



11ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS & 8º Simpósio de Pós-Graduação

NÍVEL DE SATISFAÇÃO DOS PARTICIPANTES DO PROJETO DA TERCEIRA IDADE VIDA SAUDÁVEL

Andressa C. do R. NOGUEIRA¹; Luan H. C. FERRAZ;² Wendel H. P. dos SANTOS;³
Elisângela SILVA⁴

RESUMO

As pesquisas afirmam que a atividade física é um bom aliado para contra o envelhecimento, além de uma forte ferramenta socializadora. Com isso, o objetivo deste trabalho foi verificar o nível de satisfação dos alunos que praticam atividade física no projeto de extensão “Vida Saudável”. Participaram da pesquisa 25 alunos do projeto de ambos os sexos, com média de idades de $68,56 \pm 11,55$ anos. Para coleta dos dados foi utilizado um questionário com 9 perguntas. Como resultado os participantes do projeto “Vida Saudável” demonstraram estarem satisfeitos com as atividades desenvolvidas. Observamos também, que 88% dos participantes notaram uma melhora no seu estado de saúde e que 100% recomendaria o projeto para outras pessoas. Concluem-se diante dos resultados que o projeto em questão é capaz de atingir seus objetivos primordiais de satisfazer os alunos com prática de atividade física que são ofertadas.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso; Atividade Física.

1. INTRODUÇÃO

Alterações biológicas do organismo vão acontecendo ao longo de todo o processo de envelhecimento. Mazo et al. (2004 apud CRUZ, 2013, p.43), citam em sua obra que o envelhecimento é algo natural do organismo, sendo que alterações no processo biológico se tornam mais acelerado após os 70 anos de idade (aumento da pressão arterial sistólica, diminuição da força/massa muscular, aumento da massa gorda, diminuição da estatura, entre outros fatores).

O envelhecimento não está apenas relacionado aos fatores biológicos, mas também as alterações psicológicas desta fase da vida. Moragas (1997 apud CRUZ, 2013), relata que nosso sistema de aposentadoria não prepara o idoso para se adequar a uma vida passiva de um dia para o outro.

¹ Bolsista de Extensão, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: andressanogueira.facul@gmail.com.br

² Bolsista de Extensão, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: wendelrick9@gmail.com

³ Bolsista de Extensão, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: luuan.ferraz73@gmail.com

⁴ Orientadora, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: elisangela.silva@muz.ifsuldeminas.edu.br

Para Rauchbach (1990, p. 18), a atividade física interage com a função do organismo do idoso. É fato que o envelhecimento altera o desempenho físico, mas a prática de atividade física, pode prolongar o tempo de vida, oferecendo proteção à saúde nas fases seguintes da vida, contribuindo para a recuperação de determinadas funções orgânicas, sendo um dos melhores remédios para combater doenças.

Toscano e Oliveira (2009), relatam que a atividade física regular realizada em grupo propicia benefícios físicos, psicológicos, no desempenho de atividades da vida diária, além de promover a convivência entre os participantes, maior interação social, maior vigor e assim, melhor qualidade de vida. Nogueira et al. (2003), indicam que ao participar de atividades em grupos, os idosos sentem-se motivados, pois têm a oportunidade de expandir as fronteiras de seu valor pessoal, vivenciar novas perspectivas de vida, realizar atividades prazerosas, planejar projetos de vida e adquirir e/ou manter estratégias para enfrentar o processo de envelhecimento de maneira positiva

Com todas as informações presentes, o trabalho desenvolvido tem como objetivo verificar o nível de satisfação dos beneficiários que praticam atividade física no projeto de extensão “Vida Saudável” do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Participaram da pesquisa 25 alunos do projeto “Vida Saudável” do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, de ambos os sexos, sendo 21 mulheres e 4 homens com média de idades de $68,56 \pm 11,55$ anos. Como critérios de inclusão, participaram da amostra idosos que conseguiam se comunicar e compreender as perguntas do questionário.

Para coleta dos dados, foi utilizado um questionário fechado com nove perguntas, são elas: 1. Por qual (is) motivo(s) você frequenta o projeto?; 2. Você tem algum dos problemas de saúde descritos abaixo? Qual (is)? • Diabetes • Depressão • Hipertensão • Nenhum • Outros (quais)?; 3. Você notou alguma melhora na sua saúde desde que entrou no projeto?; 4. Qual a sua frequência semanal no projeto?; 5. Qual (is) tipo(s) de atividade você prefere praticar nas aulas?; 6. Você está satisfeito (a) com as atividades oferecidas pelo projeto?; 7. De modo geral, qual seu nível de satisfação em relação ao projeto como um todo?; 8. Você gosta de conviver com os outros alunos do projeto?; 9. Você indicaria o projeto para outras pessoas participarem?

O questionário foi aplicado de forma individual com o apoio de dois avaliadores durante a aula.

Para análise dos dados fez-se uso da estatística descritiva através do Excel 2013 (Microsoft).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da questão, “de modo geral, qual seu nível de satisfação em relação ao projeto como um todo?”, a qual tínhamos como possíveis respostas as seguintes opções: muito satisfeito, satisfeito, insatisfeito, e muito insatisfeito, foi identificado que 76% dos alunos estão muito satisfeitos, 24% estão satisfeitos e 0% insatisfeito e muito insatisfeito.

Em relação às atividades ofertadas pelo projeto verificamos que, 96% dos alunos estão satisfeitos. Apenas 4% estão um pouco satisfeitos e 0% não está satisfeito.

Observamos também que 88% dos alunos notaram uma melhora no estado de saúde desde que começaram a participar das atividades oferecidas e 12% notaram pouca diferença.

De acordo, ainda, com as respostas às questões do questionário, verificou-se que 100% dos participantes, gostam de conviver com os seus colegas e indicariam o projeto para outras pessoas participarem.

Segundo Camboim et al. (2017), a atividade física desempenha papel considerável no desenvolvimento físico, social, psicológico e espiritual dos indivíduos. Sendo de suma importância para saúde, principalmente na terceira idade, que é quando o corpo está mais suscetível a desenvolver doenças, permitindo a população longevidade e bem estar.

De acordo com Salles (2016), em seu trabalho constatou que, após praticar atividade física 43% dos entrevistados relataram seu estado de saúde como sendo bom, 38% relataram o mesmo como sendo ótimo, 17% que seu estado de saúde é regular e 2% diz ser péssimo. A pesquisa demonstrou que ocorreu uma melhora na disposição física (20%), melhora na locomoção (18%); diminuição do cansaço (13%), aumento da flexibilidade (12%), melhora no sono (10%) e uma diminuição no uso de medicamentos (35%).

Além de a atividade física trazer benefícios à saúde, Rigo (2005, p. 15), cita que as práticas em grupo oferecem espaço que é muito importante para a interação, com a oportunidade de convivência com pessoas da mesma faixa etária, oportunizando a troca de experiências e compartilhando histórias de vidas.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que, através das respostas do questionário aplicado, a amostra em questão encontra-se satisfeita com o projeto Vida Saudável como um todo e com as propostas de atividades aplicadas, além de observarem uma melhora na saúde, gostarem do convívio social proporcionado por este projeto e relatarem que o indicariam para outras pessoas.

Recomenda-se que novos estudos sejam realizados com o objetivo de identificar o tipo de atividade física e as músicas que são capazes de promover uma maior satisfação nos participantes do projeto Vida Saudável.

REFERÊNCIAS

CAMBOIM, Francisca Elidivânia de Farias et al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade Para a Qualidade de Vida. **Revista de Enfermagem Ufpe Online**, Recife, v. 6, n. 11, p.2415-2422, jul. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/23405/19070>> . Acesso em: 12 mar. 2019.

CRUZ, Francine. **Educação Física na terceira Idade: teoria e Prática**. São Paulo: Ícone, 2013. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação**. Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer. Porto, 2006.

NOGUEIRA, A. L. G; MUNARI, D. B.; SANTOS, L. F.; OLIVEIRA, L. M. A. C.; FORTUNA, C. M. Fatores terapêuticos identificados em um grupo de promoção da saúde de idosos. **Rev Esc Enferm**, USP. v. 47, n. 6, p.1352-1358, 2013.

RAUCHBACH, Rosemary. **A Atividade Física para a 3º idade**. São Paulo: Lovise, 1990. 110 p.

RIGO, Maria de Lourdes Neto Ravedutti; TEIXEIRA, Denílson de Castro. Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar de idosas que residem sozinhas e acompanhadas. **Unopar Cient., Ciênc. Biol. Saúde**, Londrina, v. 7, n. 1, p.13-20, out. 2005.

SALLES, R. F. Os benefícios da atividade física na terceira idade. **Anais I CNEH**, v. 1, p. 1, 2016.

TOSCANO, J. J. O. OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.3, p. 169-173, 2009. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rbme/v15n3/a01v15n3.pdf>. Acesso em 04 set. 2019.