

PROJETO SOCIAL NATI: GARANTINDO ACESSO A VIDA ATIVA DA POPULAÇÃO IDOSA

BONOW, Natália Böhm¹; RIBEIRO, José Antonio Bicca¹; FACCIO, Tuane Pereira¹; RICARDO, Luiza Isnardi Cardoso¹; PRESTES, Márcia Rodrigues¹

¹Escola Superior de Educação Física – ESEF/UFPel
natynha__bb@hotmail.com

CAVALLI, Adriana Schüler¹

¹Escola Superior de Educação Física – ESEF/UFPel

1. INTRODUÇÃO

O perfil da população mundial tem mudado com o passar dos anos, cada vez mais percebemos o envelhecimento da mesma, devido ao grande desenvolvimento tecnológico, principalmente na área da saúde e a busca por uma melhor qualidade de vida através da adoção de hábitos saudáveis. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2025, o número de pessoas com idade acima de 60 anos será de 1,2 bilhões, chegando a dois bilhões em 2050.

Um elevado número de pessoas tem utilizado a prática de atividade física (AFI) na busca por um estilo de vida mais saudável, independente da classe social a que pertencem. Nahas (2003) afirma não ter uma receita mágica que garanta a longevidade a todos com boa saúde, mas complementa que certos comportamentos e decisões em todas as etapas da vida tendem a aumentar as chances de se atingir uma idade avançada com autonomia e bem-estar em sua quase totalidade.

Para garantir que a população idosa pelotense tenha acesso à prática de AFI, julgando-a indispensável para uma qualidade de vida favorável, a Escola Superior de Educação Física (ESEF/UFPel) oferece atividades como ginástica, hidrogenástica, musculação e dança para a terceira idade através do projeto social NATI (Núcleo de Atividades para a Terceira Idade). O objetivo do presente estudo é relacionar o nível sócio-econômico com a prática de AFI dos participantes do projeto.

2. METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Para a realização deste estudo de corte transversal com caráter descritivo, foi utilizado como instrumento um questionário aplicado individualmente, com perguntas abertas e fechadas elaborado pelos professores estagiários e coordenadores do NATI. A amostra foi composta por 199 idosos participantes do projeto, que praticava ginástica ou hidrogenástica. A categorização sócio-econômica foi realizada de acordo com os critérios da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP).

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados do estudo em relação à prática de atividade física indicam que 89 (44,7%) idosos só praticam atividades no NATI, 107 (53,8%) realizam outra AFI fora do projeto, pelo menos uma vez na semana e 3 (1,5%) não responderam. Percebe-se neste caso, a busca dos participantes por hábitos mais saudáveis, pois não se restringem apenas às atividades realizadas no projeto, o que proporciona uma melhor qualidade de vida.

As principais atividades praticadas fora do projeto foram: caminhada (84 participantes – 78,5%), ginástica (7 participantes – 6,5%), dança (4 participantes – 3,7%), hidroginástica (3 participantes – 2,8%), musculação (1 participante – 0,9%) e 8 (7,5%) dos participantes não responderam. A caminhada é uma atividade muito comum nos dias de hoje, já que inúmeras pessoas se utilizam dessa prática na busca por saúde, talvez por se tratar de uma atividade de baixo custo financeiro ou pela sua funcionalidade.

Os resultados da amostra quanto aos níveis sócio-econômicos podem ser visualizados na Tabela 1 abaixo.

Tabela 1 – Nível Sócio-Econômico

Classe Social	n (%)
A1 ou A2	2 (1)
B1 ou B2	5 (2,5)
C	83 (41,9)
D ou E	44 (21,7)
NI*	35 (17,8)

NI* - não informado

A grande maioria dos participantes do NATI encontra-se nas classes C, D ou E (Tabela 1), com renda salarial de R\$ 207 a R\$ 927, segundo a ABEP. Percebe-se, neste caso, o grande apelo popular do projeto, pois a grande maioria dos idosos que participam das atividades reside em regiões periféricas da cidade, possuem baixo poder aquisitivo e o chefe da família possui um grau de instrução baixo. Os participantes que se situam nas classes B1 ou B2 possuem renda que variam de R\$ 1.669 a R\$ 2.804, e aqueles das classes A1 ou A2 têm renda de R\$ 4.648 até R\$ 7.793.

4. CONCLUSÕES

Com o presente estudo, concluímos que o interesse pela prática de AFI, está aumentando cada vez mais, devido à crescente busca pelas atividades no projeto. O projeto social NATI da ESEF/UFPel busca proporcionar à comunidade pelotense da terceira idade, o bem-estar necessário para um envelhecimento saudável, através da prática de atividade física regular. Já que uma vida ativa pode melhorar a saúde mental e física além de ajudar pessoas idosas a ficarem independentes para a realização de suas atividades diárias.

Portanto é de extrema importância a implantação de outros projetos como este, para que mais idosos tenham oportunidade de envelhecer com saúde.

5. REFERÊNCIAS

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003. 278 p.

ABEP. **Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa**. Disponível em: www.abep.org.br Acesso em: 18 mar. 2009.

OMS. **Active Ageing: a policy framework.** A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, Spain, April, 2002.

Disponível em: <http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html> Acesso em: 3 jul. 2010.