

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA NA AUTOPERCEPÇÃO DO IDOSO EM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

THE INFLUENCE OF SYSTEMATIZED PHYSICAL ACTIVITY ON THE SELF-PERCEPTION OF THE AGED IN RELATION TO EVERYDAY ACTIVITIES

Vanessa Gracieli Kuwano*
Alexandre Miyaki da Silveira**

RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar a influência das atividades físicas sistematizadas, no caso a hidroginástica, na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. Fizeram parte da amostra 40 indivíduos do sexo feminino com idade acima de 50 anos. Destes, 20 idosos freqüentaram as aulas de hidroginástica duas vezes por semana, e 20 indivíduos não praticavam atividade física, ou seja, eram sedentários. A pesquisa caracterizou-se como descritiva, e como instrumento de medida utilizou-se um questionário com 40 perguntas, proposto por Andreotti e Okuma (*apud* MATSUDO, 2000), o qual se refere às várias atividades realizadas durante a rotina diária do idoso. Para tratamento dos dados, foi utilizada a escala proposta por Andreotti e Okuma (*apud* MATSUDO, 2000), a estatística descritiva e o teste “t” de Student. Foram comparados os dados de indivíduos que praticavam hidroginástica havia um ano ou mais e dados de indivíduos sedentários. Os resultados apontaram que os indivíduos praticantes de atividade física melhoraram em relação aos aspectos físico, psíquico e social e receberam um conceito de “muito bom”, pontuação máxima na escala proposta pelo estudo, enquanto os indivíduos sedentários receberam o conceito de “bom”. Houve diferença estatisticamente significativa $p < 0,05$, entre o grupo de idosos ativos e o de inativos. Concluiu-se que o programa atividades físicas sistematizadas - hidroginástica - auxilia na manutenção da autonomia do idoso em relação às atividades da vida diária, e que os idosos percebem os benefícios proporcionados pela atividade física. Tais resultados interferem, de maneira positiva, na qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave: Atividade física sistematizada. Autopercepção. Atividades da vida diária. Idoso.

INTRODUÇÃO

O homem no processo de envelhecimento sofre alterações gradativas, tanto funcionais, quanto motoras e sociais.

Gomes e Ferreira (1987) dizem que, o envelhecimento é um fenômeno biopsicossocial que se manifesta no homem de forma diversificada, começando pelas células, passando pelos tecidos e órgãos, este processo vai interferir no funcionamento orgânico dos indivíduos de maneira significativa, influenciando as atividades humanas.

Desta forma, o crescente aumento da população idosa no mundo chama a atenção para diversos aspectos, como saúde, educação, exercícios. Um desses aspectos é a mudança de comportamento em relação à prática de atividades físicas sistematizadas. Observa-se

cada vez mais pessoas com mais de 60 anos praticando exercícios em academias, clubes, associações e até sozinhos. É fato que o processo de envelhecimento é inerente à todas as espécies, principalmente ao homem, e que tal processo é inevitável. Porém, estudos relacionados às pessoas idosas têm demonstrado que é possível minimizar e diminuir o declínio físico-fisiológico, influenciando também nos aspectos sociais e psicológicos através de atividades físicas sistematizadas (OKUMA, 1998; SILVEIRA 1998; MATSUDO, 2000).

O fortalecimento dos elementos da aptidão física (força, mobilidade, flexibilidade entre outros), é de extrema importância para o idoso, pois estas aptidões estão diretamente associadas à independência e à autonomia do idoso, principalmente na execução de suas atividades

* Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá.

** Professor Mestre do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá.

da vida diária (NORMAN, 1995; MATSUDO, 2000).

Aos poucos a sociedade como um todo e principalmente a população idosa começam a ver a atividade física como forma de prevenção e reabilitação da saúde, fortalecendo os elementos da aptidão física que acredita-se estarem diretamente associados com a independência e a autonomia do idoso, permitindo prolongar por mais tempo a execução das atividades da vida diária, tanto as físicas, quanto as instrumentais (OKUMA, 1998; MATSUDO, 2000).

Este estudo tem como principal finalidade levantar subsídios que fundamentem a prática de atividades físicas sistematizadas, especificamente a hidroginástica, e relacioná-los com as atividades de vida diárias, através da auto-percepção dos idosos, tendo como pergunta norteadora da pesquisa: “Qual a influência das atividades físicas sistematizadas na auto-percepção do idoso em relação às suas atividades de vida diária?”

REVISÃO DE LITERATURA

Para Berleze (2002), um idoso que durante toda a sua trajetória – infância, adolescência e vida adulta – procurou hábitos de vida saudáveis, encontra na terceira idade um perfeito equilíbrio. Tal equilíbrio irá proporcionar-lhe habilidades para desenvolver atividades de vida diárias, tais como: caminhar e levantar sem auxílio e atividades de alto cuidado (como tomar banho, alimentar-se sem auxílio), bem como atividades instrumentais da vida diária, como a capacidade de preparar e servir o próprio alimento, operar o telefone, utilizar meios de transporte, lavar sua roupa, fazer pequenas compras e administrar os próprios medicamentos.

A importância das atividades de vida diárias (AVDS) para as pessoas é que elas representam o grau que alguém tem de sucesso no desempenho das tarefas de cuidado pessoal, e é uma indicação de sucesso da pessoa e da adaptação social. Para Rodrigues (2002), a auto-estima baseia-se na história de sucessos e fracassos da pessoa durante sua interação com a família, outras pessoas significativas e a sociedade. O sucesso percebido em relações

sociais é influenciado, entre outros fatores, pelo nível de dependência de outras pessoas.

Desde que a habilidade para desenvolver tarefas de cuidado pessoal contribua para o nível de independência, ela pode afetar diretamente a auto-estima. A independência em habilidades de vida diária permite liberdade para desempenhar tarefas de trabalho e lazer que se tornam significativas para a pessoa. A dificuldade para desempenhar tarefas de cuidado pessoal e a dependência de outros para completá-las podem ter fundamental importância no bem-estar psicológico, social e financeiro de uma pessoa.

Depressão, diminuição da auto-confiança, e falta de motivação podem resultar na incapacidade para realizar estas tarefas, enquanto o desempenho bem-sucedido pode elevar o aumento do auto-conceito.

Em alguns casos o fracasso da reabilitação nas AVDS pode ser devido à falta de envolvimento da família no processo reabilitador. Isto sugere que a família deve estar envolvida em todos os aspectos da reabilitação, incluindo a avaliação e o conjunto das metas de reabilitação e estratégias de tratamento.

Para a sociedade, uma das causas da dificuldade de independência nas atividades de vida diárias vem do seu relacionamento social, pois a interação dentro de um grupo social depende de habilidades de desempenho no nível esperado pelo grupo.

Devemos estar cientes de que “uma velhice tranquila é o somatório de tudo quanto beneficia o organismo, como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida” (PIRES et al., 2002, p. 2).

Neste contexto, a prática de atividades físicas, segundo Fitzgerald (1993), aprimora a qualidade de vida e, melhora o relacionamento social, elevando a capacidade de trabalho, bem como modificando e interferindo no grau de declínio funcional do organismo.

Portanto, as atividades físicas para os indivíduos na terceira idade devem visar à manutenção de um estado saudável, e as suas capacidades necessárias para as atividades de vida diárias.

Afirmam Bonachela (1994), Barbosa (2001), Pires et al. (2002) que os objetivos de um programa de atividades físicas, como a hidroginástica, para a

terceira idade, deve contemplar exercícios diretamente relacionados com as modificações mais importantes e que são decorrentes do processo de envelhecimento e auxilie a concorrer para um bom desempenho nas atividades da vida diária. Tais exercícios poderiam constar, por exemplo, de: promover atividades recreativas (para a produção de endorfina e andrógênio, responsáveis pela sensação de bem-estar e recuperação da auto-estima); atividades de sociabilização (em grupo, com caráter lúdico); atividades moderadas e progressivas (preparando o organismo para suportar estímulos cada vez mais fortes); atividades de força (principalmente para os músculos responsáveis por sustentação/postura, evitando cargas muito fortes e contrações isométricas); atividades de resistência (com vista à redução das restrições no rendimento pessoal); exercícios de alongamento (ganho de flexibilidade e de mobilidade) e atividades de relaxamento (diminuindo tensões musculares e mentais).

Por conseguinte, atesta Bonachela (1994, p. 69) que

[...] a prática da hidroginástica, metódica e freqüente na terceira idade, é capaz de promover modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas.

METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se, segundo Cervo e Bervian (1983), como descritiva. Este tipo de pesquisa observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los.

A população do estudo constitui-se de indivíduos acima de 50 anos, praticantes de atividades físicas e não praticantes de atividades físicas da cidade de Maringá-Pr.

A amostra constitui-se de 40 indivíduos com idade média de 64,4 anos, sendo que 20 participantes da amostra praticam atividades físicas sistematizadas, especificamente a hidroginástica, duas vezes por semana há um ano ou mais, e 20 participantes que não praticam nenhum tipo de atividade sistematizada, ou seja, são sedentários.

Utilizou-se como instrumento de medida a escala de auto-percepção proposta por Andreotti e Okuma (*apud* MATSUDO, 2000).

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os questionários foram aplicados aos dois grupos, o grupo de praticantes da hidroginástica, e o grupo dos que não praticam atividades físicas sistematizadas.

Os resultados dos dois grupos foram classificados conforme os quadros abaixo:

Nº de sujeitos praticantes	Idade (anos)	Escores do teste (pontos)
1	64	160
2	66	160
3	68	160
4	73	160
5	58	160
6	60	155
7	61	154
8	63	160
9	59	150
10	55	160
11	71	160
12	73	155
13	56	155
14	64	155
15	68	155
16	61	160
17	60	145
18	62	160
19	70	155
20	74	155
Média (x)	64,3	156,7*
Desv. Pad.(s)	5,8	4,1

* Diferença significativa de $p < 0,05$

Quadro 1- Escores dos sujeitos praticantes

Nº de sujeitos sedentários	Idade (anos)	Escores do teste
1	60	154
2	60	149
3	62	138
4	64	130
5	68	121
6	52	119
7	57	90
8	59	80
9	70	75
10	74	83
11	72	151
12	76	152
13	61	159
14	66	77
15	63	86
16	64	137
17	55	149
18	68	153
19	70	158
20	69	154
Média (x)	64,5	125,75
Desv.Pad.(s)	6,4	31,6

* Diferença significativa de $p < 0,05$

Quadro 2- Escores dos sujeitos de atividade física sedentários.

O modelo abaixo representa a escala proposta por Andreotti e Okuma (*apud* MATSUDO, 2000):

Pontuação	Capacidade Funcional
0-31	Muito Ruim
32-64	Ruim
65-97	Média
98-130	Boa
131-160	Muito Boa

Fonte: Andreotti e Okuma (apud MATSUDO, 2000)

Os grupos analisados pelo estudo apresentaram a seguinte classificação de acordo com a tabela acima. O grupo praticante de hidroginástica há mais de um ano obteve a classificação máxima, “muita boa”, sendo que a pontuação máxima foi de 160 e a mínima de 145, conforme demonstra o quadro 1, enquanto o grupo sedentário obteve uma pontuação de “boa”, tendo como pontuação máxima de 159 e a mínima de 75, conforme o quadro 2.

Observou-se no grupo de sedentários (quadro 2) que, apesar de a média do grupo estar na classificação “boa”, que compreende a escala de 98 a 130 pontos, dois participantes, os sujeitos 9 e 14, mesmo não sendo os mais velhos do grupo, apresentaram valores abaixo da média, ficando sua classificação de capacidade funcional como “média”, de acordo com a escala. Essa classificação tem a pontuação entre 65 e 97 pontos. Enquanto que no grupo ativo, praticante de atividade física, todos conseguiram a classificação “muito bom”.

Para o grupo praticante de hidroginástica (quadro 1), o resultado veio ao encontro do que relatam as pesquisas em relação à melhora da capacidade funcional dos idosos com a prática da atividade física. Parece haver uma consciência maior no grupo de praticantes, pois os mesmos querem manter ou melhorar sua capacidade funcional através das atividades físicas, e os resultados dos exercícios no dia-a-dia foram constatados.

Em relação ao grupo sedentário, a classificação de “boa” na escala permite inferir que, provavelmente, os idosos que não praticam a atividade física, têm sua capacidade funcional preservada pela própria história de vida e pelas atividades cotidianas que realizam. Parece não haver preocupação por parte deste grupo com a prática de atividades físicas. Não obstante, o processo de perda funcional a partir dessa faixa

etária é significativa e rápida. O início da prática de atividades físicas é recomendado para manter e minimizar as perdas funcionais

Observou-se também, através de relatos orais, uma melhora significativa nos aspectos sociais e psicológicos e no relacionamento interpessoal do grupo de praticantes de atividade física.

CONCLUSÕES

O aumento da demanda de idosos que procuram a atividade física é cada dia mais evidente, porém, essa população emergente precisa ser monitorada e pesquisada a fim de levantarmos informações e subsídios para proposição de atividades adequadas, seguras e eficientes para o idoso, e que lhe garantam resultados práticos e imediatos para os mesmos.

O compromisso de realizar atividades físicas que auxiliem os idosos em suas atividades da vida diária deve ser pautado em resultados concretos como os que apresentam este estudo.

Os resultados permitiram concluir que, os indivíduos praticantes há mais de um ano melhoraram em relação aos aspectos físico, psíquico e social e receberam o conceito de “muito bom”, ou seja, classificação máxima de acordo com a escala proposta pelo estudo. Por sua vez os indivíduos não praticantes de atividades físicas sistematizadas receberam o conceito de “bom”, um nível abaixo. É possível inferir que os indivíduos que praticam a atividade física têm preservado e até melhorado as suas capacidades funcionais, enquanto o grupo sedentário, apesar de apresentar uma classificação “boa”, tende à depleção de sua capacidade funcional, conforme relata a literatura.

Foi possível concluir também que o programa de hidroginástica está auxiliando a manutenção da autonomia do idoso.

Foram observados, através de conversas informais com os praticantes de hidroginástica, melhoras psicossociais, tais como aumento da auto-estima, diminuição da depressão e maior socialização.

THE INFLUENCE OF SYSTEMATIZED PHYSICAL ACTIVITY ON THE SELF-PERCEPTION OF THE AGED IN RELATION TO EVERYDAY ACTIVITIES

ABSTRACT

This study aimed at evaluating the influence of systematized physical activity, such as hydrogymnastic, on the self-perception of the aged in relation to everyday activities. The sample consisted of 40 women aged over 50 years old. Twenty women from the sample attended hydrogymnastic classes twice a week, and the other 20 did not have physical activity, i.e., they were sedentary. The research was characterized as descriptive, and as measuring instrument it was used a 40-question questionnaire proposed by Andreotti and Okuma (apud MATSUDO, 2000), which refers to the various activities in the aged daily routine. The data obtained was treated using the scale proposed by Andreotti and Okuma (apud MATSUDO, 2000), the descriptive statistic and Student's "t" test. The data from those who attended hydrogymnastic classes regularly for a year or more were compared with the data from the sedentary women. The results showed that those individuals who practiced physical activity showed improvement in relation to their physical, social and psychological aspects. They received "very good" concept, the highest score in the scale proposed in the study, whereas the sedentary women received "good" concept. There was significant statistic difference $p < 0.05$ between the group of active aged and the sedentary. It was concluded that the program of systematized physical activities- hydrogymnastic - helps to maintain the autonomy of the aged in relation to their everyday activities, and that the aged noticed the benefits provided by physical activity. Such results interfere positively in the quality of life of the aged.

Key words: Systematized physical activity. Self-perception. Daily activities. Aged.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, J. H. P. Educação Física em programas de saúde. In: ____ **Curso de extensão universitária Educação Física na Saúde**. Batatais: Centro Universitário Claretiano, 2001.
- BERLEZE, Giovani. **Envelhecer com qualidade de vida**. [artigo científico]. 2002. Disponível em: <<http://www.gnu.com.br/interna.asp?cod+176&secao=especialc.dof.com.br/idosos.htm>>. Acesso em: 20 ago. 2002.
- BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica: para uso de estudantes universitários**. 3. ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.
- FITZGERALD, P. **O exercício para terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- GOMES, F. A de A.; FERREIRA, P. C. A. **Manual de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Ed. Brasileira de Medicina, 1987.
- MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. Londrina: Midiograf, 2000.
- NORMAN, K. A. Van. **Exercise programming for older adults**. Montana State University: Human Kinetics, 1995.
- OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papyrus, 1998.
- PIRES, T. S. et al. **A recreação na terceira idade**. [artigo científico]. 2002. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br>>. Acesso em: 20 maio 2002.
- RODRIGUES, C. **A importância das atividades de vida diárias (AVDS)**. [artigo científico]. 2002. Disponível em: <http://www.drgate.com.br/artigos/textos/to/to_avds.htm>. Acesso em: 20 maio 2002.
- SILVEIRA, A. M. A melhoria da qualidade de vida para pessoas idosas com reumatismo através das atividades físicas. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 21., 1998, São Paulo. **Anais...** São Paulo [s. n.], 1998.

Recebido em Junho de 2002
Revisado em Setembro de 2002
Aceito em Novembro de 2002

Endereço para correspondência: Alexandre Miyaki da Silveira. E-mail: cems@cems.com.br