

O Idoso e as Causas da Desistência das Práticas Corporais

Luiz Carlos Marinovic Doro

Unisanta - Universidade Santa Cecília
Rua Oswaldo Cruz, 288 Santos-SP Brasil

Email: luizdoro71@gmail.com

Resumo

As práticas corporais têm sido entendidas como fatores de proteção contra doenças crônico-degenerativas, além de potencializar a interação social dos idosos, por outro lado, o sedentarismo contribui para deteriorar o processo do envelhecimento. Com o objetivo de analisar os motivos da desistência de idosos das práticas corporais foi realizada uma pesquisa descritiva realizada através da revisão sistemática da literatura. Os resultados demonstraram que as principais causas do abandono das práticas corporais pelos idosos estão direcionadas a falta de tempo, de conhecimento sobre os benefícios das práticas corporais e de apoio familiar.

Palavras-chave: Práticas corporais; Envelhecimento; Qualidade de vida, Sociabilidade, idosos.

The elderly and the causes of the dropout of bodily practices

Abstract

Bodily practices have been understood as a protective factor against chronic – degenerative, in addition to enhancing the social interaction of the elderly, on the other hand, sedentary lifestyle contributes to deteriorating the aging process. In order to analyze the reasons for the withdrawal of elderly people from bodily practices, descriptive research was carried out through a systematic literature review. The results showed that the main causes of the abandonment of bodily practices by the elderly are related to lack of time, knowledge about the benefits of bodily practices and family support.

Keywords: Corporal practices; Aging; Quality of life; sociability; seniors.

Introdução

De acordo com Organização das Nações Unidas o Brasil será um dos países da América Latina com o maior número de pessoas que atingem a velhice. Os aspectos que podem levar a esse fato estão relacionados principalmente a melhoria nos aspectos de saneamento básico, das condições de saúde pública, dos cuidados com a prática de atividade física,

de alimentação, entre outros [1]. Entretanto, para atingirmos um envelhecimento bem-sucedido, ou seja, vivermos por mais tempo e com boa qualidade, temos que harmonizar os fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais ao longo de nossas vidas, como por exemplo, praticar atividades físicas regulares, manter uma boa interação social, uma independência financeira e um estilo de vida adequado [2]. Todavia, os fatos comentados no parágrafo acima não acontecem com frequência no público idoso. O que notamos com maior constância com o passar dos anos e justamente o oposto, ou seja, com o aumento da idade cronológica ocorre uma elevação das doenças crônico-degenerativas, e um isolamento social. Esses fatos quando se tornam presentes na vida dos idosos, acarretam na maioria dos casos, uma dependência física e um abandono das práticas corporais, conseqüentemente os levando ao sedentarismo [3].

Dentre os principais fatores da desistência das práticas corporais [4] citam que os idosos em muitas circunstâncias, tem que ajudar de outras pessoas dentro de sua própria família que estão necessitando de cuidados especiais, nesses momentos todo o tempo que poderia ser direcionado ao seu lazer e a prática de atividades físicas se torna comprometido em detrimento do idoso ter compromissos no ambiente familiar.

Diversos estudos comprovam os malefícios que sedentarismo proporciona as pessoas, dentre os quais podemos citar, a elevação dos triglicérides, da gordura corporal, além disso também acarreta perdas psicológicas, proporcionadas pela diminuição na interação social, dado que no caso especificamente dos idosos, diversas vezes a sociabilidade acontece com maior intensidade justamente dentro de espaços físicos, onde são realizadas as práticas corporais [5,6]. Desta forma, a pretensão deste artigo é se debruçar sobre os principais motivos que potencializam o afastamento das práticas corporais por parte dos idosos e também proporcionar uma reflexão de quais maneiras os profissionais da saúde podem contribuir para minimizar tais situações.

Diante desses fatos, algumas perguntas são colocadas: Como é possível que os idosos consigam harmonizar seu dia a dia, suas comorbilidades com

as práticas corporais? As práticas corporais que fujam das tradicionais poderão motivar os idosos a continuar se exercitando? Ou, mais especificamente: como as pessoas que se encontram na velhice podem se organizar (motivar) para manterem uma rotina regular de práticas corporais e interação social? Portanto, o objetivo da presente pesquisa é investigar os principais motivos que conduzem ao afastamento por completo de idosos das práticas corporais.

Objetivos

Analisar a produção científica relacionada aos principais motivos do abandono de práticas corporais pelos idosos.

Métodos

Trata-se de uma revisão sistemática de caráter descritivo, estruturada a partir de artigos, trabalhos de conclusão de curso e dissertações originais. As pesquisas estão incluídas na base de dados LILACS e no repositório Institucional da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) entre os anos de 2011 e 2021. Foram encontrados 7 trabalhos que tiveram relevância para o estudo.

Resultados e discussão

Após a leitura dos artigos e dissertações encontrados na literatura científica verificamos que as principais causas da desistência das práticas corporais estão relacionadas as doenças crônico-degenerativas, a falta de motivação, ao cansaço e a necessidade de idosos contribuírem nos cuidados com familiares mais próximos.

Segundo Rossi et al. 2018 [4], que realizaram entrevistas com 59 idosos, para compreenderem quais as causas que potencializam a desistência nas atividades físicas, verificaram que a maioria dos idosos comentaram que o agravamento de doenças já existentes os desmotiva a continuarem a praticar as atividades físicas e que os compromissos direcionados aos cuidados de pessoas da família também são barreiras para

manterem uma rotina regular de exercícios físicos. Os autores sugerem que os profissionais que trabalharem com esse público devem viabilizar maneiras que possam ajudar na logística e no ganho de tempo, sendo assim as atividades devem ser criativas, breves e regulares.

O abandono por completo das práticas corporais proporciona as pessoas que se encontram na velhice alterações na força muscular, equilíbrio e coordenação motora geral. A prática regular de exercícios físicos para os idosos se tornam grandes desafios, dado que, com o passar dos anos as doenças crônicas se intensificam, limitando desta forma a sua prática, entretanto é fundamental que esse público tenha uma rotina regular de exercícios ao longo de suas vidas [7].

De acordo com Vargas 2020 [8], em pesquisa realizada com 1335 idosos corrobora com os dados citados no presente artigo, visto que ao concluir sua pesquisa verificou que as principais barreiras que fazem com que os idosos desistam por completo das práticas corporais estão associadas a falta de interesse e motivação pelas atividades físicas, além do cansaço, do desânimo e da falta de preparo físico para realizarem as atividades físicas propostas.

Estudos realizados por Hauser et. al 2014 [9] verificaram que os maiores obstáculos para que os idosos tenham continuidade nas práticas corporais estão ligados principalmente a ocorrência de problemas de saúde. Ainda segundo os mesmos autores partir dessa constatação os idosos entram em um círculo onde as barreiras iniciais podem acarretar outras obstáculos, com por exemplo, a interrupção momentânea das atividades motoras pode se tornar frequente, gerando desta maneira cada vez mais dificuldades para se manterem ativos.

Conclusão

Após a leitura dos artigos científicos verificamos que os principais motivos que levam os idosos a desistirem por completo das práticas corporais estão relacionados aos problemas crônicos de saúde, a falta de estímulos

familiares, falta de conhecimentos sobre os aspectos positivos que as atividades físicas podem acarretar e aos compromissos familiares que, apesar de estarem com idade cronológica avançada, ainda tem que realizar em seus cotidianos. Diante desse fato se torna relevante que profissionais da saúde reflitam sobre estratégias que viabilizem a participação regular dos idosos nas práticas corporais.

Referências

- 1- Jacob F. W. Santarém, J. M. *Atividade Física e Envelhecimento Saudável*. São Paulo, Editora Atheneu; 2006.
- 2- Neri A.L. (orgs). *Qualidade de vida e idade madura*. 9º edição. Campinas, S.P: Papyrus, 2012.
- 3- Matsudo S. Envelhecimento, atividade física e saúde. *Bis, Bol. Inst. Saúde*, n. 47, São Paulo: abril 2009.
- 4- Rossi P. et al. Motivos de abandono de um programa de exercícios físicos para idosos. *Fisioter. Mov.*31, 2018.
- 5- Matsudo V. et al. Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. *Diagn Tratamento* 25(3): 116- 20, 2020.
- 6- Pitanga F. et al. Inatividade física obesidade e covd. 19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Bras. Fís. Saúde*, n° 25: 1- 4, set., 2020.
- 7- Powers S. Howley E. *Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho*, São Paulo, editora Manole 2014.
- 8- Vargas A. Barreiras percebidas para a prática da atividade física em idosos de Florianópolis, Trabalho de conclusão de curso, UFSC, 2020.
- 9- Hauser E. Motivos de desistência em um programa de atividades física para idosos. *Revista Kairós Gerontologia*, 17(2), pp. 43-56. ISSN 1516-2567.ISSNe 2176-901X. São Paulo.