



Resumo de Dissertação

Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

IDOSOS ASILADOS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA¹

O estudo teve como objetivo verificar os efeitos da implementação de um programa de exercícios físicos sistemáticos em idosos institucionalizados sobre a aptidão física, no desempenho das atividades da vida diária e na auto-imagem/auto-estima. Na aptidão física considerou-se os componentes força, flexibilidade, equilíbrio e resistência; e no desempenho das atividades da vida diária considerou-se o deambular, higiene pessoal e alimentação. Os idosos pertencem ao asilo SEOVE (Sociedade Espirita Obreiros da Vida Eterna). A amostra foi dividida em dois grupos, um grupo experimental (n = 15) e um grupo controle (n = 12), aos quais aplicou-se um pré-teste. O grupo experimental foi submetido a um programa de exercícios físicos, com três sessões semanais de 60 min, durante cinco meses. No término deste período aplicou-se o pós-teste para ambos os grupos. Para a medida da aptidão física foram utilizados testes específicos para cada variável estudada. Mensurou-se a força de preensão manual direita e esquerda, a flexão de braço (bíceps) e a extensão de perna (quadríceps). A flexibilidade foi avaliada na flexão, extensão e abdução de ombro e flexão do quadril. O equilíbrio dinâmico foi mensurado através do teste proposto por Osness. A resistência foi mensurada através do teste proposto por Osness, calculando-se a velocidade (distância dividida pelo tempo). Para avaliar o desempenho nas atividades da vida diária (AVDs) utilizou-se o questionário OARS e para auto-imagem/auto-estima o questionário proposto por Steglich. Os dados foram tratados através da análise estatística da aptidão física, por meio da análise da função discriminante. A auto-imagem/auto-estima foi analisada por meio da correlação linear de "pearson". Os resultados da aptidão física apresentaram discriminação entre os grupos experimental e controle, sendo estatisticamente significativos ($p < 0,03$). Os fatores que mais contribuíram para a discriminação foram a flexibilidade de flexão de ombro e a força de quadríceps. A auto-imagem/auto-estima foram analisadas por meio da correlação de "pearson" apresentando correlação positiva moderada ($r = 0,48$). As atividades da vida diária não apresentaram diferenças na pontuação entre o pré- e pós-teste no grupo experimental e controle. Concluiu-se, neste trabalho, que o programa de exercício físico sistemático aplicado na instituição asilar com relação à aptidão física foi positivo, mesmo com idosas mais velhas e com debilidades. A auto-imagem/auto-estima apresentou correlação positiva moderada, o que foi atribuído à influência direta do programa de exercício físico aplicado na instituição.

Palavras-chave: idoso asilado, atividade física, auto-imagem, auto-estima, atividades de vida diária, aptidão física.

1 Mestrado em Educação Física /CDS/UFSC (1999). Orientador Prof. Dr. Edio Luiz Petroski. Co-orientadora Prof^a. Dra. Lúcia Takase Gonçalves.