



A INTERFERÊNCIA DA ATIVIDADE SENSORIO-MOTORA NAS RELAÇÕES FAMILIARES DOS IDOSOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE ATIVIDADES FÍSICAS DO CDS/NETI/UFSC².

A vida é uma rede amplamente confeccionada. O desenvolvimento humano sucede em etapas de evolução, cada uma com perdas e ganhos, levando às transformações gradativas. Lapenta (1996), destaca que a terceira idade é, por natureza, uma fase da evolução do sujeito, uma situação nova de crescimento onde novos valores e novo dinamismo podem tomar o sentido de maior plenitude e realização da pessoa. O objetivo deste estudo foi verificar a influência da atividade física nas relações familiares de idosos freqüentadores do Programa de Atividade Física do CDS/NETI/UFSC há mais de três anos. A pesquisa foi descritiva exploratória, envolveu 130 idosos e 130 familiares de convívio íntimo há mais de quatro anos. Utilizou-se como instrumentos: entrevista estruturada, o Teste de POMS – Perfil de Estados Emocionais (Profile of Mood States) e a Escala de Emoções – EM (Martins & Duarte, 1998). Estes instrumentos avaliaram dados referentes a antes e depois dos idosos freqüentarem o Programa de Atividade Física. A análise estatística foi realizada através da Estatística descritiva. Através do POMS e EM constatou-se que a prática de atividade física tem contribuído para uma maior disposição, dando aos idosos mais vigor e menos fadiga para realizar as atividades diárias. Favoreceu também a diminuição do estado depressivo, da tensão e da raiva. Os resultados portanto, confirmam, que houve uma influência positiva da prática corporal com relação as mudanças no estado emocional dos idosos. As transformações favorecidas pela prática de atividade física vai além da sala de ginástica e atinge o seio familiar. Observa-se através deste estudo, que tanto os idosos como os familiares enfatizaram que a prática de atividades corporais oferecidas pelo Programa de Atividade Física CDS/NETI/UFSC tem favorecido a um melhor relacionamento familiar. A incorporação da prática de atividade física no cotidiano do idoso tem favorecido a mantê-lo mais ativo, mais atuante com mais expectativa de viver melhor e intensamente cada dia, pois o contato com seu corpo, a oportunidade de estar com outras pessoas favorece a novas relações, a novos conhecimentos levando-o a novas aprendizagens. Esta se amplia até a família, onde o idoso começa a ser visto como alguém que ainda faz e que pode contribuir. O seu novo estilo de vida pode ser admirado pelos filhos e netos. O entendimento de seu corpo pode levar o idoso a ter uma melhor relação com seus familiares, possibilitando um respeito mútuo e uma melhor compreensão da realidade da vida.

Palavras-chave: atividade sensório-motora; família; idosos.

² Mestrado em Educação Física /CDS/UFSC (1999). Orientador Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias