

RECOMENDAÇÕES DA OMS ACERCA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E O PAPEL DA MÍDIA NA DISSEMINAÇÃO DO CONHECIMENTO

LUCA SCHÜLER CAVALLI¹; MARIA EDUARDA MENDES PEREIRA²;
ANA LAURA HENNICKA³; LUIZA ZAVALIK CASTRO⁴; CRISTIELE DA CUNHA
OLIVEIRA⁵; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – lucacavalliesef@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – eduarda.mendesp@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – laurinhahennicka@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas- zc.luizacastro@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – cristiele.sls@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – adriscavalli@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) adverte que a inatividade física tem sido identificada como o 4º fator de risco de mortalidade global (BRASIL, 2019). A OMS (2013) publicou no “Plano Global de Ação para Prevenção e Controle das Doenças Crônicas não Transmissíveis 2013-2020” (*Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020*, tradução nossa) recomendações mínimas de atividade física para todos os grupos etários e ressalta que é importante realizar qualquer tipo de atividade física do que não praticar nada.

De acordo com o Guia de Recomendações Globais de Atividade Física para a Saúde, publicado pela OMS em 2010, as atividades físicas podem ser no âmbito do lazer como: dançar, nadar, praticar esportes; como no transporte ao caminhar, andar de bicicleta; atividades profissionais; nas tarefas domésticas como cuidar do jardim, varrer a casa; perfazendo um total de 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa durante uma semana. Ainda, para idosos com problemas no seu aparelho locomotor, devem realizar atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas em três ou mais dias por semana. Além disso, atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares, em dois ou mais dias semana. E o Guia ainda salienta que quando os idosos não puderem praticar as quantidades recomendadas de atividade física devido às condições de saúde, estes devem ser tão fisicamente ativos quanto suas habilidades e condições permitirem.

Inúmeros estudos abordam a atividade física como fator essencial para a manutenção de uma boa qualidade de vida e bem estar, principalmente em idosos (FRANCHI et al., 2005; JACOB FILHO, 2006). Além disso, a atividade física regular pode acarretar em melhorias nas capacidades físicas, como, força, resistência, flexibilidade, velocidade e equilíbrio (MACIEL, 2010). É um importante método de prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis tais como doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer da mama e câncer do colôn. Também ajuda a prevenir a hipertensão, excesso de peso e obesidade (PLANO DE AÇÃO GLOBAL PARA A ATIVIDADE FÍSICA 2018-2030, OMS 2018). A prática regular de atividade física pode contribuir também para a diminuição da depressão e ansiedade em indivíduos idosos (CHEIK et al., 2003).

Neste contexto, a mídia atua como uma ferramenta poderosa de conexões e comunicações, e consequentemente, como promotora da saúde. A mídia permite uma abrangente penetração social que, para os programas de intervenção, é de extrema importância. Através do maior acesso desses meios, por parte da

população idosa, é possível um aumento da visibilidade de propostas, iniciativas e atuação dos novos paradigmas do envelhecimento saudável e combate ao sedentarismo (MANTOVANI, 2007).

Diante do exposto acima, este estudo tem por objetivo descrever o nível de atividade física dos idosos de um projeto social da cidade de Pelotas/RS, assim como analisar o papel da mídia na propagação da informação acerca da importância da prática de atividade física para um envelhecimento ativo e saudável.

2. METODOLOGIA

Este estudo foi descritivo transversal (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2009).

A amostra do estudo foi intencional e composta por idosos com idade ≥ 60 anos e participantes de Programa social – Núcleo de Atividades para a Terceira Idade - NATI da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPel), que aceitaram participar do estudo. As coletas foram realizadas no início do segundo semestre de 2019 durante as aulas do programa.

Para a mensuração dos níveis de atividade física foi realizado o IPAQ, *International Physical Activity Questionnaire*, (Questionário Internacional de Atividade Física), versão curta, acerca das atividades físicas e de lazer. O questionário consiste de perguntas sobre atividades executadas nos últimos sete dias quanto a sua frequência e duração, sendo considerados insuficientemente ativos os indivíduos que realizaram <150 min/ semana e ativos os indivíduos que realizaram ≥ 150 min/semana (MAZO, BENEDETTI, 2010).

E ainda para entender melhor o papel da mídia na propagação do conhecimento e informação aos idosos foi utilizado um instrumento formulado pelos pesquisadores no formato de questionário com questões abertas e fechadas.

Os dados dos níveis de atividade física foram analisados de acordo com os parâmetros definidos no instrumento IPAQ e os demais dados em valores absolutos e percentuais.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 51 idosos do sexo feminino (81%) e 12 idosos do sexo masculino (19%), totalizando 63 idosos. Destes 39 (62%) realizavam atividades físicas na modalidade de treinamento combinado, ou seja, treino aeróbico em ciclo ergômetro e exercícios de força, e 24 (38%) na modalidade de ginástica. Devido a problemas de saúde e condições climáticas, 29 idosos não participaram das atividades no dia da coleta dos dados.

Conforme Tabela 1 abaixo, grande parte dos idosos é considerada ativa e realiza atividade física mais de 150 minutos/semana ($n=41$, 65%). Relacionado às modalidades executadas, além do treinamento combinado e da ginástica no NATI, os idosos praticavam no seu tempo de lazer: yoga, natação, hidroginástica, caminhada, Pilates e Zumba. Quando questionados se tinham conhecimento da recomendação semanal de atividade física pela OMS para ser considerado um indivíduo ativo, a grande maioria dos idosos não conhecia essa recomendação ($n=45$, 71%).

No que tange a atividade física, achou-se necessário investigar se durante o período de férias os idosos se mantinham ativos ou cessavam as práticas, com isso, 36 idosos (57%) respondeu que sim, e 16 idosos (25%) que não, sendo que 11 idosos (17%) respondeu que realizava “às vezes”, o que significa que, não

mantinham uma sistematização das atividades. Das atividades escolhidas nas férias, predominantemente eram práticas em ambientes externos, ao ar livre ou na rua, realizando caminhadas, ciclismo e academia ao ar livre. Sendo assim, os números são gratificantes, por evidenciar que mesmo em períodos de lazer os idosos procuravam atividades ligadas à prática física, o que demonstrou que o projeto tem proporcionado uma conscientização aos seus integrantes da importância de ter hábitos saudáveis.

Tabela 1. Dados da amostra em relação ao nível de AF e informação sobre recomendações da OMS para AF com idosos NATI.

	n	%
IPAQ		
<150	22	35
≥150	41	65
Conhecimento recomendações OMS para AF		
Sim	18	29
Não	45	71
Modalidades de prática de AF		
Treinamento Combinado	41	65
Ginástica	24	39
Outros	37	59

As mídias, como já dito anteriormente, apresentam um papel fundamental na disseminação de conteúdo. Neste estudo 62 idosos (98%) responderam positivamente quando questionados se já haviam escutado nas mídias que a prática de atividade física regular era benéfica para a saúde. Diante disso, a televisão foi dos meios de comunicação que mais atingiu os idosos, com 61 pessoas (97%), seguido por jornal com 20 pessoas (31%).

4. CONCLUSÕES

Contudo, podemos concluir que, o conhecimento sobre as recomendações de atividade física ainda é bem baixo, pelo menos entre os idosos do programa NATI. Assim, se faz necessário uma intervenção com palestras, panfletos explicando a todos as recomendações da OMS, pois com o conhecimento os idosos poderão entender melhor os benefícios da atividade física regular. A mídia tem papel fundamental na propagação de informação junto à comunidade. Lembrando que, a televisão se encontra como o principal meio disseminador de conteúdo do grupo estudado.

Políticas públicas de lazer deveriam ser incrementadas, já que, segundo os dados do presente estudo, foi apontado que os idosos realizavam atividades físicas no período de férias principalmente na rua, realizando caminhadas. Assim, por se tratar de uma população que apresenta algumas dificuldades físicas, em sua

maioria, relacionado ao aparelho locomotor, necessita-se que, as ruas da cidade estejam em seu melhor estado, para então, evitar possíveis quedas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. Acessado em 9 set 2019. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>.

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M.L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. Bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v. 11,n.3, p. 45-52, 2003.

FRANCHI,K.M.B; MONTENEGRO,R.M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção de Saúde**, Fortaleza, v.18, n.3, p.152-156, 2005.

GLOBAL ACTION PLAN FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES 2013-2020. World Health Organization 2013. Acessado em 9 set 2019. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1.

GUIA DE RECOMENDAÇÕES GLOBAIS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization 2010. Acessado em 9 set 2019. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1.

JACOB FILHO, W. Atividade física e envelhecimento saudável. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.5, p.73-77, 2006.

MACIEL, M.G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, v.16, n.4, p.1024-1032,2010.

MANTOVANI, E.P. O Importante Papel da Mídia na Adesão à Prática de Atividade Física no Envelhecimento. In: Roberto Vilarta, Gustavo L. Gutierrez, Teresa H.P.F.de Carvalho, Aguinaldo Gonçalves. (Org) **Qualidade de vida e novas tecnologias**. Campinas. Ipê Editorial, 2007. Cap.9, p. 199-206.

MAZO, G.Z.; BENEDETTI, T.R.B. Adaptação do questionário internacional de atividade física para idosos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Humano [online]**. 2010, vol.12, n.6, pp.480-484.

PLANO DE AÇÃO GLOBAL PARA A ATIVIDADE FÍSICA 2018-2030. Organização Mundial da Saúde 2018. Acessado em 9 set 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>.