

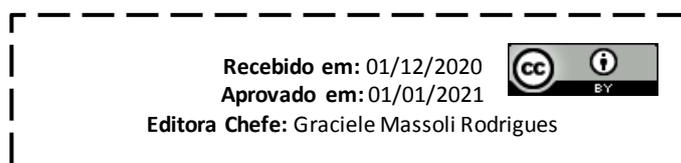
## PERCEPÇÕES DE IDOSOS SOBRE SAÚDE, ADOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS SAUDÁVEIS

<sup>1</sup>Filipe Freire Jakauna de Souza<sup>1</sup>, <sup>2</sup>Guilherme de Oliveira Carvalho<sup>1</sup>, <sup>3</sup>Bruna Gabriela Marques<sup>2</sup>,  
<sup>4</sup>Maria Luiza de Jesus Miranda<sup>3</sup>

### RESUMO

A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, em razão de ser considerada um importante componente para a melhoria da vida das pessoas. Ao refletirmos sobre sua importância ao longo da vida seria prudente questionar os motivos que levam a população idosa a adotar a prática da atividade física. Porém, tão importante quanto compreender os fatores de adoção à prática de atividade física, é investigar os fatores que influenciam a permanência e manutenção do comportamento ativo de idosos. Portanto, a investigação tem por objetivo compreender a percepção de idosos praticantes e não praticantes de atividade física sobre saúde e atividade física. Para tal, a investigação foi conduzida por meio de abordagem qualitativa. Participaram deste estudo 14 idosos de ambos os sexos divididos em dois grupos: G1: praticantes e G2: Não praticantes. Os resultados demonstram que a percepção dos idosos praticantes e não praticantes de atividade física sobre saúde e atividade física são semelhantes, porém, o grupo dos não praticantes de atividade física mesmo sendo consciente desses conceitos não adere a prática de comportamentos promotores de saúde e vinculam a não adesão dentre outros aspectos, a percepção negativa sobre sua saúde.

**Palavras chave:** Educação Física, Promoção da saúde, Mudança de comportamento.



<sup>1</sup> Graduados em Educação Física USJT, Universidade São Judas (São Paulo), Brasil.

<sup>2</sup> Docente do curso de Graduação e Pós-Graduação em Educação Física USJT, Universidade São Judas (São Paulo), Brasil.

<sup>3</sup> Docente do curso de Graduação e Pós-Graduação em Educação Física USJT, Universidade São Judas (São Paulo), Brasil. Correspondência / Email: [bruna.marques@saojudas.br](mailto:bruna.marques@saojudas.br)

<sup>4</sup> Coordenadora do curso de Pós Graduação em Educação Física USJT, Universidade São Judas (São Paulo), Brasil.

## ELDERLY PEOPLE'S PERCEPTIONS ON HEALTH, ADOPTION OF PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE AND HEALTHY BEHAVIORS

### ABSTRACT

The adoption of an active lifestyle gives many benefits to the health, as it is considered a major element to improve people's life. When we reflect on the importance of an active lifestyle during the life cycle, it would be wise to question why the elderly population adopts it. However, as important as to understand the factors of adoption of physical activity practice is to investigate the influencing factors for continuity and maintenance of the active behavior. Therefore, the objective of the study is to understand the perception of elderly people – practitioners and non-practitioners of physical activity – on health and physical activity. The qualitative approach was used to conduct this study. The participants of the study were 14 elderly people of both sexes, divided into 2 groups: G1: practitioners and G2: non-practitioners. The results show that the perception of both groups on health and physical activity are similar. However, non-practitioners do not adhere to the practice of behaviors promoting health even though they are aware of their benefits, and mention among other elements, the negative perception about their health, highlighted by the lack of good mood.

**Keywords:** Elderly People, Physical Activity, Behavior Change, Health.

## PERCEPCIONES DE LAS PERSONAS MAYORES ACERCA DE SALUD, ADOPCIÓN DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

### RESUMEN

La adopción de un estilo de vida activo proporciona distintos beneficios a la salud, por considerarse un importante componente para la mejoría de la vida de las personas, así como de su desarrollo personal. Al reflexionar sobre su importancia a lo largo de la vida, estaría bien cuestionar los motivos que llevan a las personas mayores a incorporar la práctica de actividad física en su día a día. Sin embargo, tan importante como comprender los factores de adopción de la práctica de actividad física, es investigar los factores que influyen la continuidad y el mantenimiento del comportamiento activo. Por lo tanto, la investigación tiene por objetivo comprender la percepción de las personas mayores que realicen y que no realicen actividad física acerca de salud y actividad física. Para tal fin la investigación se ha hecho con un acercamiento cualitativo. Participaron del estudio 14 personas mayores de ambos los géneros separados en dos grupos: G1: los que realizan actividad física y G2: los que no la realizan. Los resultados demuestran que la percepción de las personas mayores que practican y de las que no practican actividad física acerca de salud y actividad física son similares, pero el grupo de los que no practican actividad física, aun conscientes de los conceptos, no adhieren a la práctica de hábitos promotores de salud e vinculan la no adhesión, entre otros aspectos, a la percepción negativa acerca de su salud.

**Palabras clave:** Personas Mayores, Actividad Física, Cambio De Comportamiento, Salud.

## INTRODUÇÃO

Apesar das evidências sobre os benefícios à saúde proporcionados pela prática de atividade física, os índices de inatividade física e sedentarismo cresce mundialmente. O Brasil neste cenário, a exemplo dos países em desenvolvimento, acumula índices expressivos em que 70 % da população brasileira é sedentária, os motivos que determinam este comportamento são complexos e envolvem vários fatores, o principal e de maior magnitude, é representado pelo quadro de iniquidades relacionadas ao acesso, o gênero e a condição etária da população (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento-PNUD, 2017).

As discussões em torno da desigualdade no acesso à prática de atividade física vêm se consolidando como um elemento relevante para compreendermos a desigualdade como um componente fundamental para a qualidade de vida das pessoas. Um indicador disso é o fato de que cada vez mais, a prática de atividade física é sinônimo de saúde ou de um atributo socialmente simbólico e bastante valorizado, o estilo de vida ativo.

É inegável a contribuição da prática de atividade física para uma boa qualidade de vida, no entanto para a efetividade e equidade no processo, não podemos deixar de refletir sobre a pertinência e a prioridade de massificar a prática da atividade física como um direito de todas as pessoas, ao longo de toda a vida.

Isto posto, seria prudente refletirmos sobre o grupo social que mais cresce no Brasil, a população idosa. Vivemos um momento de superação da visão da velhice como uma fase da vida desenhada para o isolamento pessoal e social e presenciamos o fortalecimento de ressignificações para esta fase da vida. Os benefícios relacionados à boa qualidade de vida na velhice, vinculam como elemento central, a adoção da prática de atividade física como um componente constituinte do autocuidado na velhice.

A manutenção de um estilo de vida ativo por meio da realização regular de exercício físico (exercício aeróbio e/ou exercício de força) contribui para um envelhecimento mais saudável, que se caracteriza, entre outros aspectos, por níveis de aptidão que se relacionam com menor risco de morbidade, mortalidade (Padoin, 2010, p.158).

Com o envelhecimento acelerado no Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis tornaram-se um problema de saúde pública, pois, segundo o Ministério da Saúde, foram responsáveis por 68%, em 2008, de mortes ocorridas no mundo, e por 45,9 % da carga global

de doença, com destaque para as do aparelho circulatório, câncer, respiratórias crônicas, músculo esqueléticas e a diabetes (Brasil, 2018).

Devido a este cenário este grupo populacional, tem demandado do poder público e da iniciativa privada o oferecimento de equipamentos e serviços próprios e específicos para a atenção aos aspectos de tratamento, reabilitação monitoramento, promoção e prevenção à saúde deste segmento. As iniciativas, em linha geral tem por objetivo contribuir para a melhora significativa na qualidade de vida. Envelhecer e manter-se ativo e saudável é o que mais se deseja nesse processo. Se considerarmos saúde em sua totalidade, serão necessárias modificações no contexto atual do nosso país para que seja possível produzir um ambiente favorável para nossa população idosa.

Portanto ao refletir sobre a importância da atividade física para idosos, precisamos pensar além dos benefícios biopsicossociais que sua prática pode proporcionar, como por exemplo, compreender as mudanças de comportamentos que influenciam a adesão e a manutenção e a percepção de saúde de quem realiza a prática. Contudo, é de grande importância, além de investigar os benefícios proporcionados em decorrência da prática, compreender a percepção dos idosos sobre saúde e atividade física. Neste sentido, o objetivo deste trabalho perpassa compreender a percepção de saúde e atividade física de idosos praticantes e não praticantes de atividade física e evidenciar o perfil sociodemográfico e de saúde dos grupos.

A investigação da percepção de idosos sobre saúde torna-se relevante para elucidar quais fatores são primordiais para um envelhecimento bem-sucedido e mais, do que os benefícios funcionais e fisiológicos, qual grau de importância é atribuída a atividade física para esta população. Neste trabalho presumimos que idosos praticantes de atividades físicas tenham uma visão diferenciada de velhice e saúde em comparação com idosos não praticante de atividade física.

A compreensão da percepção dos idosos poderá contribuir positivamente para projetos que tenham em vista uma velhice bem-sucedida. Um importante desafio, se pensarmos que a inclusão social depende não somente do acesso à informação, como também da capacidade do idoso processá-la. Considerando que o processo de envelhecimento tem como características alterações funcionais e possíveis perdas nas atividades individuais e sociais, seria importante entender como eles colocam em prática medidas para alcançarem os objetivos desejados.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O desenho metodológico desenvolvido envolve a pesquisa qualitativa, a qual abarca um conjunto de práticas materiais e interpretativas que envolve a compreensão de como as pessoas constroem o mundo à sua volta e atribuem significado as suas experiências (Denzin, 2006; Gibbs, 2009).

### **Participantes**

Participaram deste estudo 14 idosos de ambos os gêneros, praticantes e não praticantes de atividades física. A seleção da amostra ocorreu por meio de indicações dos próprios participantes, estratégia coerente com o método de amostragem baseado em cadeia de referências ou conveniência em que ocorre a indicação de indivíduos da própria comunidade (Marconi & Lakatos, 2010). Os critérios adotados para inclusão dos participantes incluíram: idade igual ou superior a 60 anos, ser praticantes de atividades físicas e não praticantes de atividades físicas. O caráter de participação na pesquisa foi voluntário e aqueles que concordaram em participar do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido sob o parecer de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa número 2.002.032 .

### **Instrumentos**

Com o propósito de elaborar o perfil dos participantes da investigação aplicou-se um questionário que envolveu variáveis sociodemográficas e de saúde. A percepção dos praticantes e não praticantes sobre saúde e atividade física foi obtida a partir de uma entrevista semiestruturada, envolvendo quatro perguntas abertas em uma ordem prevista, mas quando necessário, o entrevistador teve a liberdade de acrescentar perguntas de esclarecimento (Laville, Dionne & Siman, 1999).

A coleta das informações ocorreu em dias e horários previamente agendados e realizada em locais indicados pelos participantes. As entrevistas duravam em média 30 minutos e as respostas foram gravadas e, posteriormente, transcritas. Procedeu-se à leitura de cada entrevista de forma individual para identificar as unidades de codificação, forma de categorizar a transcrição para estabelecer estrutura de ideias temáticas em relação ao texto. Após esta fase, foi possível identificar códigos de respostas dentre os depoimentos, os quais permitiram a

elaboração de categorizações temáticas (Gibbs, 2008). A interpretação dos resultados foi conduzida por uma abordagem qualitativa e, devido às intenções da pesquisa, os resultados foram apresentados descritivamente (Denzin, 2006; Gibbs, 2009). A apresentação dos resultados foi organizada com o propósito de em apresentar o perfil sociodemográfico e de saúde bem como, demonstrar as categorias, a partir da perspectiva dos idosos, manifestada por meio das respostas às questões da entrevista.

## RESULTADOS

Participaram do presente estudo 14 idosos, desses, oito são praticantes de atividade física e pertencem ao grupo do G1 (praticantes) e seis pertencem ao grupo G2 (não praticantes). Na tabela 1, são apresentados, o perfil de saúde e hábitos relacionados ao comportamento saudável.

**Tabela 1. Caracterização do perfil de saúde e hábitos dos participantes (n= 14)**

	<b>G1- masc</b>	<b>G1- Fem</b>	<b>G2- Masc</b>	<b>G2- Fem</b>
<b>Idade (média)</b>	±65 anos	± 76 anos	± 77 anos	± 73 anos
<b>Doenças auto referidas</b>				
Hipertensão	2	6	2	4
Dislipidemia	---	6	2	4
Diabetes	---	4	---	3
Doenças osteo-articulares	1	3	1	3
Tireoide	---	1	---	1
Depressão	---	1	---	4
Sintomas em geral	---	---	2	4
<b>Meio de locomoção</b>				
Deslocamento ativo: a pé	2	6	---	4
Transporte público: metrô	2	---	---	---
Transporte público: metrô e ônibus	---	6	---	4
Automóvel particular	---	---	2	1
<b>Frequência de atividade física</b>				
Três vezes por semana, com duração de 60 min/sessão	2	---	---	---
Quatro vezes por semana, com duração de 60min/sessão	---	6	---	---

Identificou-se que a maioria dos participantes são mulheres, com perfil de saúde de pelo menos uma doença crônica, sendo a hipertensão e as doenças osteoarticulares as mais comuns entre os participantes. Além disso, observou-se maior relação à não exposição a fatores

de risco e queixa de sintomas relacionados a sensação de bem-estar físico no G1- praticantes comparado ao G2- não praticantes. A seguir são apresentados os resultados, segundo as quatro categorias observadas.

### **Percepção de saúde positiva associada a prática de atividade física.**

Quando questionados sobre o significado de saúde e atividade física, os praticantes atribuem fatores positivos e evidenciam o estar bem físico e psicológico como fatores determinantes para atingir uma boa saúde. Já os não praticantes atribuem aspectos relacionados à ausência de doenças, bem-estar geral e a não exposição a fatores de risco. Observa-se que o G1 e o G2 relacionaram em seu discurso a prática da atividade física como promotora de saúde e enfatizam aspectos que podem influenciar a situação de saúde e a qualidade de vida auto percebida. De maneira semelhante Guimarães, Scotti, Soares & Fernandes (2012) enfatizam que a percepção de qualidade de vida e saúde se encontra intimamente ligada à prática de atividade física, pois o aumento do nível de atividade exerce impacto positivo na diminuição da morbidade e, eventualmente, da mortalidade da população em geral e na idosa em particular. Lima-Costa, Firmo & Uchôa (2004) descrevem o estado de saúde como uma estrutura multidimensional, compreendendo a situação socioeconômica, a rede de apoio social, as condições de saúde (destacando-se a saúde mental) o acesso e uso de serviços de saúde por parte dos sujeitos.

No estudo de Santana (2012), advoga-se que os benefícios da atividade física para os idosos são constituídos por um sistema de representações que circulam entre a população idosa de carácter regulador de atitudes e comportamentos, em relação ao autocuidado com a saúde. Enfatiza que o conhecimento científico sobre os benefícios da atividade física deixou de fazer parte do domínio consensual (nível conceitual), e já se encontra integrado a uma realidade social (adesão ao programa).

### **Motivos de adesão e manutenção da prática de atividade física.**

Ao serem questionados sobre os motivos de adesão a prática de atividade física, os praticantes (G1), em 60% das respostas, enfatizam o surgimento de algumas debilidades inerentes a idade e que isso os influenciou para a adoção da prática de atividades físicas. Os outros 40% relataram que aderiram por indicação médica. Contudo, o importante para esse grupo, de acordo com seus relatos, é estar apto para atividades do cotidiano e ter “saúde”. Com

resultados semelhantes, o estudo de Navarro, Rabelo, Faria, Lopes & Marcon (2008) verificou que a busca de uma vida mais saudável (37%), a indicação médica para o controle de algum agravo à saúde (34%) e a busca de interação social (28,5%) foram os principais fatores referidos pelos idosos para iniciar a participação no programa de atividade física. O bem-estar gerado pela participação em programas de atividade física é citado como importante fator de manutenção da prática de atividade física também em outros estudos como o de Freire, Lélis, Filho, Nepomuceno, & Silveira (2014).

### **Motivos de não adesão a programas de atividade física**

Os relatos dos idosos não praticantes (G2) evidenciam a falta de disposição como fontes primária e secundária do não envolvimento em atividades físicas, bem como questões financeiras e limitações físicas e metabólicas. Com resultados semelhantes, o estudo representativo da população adulta de Pelotas desenvolvido por Reichert, Barros, Domingues & Hallal (2007), argumentam que as principais barreiras incluem: a falta de dinheiro, a sensação de cansaço, a falta de companhia e a falta de tempo. Já o estudo de Mazo, Mota, Gonçalves, Matos & Carvalho (2008), observou que em relação ao nível de atividade física e às condições de saúde de mulheres idosas, as menos ativas apresentaram doenças, relatando que a autopercepção negativa sobre o estado geral, dificultava a prática de atividade física. Em um estudo de maior magnitude a respeito dos fatores que levam os idosos a não praticarem atividade física Matsudo, Rodrigues, Neto & Leite (2001), foram apresentadas cinco barreiras para a prática da atividade física, segundo a perspectiva de um grupo de mulheres: a) a falta de companhia; b) a falta de interesse (mais comum nas mulheres de 65 a 74 anos); c) a fadiga; d) problemas de saúde; e e) a artrite. Nas mulheres maiores de 75 anos de idade problemas de saúde e funcionais, como medo de quedas, foram as principais barreiras mencionadas. Esses dados são similares aos já previamente reportados por Andrade, Matsudo, Araújo, Oliveira & Figueira (2000) no levantamento feito no Estado de São Paulo. Desta forma a promoção da atividade física na velhice deve levar em consideração aspectos relacionados a conscientização dos envolvidos no que tange a importância de campanhas de estímulo que voltem o olhar para o suporte social aliado a programas de atividade física.

### **Perspectiva do direito ao acesso à prática de atividade física**

Ao serem questionados sobre o local onde realizam a atividade física, 60 % dos idosos praticantes relatam o uso do equipamento público e 40% afirma realizar as atividades em locais públicos. Para os não praticantes o questionamento referia-se ao conhecimento a respeito de locais para a pratica atividades físicas e 83% dos entrevistados conhecem locais para prática de Atividades Físicas e apenas 17% não conhecem. Dentre os idosos que conhecem locais para prática de atividades físicas, 80% disseram conhecer locais públicos, enquanto 20% disseram conhecer somente locais privados. Portanto, a maior parte dos idosos entrevistados de ambos os grupos disseram conhecer locais públicos para práticas de atividades físicas, assim o aspecto financeiro não seria um fator limitante para o acesso.

Porém o estudo de Reichert, Barros, Domingues & Hallal (2007), conclui que os indivíduos com idade acima de 60 anos relataram a falta de dinheiro como um fator limitante para a prática de atividade física como evidenciado no relatório do PNUD (2017) quando afirma que níveis mais baixos de atividade física estão frequentemente vinculados a características como ser idoso, mulher, negro, de baixo nível socioeconômico ou baixo grau de instrução, fatores que chamam atenção para o cenário de iniquidade no acesso a prática de atividade existente no Brasil.

No momento atual em que é bastante evidente a relação entre saúde e exercício e que as iniciativas relacionadas à Promoção de Saúde afirmam que a prática de atividades físicas deve ser uma das ações primárias em saúde, é imprescindível a necessidade de fomentar iniciativas que levem às pessoas idosas a adotarem a prática de atividades físicas. O termo adoção a prática de atividade física compartilha a premissa de que "os modos de vida são definidos por processos de educação e aprendizagem social e este motivo talvez limite sobremaneira a adoção de comportamentos. Assim, não se pode acreditar que os comportamentos sejam incorporados ou se modifiquem exclusivamente pela responsabilidade única do sujeito, sem levar em conta as necessidades e condições de vida que se relacionam diretamente ao modo de organização da comunidade a qual o indivíduo pertence" (Velardi, 2009, pg.8.).

A ênfase na mudança de comportamento deverá considerar que os modelos educacionais serão eficientes para fomentar processos de aprendizagem e desenvolvimento frente à comportamentos relacionados ao autocuidado desde que, tenham como ponto de partida

a compreensão de que praticar atividade física é um direito e não um dever, sendo necessário desenvolver estratégias que levem a decisões livre e conscientes frente aos comportamentos promotores de saúde, como a prática de atividade física.

## **DISCUSSÃO E CONCLUSÕES**

O cenário de transição demográfica e epidemiológica decorrente do prolongamento da vida requer um planejamento sistemático e resolutivo das políticas de saúde. Malta, Bernal, Lima, Araújo, Silva, Freitas & Barros (2017) alegam que atualmente as doenças crônicas não transmissíveis são principal prioridade na área da saúde no Brasil. O país tem realizado importantes políticas com ações de prevenção, mas em virtude do comportamento e da história da maioria dos fatores de risco, persiste o desafio para realização de ações e políticas resolutivas. O perfil de saúde dos grupos G1 e G2 evidenciam características que necessitam ser acompanhados por medidas preventivas a curto prazo, por apresentar aspectos relacionados a prevalência da hipertensão com o avançar da idade, como foi identificado no estudo de Freitas, Santiago, Viana, Leão & Freyre (2012), somado ao acometimento de outras doenças auto referidas, resultado semelhante ao encontrado no estudo de Pereira, Costa, Franceschini, Ribeiro, Rosado & Tinoco (2010) o qual evidencia que 69.0% dos idosos assistidos pelo serviço público de saúde, relatam ter pelo menos uma doença crônica sendo a hipertensão e a artrite as mais comuns.

Todavia o estudo de Cardoso, Levandoski, Mazo, Prado & Cardoso (2008), avaliou a relação entre o nível de atividade física e as condições de saúde de 262 idosos de grupo de convivência, em Santa Catarina. Os resultados demonstram a presença de enfermidades na maioria da população (93,9%) sendo que o grupo dos idosos pouco ativos fisicamente, constatou-se que todos (100%) apresentaram alguma enfermidade, já no grupo dos muito ativos, essa taxa é menor, com cerca de 93,4% de idosos acometidos por alguma enfermidade, desfecho que caminha para os resultados apresentados em relação às condições de saúde dos idosos do G1 e G2. A associação entre inatividade e outros comportamentos não saudáveis (tabagismo, etilismo e dieta inadequada) é relatada na literatura e no estudo realizado por Zaitune, Barros, César, Carandina, Goldbaum & Alves (2010), com a tendência de coexistência destes comportamentos em subgrupos da população, idosos fumantes apresentaram maior probabilidade de não estarem ativos no lazer, não havendo diferença na atividade física global segundo a condição tabágica.

Com relação aos sintomas gerais, o G1-praticantes apresentou menores índices de queixas em comparação ao G2- não praticantes, no qual as queixas mais frequentes incluem fatores relacionados ao fôlego curto, a insônia e a tontura. Em revisão sistemática realizada por Oliveira, Oliveira, Arantes & Alencar (2010) a respeito da qualidade de vida em idosos que praticam atividade física, evidencia-se a relação positiva nos aspectos vitalidade, percepção de dor corporal, saúde mental, percepção geral da saúde e limitações devido à saúde física melhoraram significativamente com a realização da prática de atividade física duas vezes por semana. Na mesma direção, Mazo, Mota, Gonçalves, Matos & Carvalho (2008) evidenciam que o nível de atividade física relaciona-se com o domínio físico de idosas ativas que relatam ter mais disposição e energia suficiente para o dia a dia, boa capacidade de locomoção, satisfação com seu sono e com sua capacidade para exercer as atividades de vida diária e de trabalho.

No que refere-se ao recordatório das quedas nos últimos cinco anos, no G1-praticantes ocorreu apenas uma queda, relatada por um participante homem, aspecto que chama atenção em comparação aos relatos do G2-não praticantes em que um homem e quatro mulheres relatam ter caído pelo menos dez vezes nos últimos cinco anos. Tal fato pode ser explicado, ainda que parcialmente com as considerações de Matsudo (2012), quando argumenta que há evidências de que os exercícios físicos atuam na prevenção de quedas principalmente por meio do aprimoramento das funções dos sistemas musculoesquelético, cardiovascular e nervoso. Os resultados da investigação de Mazo (2007), contribuem para esta assertiva e enfatizam a importância do incremento da atividade física na modalidade terapêutica, isto porque melhora a mobilidade física e a estabilidade postural, que estão diretamente relacionadas com uma relação benéfica nas condições de saúde da população idosa e pode contribuir para uma menor incidência de quedas nessa população.

O envelhecimento também traz, como consequência, aumento exponencial do uso de medicamentos devido à alta incidência de doenças crônicas. Alguns estudos como de Hébert, (2015) têm avaliado o uso de medicamentos e a presença da polifarmácia, definida como o uso regular de cinco ou mais medicamentos em idosos com condições crônicas. Carvalho, Romano, Mendes, Secoli, Ribeiro & Lebrão (2012) em pesquisa desenvolvida na região metropolitana de São Paulo, argumentam que a polifarmácia é uma característica comum em idosos com diagnóstico de hipertensão e diabetes, enfermidades documentada no cenário mundial como a principal causa de óbito entre a população idosa (Okuno, 2013). Esses achados reforçam os

resultados do presente estudo no qual, o uso de medicamentos mostrou-se mais evidenciado em idosos com doença crônica, sendo que o aumento progressivo no uso de medicamentos relaciona-se com o avançar da idade e a exposição aos fatores de risco como a inatividade física.

## **CONTRIBUIÇÕES DESSE ESTUDO**

Este estudo oferece uma reflexão sobre a influência de aspectos relacionados à percepção de idosos praticantes e não praticantes sobre saúde e atividade física. Os resultados evidenciam que os significados sobre saúde e atividade física para os dois grupo são positivos e muito semelhantes. Tais resultados podem relacionar-se com a disseminação das informações referente aos conceitos de saúde e a importância da prática de atividade física como um comportamento promotor de saúde na velhice. Nos relatos dos idosos do G1 e G2, a prática de atividades físicas está relacionada à saúde e, a realização das atividades proporciona a eles, benefícios físicos, emocionais, sociais e prevenção/controla de doenças, porém com base nos resultados do perfil sócio demográfico e de saúde, percebe-se a incoerência e instabilidade no discurso. Visto que, o G2- não praticante está mais exposto a fatores de risco e apresenta maior incidência de futuras comorbidades. Enquanto o G1- praticante apresentou menor exposição a fatores de risco, menor incidência de doenças, sintomas gerais e uso de medicamentos. Em contrapartida, o acesso a informação não repercutiu em mudança de comportamento e hábitos no G2.

Por isso, acreditamos que é preciso ampliar a compreensão do papel da atividade física como ferramenta estratégica de promoção da saúde, e não somente o tratamento e prevenção das enfermidades. Advoga-se a questão da saúde desde uma perspectiva sistêmica que foca a promoção da atividade física referenciada por processos educacionais interconectados e dinâmicos de carácter político, estrutural, informacional, comportamental e ambiental, que priorize, a cooperação entre o nível de escolha individual e o nível de escolha coletiva relacionadas a adoção de comportamentos promotores de saúde a exemplo da prática de atividade física.

## **REFERÊNCIA**

Andrade, E., L., Matsudo S.M.M., Matsudo V.K.R., Araújo T. L., Andrade D.R. Oliveira L.C. & Figueira A.J. (2000) Barriers and motivational factors for physical activity adherence in elderly people in developing country [abstract]. *Med Sci Sports Exerc* 2000;33(Supl 7):141. [Presented at 47<sup>th</sup> American College of Sports Medicine Annual Meeting; Mai 31 -Jun 3; Indianapolis.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. (2018). *Relatório do III Fórum de Monitoramento do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil [recurso eletrônico]* / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde.

Cardoso, A., S., Levandoski, M., C., Mazo, G., Z & Prado., F., B. (2008). Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. *RBCEH, Passo Fundo*, 5 (1) 9-18.

Carvalho M. F., Romano-Liebe N.S., Bergsten-Mendes G., Secoli S.R., Ribeiro E., Lebrão M. L. (2012) Polifarmácia entre idosos do Município de São Paulo - Estudo SABE. *Rev Bras Epidemiol*, 15(4) 817-27.

Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2006) *Planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. Porto Alegre: Artmed.

Freire, S. R., Lélis, O. L. F., Filho, F.A. J., Nepomuceno, O. M. & Silveira, F. M. (2014). Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. *Rev Bras Med Esporte*, 20 (5).

Freitas, C.M. Santiago, M.S.; Viana, A.T.; Leão, A.C & Freyre, C. (2012). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis*, 9(1), 92-100.

Gibbs, G. (2009) *Análise de dados qualitativos*. Porto Alegre: ArtMed.

Guimarães, A.C.A., Scotti, A.V., Soares, A., Fernandes, S. & Machado, Z. (2012) Percepção da qualidade de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso praticantes e não praticantes de atividade física. *Rev. bras. geriatr. gerontol. [online]*15, (4), 661-670. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000400007>.

Hébert R. A revolução do envelhecimento [Editorial]. *Ciênc Saúde Coletiva*, 20(12) 3618.

Laville C, Dionne J & Siman LM. (1999). *A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas*. Porto Alegre: Artmed; Belo Horizonte: Ed. da UFMG.

Lima-Costa, M. F., Firmo, J.O.A. & Uchôa, E. (2012). A estrutura da auto-avaliação da saúde entre idosos: projeto Bambuí. *Revista de Saúde Pública*, 38(6), 827-834.

Malta D., C., Bernal R., T.I, Lima MG, Araújo SSC, Silva MMA, Freitas MIF. (2017) Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da Pesquisa Nacional de Saúde no Brasil. *Rev Saude Publica*, 51(1):4s.

Marconi MA, Lakatos EM. (2010). *Fundamentos de metodologia científica*. 7. ed. São Paulo: Atla.

Matsudo, S. M., Matsudo, V., K., Rodrigues. & Leite. (2001). Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esporte*, 7(1), 2-13. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002>.

Matsudo, S.M; Matsudo, V.K.R. & Neto, T.L.B. (2012). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 5 (2) 60-76.

Mazo, G.Z. Mota, C. B., Gonçalves, S. A., Matos., & Carvalho, D. (2008). Actividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 8 (3), 414-423.

Mazo, G. Z. (2007). Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. *Rev Bras Fisioter*, 11(6) 437-42.

Navarro, F.M., Rabelo, F. J., Faria, T. S., Lopes, C.M & Marcon, S. (2008). Percepção de idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 29 (4), 587-596.

Okuno M.F.P., Cintra R.S., Vancini-Campanharo C., Batista R.E.A. (2014). Interação medicamentosa no serviço de emergência. Einstein (São Paulo).

Oliveira A.C, Oliveira N.M.D, Arantes P.M.M, Alencar M.A. (2010). Quality of life in elderly people who practice physical activity - a systematic review. *Rev Bras Geriatr Gerontol*, 13(2) 301-12. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232010000200014>

Padoin, P.G. (2010). Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. *O mundo da saúde*, 34(2), 158-64.

Pereira R., J, Cotta R. M, Franceschini S.C. C, Ribeiro R., C., L, Tinoco A., L., A, & Rosado L.E. (2010). Análise do perfil sócio-ssanitário de idosos: a importância do Programa de Saúde da Família. *Rev Méd Minas Gerais*, 20(1) 5-15.

Reichert, F. F; Barros, A.J.D; Domingues, M.R & Hallal, P. (2007) The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal Public Health*, New York, 97(9)515-520.

Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional – (2017). *Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas: 2017*. – Brasília: PNUD.

Santana, M.S., Significado da Atividade Física para prática de saúde na terceira idade. (2010). *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento. Porto Alegre*, 15(2), 239-254.

Velardi. M (2009). As questões pedagógicas em educação física para idosos. *Revista Corpoconsciência*, Santo André, 13 (2) 02-09.

Zaitune, P Barros, A. César, M., Carandina, S., V., Goldbaum, L. M. & Alvez, N. (2010). Fatores associados à prática de atividade física global e de lazer em idosos: Inquérito de Saúde no Estado de São Paulo (ISA-SP), Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 1606-1618.