

AUTOCONCEITO E CAPACIDADES FÍSICAS DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE PRÁTICAS CORPORAIS DE LONGA DURAÇÃO.

DALLA DÉA, Vanessa Helena Santana ¹, DUARTE, Edison ².

¹ Docente da Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás.

²Docente da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

vanessasantana@ig.com.br

Palavras-chave: envelhecimento; pratica corporal; autoconceito; depressão.

Introdução

O envelhecimento humano tem como consequência diversas modificações físicas com declínios somáticos e morfológicos, levando às limitações motoras, juntamente com a desvalorização e preconceito social, podendo resultar em declínio do autoconceito e transtornos psicológicos. O fenômeno do envelhecimento populacional mundial é evidente, no entanto, a quantidade e qualidade de pesquisas (MATSUDO, 2001) e serviços oferecidos aos idosos, assim como a formação do profissional para atendê-lo adequadamente têm sido questionados (REBELATTO E MORELLI, 2007).

São muitas as modificações físicas, psicológicas e sociais que o indivíduo sofre ao envelhecer. Fisicamente o idoso passa por um período de perdas inevitáveis e progressivas, que proporcionam uma fragilidade e esta pode levar a patologias. Simultaneamente o idoso é submetido à vivências sociais negativas proporcionando transtornos psicológicos comuns na terceira idade. Okuma (1999) relata que são muitos os fatores ambientais que podem causar distúrbios afetivos depressivos influenciando no conceito que tem de si mesmo, como: doenças, perdas de entes queridos, isolamento, restrição de oportunidades e desengajamento das principais atividades socioeconômicas. Autoconceito é a percepção que o indivíduo tem de si mesmo, sendo uma das variáveis de personalidade que mais influenciam no comportamento do indivíduo (TAMAYO, 1981).

A prática de atividade física é uma estratégia primária, atrativa e eficaz para manter e melhorar o estado de saúde física e psicológica em qualquer idade, prevenindo e retardando as perdas funcionais provocadas pelo envelhecimento (DE JONG et al., 1999). São inúmeros os trabalhos que apresentam benefícios fisiológicos que a atividade física pode proporcionar no

envelhecimento. No entanto Gobbi et al. (2005) e Spirduso (2005) relatam que os poucos estudos abordando a relação entre condicionamento físico e bem estar psicológico não têm oferecido suporte suficiente para a área da Educação Física

Buscando minimizar estas lacunas, o objetivo deste trabalho foi verificar o comportamento do autoconceito e das capacidades físicas e suas correlações, durante e após a participação em um programa de praticas corporais com duração de um ano.

Método

Foi realizado um estudo longitudinal com características de uma pesquisa descritiva do tipo correlacional (Thomas e Nelson, 2002), com objetivo explorar as relações existentes entre as variáveis.

Sujeitos

Os critérios de inclusão consideraram: exame médico recente, não existência de patologias músculo-esqueléticas ou orgânicas que impedissem a execução de atividades físicas e disponibilidade pessoal. Participaram desta pesquisa 130 indivíduos com idade entre 60 e 88 anos (média 65,59 e +- 8,26), sendo que a maioria (87 pessoas) possuía idade entre 60 e 69 anos. Os indivíduos com idade entre 70 e 79 anos foram 31 (23,48%), e a minoria dos pesquisados (12 pessoas) possuíam idade entre 80 e 89 anos. A maioria dos 130 participantes era do sexo feminino (82,3%), 66% destes participaram de todas as avaliações físicas.

Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UFSCar, sob no. 190/2006.

Medidas e Procedimentos

As avaliações foram realizadas em quatro momentos, durante um ano, sendo a primeira realizada antes do início do programa de atividade física, a segunda após 10 semanas de atividade, a terceira após 21 semanas de atividade física e a última após um ano de seu início.

A avaliação do autoconceito foi realizada utilizando inicialmente a Escala Fatorial do Autoconceito (EFA) de Tamayo (1981). A EFA é uma escala composta de uma série de atributos bipolares, colocados nos extremos de uma escala de sete pontos. Estes atributos são adjetivos e seus respectivos antônimos, que são utilizados para a descrição própria do pesquisado, como por exemplo de um lado da escala temos o adjetivo seguro e do outro lado, após uma escala de 7 números, o adjetivo inseguro. Este instrumento permite avaliar quatro dimensões do autoconceito: o *self* somático, o *self* pessoal, o *self* social e o *self* ético-moral.

Para a avaliação das capacidades físicas foram medidas as seguintes variáveis: força muscular, flexibilidade corporal, equilíbrio e condicionamento aeróbio. As condições de força muscular dos músculos responsáveis pelo movimento de preensão da mão (SPIRDUSO, 2005) foram medidas por meio do dinamômetro manual. Para a avaliação da flexibilidade corporal foi utilizado o Banco de Wells, que identifica a flexibilidade da cadeia muscular posterior (MATSUDO, 2000; SPIRDUSO, 2005). Para medição do equilíbrio foram aplicados dois testes: o teste de apoio unipodal para avaliar o equilíbrio estático (MATSUDO, 2000), e o teste de velocidade máxima de andar para avaliar o equilíbrio dinâmico (MATSUDO, 2000). As condições da resposta ao esforço físico foram medidas por meio do “Rockpot Walking Test” ou teste da milha (ROCKPOT WALKING INSTITUTE, 1986).

Programa de Práticas corporais:

O programa teve como objetivo aprimorar as capacidades físicas do idoso, maximizando sua independência e proporcionando melhor qualidade de vida. Foram programadas atividades de ginástica, dança, recreativa e de sociabilização. As aulas foram realizadas 3 vezes por semana, com pelo menos um dia de intervalo entre elas, com duração de 60 minutos cada aula.

Análise dos dados

Para a análise dos dados foram os testes: Análise de variâncias (ANOVA) com medidas repetidas, e Teste Tukey (BUSSAB, 2005). A relação entre o autoconceito e as capacidades físicas foi verificada por meio da correlação de Pearson (BUSSAB, 2005).

Resultados

A Tabela 1 apresenta os escores obtidos nas avaliações, sendo a primeira realizada antes do início do programa, a segunda após 4 meses de atividade física aproximadamente, a terceira após 8 meses e a quarta no final de um ano, de todos os idosos não faltaram em nenhum destes momentos, independente do gênero ou estado depressivo.

Tabela 1 – Médias, Desvios Padrões de nível de significância do Grupo Total.

	Avaliações				Valor de p
	1ª	2ª	3ª	4ª	
Força	30,83 (±10,29)	33,04 (±9,23)	32,27 (±9,52)	32,44 (±9,83)	0,501
Flexibilidade	239,79 (±92,98)	255,73 (±90,09)	256,85 (±95,17)	254,62 (±96,62)	0,605
Equilíbrio Estático	19,67	21,50	21,28	21,92	0,384

	(±9,70)	(±8,20)	(±9,14)	(±8,99)	
Equilíbrio	2,22	2,25	2,23	2,18	0,827
Dinâmico	(±0,48)	(±0,41)	(±0,43)	(±0,58)	
Resistência	21,19	21,50	20,72	22,86	0,617
Aeróbia	(±9,18)	(±9,24)	(±9,99)	(±9,34)	

Como se pode observar em nenhuma das capacidades físicas foram encontradas diferenças significativas. Isto é, a participação do idoso no programa de práticas corporais não proporcionou aumento significativo dos escores, mas também não permitiu o declínio natural com o envelhecimento.

Os dados obtidos por meio da ANOVA indicam que as capacidades físicas avaliadas foram estabilizadas com a participação no programa proposto com duração de um ano.

Resultados relativos ao autoconceito

A Tabela 2 proporciona a visualização das médias obtidas em cada uma das avaliações nos fatores do autoconceito de todos os idosos envolvidos no programa de atividade física independente de sexo.

Tabela 2 – Médias, Desvios, nível de significância dos fatores do Autoconceito.

	Avaliações				Valor de p
	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	
Segurança Pessoal	4,54 (±1,43)* [§]	5,28 (±0,75)* [§]	5,67 (±0,92)*	5,96 (±0,78) [§]	< 0,001
Atitude Social	5,93 (±0,12)*	5,79 (±0,38)* ^{§†}	5,88 (±0,16) [§]	5,95 (±0,25) [†]	< 0,001
Auto-Controle	5,76 (±0,51)	5,71 (±0,50)	5,71 (±0,38)	5,70 (±0,43)	0,697
Ético-Moral	6,47 (±0,23)*	6,24 (±0,62)* ^{§†}	6,47 (±0,23) [§]	6,47 (±0,23) [†]	< 0,001
Aparência Física	4,63 (±1,56)*	5,25 (±0,76)*	5,61 (±0,67)*	6,18 (±0,81)*	< 0,001
Receptividade Social	4,62 (±1,24)* [§]	5,38 (±0,78)*	5,62 (±0,81) [§]	6,05 (±0,87)* [§]	< 0,001
Autoconceito Geral	5,33 (±0,61)*	5,61 (±0,37)*	5,83 (±0,35)*	6,05 (±0,38)*	< 0,001

(*; [§], [†]) Médias com símbolos iguais sobrescritos são significativamente diferentes.

No autoconceito geral dos idosos foram observadas diferenças significativas com aumento progressivo dos escores a cada avaliação. Mudanças significativas com aumento do escore foram verificadas no fatores segurança pessoal, atitude social, fator ético-moral, aparência física e receptividade social.

Os resultados referentes à correlação de Pearson indicam que o comportamento do autoconceito e das capacidades físicas não apresentaram alta correlação em nenhum momento. Os demais resultados indicam que não existe relação direta entre bem estar físico e bem estar psico-social com a prática. Pode-se concluir que o programa de praticas corporais proporcionou modificações positivas mais intensas no autoconceito do que nas capacidades físicas.

Conclui-se que o programa de pratica corporal promoveu a estabilização das capacidades físicas dos idosos e melhora significativa do autoconceito geral.

Referências Bibliograficas:

BUSSAB, W.O. **Estatística Básica**. São Paulo. Ed. Saraiva, 5ª ed. 2005.

DE JONG et al, Functional biochemical and nutrient indices in frail elderly people are partley affected by dictary supplements but not by exercise. **J. Nutr**, 129: 11, 2028-2036, 1999.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A.S. **Educação Física no ensino superior: Bases teórico-práticas do condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

MATSUDO, S.M.M. **Avaliação do idoso: física e funcional**, Londrina: Midiograf, 2000.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento & atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP: Papirus, 1999.

ROCKPORT WALKING INSTITUTE. **Rockport fitness walking test**. Malboro, MA: Rockport Walking Institute, 1986

SPIRDUSO, W.W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Editora Manole, 1º Edição; 2005.

TAMAYO, A. EFA: Escala Fatorial de Autoconceito. **Arquivo brasileiro de psicologia**, Rio de Janeiro, 33(4): 87-102, out/dez, 1981

THOMAS, J R; NELSON, J R. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3º ed. Artmed, 2002.