



Acompanhante de Idosos

Período: Integral, dia, noite e folguistas. Tel:

11 5572-6878

V.V - Atividade física

Análisis Google

Idoso, onibus e exercício físico

Personas mayores, transporte colectivo y ejercicio físico
The elderly, the bus, and the physical exercise

*Professora de Educação Física. Bolsista PIBIC/UFSC.
** Professora Dra do CDS/UFSC. Membro NUCIDH e NIPEG.
(Brasil)

Márcia Zanon Benetti*
Tânia Bertoldo Benedetti**
trbbcds@vatech.net

Resumo

O objetivo do estudo foi analisar a existência de dificuldades no embarque e desembarque de idosos em ônibus urbanos da cidade de Florianópolis. Participaram do estudo 76 idosas. As principais dificuldades foram: baixa estatura, nervosismo, dor, altura da escada, falta de força muscular e de equilíbrio. E as facilidades foram: prática de atividades físicas, saúde atual, estatura, força, peso corporal, agilidade e experiência em pegar ônibus. A altura da escada foi considerada ruim para 43% da amostra. Mais de 40% de ambos os grupos classificaram como péssimo o serviço dos ônibus urbanos no município. O responsável de uma empresa coletiva e o responsável pelo Núcleo de Transportes dizem que há programas em estudo para serem implantados.

Unitermos: Idoso. Transporte urbano. Embarque. Desembarque.

Resumen

El objetivo fue analizar la existencia de dificultades durante el embarque y desembarque de personas mayores al transporte colectivo en la ciudad de Florianópolis. Participaron del estudio 76 mujeres. Los principales obstáculos observados fueron: baja estatura, nervosismo, dolor, altura del escalón, falta de fuerza muscular y de equilibrio. Los facilitadores fueron: práctica de actividad física, salud actual, estatura, fuerza, peso corporal, agilidad y experiencia en subir al colectivo. La altura del escalón no es la apropiada para 43% de la muestra. Mas de 40% in both groups classified bus services as being of poor quality. The person in charge of one of the bus fleets and the responsible person for the Public Transportation Center inform the existence of programs in study to be implemented.

Palabras clave: Personas mayores. Transporte colectivo. Embarque. Desembarque.

Abstract

An objective to analyze the existing difficulties in getting on and out of buses by the elderly in the metropolitan fleet in Florianópolis. The sample had 76 elderly. Main reasons to justify such difficulties were the low stature, nervous condition, pain, height of steps, lack of muscular strength and of balance. The conditioning factors explaining easy performances were the practice of physical activities, present health state, stature, strength, body weight, agility and experience in boarding the buses. Height of steps in the buses is seen by 43% of the sample as improper. More than 40% in both groups classified bus services as being of poor quality. The person in charge of one of the bus fleets and the responsible person for the Public Transportation Center inform the existence of programs in study to be implemented.

Keywords: Elderly. Collective transportation. Embarkation. Desembarkation

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 87 - Agosto de 2005

1 / 1

Introdução

O crescente aumento populacional dos idosos nas últimas décadas tem-se tornado uma das questões mais relevantes em estudos contemporâneos nas diversas áreas do conhecimento. No âmbito sociopolítico, observa-se o aumento dos serviços prestados aos idosos e a garantia de direitos adquiridos, como a aprovação do Estatuto do Idoso. As cidades estão crescendo em consequência do acelerado processo de urbanização e industrialização, e a população idosa tem encontrado dificuldades em adaptar-se. O alto custo de vida, o isolamento, as barreiras arquitetônicas, o tráfego rápido e violento, as distâncias aumentam e problemas sociais e econômicos tornam-se crônicos, principalmente nos países em desenvolvimento.

Segundo Neri (1995) "o aumento das perdas físicas, sociais (morte de familiares), de suas atividades funcionais (perda de força, do equilíbrio) e econômicas (aposentadorias baixas) aumentam e dificultam a realização de movimentos simples como os da vida diária" (p.84).

O fornecimento de serviços de transportes para os idosos exige o desenvolvimento de uma estrutura de informações adequada.

Não foram encontradas informações sobre o número de idosos que utilizam o sistema de transporte urbano. Mas sabe-se que 49,6% dos idosos são acometidos com algum *tipo de deficiência*, e normalmente os problemas de locomoção são responsáveis por 50% dessas deficiências. Nos grupos mais idosos (acima de 80 anos de idade) 70% dos indivíduos relataram pelo menos uma das deficiências citadas pelo IBGE (IBGE, 2002). Mesmo com alguma incapacidade funcional, o indivíduo idoso precisa utilizar este meio de transporte por falta de opção ou devido ao seu baixo recurso econômico. O IBGE (2000) verificou que 70% dos idosos brasileiros recebem menos de 2 salários mínimos como aposentadoria/pensão, limitando ainda mais a condição do idoso, que muitas vezes é incapacitado e sem recursos financeiros. Benedetti, Petroski e Gonçalves (2004) corroboram esse achado na pesquisa *Perfil do Idoso do Município de Florianópolis*.

A autonomia hoje conquistada pelos idosos possibilitou-lhes o uso freqüente de ônibus urbanos, facilitando sua locomoção para os lugares mais distantes.

O transporte urbano é uma solução viável no município de Florianópolis, pela dificuldade em estacionar e/ou dirigir, devido aos problemas da malha urbana, e a população idosa tem direito de se deslocar gratuitamente pelas diferentes localidades do município. Esse fato é de extrema importância, já que 54% dos idosos do município de Florianópolis recebem menos de 3 salários de aposentadoria e/ou pensão e 13,3% residem sozinhos (BENEDETTI, PETROSKI e GONÇALVES, 2004).

Percebe-se que não há preocupação dos proprietários de empresas de ônibus urbanos do município de Florianópolis com os idosos. A única adaptação ocorrida foi o passe livre para idosos acima de 65 anos, obrigatório pela lei complementar No 034/99 (1998) que versa sobre o transporte urbano de passageiros no município de Florianópolis:

*Art. 38 - Serão isentos do pagamento da tarifa dos serviços regular, experimental e extraordinário:
II - Idosos com idade igual ou superior a 65 anos (sessenta e cinco) anos;*

Para os idosos, o ônibus que facilita seu deslocamento é motivo de constante reclamação, tanto no embarque como no desembarque, fato observado por diferentes idosos e por outros passageiros que utilizam esse meio de transporte.

Quanto à estrutura dos projetos dos carros (ônibus), houve poucas mudanças nas principais frotas nos últimos anos, dificultando ainda mais o acesso dos idosos. Aqueles com melhor condição física conseguem andar de ônibus, enquanto os idosos debilitados evitam-no ao máximo, embora muitas vezes o façam compelidos por questão de saúde ou econômica (retirar aposentadoria em determinado banco). A condição física é de primordial importância para essa tarefa, que parece tão simples, mas pode ser um grande fator de estresse. Após essas observações, procurou-se **investigar e analisar a existência de dificuldades dos idosos praticantes e não-praticantes de exercícios físicos no embarque e no desembarque de ônibus urbanos do município de Florianópolis**.

Metodologia

Esta pesquisa caracteriza-se como estudo descritivo e verificou a existência de dificuldade dos idosos no embarque e no desembarque dos ônibus e se havia relação com a prática de exercícios físicos. Segundo Gil (1989), a pesquisa descritiva busca descrever as características de determinada população e estabelecer possíveis relações entre as variáveis, incluindo-se também nesse grupo as pessoas que têm como objetivo levantar opiniões, atitudes e crenças de uma população a respeito de determinada situação.

A *população* deste estudo foi composta por idosos maiores de 65 anos que utilizam o Sistema de Transporte Urbano de determinada empresa do município de Florianópolis e por um representante da empresa de ônibus urbano e um do Núcleo de Transporte do município de Florianópolis.

A amostra foi composta de 76 idosas acima de 65 anos, com idade média de 70 anos, usuárias do transporte urbano regularmente. Da amostra, 39 idosas eram praticantes de exercícios físicos e 37 eram não-praticantes. Aplicou-se uma entrevista nos grupos de ginástica: da Policlínica de Referência Regional de Florianópolis e da Universidade Federal de Santa Catarina; e para idosos não-praticantes de exercícios físicos aplicou-se nos pontos de ônibus da cidade e em grupos de convivência para idosos. Os idosos responderam a entrevista voluntariamente.

Além da entrevista, foram anotadas em um caderno de campo as informações relativas as observações dos idosos no embarque e no desembarque de ônibus em diversos pontos da cidade:

Na vida cotidiana, a observação é um dos meios mais freqüentemente utilizado para conhecer e compreender pessoas, coisas, acontecimentos e situações. Nas pessoas, podemos observar diretamente suas palavras, gestos e ações. Indiretamente, podemos também observar os seus pensamentos e sentimentos, desde que se manifestem na forma de palavras, gestos e ações. Da mesma forma indireta, podemos, ainda, observar as atitudes de alguém,

| Dificuldades | Praticantes | | Não-praticantes | |
|---------------------------------|-------------|------------|-----------------|------------|
| | Frequência | % | Frequência | % |
| Baixa estatura | 1 | 6 | 1 | 4 |
| Não consegue flexionar o joelho | 2 | 12 | 2 | 8 |
| Falta de força muscular | 2 | 12 | 4 | 15 |
| Falta de firmeza nas pernas | 2 | 12 | 1 | 4 |
| Dificuldade em equilibrar-se | 3 | 18 | - | 0 |
| Dor | 3 | 18 | 5 | 19 |
| Nervosismo | - | 0 | 1 | 4 |
| A escada é alta | 4 | 22 | 12 | 46 |
| Total | 17 | 100 | 26 | 100 |

A Tabela 1 apontou os motivos pelos quais os idosos justificaram as dificuldades encontradas no embarque e/ou desembarque dos ônibus urbanos. As idosas praticantes de exercícios físicos citaram que a altura da escada, a falta de equilíbrio, dores, falta de força muscular e dificuldade na flexão do joelho são os principais problemas. As idosas não-praticantes de exercícios físicos relataram que a altura do ônibus em relação ao solo é a principal dificuldade, seguido de dores no corpo, falta de força muscular, dificuldade para flexionar o joelho, nervosismo e baixa estatura.

Para as idosas que não apresentavam problemas no embarque e no desembarque dos ônibus urbanos, interrogou-se a que elas atribuíam as facilidades nesse procedimento. As respostas estão apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2. Relação dos motivos pela facilitam o embarque e o desembarque nos ônibus urbanos de Florianópolis

| Motivos | Praticantes | | Não-praticantes | |
|---------------------------------|-------------|------------|-----------------|------------|
| | Frequência | % | Frequência | % |
| Tem agilidade | 3 | 14 | 2 | 18 |
| É magra | 1 | 4 | - | 0 |
| Tem força muscular | 4 | 18 | 5 | 46 |
| Tem experiência em pegar ônibus | 5 | 23 | 2 | 18 |
| Ginástica | 7 | 33 | - | 0 |
| Tem boa saúde | 1 | 4 | 1 | 9 |
| É alta | 1 | 4 | 1 | 9 |
| Total | 22 | 100 | 11 | 100 |

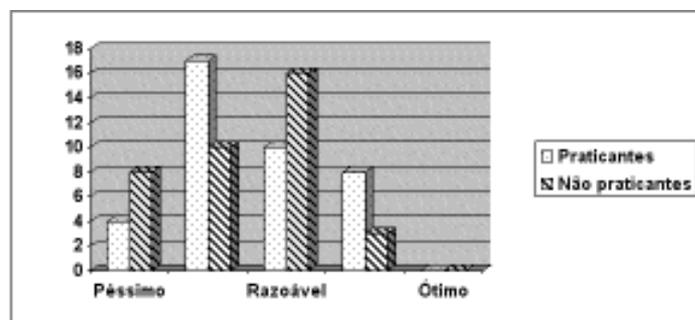
As facilidades no embarque e no desembarque dos ônibus urbanos, para as idosas praticantes de exercícios físicos, foram atribuídas a essa prática, especificamente a ginástica, que foi a modalidade mais mencionada, com 31,81%, seguida da experiência/prática em pegar ônibus. Já para as idosas que não praticavam exercício físico foi apontada ter boa força muscular.

Os benefícios dos exercícios físicos podem explicar as inúmeras adaptações músculo-ósteo-articulares que acontecem com as idosas que relatam menos dificuldades nas tarefas da vida diária e especificamente em apanhar o ônibus. Dentre os benefícios apontados por Guedes e Guedes (1995), o exercício físico melhora a estrutura e as funções dos ligamentos, dos tendões e das articulações, entre outros benefícios. Além disso, incentiva e aumenta o círculo de amizades.

Diferentes autores (OKUMA, 1998; NETTO, 1996; NETTO, 1997; MATSUDO, 2001; MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2004) afirmam que o processo de envelhecimento do sistema muscular reduz as forças estática e dinâmica, mas se submetidos a programas regulares de exercícios físicos específicos para força elas se mantêm por mais tempo, podendo até aumentar. O treinamento sistemático dos elementos da aptidão física pode desacelerar a perda da massa muscular, mantendo-a ou até aumentando-a.

A avaliação das idosas com relação à altura dos degraus da escada dos ônibus urbanos de Florianópolis pode ser observada no Gráfico 3.

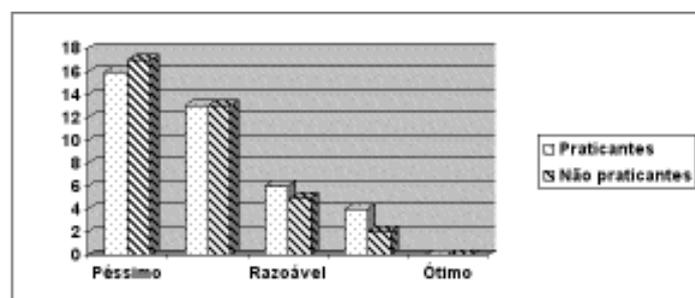
Gráfico 3. Avaliação das idosas com relação à altura dos degraus da escada dos ônibus urbanos de Florianópolis



Como se pode observar no Gráfico 3, as idosas praticantes de exercícios físicos (43%) classificaram a altura dos degraus das escadas dos ônibus urbanos de Florianópolis como **ruim**, embora afirmem que em alguns ônibus novos a altura dos degraus está mais acessível; mas a maioria dos ônibus velhos continua em circulação. No grupo não-praticante de exercícios físicos, a alternativa mais apontada foi a **razoável**, sendo justificado pela maioria dos idosos que alguns ônibus mais novos são mais acessíveis. Nenhuma entrevistada mencionou que a escada era **ótima** e apenas 11 idosas classificaram-na **boa**.

No Gráfico 4 estão apresentadas as respostas da avaliação das idosas com relação a altura do ônibus urbano em relação a rua.

Gráfico 4. Avaliação das idosas sobre a altura dos ônibus urbanos de Florianópolis em relação à rua



Pode-se observar no Gráfico 4 a avaliação da altura do ônibus urbanos de Florianópolis em relação à rua. Foi a questão mais polêmica: 41% das idosas praticantes de exercícios físicos e 46% das não-praticantes, avaliaram-na como **péssima**; 34 e 35% respectivamente avaliaram como **ruim**. As idosas mencionaram que muitas vezes deixam de andar de ônibus porque sabem que não conseguirão acessá-lo devido à altura dos degraus em relação à rua. Outra questão muito salientada pelas idosas foi a distância que os motoristas param do meio-fio ou da plataforma, dificultando-lhes de entrar ou sair do ônibus.

Segundo o Núcleo de Transporte de Florianópolis (1998), a altura do solo máxima permitida é 450mm (45 cm) com tolerância de 8%, e o ângulo de entrada e saída

dos degraus mensurado em graus é padronizado em 90. A altura do degrau em relação à rua foi considerada pelas idosas como motivo freqüente de quedas. Salientam ainda que não conseguem equilibrar-se quando descem do ônibus, ou mesmo por não terem força nem flexibilidade para alcançar o primeiro degrau.

Nas anotações do caderno de campo, registrou-se que as idosas praticantes de exercícios físicos argumentavam e exigiam mudanças imediatas em relação ao sistema de transporte urbano da cidade de Florianópolis, corroborando trabalhos que demonstram que idosos inseridos em grupos de exercícios físicos reivindicam mais seus direitos (BENEDETTI, 2004; OKUMA, 1998). Os exercícios físicos possibilitam aos idosos experimentarem diferentes situações e adquirirem experiências corporais, por meio de atividades motoras há muito tempo não exercitadas. Os idosos têm a oportunidade de experienciar mudanças em seu corpo e no seu modo de agir, melhorando o autoconhecimento e comunicação.

Questionado sobre planos ou projetos a serem implantados para atender os idosos de forma mais digna, o responsável do Núcleo de Transportes do Sistema de Transporte Urbano do município de Florianópolis revelou que existem planos em estudo para melhorar o atendimento à população idosa e que estão conscientes do envelhecimento populacional.

Já no contato com o representante da empresa de Transporte Urbano de Florianópolis, verificou-se que não há preocupação com a causa em questão, e que os planos para implantar projetos para atender a demanda dos idosos dos bairros demorariam no mínimo 10 anos, e o custo é muito alto.

Conclusão

Diante dos resultados obtidos neste estudo verificou-se que as idosas praticantes de exercícios físicos apresentam menor dificuldade que os idosos não-praticantes.

Os principais motivos relacionados às dificuldades no embarque e desembarque dos ônibus urbanos é a altura da escada e a existência de doenças que dificultam determinados movimentos. Como facilidades foram citadas a prática de atividades físicas e a experiência em pegar ônibus.

A maior dificuldade relatada pelas idosas é o primeiro degrau que dá acesso à rua, pela altura ou pela distância da calçada ao ônibus e a eventual parada brusca.

Verificados os problemas referentes ao embarque e ao desembarque dos idosos nos ônibus urbanos de Florianópolis, preocupa-nos o descaso dos segmentos que vivenciam o transporte urbano (donos de empresas e o Núcleo de Transporte Urbano) que, ao que parece, são os que demonstraram menor interesse com esse crescente problema sem solução até o momento.

Portanto, nós, como cidadãos comprometidos com o interesse dos idosos, precisamos lutar por melhorias nesse setor tão útil e necessário para todos, especificamente para os idosos empobrecidos principal vítima da incompetência de alguns setores.

A sociedade deve exigir que os projetos de transporte urbano em estudo sejam aplicados em curto espaço de tempo, e sejam viáveis, considerando as condições da população idosa; que ofereçam conforto e segurança quanto ao piso, escadas e calçadas nas plataformas de embarque e desembarque e seus acessos; que as empresas de transporte criem adaptações favoráveis ao idoso, como degraus e rampas antiderrapantes, corrimão interno de segurança, degraus maiores e menos verticais; placas indicativas mais visíveis e eficazes nos pontos de parada, e especialmente educando os motoristas e cobradores sobre a correta forma de tratamento ao público em geral, especialmente aos idosos e deficientes.

Convém ainda salientar que os idosos devem exigir seus direitos perante a sociedade, principalmente o de ser bem atendido; que pratiquem exercícios físicos regularmente; e utilizem melhor seu tempo livre, passeando, visitando amigos e filhos, assistindo a filmes e peças de teatro, enfim, usufruindo os benefícios de isenção de tarifas de transporte.

Referências Bibliográficas

- NERI, A. L. *Qualidade de vida*. Campinas: Papyrus, 1995.
- NÚCLEO DE TRANSPORTE DE FLORIANÓPOLIS. *Lei complementar do Município sobre o transporte urbano de passageiros No 034/99*. Florianópolis, 1998.
- GIL, A. C. *Métodos e técnicas em pesquisa social*. São Paulo: Ed. Atlas, 1989.
- RUDIO, F. R. *Introdução ao projeto de pesquisa científica*. Petrópolis, Vozes, 1978.
- MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. B. E LOPES, M. A. *Atividade Física e o Idoso*. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- IBGE. *Censo Demográfico 2000*. Sinopse preliminar do Censo demográfico 2000. Vol. 7 Rio de Janeiro - Brasil. 2001.
- RAMOS, L. R. *Health care for the elderly - an unmet need. Assessing health and living in a large urban center, São Paulo*. Tese do departamento da medicina comunitária de Londres. Londres, 1986.
- VERAS, R. P. *País jovem com cabelos brancos*. Relume Dumerá. Rio de Janeiro: UERJ, 1994.
- GUEDES, D. P. E GUEDES, J. E. R. P. *Exercício físico na promoção de saúde*. Londrina: midiograf, 1995.
- OKUMA, S.S. *O idoso e a Atividade Física*. Campinas, SP: Papyrus, 1998.
- NETTO, M. *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 1996: 242-247.
- NETTO, J. *Gerontologia Básica*. São Paulo. Editora Lemos. 1997.
- MATSUDO, S. M. M. *Envelhecimento & Atividade Física*. Londrina: Midiograf, 2001.

Outro artigos [em Português](#)

Recomienda este sitio

| | |
|---|--|
|  | http://www.efdeportes.com/ · FreeFind |
| | <input type="text" value=""/> <input type="button" value="Buscar"/> |
| revista digital · Año 10 · Nº 87 Buenos Aires, Agosto 2005 | |
| © 1997-2005 Derechos reservados | |