



INFLUÊNCIAS DA PRÁTICA DA GINÁSTICA PARA TODOS PARA A SAÚDE DO IDOSO: UM ESTUDO PILOTO

Natália Lopes Moreno

natalia.moreno@usp.br

Bárbara Pallhoni²

bapalhoni@gmail.com

Mariana Harumi Cruz Tsukamoto³

maharumi@usp.br

Fundamentação teórica e Justificativa: O processo de envelhecimento é natural da vida e ocorre de maneira inevitável. Assim, desde que o ser humano nasce está envelhecendo. No entanto, nos últimos tempos a expectativa de vida tem aumentado. De acordo com os dados divulgados pelo censo realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população com idade a partir de 65 anos passou de 4,8% em 1991, para 6,8% em 2010 e a projeção é de que em 2030 a população idosa constitua 13,44% da população. Os dados também apontam que em 2000, a expectativa de vida era de 69,83 anos, em 2015 passou a ser 75,54 anos, e a projeção é de que, em 2030 a expectativa de vida seja de 78,64 anos (RIPSA, 2008). Posto esse cenário, se torna importante direcionar a atenção a respeito da saúde e da qualidade de vida desse público, bem como pensar em estratégias e intervenções que possam promover a saúde destes indivíduos, considerando aqui o conceito de saúde baseado na definição mais atual de saúde da Organização Mundial da Saúde, que coloca: “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não meramente a ausência de doença ou incapacidade ” (CALLAHAN, 1973. p77). As estratégias de promoção da saúde têm a intenção de olhar para a pessoa de forma global e não apenas a partir do ponto de vista biológico, considerando a saúde como condição que possui influências multifatoriais e individuais. Esse olhar global parece muito importante no que diz respeito ao público idoso, considerando a complexidade do desenvolvimento nessa faixa etária. A atividade física pode ser uma prática promotora de saúde em qualquer idade, mas principalmente em relação ao público idoso o programa de atividade física tem como objetivo maximizar o contato social, reduzindo a ansiedade e depressão, além da diminuição dos efeitos deletérios do sedentarismo (SOUZA, 2010. p 31). A GPT, oferece uma variedade de atividades adequadas a todas as faixas etárias, gêneros, níveis de habilidades, repertórios culturais ou técnicos, envolvendo possibilidades de expressão corporal, integradas a diversas manifestações da cultura corporal. A prática da GPT pode contribuir para a melhora da saúde, condição física e bem-estar físico, social, intelectual e psicológico (FIG, 2016). Para a Federação Internacional de Ginástica (FIG), o mais importante é que as pessoas participem em grande número, priorizando prazer de praticar, de fazer parte de um grupo, possuindo experiências que ultrapassem a simples apresentação e propiciem a vivência de valores humanos, como também a sensação de pertencer ou representar um grupo (PAOLIELLO, 2008). Objetivo: o objetivo do presente estudo é investigar a percepção de idosos praticantes de Ginástica Para Todos a respeito das influências da prática sobre a sua saúde. Metodologia: O presente estudo caracteriza-se por uma pesquisa qualitativa, e a coleta de dados ocorreu por meio de uma entrevista semiestruturada. A pesquisa qualitativa tem ênfase sobre as qualidades dos processos e significados que não podem ser medidos experimentalmente e busca a natureza socialmente construída da realidade. (DENZIN; LINCOLN, 2006). Trata-se de um estudo piloto realizado por meio de uma entrevista, que tem como objetivo secundário, analisar e testar a coerência e estruturação do roteiro que será utilizado no Trabalho de conclusão de curso de mesmo tema. A participante foi uma idosa, de 80 anos, praticante do curso de Ginástica Para Todos oferecida no projeto de cultura e extensão voltado para a Universidade da Terceira Idade na Escola de Artes Ciências e Humanidades (EACH) da Universidade de São Paulo (USP). Após ser transcrita, a entrevista foi analisada por



meio de análise de indutiva. Discussão dos Resultados: A entrevista foi separada em categorias como, por exemplo, histórico, fatores que incentivam a prática da GPT, os benefícios da GPT, e fatores que influenciam a saúde do idoso. Como resultados pudemos observar que o fator ambiental, a proximidade do local da prática em relação a moradia do praticante, apareceu como um fator importante na adesão ao programa. Citado como um benefício muito presente durante a prática, o fator da diversão apareceu também como um aspecto importante para permanência no curso. Como a questão da segregação do idoso em casa e de seu isolamento pareceu ser um fator que influencia negativamente a saúde do idoso, logo a prática da GPT parece contribuir para a melhora da saúde por este ponto, por promover a interação social. Foi destacada essa necessidade de ter oportunidades de se movimentar, o que faz com que o idoso se sintam bem, haja a interação e evite se isolar da sociedade. O fator familiar apareceu como aspecto muito importante para a ocupação do idoso e parece evitar uma piora do estado psicológico do mesmo. Foi citado também o perfil profissional dos professores e monitores da turma como fator motivador da prática nessa faixa etária, destacando-se características como: educados, pacientes, atenciosos. Pareceu ser importante para o trabalho com idosos o cuidado, o acolhimento e a atenção para que os alunos tenham segurança e confiança no profissional responsável pela atividade. O papel da prática da GPT pareceu ser importante para um estado emocional positivo causado pela diversão percebida, e além disso pode-se entender que esta prática está relacionada com uma melhora na saúde do idoso, uma vez que proporciona situações contrárias aos fatores danosos, como por exemplo, o isolamento e solidão, e, no caso da prática descrita, proporciona uma situação de movimentação em grupo e construção de vínculos na turma. Conclusão: O estudo completo ainda está em processo de desenvolvimento. O roteiro piloto mostrou-se adequado para a investigação que se propôs e a partir dos dados levantados, foi possível concluir que a prática da GPT parece ter uma influência positiva sobre a saúde do idoso, de acordo com sua própria percepção. Nesse sentido, ela colabora para saúde física, psicológica e social do indivíduo idoso.

Palavras-chave: *Ginástica para todos; Ginástica Geral; Idosos; Terceira Idade; Saúde; Qualidade de vida;*

Referências:

- CALLAHAN, D. The WHO definition of health. The Hastings Center Studies, Vol. 1, No. 3, The Concept of Health, 1973. Disponível em :<http://www.jstor.org/stable/3527467?origin=JSTOR-pdf&seq=1#page_scan_tab_contents> Acesso em : 23.mai.2017
- DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Manual de Ginástica Para Todos. edição:2016. Disponível em: <http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/gfa/GfA_Manual-e.pdf> Acesso em: 03.abr.2017
- PAOLIELLO, E. **Ginástica Geral**: experiências e reflexões. Editora Phorte, São Paulo,2008.
- REDE INTERAGENCIAL DE INFORMAÇÃO PARA A SAÚDE (RIPSA). **Indicadores básicos para a saúde no Brasil**: conceitos e aplicações – 2ª ed. – Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2008. Disponível em: <<http://tabnet.datasus.gov.br/tabdata/livroidb/2ed/indicadores.pdf>>. Acesso em:03.abr.2017
- SOUZA, M. A. C. (org.) **Esporte Para Idosos**: uma abordagem inclusiva. São Paulo. edições: SESC SP, 2010