

MOTIVOS DE ADESÃO E BENEFÍCIOS PERCEBIDOS PELOS IDOSOS PARTICIPANTES DA CORRIDA EM PISCINA FUNDA

Coordenador: ELIANE JOST BLESSMANN

Autor: JANAINA CAVALCANTI MARQUES

Introdução: A velhice é um período da vida humana caracterizado por mudanças estruturais e funcionais que afetam a saúde, o bem-estar psicológico e as interações sociais das pessoas que envelhecem, o que requer a intervenção de diferentes profissionais de forma a contribuir para a promoção de uma melhor qualidade de vida. O educador físico busca melhorar a qualidade de vida das pessoas na fase da terceira idade, através de exercícios físicos que diminuem o risco do desenvolvimento de doenças comuns nesse período da vida. Além disso, a prática de atividade física contribui para a manutenção da capacidade funcional (FRANCHI et al., 2005) e para a reabilitação de doença cardiovascular crônica, hipertensão e diabetes (SPIRDUSO, 2005). O jogging aquático ou corrida em piscina funda (CPF) é uma atividade física ainda pouco difundida, mas muito interessante para os idosos, pois é realizada em piscinas com profundidade suficiente para não permitir que o praticante entre em contato com o fundo, evitando o impacto sobre as articulações. É adequada para os idosos com doença osteoarticular, pois a flutuação na água facilita exercícios que são difíceis de realizar no solo, e também porque a água aquecida relaxa o espasmo muscular e reduz a dor. Utiliza-se um cinto de sustentação que permite a flutuação e total deslocamento pelo ambiente aquático. Os exercícios consistem em caminhadas e corridas, movimentos variados de membros superiores, com o uso ou não de implementos para aumentar a resistência da água. A redução da carga no corpo humano produzida pela flutuação faz da CPF uma alternativa viável para atletas lesionados e idosos que estão vulneráveis a fraturas por degeneração óssea devido ao processo de envelhecimento (CHU e RHODES, 2001). A CPF também contribui para a melhoria das condições fisiológicas como a melhora cardiorrespiratória (LONG; LEE; SWANK apud PASETTI, 2005), a diminuição da frequência cardíaca máxima (REILLY et al.; BROWN et al.; DOWZER et al. apud DALE, 2007), a vasoconstrição periférica e aumento do débito urinário (BOOKSPAN apud PASETTI, 2005). De acordo com Santos e Knijnik (2006) as informações que vêm se difundindo sobre saúde, corpo e formas de movimento acarretam o aumento pela procura de atividade física, entretanto, não garantem a adesão permanente à mesma. Podemos acrescentar que os estudos científicos que trazem dados acerca das melhorias para os praticantes da CPF ou ainda a respeito dos

inúmeros benefícios da prática de exercício físico, ainda não são suficientes para a adesão continuada em uma atividade física. A percepção do idoso em relação aos benefícios produzidos pelo exercício físico podem estar ligados à saúde e também à função emocional (humor, depressão, ansiedade e estresse) e ainda à interação social (SPIRDUSO, 2005). Diante disso, a equipe ministrante do projeto de extensão de jogging aquático para a terceira idade, através dessa investigação, procurou conhecer os motivos de adesão e os benefícios percebidos pelos idosos praticantes dessa atividade. Metodologia: Foram aplicadas duas questões abertas e para sua análise foi utilizada a técnica de análise de conteúdo de Bardin (2006). Participaram do estudo 10 idosos com idade entre 60 e 81 anos, que freqüentam as aulas da ação extensionista jogging aquático para a terceira idade, duas vezes por semana, com duração de 45 minutos. Resultados: Da análise das informações obtidas foram elaboradas 5 categorias para apresentar os motivos de adesão e os benefícios percebidos pelos praticantes do jogging aquático: 1) manutenção da saúde; 2) interação social; 3) manutenção da aptidão física; 4) busca de lazer; e 5) estilo de vida ativo. As informações referentes a diminuição de condições agudas de dores nos joelhos e coluna, de crises de artrite e artrose e de medicação para dor foram reunidas na categoria "manutenção da saúde" e podem ser observadas nas respostas a seguir: "...a medicação para dor foi diminuída."; "Sou outra pessoa! Agora consigo mexer a perna esquerda e subir escadas sem apoio.". A categoria "social" agrupa o convívio com os amigos e a relação aluno/professor, relatadas nos discursos que seguem "melhorei meu convívio social." e "estou aqui também porque gosto muito da professora.". A categoria "manutenção da aptidão física" abrange os aspectos de melhoria da condição física como aumento de força e resistência em membros inferiores e superiores, aumento da flexibilidade, melhora da mobilidade articular e êxito em realizar as AVD's, ilustrados nas seguintes falas: "para ter mais resistência e ajudar os movimentos dos joelhos."; "Senti que melhorei minha flexibilidade.". A categoria "busca de lazer" agrupa as referências sobre divertimento e prazer durante a atividade física e a ludicidade resgatada que são identificadas nas citações: "é tão divertido!"; "algumas aulas têm ludicidade."; "gosto quando jogamos, dou tanta risada!". Por fim, a categoria "estilo de vida ativo," reúne o conjunto de aspectos relacionados à vontade própria de alguns participantes de ingressarem na CPF, à iniciativa de manter-se em movimento e à conscientização que o exercício físico é saudável, podemos notar nas menções que seguem: "por iniciativa própria, pois preciso desenferrujar." e "para movimentar o corpo". Conclusão: Verificamos que os motivos de adesão e os benefícios percebidos pelos participantes da oficina de jogging aquático para a terceira idade mostram, não só, os diferentes motivos porque cada

indivíduo aderiu à corrida em piscina funda, mas também, que conseguem perceber mudanças físicas ou emocionais após o início da atividade. Isso demonstra que a atividade física pode levar as pessoas a uma redescoberta de si mesmo, pois, segundo Okuma (1997), a subutilização do corpo ao longo da vida, devido ao sedentarismo, leva o indivíduo a ter pouco contato com suas sensações, dar poucas respostas corporais, a desconhecer o seu corpo e a si próprio. Desse modo, diante do potencial de intervenção do jogging aquático para a saúde dos idosos e mesmo que exista uma preocupação com a saúde como motivação para a adesão, este não é o único, nem o principal fator motivacional. Devem ser igualmente considerados outros fatores, como a redescoberta da experiência corporal e a interação social, que também influenciam no grau de satisfação dos participantes, para que sejam estimulados de forma a garantir a permanência na atividade física com vistas à desaceleração do processo de envelhecimento.