

## **GINÁSTICA FUNCIONAL: IMPACTOS NA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE IDOSOS DA UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE**

Esterfania Silva Lucena<sup>1</sup>; Manoel Freire de Oliveira Neto<sup>2</sup>

<sup>(1)</sup>Estudante de Pós graduação Universidade Estácio de Sá ([estherlucenaa@gmail.com](mailto:estherlucenaa@gmail.com));

<sup>(2)</sup>Professor do Departamento de Educação Física DEF/UEPB ([manoelfreire@hotmail.com](mailto:manoelfreire@hotmail.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.

**Palavras-chave:** UAMA, saúde do idoso, maior idade.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a expectativa de vida vem aumentando tanto em países desenvolvidos como também quanto nos países em desenvolvimento, isso decorre das melhores condições de vida e ao avanço da ciência que contribui para o controle das doenças responsáveis pelo aumento da mortalidade. Desde modo a população com mais de 60 anos vem crescendo de maneira considerável

No processo de envelhecimento, os indivíduos sofrem alterações nos aspectos funcionais, motores, psicológicos e sociais perdendo assim sua capacidade de autonomia. Durante esse processo há uma diminuição da autoimagem e da autoestima em decorrência da diminuição da autonomia e do aumento da dependência (Davis, 1997). A autoimagem representa a imagem corporal que o indivíduo tem em sua mente. Assim se tem uma autoimagem positiva, ou seja, se há uma satisfação com o corpo, à autoestima será positiva também. Desse modo podemos ver a importância do papel da imagem corporal em relação ao “eu” (Fox, 1997; Hasse, 2000).

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 avaliar a autoestima 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.

## MATERIAL E MÉTODOS

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).

Os participantes da pesquisa foram idosos regularmente matriculados na Universidade Aberta à Maturidade que participaram do projeto de extensão com ginástica funcional. Foram incluídos também os idosos da Universidade Aberta à Maturidade que não participaram do projeto, para comparação dos efeitos da atividade física nos idosos da UAMA.

Para realização desse estudo a amostra teve como total 30 idosos entrevistados, dividido em 15 idosos praticantes da ginástica funcional, que era realizada dentro da instituição, e 15 idosos não praticantes.

Para melhor percepção da autoestima e autoimagem foram aplicados os questionários. Autoestima (Steglich, 1978), e Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física. (Mcauley e Courneya, 1994).

A coleta dos dados foi realizada na instituição, de forma que não atrapalhasse as atividades dos idosos, por meio de um convite foi explicado o objetivo e a importância da participação deles, também foi esclarecido que haveria sigilo na identificação. Logo após o esclarecimento os idosos assinaram o termo de consentimento e assim se deu início à coleta. Os praticantes da ginástica funcional responderam os dois questionários e os não praticantes responderam apenas um. Para melhor realização da coleta dos dados os questionários foram respondidos de forma individual em uma sala tranquila e silenciosa. A coleta foi realizada em duas semanas no mesmo horário e pelo mesmo avaliador.

Para avaliar a autoestima e autoimagem foi utilizado o questionário desenvolvido por Steglich que foi validado para idosos. O questionário apresenta questões relativas à autoestima (3, 5, 7, 8, 10, 12,14, 15, 16, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 39, 40,41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 60,64, 66, 67, 68, 76, 77, 78) e a autoimagem (1, 2, 4, 6,9, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 32, 36,37, 38, 51, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 69, 70,71, 72, 73, 74, 75). As perguntas tem a pontuação de 1 a 5 e outras de ordem inversa, e tem como opções de resposta: sim; quase sempre; várias vezes; algumas vezes; não.

A análise dos dados para o questionário de autoestima e autoimagem seguiu o protocolo proposto por Steglich. Para avaliar as categorias como, alta e baixa foi realizado de acordo com a classificação da tabela a seguir.

<b>Categoria</b>	<b>Ponto de Corte</b>
Autoestima	Baixa = 41 a 163 pontos Alta= 164 a 205 pontos
Autoimagem	Baixa= 37 a 147 pontos Alta= 148 a 185 pontos

Para analisar a escala de avaliação de experiências subjetivas na atividade física foi realizada a soma dos valores atribuídos em cada item que poderia abranger de 4 a 28 pontos. Em termos de afeto positivo, quanto mais alto o escore, mais favorável o estado do idoso. Já para o afeto negativo e fadiga, quanto mais baixos os escores, mais favorável.

Os dados coletados foram tabulados em planilha do programa Excel® e realizada análise estatística através da média e da porcentagem dos resultados adquiridos para detectar diferenças entre o grupo praticante e não praticante referente aos resultados dos questionários.

## **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.

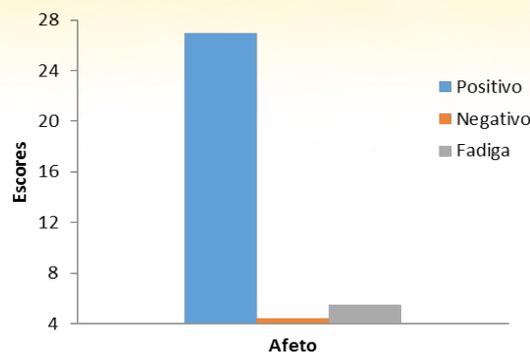


Figura 1. Afeto da prática de ginástica funcional em idosos na UAMA.

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.

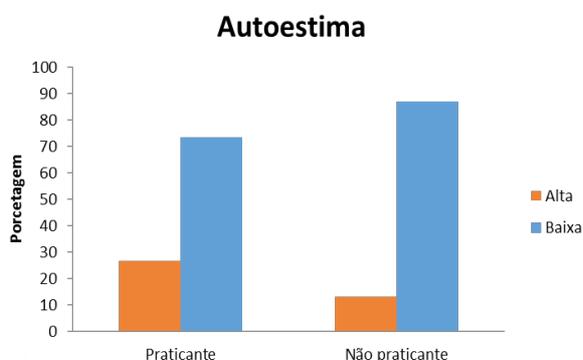


Figura 2. Autoestima dos idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional na UAMA.

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 gráfico2 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.

Dando continuidade na análise do questionário de Autoestima e Autoimagem. (Steglich, 1978) pode-se observar no gráfico3 a seguir que houve diferença significativa na autoimagem dos praticantes da ginástica funcional.

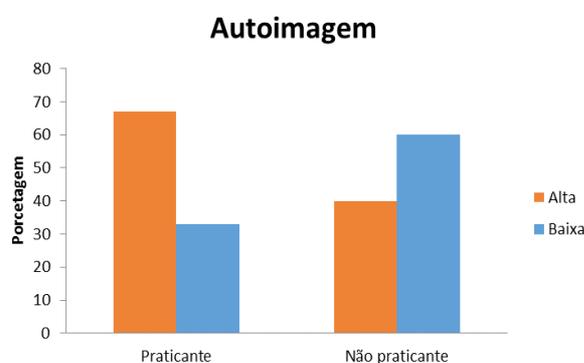


Figura 3. Autoimagem dos idosos praticantes e não praticantes da ginástica funcional na UAMA.

A autoimagem do grupo dos idosos praticantes da ginástica funcional obteve uma porcentagem de 67% da autoimagem alta, logo o grupo não praticante da ginástica funcional obteve sua porcentagem de 40% de sua autoimagem alta, dessa forma verificamos que os praticantes da ginástica funcional obtiveram sua autoimagem alta, confirmando assim o resultado da Escala de Avaliação de Experiências Subjetivas na Atividade Física (McAULEY e COURNEYA, 1994). Já 33% dos idosos praticantes obtiveram baixa autoimagem enquanto os não praticantes obtiveram

60%, assim podemos reafirmar que atividade física contribui significativamente para a melhora da autoimagem e autoestima dos idosos.

Mosquera (1976) destaca que a autoimagem está sempre em mudança, na medida em que o indivíduo modifica sua estrutura corporal ele acrescenta a seu quadro pessoal novas dimensões que alteram a percepção de si mesmo e do mundo a sua volta.

## **CONCLUSÃO**

O afeto positivo elevado dos praticantes da ginastica funcional demonstra que a atividade física é uma prática que traz melhorias na 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 é elevada.

## **AGRADECIMENTOS**

A Universidade Aberta a Maturidade por possibilitar a pesquisa.

## **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: Papyrus, 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.