

IMPACTOS DA GINÁSTICA FUNCIONAL NA AUTOESTIMA DE IDOSOS NA MAIOR IDADE

Esterfania Silva Lucena; Manoel Freire de Oliveira Neto

Universidade Estadual da Paraíba, Email: estherlucenaal@gmail.com

RESUMO

Com o objetivo de avaliar a influencia da ginástica funcional na autoestima e autoimagem dos idosos praticantes, foi realizado estudo no qual foram entrevistados 30 idosos da Universidade Aberta à Maturidade - UAMA, com mais de 60 anos, sendo subdivididos em dois grupos, o grupo dos praticantes e o grupo dos não praticantes da ginástica funcional. O protocolo utilizado foi o de Autoestima e a Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física. Com base na análise dos dados verificou-se que os idosos praticantes da ginástica funcional obtiveram autoestima elevada em relação aos não praticantes. Assim, podemos concluir que atividade física é um fator importante para o bem estar do idoso.

INTRODUÇÃO

No processo de envelhecimento, os indivíduos sofrem alterações nos aspectos funcionais, motores, psicológicos e sociais perdendo assim sua capacidade de autonomia. Os autores Davis (1997), Fox (1997) e Hasse (2000) afirmam que com o processo de envelhecimento há uma diminuição da autoimagem e da autoestima em decorrência da diminuição da autonomia e do aumento da dependência.

A atividade física regular ajuda na autoimagem e autoestima de forma significativa, pois proporciona bem estar, melhoria na saúde mental, implicando na satisfação com a vida. Farinatti (2008) aponta que o exercício físico regular reduz o estresse e a ansiedade, melhora o estado de humor, e auxilia no tratamento a depressão, trazendo alteração direta na autoestima dos idosos.

O presente estudo teve como objetivo analisar a autoestima e autoimagem de idosos praticantes da ginástica funcional através de uma escala de avaliação de experiências subjetivas e verificar a percepção da autoestima e autoimagem entre os idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional da Universidade Aberta a Maturidade.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada na sede da Universidade Aberta À Maturidade-UAMA que funciona no prédio da reitoria da Universidade Estadual da Paraíba (Campus I). Para realização desse estudo a amostra teve como total 30 idosos entrevistados, dividido em 15 idosos

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

praticantes da ginástica funcional, que era realizada dentro da instituição, e 15 idosos não praticantes. Para melhor percepção dessa autoestima e autoimagem foram aplicados os questionários. Autoestima (Steglich, 1978), e Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física. (Mcauley e Courneya, 1994).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física (Mcauley e Courneya, 1994), foram entrevistados 15 idosos praticantes da ginástica funcional. A Escala mostra a sensação que o idoso sentiu no momento da atividade, desse modo podemos verificar que ao mesmo tempo em que ele se sentiu bem, ou seja, positivo, ele também pode sentir fadiga ou até mesmo afeto negativo. Isso posto, podemos depreender que, apesar de não existir tantas referências teóricas que reforcem tais experiências, ela pode sim, ter validade, uma vez que foi baseada nas respostas dadas pelos idosos, sendo assim, o maior fator de veracidade para tal análise.

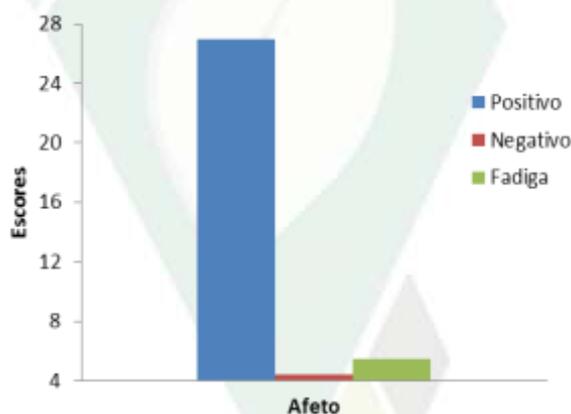


Figura 1. Afeto da prática de ginástica funcional em idosos na UAMA.

Desse modo pode-se notar que o afeto positivo teve destaque em relação ao afeto negativo e a fadiga. Ao analisar o gráfico1 podemos observa a média dos resultados, a média 27 equivale ao afeto positivo, a média 4 ao afeto negativo e a média 5 a fadiga.

Ao analisar as respostas da Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física, podemos observar que, apenas dois idosos relataram fadiga, assim, percebemos também, que tais idosos apresentaram dificuldades ao executar os exercícios. Através dessa observação, é perceptível a necessidade de melhorar no que diz respeito ao nível dos exercícios para as próximas aulas de ginástica funcional. Entretanto, o afeto negativo teve apenas um relato que diz respeito ao desânimo do idoso, logo uma forma de ajudá-lo, pode vir a ser a revisão da dinâmica das aulas.

O afeto positivo em destaque mostra que todos os idosos tiveram sua autoestima elevada e, dessa forma, nos confirma que a atividade física vem somar ao que diz respeito ao bem estar dos idosos. Balestra (2002) relaciona a atividade física às melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, identificando-a como uma importante aliada para melhorar a compreensão por parte dos idosos sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais.

O questionário de Autoestima (Steglich, 1978) foi realizado com dois grupos de idosos: o grupo dos praticantes e dos não praticantes da ginástica funcional, totalizando o número de 30 idosos entrevistados. Os dados serão discutidos mediante análise da

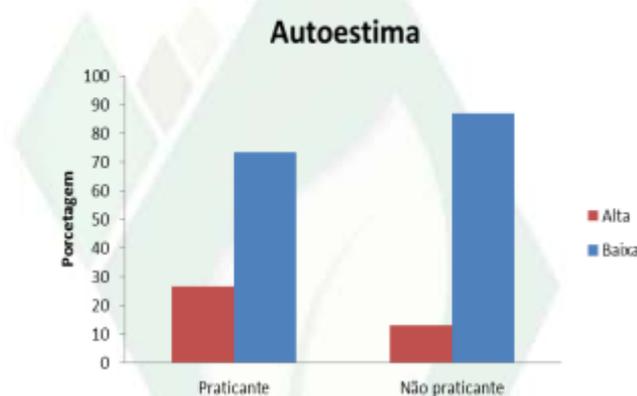


Figura 2. Autoestima dos idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional na UAMA.

Pode-se observar que 87% do grupo de idosos não praticantes da ginástica funcional apresentaram baixa autoestima enquanto o grupo de idosos praticantes da ginástica funcional apresentaram 73%, isso quer dizer que os idosos não praticantes da ginástica funcional têm uma baixa autoestima elevada em relação aos praticantes da ginástica funcional. Já em relação à alta autoestima os praticantes obtiveram 27% e os não praticantes 13%, ou seja, a prática de atividade física diminui a baixa autoestima fazendo com que ocorra um aumento na alta autoestima. porcentagem de autoestima dos idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional no grafico2 a seguir.

Ao analisar esses dados e comparar a outros estudos, observou-se que a prática de atividade física tem efeito positivo em relação à autoestima dos idosos. Segundo Negreiros (2003), pessoas que praticam atividade física, tende a ter um aumento da sua autoestima. Carvalho (1996) expõe que a participação em grupos de ginástica traz sentimentos positivos em relação ao próprio corpo, níveis mais altos de autoestima e “competições saudáveis” gerada dentro do grupo.

Atividade física, segundo Chogahara, Cousins & Wankel (1998), possui influências sociais nos idosos e traz benefícios em relação à família, amigos, bem estar, integração social e melhora na autoestima. Dessa forma, com a atividade física continua a tendência é que os

praticantes tenham aumento na sua autoestima, fazendo com que ocorra uma diminuição na sua baixa autoestima, melhorando assim sua qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Este trabalho procurou verificar o impacto da atividade física na autoestima e autoimagem dos idosos da Universidade Aberta à Maturidade – UAMA. Após análise dos dados coletados e comparados com outros estudos realizados com esse tema, podemos ver que a atividade física é um fator importante para o bem estar do idoso.

Verificamos também que o afeto positivo após a ginástica funcional teve destaque em relação ao afeto negativo, assim, podemos reafirmar que a atividade física é uma prática que traz melhorias na saúde dos idosos e, conseqüentemente, melhora a autonomia, independência e a capacidade funcional, o que irá refletir em melhor autoimagem e autoestima, pois a partir do momento que a autoimagem está positiva, a autoestima está alta.

REFERÊNCIAS

CHOGAHARA, M.; COUSINS, S. O.; WANKEL, L. M. (1998). Social Influence on Physical Activity in Older Adults: A Review. **Journal of Aging and Physical Activity**.6(1) 1-17. Human Kinetics Publishers.

CUNHA, R. M. **Autoestima e autoimagem em idosos praticantes de musculação**. Criciúma, SC, 2012.

BALESTRA, C. MÁRCIA. **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física**. Campinas, 2002.

CANCELA, D. M. G. **O Processo de Envelhecimento**. Portugal, 2007. (trabalho de conclusão de curso). Universidade Lusíada do Porto.

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento: promoção da saúde e exercício**. Barueri, SP: Editora Manole, 2008.

FOX, K. R. The Physical Self and Processes in Self-Esteem Development. In Kenneth R. Fox (Editor). **The Physical Self - From Motivation to Well-Being**. (pp. 111 - 139) E.U.A.: Human Kinetics. Cap 11, 1997.

HASSE, M. O corpo e o envelhecimento: imagens, conceitos e representações. In: Faculdade de

Motricidade Humana. **Envelhecer Melhor com a Atividade Física.** (pp. 161 – 174). FMH. Lisboa, 2000.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física.** Campinas: Papirus, 1998.

MATSUDO, S. M. ; KEIHAN, V. R. M.; NETO, T. L. B. **Impacto do Envelhecimento nas Variáveis Antropométricas, Neuromotoras e Metabólicas da Aptidão Física.** Brasília, DF, 2000.

MOSQUERA, J. J. M. **Autoimagem e autoestima: sentido para a vida humana.** Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.

VIANA, H. B. **A influência da atividade física sobre a avaliação subjetiva da qualidade de vida de pessoas idosas.** 2003. Dissertação (Mestrado) -Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas 2003.