A INFLUENCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE SOCIALIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA.

TAYNARA DIAS OLIVEIRA

FELIPE AUGUSTO FERREIRA DA SILVA

LUCIO CARLOS DIAS OLIVEIRA

UNICEUMA, São Luis-MA

Email: oliveira_luciodias@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Percebe-se a cada dia no Brasil e no mundo um envelhecimento acelerado da população. No Brasil, as projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2004), indicam que 8,9% da população é constituídas por pessoas com 60 anos de idade ou mais.

Tal acontecimento faz com que o estudo do envelhecimento e da velhice promova um aumento significativo de atenção a este fenômeno, suscitando ações de agentes sociais e governamentais, além de profissionais da área da saúde.

Dentre os transtornos que acometem a pessoa idosa, os problemas emocionais são os mais comuns. Para a Organização Mundial de Saúde - OMS (in Benedetti et al, 2008) a participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Assim, uma vida ativa melhora a saúde mental e contribui na gerência de desordens como a depressão e a demência. Existe evidência de que idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais do que os não ativos.

A presente pesquisa centra seus objetivos na investigação nos benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas regulares na terceira idade e os fatores que influenciam a o desenvolvimento nesta fase da vida.

Processo de Envelhecimento

A chamada terceira idade sofre com muitos problemas fisiológicos relacionados ao processo natural do envelhecimento, mas além desta dimensão, podem-se detectar problemas relacionados aos processos psicossociais, como por exemplo, a baixa autoestima criada por um isolamento imposto pelos demais integrantes da sociedade.

Este isolamento é fruto, como descreve Oliveira e Mercadante (2006), da identidade estigmatizada pela deterioração física e mental, seguida da exclusão de não mais reproduzir-se socialmente através das suas competências.

Tal estigmatização condiciona-se a não conscientização de que o processo de envelhecimento é algo natural. Para Meireles (1999).

> "... o processo de envelhecimento começa desde a concepção, então a velhice é um processo dinâmico e progressivo em que há tanto modificações morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando uma maior incidência de processos patológicos. Este período não é tido como um estado patológico, e sim, como um fenômeno natural previsto".

Para Géis (2003), o processo de envelhecimento é a soma de fatores que envolvem os aspectos biopsicossociais, pois no idoso as transformações são progressivas como perdas celulares, diminuição da força muscular, deficiência auditiva e visual dentre outras. Além disso, há um declínio lento e depois acentuado das habilidades que antes desenvolvia como recusa da situação de velho, do meio, diminuição da vontade, um estreitamento afetivo. E, por fim, um isolamento social, a insegurança, estado de saúde insatisfatório e a falta de opção de escolher as atividades.

Atividade física e envelhecimento

Diante disso, a atividade física, parece ser um dos meios mais eficazes para se evitar que o homem passe do processo normal envelhecimento pra um envelhecimento mais saudável. Através desta prática, muitos dos problemas dos idosos podem ser amenizados proporcionando-se a eles uma vida saudável e tranquila, fazendo com que, a pessoa se sinta estimulada em sua autoestima que, nesta fase da vida, tende a declinar.

Nahas (2001) aponta que os benefícios da atividade física a partir da meia idade podem ser analisados na perspectiva individual ou social. Coloca ainda as vantagens da seguinte maneira:

> "... benefícios fisiológicos – controle de níveis de glicose, maior capacidade aeróbia, melhoria na flexibilidade e equilíbrio, benefícios psicológicos – relaxamento, redução na ansiedade e melhoria na saúde e diminuição no risco da depressão e por fim benefícios sociais – indivíduos mais seguros, maior integração com a comunidade e funções sociais preservadas...".

Segundo Sedikides e Gregg (2003) afirma que a autoestima inclui a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa em algum grau.

Entendo-se autoestima como a apreciação que uma pessoa faz de si mesma em relação a sua autoconfiança e seu autorrespeito. Através dela, podendo enfrentar desafios e defender seus próprios interesses.

Percebe-se que os benefícios fisiológicos proporcionados pela prática regular de atividade, provoca um aumento significativo da autoestima, ajudando a regular os níveis de glicose no sangue, os níveis hormonais como a cortisona, serotonina, melatonina, adrenalina, noradrenalina entre outros responsáveis pela regulação do humor, além de melhorar a quantidade e na qualidade do sono, alcançando assim, um bem-estar geral.

Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001), um aumento no nível de atividade física na terceira idade, influencia diretamente em um aumento da capacidade física (VO_2 máx.), uma redução significativa do risco de morte (30%) quando comparadas com quem não realiza atividade física. O menor risco de morte foi evidente tanto para o risco por doenças cardiovasculares como por enfermidades respiratórias, sendo menor quanto maior o nível de atividade física.

Ainda de acordo com o trabalho supracitado, o hábito de realizar atividades físicas leves ou moderadas reduz além a taxa de mortalidade total e a de mortalidade por causa cardiovascular em idade avançada, menor declínio da capacidade funcional com o envelhecimento, da capacidade cognitiva e estado geral de saúde.

Como trata anteriormente o autor, com a prática da atividade, o mesmo torna-se mais seguro nas suas ações do cotidiano, sente-se mais saudável e capaz de realizar suas atividades diárias com mais confiança, passa a se relacionar melhor com outras pessoas elevando assim a suas relações intrapessoais e interpessoais.

Diante disso, a prática da atividade física para o idoso não é importante, apenas, para o desenvolvimento físico, mas um bem necessário para fugir de patologias emocionais e melhorias no convívio social. O idoso é beneficiado como um todo, pois numa sociedade que envelhece rapidamente é fundamental que se redefina o papel do idoso no âmbito social, valorizando assim a contribuição que ele ainda pode fazer.

Diante do exposto chega-se à seguinte *problemática*, “Quais os benefícios das atividades físicas para o processo de socialização do idoso”?

Onde o *Objetivo Geral* encontra-se em investigar sobre a influência da atividade física no processo de socialização e no aumento da autoestima na terceira idade, e os *Objetivos Específicos* consistem em analisar os benefícios alcançados na autoestima do idoso e verificar os benefícios nos fatores psicossociais e no processo de socialização dos mesmos.

2. METODOLOGIA

Tipo de pesquisa: Pesquisa do tipo quantitativa e qualitativa, caracterizada um estudo descritivo e exploratório.

Período e local da pesquisa: Academia da Universidade Ceuma, localizada na Rua José Montello, n° 1, Renascença II, São Luís – MA, no mês de outubro de 2012, durante o horário das atividades físicas, no turno da manhã.

População e amostra: Constituído por 30 idosos entre 60 e 75 anos de idade, com mais de seis meses de prática. Desempenhavam as atividades físicas durante duas vezes por semana das 7h às 8h.

Instrumentos de coleta de dados: Como instrumento para coleta de dados foi utilizado um questionário de avaliação da autoestima de Quiles e Espada (2010). Para análise dos dados o questionário utiliza a seguinte escala: 0 – 5 autoestima baixa; 6 – 10 autoestima média; 11 – 17 autoestima alta.

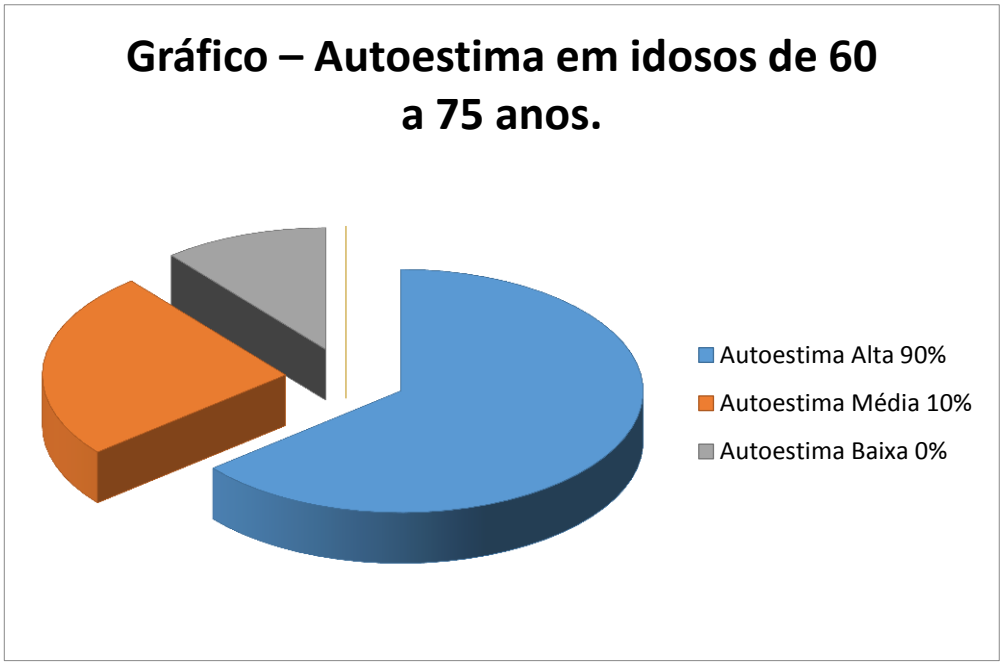
Além do questionário, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com a população amostral com o intuito de compreender a correlação da prática de atividades físicas com o processo de socialização, para tanto se elaborou um roteiro de perguntas relacionadas ao tema.

Aspectos Éticos: Um termo de Consentimento Livre e Esclarecido, contendo as informações sobre o estudo, as condições de participação, sobre os objetivos da pesquisa e sobre o aspecto voluntário da participação, com preservação do anonimato foi apresentado aos participantes.

3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Conforme os dados coletados encontraram-se algumas diferenças significativas entre os idosos. Na aplicação do questionário, foram colocadas aos praticantes da pesquisa questões relacionadas com sua autoestima, satisfação, motivação, confiança e etc.

Com o grupo de idosos estudados, foram comparados as 17 questões do questionário com o intuito de compreender, a auto percepção do idoso sobre sua auto estima. De acordo com o questionário de Quiles e Espada (2010):



Fonte: Próprio autor

Os dados apresentados pelo gráfico demonstram que de 30 participantes, 24 (80% da amostra) apresentaram autoestima alta, 06 (10%) apresentaram auto estima média e nenhum (0%) apresentou auto estima baixa. Os resultados demonstram a que a grande maioria dos participantes tem uma relação excelente consigo mesmo e com o mundo.

Segundo Machado (2007), vários fatores motivam a autoconfiança e a autoestima, tanto de forma interna como externa. Cada motivo tem padrões de influencia e são diferenciados pela maneira de cada individuo perceber o mundo. Para entender o comportamento humano faz-se necessário entender a motivação individual, observando os interesses e necessidades do ser humano.

De acordo com o que defende o autor, deve-se levar em consideração na avaliação da autoestima, não apenas o elemento material, no caso aqui, o exercício físico, mas outros elementos da vida passada desse sujeito para que possa entender de que modo tais atividades poderão ter um impacto na vida dela.

Em entrevista realizada com a população amostral, quando questionados sobre sua motivação em praticar atividades e exercícios físicos, o comentário mais frequente relata que o que os motivou teria sido principalmente a ociosidade e a solidão. Na maioria aposentados, com filhos e netos criados, sentiam-se isolados com em casa e solitários.

"... Ah! Na minha casa todo mundo saía 'pro' serviço e eu ficava sozinha sem fazer nada, então resolvi participar porque aqui, além de cuidar da saúde faço muitos amigos..."

Géis (2003), afirma que quando um idoso se torna praticante de uma atividade física ele não busca somente a saúde, mais também a socialização. Amorim e Alberto (1996) salientam que a atividade física pode ser um meio efetivo contra o isolamento social e a solidão, auxiliando contra o tédio, podendo compensar a redução das relações sociais e oferecer a substituição do "status" ora determinado pela atividade e posição profissional.

Quando indagada se a prática de exercícios e atividades físicas a ajudou ou ajuda de alguma forma em suas relações sociais, nos disse que:

"... Sim, sim, agora eu tô muito mais disposta a sair de casa e forte pra ajudar minha família na lida de casa..."

Paiva (1999) afirma que é comum a pessoa idosa só se interessar por tarefas que tenham um significado pessoal.

Quando se pergunta qual a sua opnião sobre a noção que a sociedade tem sobre o idoso, responde que:

"... A sociedade não ajuda muito a gente, principalmente os políticos. As ruas cheias de buracos e as calçadas dificultam quando a gente quer fazer alguma coisa na rua, então nós temos que nos preparar e cuidar da nossa saúde..."

Observa-se na análise das respostas obtidas, que há uma conscientização de sua realidade social e, mais do que tudo, o grau de influência da prática de exercícios e atividades físicas tem em beneficiar não somente os musculos e as articulações, mas o organismo em sua totalidade, contribuindo para o equilibrio psiquico e afetivo do idoso, proporcionando uma segurança e integração social (LEITE, 2000).

A autoestima é entendida como positiva e negativa, segundo Branden (2001), a partir da valorização pessoal e atitudes positivas em relação à vida e ou o medo de assumir riscos, do fracasso, da incapacidade, da incompetência para realizar algo, a auto critica extrema. Segundo Wilson e Rodrigues (2002) a autoestima pode ser um dos fatores que motivam os idosos a praticar atividades físicas. Quando o idoso passou ou está passando por experiências positivas sua autoestima é alta, mas se este vivenciou apenas experiências negativas, sua autoestima conseqüentemente é baixa. (DAVIS, 1997).

Segundo Erbolato (2002); Safons e Pereira, 2004 “A velhice é normal desde que não exista uma diminuição dos contatos sociais, provocando estado de solidão nos idosos”. O exercício físico aqui defendido para o idoso proporciona a ampliação do seu círculo de amizades e, desta forma, contribui no processo de integração social e elevando sua autoestima. Tem com finalidades a satisfação, a socialização, movimentos de fácil realização, com sua respectiva adaptabilidade, um elemento integrador, motivante, utilitário, gratificante e de qualidade mais do que quantidade.

Com base nos autores e nas atividades de pesquisa de campo, segue o Gráfico extraído do questionário aplicado com o grupo de idosos, da Academia da Universidade Ceuma, onde foi realizado com 30 idosos, com a idade média de 60 a 75 anos e que nos deu embasamento para obtenção dos resultados.

4. CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa, o grupo de idosos apresentou evoluções tanto no campo fisiológico, quanto nos campos psicológicos e também sociais, com a prática regular de atividades físicas. Acreditando-se promover o bem-estar geral desse grupo, com o desenvolvimento destas atividades. Percebeu-se que os mesmos apresentaram melhorias na qualidade de vida e uma maior integração com o meio, tendo assim um avanço na relação socioafetiva intrapessoal e interpessoal.

Conforme os dados da pesquisa observou-se que os indivíduos que se mantém fisicamente ativos, adquirem uma melhor qualidade na saúde e bem estar, mantendo a sua autoestima positiva, com isso passa a ser um individuo mais seguro nas suas decisões, tem uma maior integração e funções sócias preservadas.

Para uma maior compreensão dos resultados recomenda-se uma aplicação antes de iniciar o programa, uma durante e uma posterior a um período determinado.

REFERÊNCIAS

AMORIM, C. A.; ALBERTO, C. A. **Atividades físicas e terceira idade**: uma perspectiva psicossocial. Revista Psicológica Argumento. Curitiba, ano XIV, n. 19, p. 26, Nov. 1996.

BENEDETTI, Tânia R Bertoldo; BORGES, Lucélia Justino; PETROSKI, Edio Luiz; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos.** Rev Saúde Pública 2008;42(2):302-7

BRANDEN, Nathaniel. **Autoestima, como aprender a gostar de si mesmo.** 39. Ed. São Paulo: Saraiva, 2001.

DAVIS, C. Body image, exercise, and eating behaviors. **In: Fox KR. editor. The**

physical self - from motivation to well-being. Champaign, Illinois: Human Kinetics;

143-174, 1997.

ERBOLATO, R. M. P. L. Relações sociais na velhice. In: FREITAS, E. V. et al. (Org.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2002.

GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na 3° idade**: teoria e prática. 5.ed.Porto Alegre: Artmed, 2003.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeção da população do Brasil por sexo e idade para o período de 1980 -2050. Revisão. Rio de Janeiro; 2004.

LEITE, P. F. **Aptidão física e saúde**. 3.ed. São Paulo: Robe, 2000.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: temas emergentes. Jundiaí: Ápice, 1997.

NADEAU, M.; PÉRONNET, F. **Fisiologia aplicada na atividade física**. São Paulo: Manole, 1985.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 7, n. 1, 2001. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922001000100002&lng=en&nrm=iso>. accesso em 20 nov. 2013. http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922001000100002.

NAHAS, V. M. **Atividade, saúde e qualidade de vida: *Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo***. 2.ed. Londrina, 2001.

OLIVEIRA de, José Bernardo Enéias, MERCADANTE E. F. **A (re) socialização do idoso e as novas competências.** Disponível em: < http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/artigos/artigo1622.htm>. Acesso em: 20 jun. 2013.

PAIVA, V. M. B. Fundamentos Psicopedagógicos para uma ação educativa em gerontologia social. **Revista A terceira idade**. Sesc. n. 18, dez. 1999.

QUILES. José, ESPADA. J. P. **Questionário de avaliação da auto estima.** Disponível em: <http//eaa1.webnode.pt/News/avalia%C3%A7%C3%A3o%20da%20auto-estima/>. Acesso em: 20 jun. 2013.

SAFONS MP**. Contribuições da atividade física, para a melhoria da autoimagem e autoestima de idosos**. Revista Digital Lecturas: Educación

Física y Deportes. Buenos Aires, Año 5, n 22, Junio 2000. Disponível em: <http://www.efdeportes.com.>Acesso em 22 junho 2013.
SAFONS, M. P. e PEREIRA, M. M. (Orgs.). **Educação Física para idosos**: por uma prática fundamentada. Brasília: Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, 2004.
WILSON, P.M; RODGERS, WM. The relationships between exercise motives and

physical self-esteem in female exercise participants: an application of selfdetermination theory. **Journal of Applied Biobehavioral Research**, v.7, n.1, p. 30-43, 2002.

Lucio Carlos Dias Oliveira. Rua Dezesseis, Quadra 10, casa 34. Planalto Vinhais II – Vinhais. São Luis-MA. Cep: 65070-060.

THE PHYSICAL ACTIVITY INFLUENCE IN THE ELDERLY PERSON SOCIALIZATION PROCESS

ABSTRACT

The study aimed to investigate the influence of physical activity on the quality life of elderly, based on the factor self-esteem, psycho social and socialization process of a seniors group in SãoLuís, Maranhão. Was used a methodology based on the quantitative and qualitative research, characterized for a descriptive and exploratory study. The sample population consisted of 30 elderly between 60 and 75 years, played his activities activities twice a week from 7am to 8am. As an instrument for data collection, a questionnaire Quiles and Espada (2010) was applied to measure the degree of self-esteem and a semistructured interview. The results showed that, in the elderly group, there were positive results between the level of social relationships and self-esteem. Physical activities were very important in mitigating the evils of the aging process. It was realized that the practice of activities is an element of strong influence for improving the quality of life and health of the elderly. One realizes that the practice of activities is an element of strong influence for improving the quality of life and health of the elderly.

Keywords: Old, Physical Activity, Socialization.

RÉSUMÉ

L'étude visait à étudier l'influence de l'activité physique sur la qualité de vie des personnes âgées, sur la base des facteurs d'estime de soi, processus psychosocial et de socialisation d'un groupe de personnes âgées dans la ville de São Luís - MA. La méthodologie utilisée était le quantitatif et qualitatif, caractérisé par une étude descriptive et exploratoire. La population de l'échantillon était composé de 30 adultes âgés de 60 à 75 ans, où ils ont joué lors d'activités physiques deux fois par semaine 7 heures-8 heures. Comme un instrument de collecte de données, un questionnaire Quiles et Sword (2010) a été appliquée pour mesurer le degré d'estime de soi et une entrevue semi-structurée. Les résultats ont montré que, dans le groupe des personnes âgées, il y avait des résultats positifs en ce qui concerne le niveau des relations

sociales et l'estime de soi en relation. Les activités physiques proposées pour le groupe des personnes âgées sont d'une importance primordiale pour avoir une haute performance et une amélioration de leur qualité de vie dans le processus de vieillissement. On a constaté que la pratique des activités est un élément de forte influence pour améliorer la qualité de vie et la santé des personnes âgées. **Mots clés:** vieillissement, l'activité physique socialisation.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue investigar la influencia de la actividad física sobre la calidad de vida de las personas mayores, con base en los factores de autoestima, proceso psicosocial y la socialización de un grupo de personas mayores en la ciudad de São Luís - MA. La metodología utilizada fue el cuantitativo y cualitativo, que se caracteriza por un estudio descriptivo y exploratorio. La población de la muestra consistió de 30 adultos mayores entre 60 y 75 años, donde se jugaron durante las actividades físicas dos veces a la semana 07 a.m.-08 a.m.. Como instrumento de recolección de datos, un cuestionario Quiles y Espada (2010) se aplicó para medir el grado de autoestima y una entrevista semiestructurada. Los resultados mostraron que, en el grupo de personas mayores, hubo resultados positivos en relación con el nivel de las relaciones sociales y la autoestima en relación. Las actividades físicas propuestas para el grupo de personas de edad avanzada fueron de suma importancia para tener un alto rendimiento y una mejora de su calidad de vida en el proceso de envejecimiento. Se dio cuenta de que la práctica de actividades es un elemento de gran influencia para mejorar la calidad de vida y la salud de los ancianos.

Palabras clave: envejecimiento, la socialización de la Actividad Física.

A INFLUENCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NO PROCESSO DE SOCIALIZAÇÃO DA PESSOA IDOSA.

RESUMO

O estudo teve como objetivo investigar a influência da atividade física na qualidade de vida da pessoa idosa, tomando como base os fatores autoestima, psicossociais e no processo de socialização de um grupo de terceira idade na cidade de São Luís – MA. A metodologia utilizada foi do tipo quantitativo e qualitativo, caracterizando-se por um estudo descritivo e exploratório. A população amostral foi constituída de 30 idosos entre 60 aos 75 anos, onde os mesmos desempenhavam as atividades físicas durante duas vezes por semana das 7h às 8h. Como instrumento de coleta de dados foi aplicado um questionário de Quiles e Espada (2010) para medir o grau de autoestima e uma entrevista semiestruturada. Os resultados apontaram que, no grupo de idosos, houve resultados positivos em relação ao nível de relacionamento social e em relação a autoestima. As atividades físicas propostas para o grupo de idoso foram de suma importância apresentando resultados elevados e uma melhora na sua qualidade de vida no processo de envelhecimento. Percebeu-se que a prática de atividades seja um elemento de forte influência para melhora a qualidade de vida e saúde do idoso.

Palavras chave: Idoso, Atividade Física, Socialização.