

AS CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A INTERAÇÃO E MELHORIA DA AUTO-ESTIMA DO IDOSO

SACCO, Bárbara Torres¹ ; **GOIAZ**, Marília de²

Palavras-chave: idoso; atividade física, saúde, interação.

1 - INTRODUÇÃO:

O projeto de investigação: Metodologia de Ensino da Ginástica: da escola à academia tem como sub-projeto de pesquisa As Contribuições da Atividade Física para a Interação e Melhoria da Auto-Estima do Idoso. É a partir desse sub-projeto que a presente investigação pretende pensar a velhice de forma a ressaltar suas condições gerais a favor da longevidade saudável do idoso, pressupondo um olhar nas condições econômicas e sociais, uma vez que componentes sociais, biológicos, intelectuais e funcionais encontram-se atrelados à sua compreensão. Por isso, objetiva-se analisar alterações ocorridas no processo de interação e melhoria da auto-estima do idoso na permanência da sua formação, enquanto sujeito histórico, que participa de programas de atividade física.

Distinta dos exercícios físicos, a atividade física é entendida nesse estudo como apenas todo e qualquer movimento voluntário que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, não sendo necessariamente planejada, estruturada e sistematizada. Efetuadas com movimentos repetitivos não trabalha, portanto, a aptidão física. Sua importância consiste em ser um instrumento valioso para oportunizar qualidade de vida e se constitui como ação interdisciplinar e contribuição fundamental para objetivar a interação e melhoria do idoso no campo da Gerontologia.

O estudo tem como objeto a identificação de práticas de atividades físicas realizadas na cidade de Goiânia associadas às observações das possíveis alterações psico-sociais ocorridas nessa população, em busca de possibilidades para efetivação do processo de reinteração do idoso na sociedade como sujeito histórico.

Pessoas idosas de diferentes níveis sociais, vivendo no seio da família ou em ancianatos julgam que a solidão é o maior mal que aflige o idoso. Definem-na como angustiante pelo obrigatório afastamento do meio social, pela incompreensão e abandono por parte dos familiares, pela desvalorização e conseqüente marginalização sofrida por parte da sociedade, pela falta de amparo legal e de responsabilidade dos meios governamentais. A qualidade de vida, o estado de saúde e a dependência econômica têm serias implicações no idoso; o sentimento de abandono deixa-o reduzido a seus próprios recursos, levando-o ao desânimo. A desvalorização atribuída a esse indivíduo pelas limitações que apresenta gera o aumento do sedentarismo e o desinteresse.

Elementos constitutivos da realidade de vida do idoso configuram situações estressantes, abarcando perdas econômicas, afetivas, de emprego, associadas ao medo do declínio físico e mental. Dessa problemática os distúrbios psicossomáticos se manifestam sob diferentes formas, com sintomas que exigem bons hábitos de vida, incluindo as atividades físicas, que levam o organismo do idoso a diferentes reações metabólicas e fisiológicas, acarretam significativas respostas sobre os outros hábitos e dando oportunidade para melhor qualidade de vida.

2 - METODOLOGIA

O tipo de pesquisa realizada se caracterizou por um estudo de caso, fazendo uso de instrumentos, como: questionários, observação e entrevista.

O primeiro procedimento metodológico após leituras e estudos voltados à temática foi um entrevista semi-estruturada com a presença de um questionário a um grupo de vinte idosos residentes numa mesma localidade. A partir desses dados foram observadas as tendências e relevâncias sobre o significado da velhice e da importância da atividade física para terceira idade. Num outro grupo de dez idosos de diferentes localidades da cidade de Goiânia foram feitas entrevistas abertas sobre a mesma perspectiva.

O método utilizado para análise e interpretação do resultados seguiu um caminho metodológico da pesquisa qualitativa, se preocupando com a mudança da relação sujeito-objeto, sendo o espaço da pesquisa uma fonte direta de dados num ambiente natural.

3 - RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos registros catalogados em tabelas e gráficos, constata-se que dos 20 idosos entrevistados todos afirmaram que depois de estarem inseridos em atividades físicas se sentiram melhor em diferentes aspectos. A opção por determinadas atividades está diretamente relacionada às condições econômicas, justificando a procura por ginástica, dança, hidroginástica e caminhada. Dos 20 idosos, 39% deles, entre 60 e 70 anos de idade, têm encontrado benefícios com a caminhada. 29% desses 20 idosos têm encontrado benefícios na hidroginástica, 16% na dança e 10% desse mesmo universo na ginástica. Um componente importante para a conscientização dessa necessidade de praticar uma atividade física foi a escolaridade, considerando que mais de 30% dos 20 idosos têm o nível médio. Como consequência da práticas das atividades físicas houveram as seguintes respostas: melhoria dos sintomas, da auto-estima, ânimo, contribuições favoráveis à boa saúde e benefícios para o corpo.

Um outro aspecto relevante que se observou nos questionários e entrevistas pelos vinte idosos diz respeito ao pertencimento de grupos sociais. todos os entrevistados buscaram atividades físicas a partir do convívio com outros idosos em diferentes grupos, como: a igreja, clubes, grupo de arte, Associação dos Alcoólicos Anônimos entre outros. Também foi observado que a manutenção dessa participação e permanência nos grupos se deve ao fato do bem-estar que a atividade física tem propiciado para esse grupo de idosos. Esses dados confirmam que a atividade física se constitui um instrumento de inclusão social, participação e interação entre os idosos.

No que diz respeito aos problemas de saúde verificou-se que dos 20 idosos entrevistados todos apresentavam sintomas e/ou problemas de saúde de diferentes ordens. No conjunto dessa especificidade a LER (Lesão do Esforço Repetitivo), a labirintite, a insuficiência respiratória, a bronquite, as dores do joelho e os problemas de coluna obtiveram melhorias significativas após a realização das atividades físicas.

Quanto aos dez idosos entrevistados em diferentes locais de Goiânia, foram destacadas que as condições econômicas exercem grande influência na categoria disponibilidade para a realização de atividades físicas, considerando os gastos com medicamentos e de seus baixos rendimentos salariais. Desse mesmo grupo de dez idosos todos têm consciência da importância da saúde para a realização dos planos, desejos e expectativas. Junto a esta importância também consideram a atividade física como necessária.

Com os depoimentos registrados pode-se verificar que a atividade física modifica os hábitos e traz melhoras à saúde. Entretanto, ficou evidente a necessidade de uma política mais definida e participativa para promover meios e condições que viabilizem aos idosos maiores condições para a realização de atividades físicas, no tratamento preventivo quanto efetivo, junto aos atendimentos orientados e específicos sobre a problemática que envolve o idoso no campo da Gerontologia.

4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Desta forma, a pesquisa que trata dessa temática sobre o idoso proporcionou avaliar a importância da atividade física. Não se pode evitar o envelhecimento, no entanto, pode-se exercer influência sobre a maneira de como envelhecer. Envelhecer não significa necessariamente a redução da capacidade de trabalho, diminuição da atividade entre outras. Mas pode significar enriquecimento espiritual e uma vida aprazível sempre em processo de produção.

Essas questões que envolvem o idoso carecem de direcionamento crítico e necessário ao reconhecimento das implicações políticas e morais que envolvem as dificuldades para a realização da prática da atividade física e das concepções que se tem da velhice, numa sociedade que tem demonstrado um crescimento significativo dessa população, a fim de se pensar e questionar que tipo de população que teremos em breve.

5 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. *Educação Física Gerontológica: saúde e qualidade de vida na terceira idade*. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2000.
- BRASIL. *Estatuto dos idosos*. Lei nº 10.741, de primeiro de outubro de 2003.
- BRASIL. *Constituição Federal*, de cinco de outubro de 1988.
- BEAUVOIR, Simone de. *A velhice: o mais importante ensaio contemporâneo sobre as condições de vida dos idosos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- CACHIONI, Meire (Org.) *Saúde e Qualidade de Vida na Velhice*. São Paulo: Alínea, 2004.
- DIOGO, Maria José D'Elboux (Org.) *O uno e o múltiplo nas relações entre as áreas do saber*. São Paulo: Cortez, 1995.
- GEIS, Pilar Ponts. *Atividade Física e Saúde na Terceira Idade*. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- FARIAS, Maria Eloísa. Educação para o desenvolvimento sustentável III Seminário de pesquisa em educação da Região Sul - ANPED. Anais CD ROM, 2000.
- FRIGOTTO, G. A. Interdisciplinaridade como necessidade e como problema nas ciências sociais. In JANTSCH, A. P.; BIANCHETTI, L. (Org.) *interdisciplinaridade: para além de filosofia do sujeito*. Petrópolis: Vozes, 1995, p. 25-50.
- MARTINS DE SÁ, J. L. *Gerontologia e interdisciplinaridade: fundamentos epistemológicos*. In NERI, A. L. DEBERT, G. (orgs.) *Velhice e Sociedade*. Campinas, S.P.: Papyrus, 1999, p. 223-232.
- NAHAS, David. *Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. São Paulo: Manole, 1999.
- OKUMA, Silene Sumire. *O Idoso e a Atividade Física*. São Paulo: Papyrus, 1998.

¹ Bolsista de iniciação científica. Faculdade de Educação Física - Universidade Federal de Goiás.
torresbab@bol.com.br

² Orientadora/Faculdade de Educação/UFG.