e repetitiva que resulta em melhoria, ou manutenção, de uma ou mais facetas da aptidão física de forma intencional e que é geralmente denominada de Exercício Físico.

Trata-se de todo o movimento corporal que é produzido pela musculatura esquelética, de modo voluntário, e que resulta num gasto energético, maior que os níveis de repouso.

Essas atividades físicas podem agrupar-se em três categorias: as atividades de lazer (os desportos, as artes marciais ou a dança); as atividades diárias (rotinas do dia-a-dia como tomar banho, deslocar-se para o trabalho/escola ou simplesmente comer); e atividades ocupacionais (vida laboral).

O exercício físico, apesar de estar diretamente relacionado com a atividade física, acaba por ser um conceito menos abrangente, sendo definido por movimentos corporais que são planeados e repetidos de maneira sequencial, tendo como principal objetivo a manutenção ou mesmo a melhoria da aptidão física. A aptidão física não é mais do que o conjunto de atributos que dão a um indivíduo a capacidade para a realização da atividade física.

Para além de a atividade física possibilitar a melhoria da aptidão física, constitui um comportamento determinante da saúde dos indivíduos.

Objetivos do Estudo

Objetivo Geral

- Conhecer as principais diferenças entre dois grupos de idosos face ao impacto da prática de Atividade Física vs sedentarismo, quer na sua qualidade de vida quer na forma como percecionam a sua saúde.

Objetivos Específicos

- Identificar os principais aspetos que distinguem os idosos que praticam Atividade Física dos idosos sedentários;
- Identificar e comparar a influência da Atividade Física na saúde geral;
- Lançar pistas para futuras intervenções em Atividade Física com idosos.

Envelhecimento populacional

Segundo o Instituto Nacional de Estatística, consideram-se idosos os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos.

Atualmente a proporção de indivíduos deste grupo etário tem vindo a aumentar, dando origem a um processo de envelhecimento populacional, que decorre de dois fenómenos simultâneos: a diminuição da taxa de natalidade e o aumento da esperança de vida. Esta tendência é reportada pelos dados do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2009) que revelam que, em 2060, existirá uma relação de 271 adultos idosos para cada 100 jovens.

Na Região Autónoma da Madeira e, mais especificamente no concelho de Machico, onde se centra este estudo, a população com 65 e mais anos sofreu, entre 2001 e 2011, uma variação de 23,1%. No mesmo período, o índice de dependência de idosos aumentou de 16,7 para 20,2 e o índice de envelhecimento passou de 58,4 para 89,1.

Processo de Envelhecimento

O envelhecimento individual encontra-se relacionado com o aumento da esperança média de vida à nascença, e distingue-se do envelhecimento demográfico que é determinado pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total.

Deste modo, o envelhecimento refere-se aos processos que ocorrem num organismo vivo e que, com a passagem dos anos, conduzem à perda de adaptabilidade, a um desgaste natural, ao declínio funcional e à eventual morte (Spiriduso, Francis & MacRae, 2005). Trata-se de um conjunto de alterações que ocorrem no organismo, ao nível estrutural e funcional e que se vão acumulando de forma progressiva (Gallahue & Ozmun, 2005; Papaleo Netto, 2007). Este processo que envolve inúmeros fatores - raciais; culturais; morfológicos, intelectuais e mesmo hereditários - constitui uma fase irreversível da condição humana.

Inerente ao percurso natural da vida do ser humano, o envelhecimento é um processo complexo e abrangente, condicionado por inúmeros fatores fisiológicos mas também por aspetos como o género ou a cultura das pessoas, pelo que não segue necessariamente a lógica do envelhecimento cronológico.

No entanto, podem distinguir-se duas fases no processo de envelhecimento: uma primeira fase até aos 75 anos, quando as pessoas se reformam e outra depois dos 75 anos. Na primeira fase as pessoas até aos 75 ou 85 anos enfrentam uma nova organização de vida, com adaptações resultantes da entrada na reforma e do próprio ritmo físico. Na segunda fase, a independência das pessoas, e a possibilidade de tomarem conta de si próprias, é colocada em causa, gerando situações de solidão, isolamento ou depressões.

A estratégia de prevenção e minimização dos efeitos das dependências nos idosos pressupõe o investimento num processo de envelhecimento ativo.

O envelhecimento ativo e a atividade física

O conceito de envelhecimento ativo, surgiu em 1997 através da *World Health Organization* (WHO) advogando que os idosos deveriam permanecer integrados e motivados na vida laboral e social (WHO, 2002).

O objetivo primordial do envelhecimento ativo é “aumentar a expectativa de vida saudável e de qualidade de vida” (Jacob, 2008, p. 20). O conceito de “ativo” apela para a participação do idoso na vida social que o rodeia, nas questões económicas, sociais, culturais ou espirituais e não apenas na capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho (WHO, 2002).

O envelhecimento ativo, consiste assim, na manutenção de um programa de Atividade Física regular, utilizando estratégias, tais como: a gestão do tempo; a escolha de atividades alternativas ao exercício habitual; o reconhecimento dos benefícios da realização de AF (Jackson *et al.*, 2004),

Para se ganhar o hábito do exercício deverão definir-se objetivos fáceis, específicos e mensuráveis, estabelecendo-se logo à partida, que tipo de atividade irá ser feito e quais as horas e locais habituais para trabalhar.

Contudo, é importante sublinhar que, não é apenas a Atividade Física prescrita que é importante, mas a totalidade da Atividade Física espontânea ao longo do dia: subir as escadas em vez de utilizar o elevador, tarefas domésticas, caminhar, etc. (Barata, 1997).

A atividade física é muito importante na terceira idade pois proporciona aos indivíduos um bem-estar físico e mental. Viabiliza um trabalho muscular que desentorpece as articulações e que conseqüentemente, proporciona uma maior segurança pessoal no dia-a-dia, através do domínio do corpo, de uma maior mobilidade, elasticidade, reforço muscular e resistência. A estes benefícios físicos acresce o bem-estar psicológico pois a auto-confiança e uma maior predisposição para a realização de atividades, combatem o tédio, a solidão e a depressão.

Deste modo, a adoção de um estilo de vida ativo é considerada uma importante componente para a melhoria da qualidade de vida e independência funcional dos idosos.

Opções Metodológicas

Os Locais da Pesquisa:

O Centro de Dia, do Centro Social e Paroquial Nossa Senhora das Precês é uma IPSS, inaugurada em 2002 que presta um conjunto de serviços diurnos, nomeadamente refeições completas e atividades sócio-recreativas, culturais e desportivas. O seu objetivo é contribuir para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sócio-familiar.

Os idosos que frequentam este Centro de Dia provêm na sua maioria do Sítio da Ribeira Grande (Maroços) e deslocam-se a pé para a instituição. Apenas os que residem mais longe utilizam o autocarro. Possui um total de vinte e oito utentes, sete do sexo masculino e vinte e sete do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 58 e os 86 anos, são procedentes de atividades económicas ligadas à agricultura e ao bordado e por isso auferem pensões/reformas reduzidas.

Este Centro possui uma Animadora Sociocultural e um Auxiliar de Serviços Gerais. Das atividades que desenvolvem, destacam-se, a nível físico e/ou motor: a ginástica, a dança, as caminhadas e exercícios de estimulação da motricidade fina e grossa.

O Lar da Santa Casa da Misericórdia de Machico foi inaugurado no ano de 2000. Tem capacidade para 77 utentes e surgiu como uma resposta ao crescente envelhecimento registado no concelho.

O Lar de Idosos é uma resposta social desenvolvida em equipamento de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, que assegura a satisfação das necessidades básicas aos idosos com menor autonomia e/ou independência.

Para além do fornecimento de alimentação, higiene e conforto, fomenta-se também o convívio e a ocupação dos tempos livres.

Os Sujeitos da Amostra

Este estudo incidiu numa amostra aleatória de 40 idosos do sexo feminino e masculino, com 65 ou mais anos, com capacidade de resposta e independentes/autónomos na realização das atividades da vida diária.

Destes 40 idosos, 20 frequentavam o Lar da Santa Casa da Misericórdia de Machico e os outros 20 eram utentes do Centro de Dia do Centro Social e Paroquial das Precês. Em cada uma das instituições selecionaram-se 10 idosos com prática de atividade física e 10 sedentários.

Recolha, Tratamento e Análise de Dados

Pesquisa bibliográfica

A pesquisa bibliográfica foi a primeira etapa deste estudo, com a consulta de estudos e de autores de referência sobre a temática aqui abordada.

Inquérito por Questionário

Face aos objetivos da investigação, a metodologia utilizada foi, em primeira instância, a que melhor se adequou ao estudo deste facto social e ao tipo de população alvo: uma metodologia essencialmente quantitativa, após a recolha de dados através de um Inquérito por Questionário construído para o efeito. As questões foram numeradas e a grande maioria apresentava várias opções de resposta.

O seu preenchimento efetivou-se pelo método de administração indireta, uma vez que os 40 inquéritos foram aplicados pelo próprio investigador a partir das respostas orais dadas pelos inquiridos.

Análise e tratamento dos dados

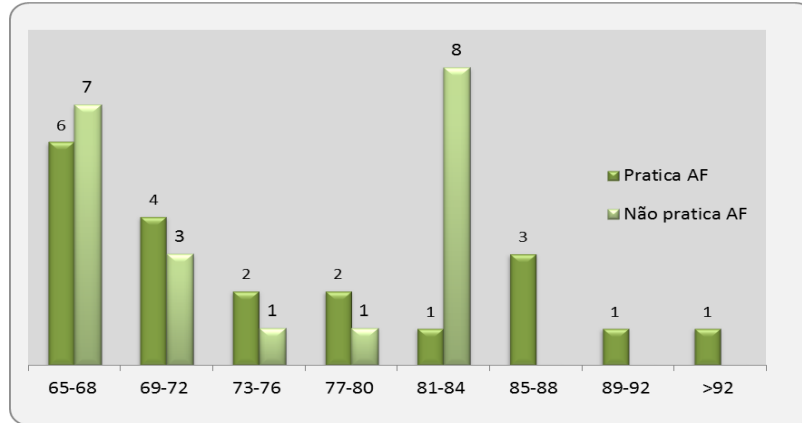
Após a codificação de cada opção de resposta, os dados foram sujeitos a um tratamento estatístico com recurso ao programa de análise estatística PASW *Statistics 56* (SPSS-Windows versão 18.0) que possibilitou que todas as variáveis fossem alvo de análise quer através de frequências como de correlações.

Numa primeira abordagem, segmentou-se o conjunto de perguntas contidas no Inquérito por Questionário em dois grandes grupos: o que contém as chamadas «variáveis de classificação», referentes à idade, sexo e habilitações literárias, e as questões ligadas ao próprio objeto do inquérito (variáveis factuais e/ou de opinião associadas ao tema em investigação). Em termos globais, o tratamento dos dados do inquérito consistiu fundamentalmente em utilizar as variáveis do primeiro grupo, para explicar o comportamento das variáveis do segundo grupo.

Apresentação dos resultados

O Gráfico 1 apresenta a distribuição dos sujeitos do estudo, por escalões etários e cruza essa varável com a informação no que se refere à prática ou não de atividade física.

Gráfico 1: Idade dos inquiridos vs prática de Atividade Física



A maioria dos idosos que praticavam atividade física na instituição (10), situava-se nos dois grupos etários mais jovens, dos 65 aos 72 anos.

Os que não praticavam atividade física, encontravam-se maioritariamente divididos entre os idosos mais jovens - 65-68 anos (7) – e o dos idosos com idades compreendidas entre 81-84 anos (8).

Tabela 1: Habilitações literárias vs prática de atividade física

Situação	Sem habilitações	3º ano (ensino básico)	4º ano (ensino básico)	Bacharelato
Praticante de atividade física	4	1	14	1
Sedentário	9	1	10	-
Total	13	2	24	1

A Tabela 1 permite-nos concluir que existe uma relação entre o nível de escolaridade e a prática atividade física. Neste sentido, verificou-se a grande maioria dos praticantes de atividade física, tinha habilitações literárias, nomeadamente o 4º ano e bacharelato. Ao invés, 9 dos idosos sedentários não possuíam habilitações literárias.

A partir desta informação podemos considerar que existia uma maior tendência para o sedentarismo nos indivíduos sem habilitações literárias e com menor escolaridade.

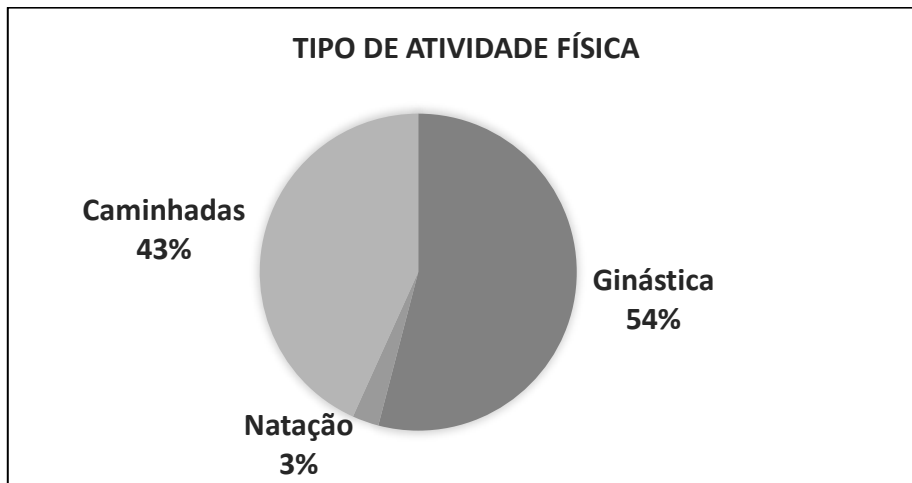
Tabela 2: Prática de atividade física anterior à admissão na instituição

Situação Atual na Instituição	Antes de entrar na Instituição	
	Praticava atividade física	Sedentário
Praticante de atividade física	3	17
Sedentário	-	20
Total	3	37

Dos 40 utentes em estudo, apenas 3 praticavam atividade física anteriormente à admissão na instituição. Destaca-se pela positiva, o facto de 17 idosos terem iniciado a prática de atividade física na instituição.

No inquérito por questionário, solicitou-se aos idosos praticantes de atividade física, em ambas as instituições, para indicarem a tipologia das mesmas. A possibilidade de se assinalarem várias opções nesta questão resultou num total de 37 respostas (Cf. Tabela 3).

Gráfico 2: Tipo de atividade física desenvolvida nas instituições



Constatou-se que a ginástica e as caminhadas são as atividades mais praticadas, e que a natação foi indicada em apenas um caso.

A Tabela 3 permite inferir do modo como os idosos ocupam o seu tempo livre. Nos dados conducentes a esta elaboração constou o facto de cada inquirido poder seleccionar mais do que uma opção face às atividades apresentadas como eventuais respostas. Estas foram posteriormente cruzadas com o facto de os inquiridos serem praticantes de atividade física ou sedentários.

Tabela 3: Ocupação do tempo vs de atividade física/sedentarismo

Tempos livres	Praticante de atividade física	Sedentário
Jogos	17	13
Atividades domésticas	2	-
Artes plásticas	16	10
Ver TV	16	15
Ouvir música	14	11
Leitura	12	5
Não ocupa o tempo com nada	-	4

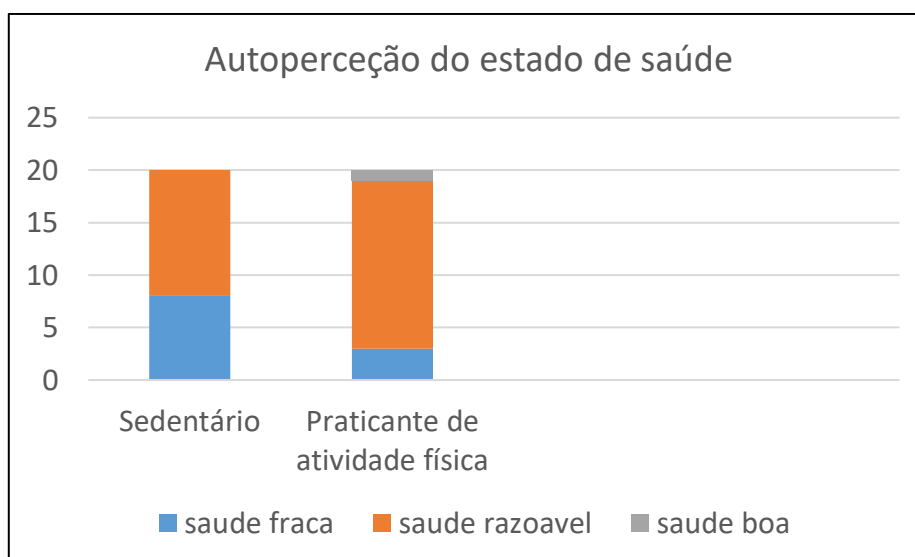
Nenhum dos indivíduos praticantes de atividade física selecionou a resposta “não ocupa o tempo com nada”. Ao invés, esta opção foi selecionada por 4 idosos sedentários.

Verificou-se ainda que, no grupo dos praticantes de atividade física, as atividades com maior representatividade eram os jogos, as artes plásticas, ver TV, ouvir música, leitura e atividades domésticas. No grupo dos idosos sedentários a ocupação do tempo incidia na TV, jogos, ouvir música e fazer artes plásticas. Nenhum dos indivíduos sedentários indicou a realização de atividades domésticas.

Daqui se depreende que a prática de atividade física estimula a prática de outras atividades e combate o ócio.

As informações acerca do estado de saúde, a nível físico e emocional, dos inquiridos resultou da forma como os próprios a avaliaram e perspetivaram. Também aqui cruzamos as suas respostas com as variáveis “atividade física” e “sedentarismo” (Gráfico 3).

Gráfico 3: Auto percepção do estado de saúde vs atividade física/sedentarismo

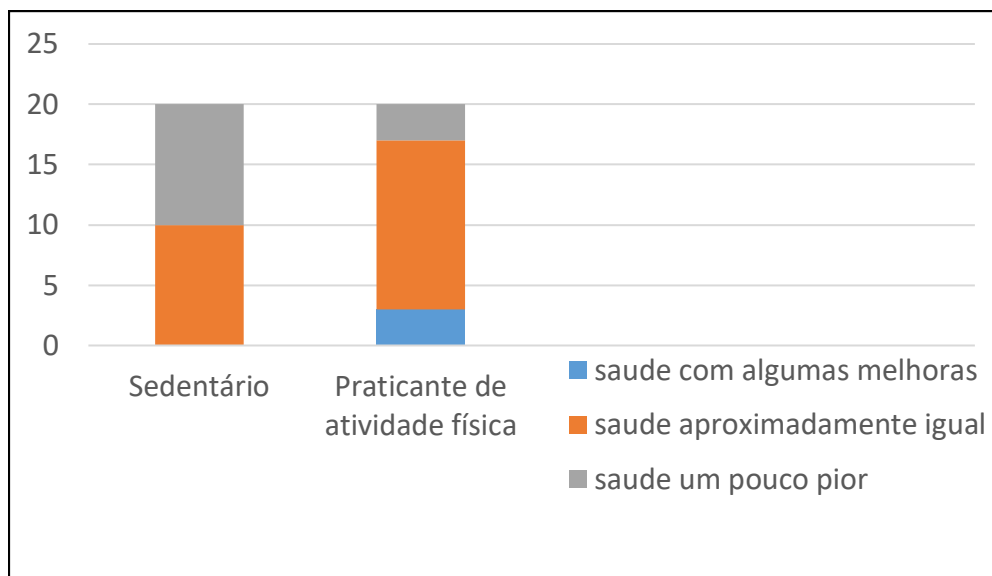


Analisando os dados do Gráfico 3 a partir da correlação com a prática ou não de atividade física, constatou-se que os sedentários perspetivam de forma mais negativa a sua saúde pois, deste grupo, 8 consideraram que a sua *saúde é má* e 12 consideram-na *razoável*.

Dos praticantes de atividade física, apenas 3 afirmaram que a sua saúde era *fraca* e um deles considerou mesmo que possui *boa saúde*. Para os restantes praticantes, a saúde é percebida como *razoável*.

Os dados compilados no Gráfico 4 permitem identificar o modo como estes idosos avaliaram a evolução do seu estado de saúde no último ano.

Gráfico 4: Evolução do estado geral de saúde atual, comparado com o que tinha há um ano atrás



Nenhum dos indivíduos sedentários considerou que o seu estado de saúde tivesse melhorado no último ano e as suas perceções acerca da saúde centraram-se nas opções *aproximadamente igual* (10) e *um pouco pior* (10).

No grupo dos praticantes de atividade física, foram 14 os que consideraram que o seu estado de saúde se *mantivera idêntico*. As opções “*um pouco pior* e *algumas melhoras*”, relativamente ao estado de saúde no ano anterior, foram selecionadas apenas por três pessoas.

Portanto, nos idosos sedentários não se verificou qualquer melhoria do estado de saúde, sendo que para metade deles (10) a situação piorou e para a outra metade, manteve-

se aproximadamente igual, inversamente às opções mais otimistas acerca da evolução do estado de saúde, selecionadas pelos praticantes de atividade física.

Conclusão

Foi possível concluir que a idade não influencia a opção da prática ou não de atividade física, mas que existe uma relação entre o nível de escolaridade e a prática atividade física. Deste modo, a maioria dos idosos sem habilitações situa-se no grupo dos sedentários e os praticantes de atividade física possuem mais habilitações literárias que os do grupo anterior.

As instituições têm um impacto fundamental na prática de atividade física dos seus utentes. Os dados revelam que um número significativo de idosos sedentários passou a praticar atividade física depois de ingressar na instituição.

Por outro lado, a prática ou não de atividade física influencia a forma como os seniores avaliam o seu estado de saúde física e emocional e o modo como se sentem. Os idosos sedentários perspetivam a sua saúde de forma mais negativa do que os praticantes de atividade física. Nenhum dos indivíduos sedentários considerou que o seu estado de saúde tivesse melhorado no último ano, contrariamente às perceções dos inquiridos praticantes de atividade física.

O facto dos indivíduos sedentários não se envolverem na realização de atividades domésticas leva-nos a depreender que a prática de atividade física estimula a prática de outras atividades quotidianas e combate o ócio.

Bibliografia

Barata, T. (1997) *Atividade Física e Medicina Moderna*. Europress.

Gallahue, D. L. e Ozmun, J.C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebés, crianças, adolescentes e adultos*. 3. Ed. São Paulo: Phorte.

Instituto Nacional de Estatística (INE) (2009). *Projeções de população residente em Portugal 2008-2060*. INE, I:P. Lisboa, Portugal

Jackson, A. et al. (2004). *Physical Activity for Health and Fitness (Updated Edition)*. United States of America: Human Kinetics

Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos*. (4ª ed.) Âmbar.

Papaleo Netto (2007). M. *Tratado de gerontologia*. 2. Edição. Rio Janeiro Atheneu.

Paúl, C. (2005). *Envelhecimento activo e redes de suporte social*, Sociologia nº 15. Faculdade de Letras, Porto.

Pereira, E. (2010). *Benefícios da Atividade Física*. In VI Fórum – Saúde e Atividade Física.

Quivy, R. e Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa, Gradiva Publicações, Lda. 18-188

Spiriduso, W. W., Francis, K. L. e MacRae, P. G. (2005). *Physical dimensions of aging*. Second Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, Inc.

World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A policy framework*. Geneva: Noncommunicable disease prevention and health promotion, aging and life course.