

**ROBERTA VIEIRA FANTINEL**

**COMPARAÇÃO DO AUTO-CONCEITO ENTRE IDOSOS ACIMA DE 50 ANOS  
PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

**Monografia apresentada como requisito  
parcial para a conclusão do curso de  
Licenciatura em Educação Física, Setor  
de Ciências Biológicas da Universidade  
Federal do Paraná.**

**CURITIBA  
1995**

**ROBERTA VIEIRA TANTINEL**

**COMPARAÇÃO DO AUTO-CONCEITO ENTRE IDOSOS ACIMA DE 50 ANOS  
PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

**Monografia apresentada como requisito  
parcial para a conclusão do curso de  
Licenciatura em Educação Física, Setor  
de Ciências Biológicas da Universidade  
Federal do Paraná.**

**Orientadora: Yara Coelho**

## SUMÁRIO

RESUMO.....	vi
1.0 INTRODUÇÃO.....	01
1.1 Problema.....	01
1.2 Delimitações.....	01
1.2.1 Local.....	01
1.2.2 Universo.....	02
1.2.3 Amostra.....	02
1.2.4 Variável Independente.....	02
1.2.5 Variável Dependente.....	02
1.2.6 Época.....	02
1.3 Objetivo Específico.....	02
1.4 Justificativa.....	02
1.5 Hipótese.....	03
2.0 REVISÃO DA LITERATURA.....	04
2.1 Teoria do Envelhecimento.....	04
2.2 - Alterações da atividade física no organismo do idoso.....	04
2.3 Aspectos funcionais.....	05
2.4 Aspecto psicológico.....	05
2.5 Causas predisponentes, agravantes e precauções recomendáveis.....	06
3.0 METODOLOGIA.....	08
3.1 Instrumentos / Procedimento.....	08
3.2 Origem e tratamento estatístico.....	08
4.0 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	09
5.0 CONCLUSÃO.....	12
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	15
ANEXO.....	13

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha avó  
Noêmia Belo Vieira.

## AGRADECIMENTO

Agradeço a todos que me ajudaram a realizar este trabalho, em especial a professora Yara Coelho.

## RESUMO

Envelhecer é um processo de modificação que se desenvolve tanto na área biofisiológica como na área profissional, é um processo básico de todo ser humano (BAUR, 1983). O envelhecimento não é apenas um "momento" na vida de uma pessoa, é sim, um processo complexo que envolve tanto a pessoa que vivencia como a sociedade que o assiste.

É preciso prover essas pessoas de condições de saúde e manutenção dignas da sua contribuição passada a sociedade, enquanto eram plenamente produtivos, sem aviltá-los, sem quebrar-lhes as esperanças, sem aborrecer-lhes o espírito.

Pessoas com uma personalidade íntegra e madura emocionalmente encaram a velhice melhor e mantêm um bom conceito de si mesmo.

Este trabalho tem o objetivo de verificar o grau de auto-conceito de praticantes de atividade física, e pessoas que nunca praticaram atividade física antes, sendo estes indivíduos acima de 50 anos, não diferenciando homens e mulheres.

## 1.0 INTRODUÇÃO

### 1.1 PROBLEMA

Sabe-se que a formação dos hábitos e das atitudes do indivíduo começa com seu nascimento. Com as novas contribuições do progresso e da tecnologia, a vida da pessoa idosa tem passado por numerosas mudanças (LINTON, 1987).

Entre os pontos de referência para indicar o papel do indivíduo na sociedade, seguramente a idade é empregada com freqüência, pois todos atravessam o mesmo ciclo de crescimento, maturidade e declínio (LINTON, 1987).

O tempo altera o potencial motor do indivíduo. Contudo, a prática regular da atividade física diminui o efeito de tal alteração, garantindo uma melhoria física geral, protegendo a saúde e até mesmo contribuindo para a recuperação de certas doenças (RAUCHBACK, 1990).

Este estudo foi realizado para se conhecer aspectos relevantes à 3ª idade e verificar a influência da prática da atividade física no auto-conceito dos idosos.

### 1.2 DELIMITAÇÕES

#### 1.2.1 Local

Cidade de Curitiba.

#### 1.2.2 Universo

Indivíduos na faixa etária acima de 50 anos da cidade de Curitiba.

### 1.2.3 Amostra

Foram selecionados 40 indivíduos sendo que 20 já praticaram atividade física e 20 que nunca fizeram atividade física.

### 1.2.4 Variável Independente

Indivíduos acima de 50 anos.

### 1.2.5 Variável Dependente

Auto-conceito.

### 1.2.6 Época

1995.

## 1.3 OBJETIVO ESPECÍFICO

Comparar os escores do auto-conceito das pessoas acima de 50 anos que já praticaram alguma forma de atividade física de forma regular, com aquelas que nunca praticaram.

## 1.4 JUSTIFICATIVA

O indivíduo idoso necessita ajustar-se adequadamente às mudanças que ocorrem no seu corpo. Desde que o ambiente e a sociedade em geral não se adaptam ao idoso, ele é que precisa aprender a conviver com suas novas necessidades e desenvolver os próprios meios de convivência (CUMMING E HENRY, 1959; HAVIGHURST E ORR, 1955).

A atividade física é um dos fatores mais significantes no combate ao envelhecimento, constituindo-se em agente de melhoria geral da saúde (RAUCHBACK, 1990).

Sabe-se que a velhice altera a conduta do indivíduo que torna-se menos ativo, mais fraco e lento. Um corpo ativo, no entanto, pode proporcionar uma vida mais plena e menos afetada pelos sintomas que naturalmente instalam-se no ser humano (MARX, 1961).

Desta forma, buscou-se analisar que aqueles indivíduos que praticaram atividade física por algum tempo em suas vidas, apresentariam um melhor auto-conceito do que aqueles que nunca praticaram.

## 1.5 HIPÓTESE

Os indivíduos que já praticaram atividade física apresentam maiores índices de auto-conceito em relação aos que nunca praticaram.

## 2.0 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 TEORIA DO ENVELHECIMENTO

Quando um ser humano envelhece observamos uma série de mudanças em sua imagem externa e no seu comportamento. Os cabelos tornam-se brancos e quebradiços, a pele enrugam-se, a força muscular desaparece, os movimentos são mais cuidadosos, as reações são mais lentas, a memória cede, os contatos com os outras pessoas tornam-se mais difíceis. (BAUR, 1983). Envelhecer é um processo de modificação, que se desenvolve tanto na área biofisiológica como na área psicossocial, é um processo básico de todo ser humano (BAUR, 1983).

De acordo com (BOSCHINI, 1992) por muito tempo pensou-se que tais mudanças são naturais; a idade reduziria obrigatoriamente todas as faculdades. No entanto, as mudanças ligadas a idade não surgem do mesmo modo, nem acontece com a mesma rapidez com todas as pessoas. As doenças e os golpes do destino também têm importância. A maneira como se viveu tem um papel muito mais decisivo do que a rapidez e o decurso do processo de envelhecimento.

É inevitável que o envelhecimento nos mostre um corpo que aos poucos, perde a agilidade ou a capacidade de funcionar (BOSCHINI, 1992).

### 2.2 ALTERAÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO ORGANISMO DO IDOSO

O tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular da atividade restringe tal alteração e, nesse sentido mesmo que não assegure o prolongamento da vida, ela garante o aumento do tempo da juventude, oferecendo proteção à saúde nas fases subsequentes da vida, contribuindo para a recuperação de determinadas funções orgânicas interdependentes, levando conseqüentemente a uma organização fisiológica sistêmica, sendo um dos melhores remédios para combater as doenças hipocinéticas (RAUCHBACK, 1990).

### 2.3 ASPECTOS FUNCIONAIS

O sistema respiratório, entre todos os sistemas orgânicos, é o que sofre a maior perda funcional fisiológica condicionada pela idade. A expansibilidade do tórax é reduzida pela ossificação da parte anterior das costelas cuja função é garantir a mobilidade com relação ao externo e permitir as variações de diâmetro da caixa torácica (RAUCHBACK, 1990).

De acordo com (RAUCHBACK, 1990), a redução do vigor dos músculos respiratórios acessórios contribui com o processo. O volume residual não-mobilizável e a capacidade residual funcional aumentam. Com o aumento do volume pulmonar total, há redução progressiva de pressão de CO<sub>2</sub> inalterado. As alterações do esqueleto dos tecidos conjuntivos e válvulas. No miocárdio, o colágeno é esclerosado, aumentando a sua espessura. A redução global do volume e peso cardíaco está relacionada com a baixa massa corporal total e total senilidade.

### 2.4 ASPECTO PSICOLÓGICO

Na velhice o equilíbrio psicológico se torna mais difícil, pois a longa história da vida acentua as diferenças individuais, quer ela pela fixação de estratégias de comportamento (LOPES, 198).

De acordo com várias teorias de personalidade, a saúde mental do indivíduo depende de um bom conceito pessoal que é basicamente formado através das interações sociais (BENGSTSON, 1980). As alterações de personalidade que ocorrem na velhice advêm das mudanças que o indivíduo tem em relação ao seu auto-conceito.

A maneira como o indivíduo se avalia é o principal fator da sua personalidade e é imprescindível para se determinar o nível de ajuste do idoso (MASON, 1954, pág. 324).

De acordo com (KUBEY, 1980), menos de 5% dos idosos participam de programas de atividades físicas e mesmo assim, preferiram os esportes menos ativos.

Kutner et al (1956) afirmaram que geralmente nota-se uma mudança de comportamento e atitude entre os idosos que iniciam programas de atividades físicas.

De acordo com (SILVA, 1978) através de uma barreira de isolamento social, pessimismo face à existência, passividade e queixas somáticas, que têm sido erroneamente considerados como parte do processo normal do envelhecimento, mascaram-se a ansiedade, a depressão, a insônia, precursoras comuns do infarto do miocárdio. Os entusiasmos são menores, a motivação tende a diminuir e são necessários ao idoso, estímulos bem maiores para fazê-lo compreender uma nova ação.

O uso da atividade física como forma de expressão corporal é bastante importante, pois proporciona um funcionamento normal ao organismo, fonte de satisfação elementar que contribui para produzir euforia (PAZ, 1990).

A sensação de insegurança, o receio de ficar desamparado, desprotegido e até mesmo a possibilidade de ser rejeitado pela família e pelo meio social, explicam o egoísmo, o isolamento e a usura manifestada pelos idosos (BAUR, 1990).

Ao aprender a realidade do próprio eu, fica em condições de avaliar que as áreas lhe abrem boas perspectivas, para elas podendo analisar atenção e interesses (OLYMPIO, 1980).

Após isto, integra-se as atividades à vida diária. E a forma mais eficiente e natural é andar, pois faz bem ao corpo e ao espírito, conservando o vigor físico, combatendo, na medida do possível a perda muscular natural da velhice. (MUNIZ, 1995)

## 2.5 CAUSAS PREDISPONETES, AGRAVANTES E PRECAUSÕES RECOMENDÁVEIS

A velhice precoce consequente a um escaurimento das forças, a um dispêndio exagerado, a um trabalho físico e mental excessivo, durante anos consecutivos sem o indispensável repouso (MUNIZ, 1985).

A velhice normal é a fisiológica, que evolui progressivamente, de acordo com os anos, sem maiores complicações (MUNIZ, 1985).

Os idosos devem evitar, tanto quanto possível, fazer esforços físicos exagerados, além dos limites das suas forças, como: carregar pesos excessivos, subir depressa escadas e ladeiras íngremes, fazer longas caminhadas sob o sol ardente, etc. Mas não devem deixar de fazer exercícios moderados, compatíveis com a sua resitência e capacidade. (PAZ, 1990)

Já se observou que com a velhice as aptidões do homem diminuem, enquanto as insuficiências aumentam. São essas mesmas manifestações que tornam os idosos sem valor, supérfluos e dispendiosos. (MARX, 1961)

### 3.0 METODOLOGIA

#### 3.1 INSTRUMENTOS / PROCEDIMENTO

Essa pesquisa de campo foi realizada através do teste de auto-conceito de Mason (1954), contando com 10 questões de 3 alternativas para identificar se o tempo que o sujeito praticou atividades físicas: menos de 6 meses; 6 meses a 1 ano; mais de 1 ano.

#### 3.2 - ORIGEM E TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Foi utilizado um estudo "quasi-experimental" com variável independente sendo os indivíduos na faixa etária acima de 50 anos. A variável dependente foi resultado dos testes de auto-conceito. Teste de stud 1 fator foram calculados para verificar se existe diferenças significativas entre indivíduos que praticaram e que nunca praticaram atividade física. Foi estipulado para análise um nível de alfa de probabilidade de 0,05.

#### 4.0 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A análise de variância (tabela 1) revelou que não existiu nenhum efeito entre as variáveis  $F(1,40) = 0.125$ ,  $P = 0.7307$ . As variáveis independentes 1) prática anterior de atividade física e 2) sem prática de atividade física, não demonstraram um relacionamento de causa e efeito com a variável dependente auto-conceito.

Esse resultado contradiz a premissa de que os indivíduos com idade acima de 50 anos que praticaram atividades físicas de forma regular durante algum período de suas vidas teriam uma melhor consciência corporal, o que levaria a obterem melhores resultados nos testes de auto-conceito.

Foi feita uma análise "Post Hoc, Tukey" (tabela 2) entre os resultados obtidos, quando observou-se que os mesmos não foram significativos.

Os valores referentes às médias e desvios padrão dos dados obtidos, podem ser verificados na Tabela 3 e Gráfico 1.

TABELA 1: Análise da variância (One Way) a nível  $\alpha = 0,05$

Fonte de Variação	Soma dos Quadrados	GL	F	Nível de significância
Atividade X Não Atividade	1,60	1	0,124	0,7307

Gráfico 1

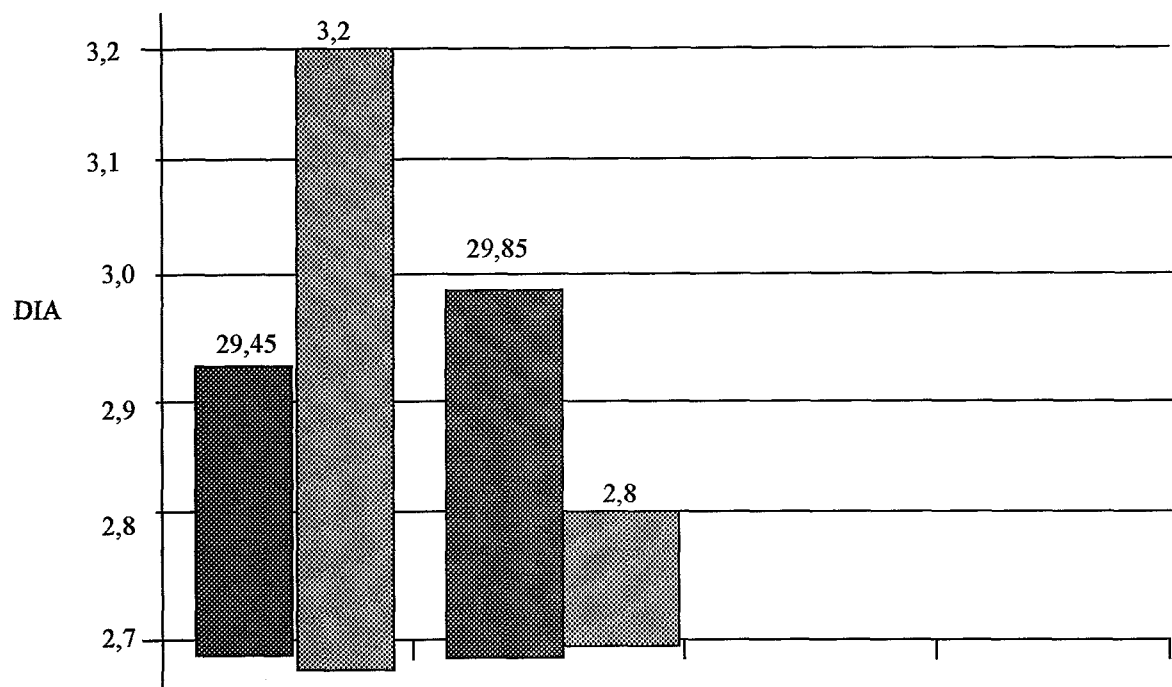


TABELA 2: Post Hoc Tukey para as variáveis

Método: 95 % Tukey HSD			
Nível	N	X	DP
1) Atividade	20	29,45	3,1834
2) Não Atividade	20	29,85	3,9666
Contraste: 1 - 2		Diferença + / -	Limites
		0,40	2,3028

TABELA 3: Estatística descritiva das variáveis

FONTE	X	DP	N	MODA
Atividade	29,85	3,1834	20	28
Não Atividade	29,45	3,966	20	32

Nota:

X = média

DP = desvio padrão

N = número de sujeitos

## 5.0 CONCLUSÃO

Não existe uma linha nítida o suficiente ao ponto de perceber se a passagem da idade adulta para a velhice. Mesmo na sociedade atual, pode-se verificar que o indivíduo recusa-se a reconhecer o chegado.

O papel do idoso muda muito de sociedade, em algumas os velhos são tratados com consideração e respeito, e noutras como “trambolhos inúteis eliminadores logo que se tomem incapazes de trabalho pesado.” (LINTON, 1987).

Com o trabalho realizado entre os indivíduos que nunca praticaram atividade física anteriormente com aqueles que sempre praticaram atividade física, constatou através dessa pesquisa que não houve um relacionamento de causa e efeito com a variável dependente auto-conceito.

ANEXO

## QUESTIONÁRIO

Data de nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Já praticou alguma Atividade Física: \_\_\_\_\_

Qual: \_\_\_\_\_

Tempo que praticou atividade: ( ) menos de 6 meses

( ) 6 meses a um ano

( ) mais de um ano

### RESPONDA COM SOMENTE "X" A CADA UMA DAS QUESTÕES

	Discordo Plenamente	Discordo Parcialmente	Concordo Parcialmente	Concordo Plenamente
1- Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto as outras pessoas.				
2 - Prefiro ficar sozinho do que com as outras pessoas.				
3 - Eu não me sinto com energia para fazer as coisas que sempre fiz.				
4 - Ninguém presta atenção no que eu faço				
5- Meu dia é repleto de atividades úteis.				
6 - Me sinto infeliz na maior parte do tempo.				
7 - Eu sinto que sou uma pessoa muito apegada a minha família.				
8 - Eu me preocupo com dores físicas e sofrimento.				
9 - Eu raramente estou excitado ou agitado.				
Eu gosto da vida que estou levando.				

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BAUR, Robert. **Ginástica, jogo e esporte na idade mais avançada**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.
- BAUZER, Ethel. **É possível medir as aptidões?** Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1ª edição, 1972, 80 p.
- BEGSTONE, V L Treas, J. (1980). **The changing family context of mental health and aging**. In Birrem, J. E. J. Sloane, B. (eds). Handbook of Mental Health and Aging. Englewood Cliffs. N. J.: Prentice Hall, Inc.
- BOSCHINI, Rosely, S. **A coragem de envelhecer**. New York: Opímpio editora, 1972, 131 p.
- CUMMING, E. & Henry, W E (1959). **Personality changes with Age! Their dependency on concomitant intellectual decline**. Journal of gerontology. 18.182 - 184.
- LOPEZ, Míria; RAFAEL, Emílio. **A arte de envelhecer**. Rio de Janeiro: Agir Editora, 1980, 131 p.
- MARX, Henry. **Milagres da novacaina**. São Paulo: Ibrasa editora, 1961. 34, 60 p.
- MUNIZ, Mauro. **Saúde e felicidade**. São Paulo: Guanabara editora, 1965. 1ª edição, 14-18 p.

**PAZ, Raul. Educação física para a terceira idade.** Proto Alegre: sagra editora, 1990. 1ª edição, 13-14 p.

**RAUCHBACK, Rosemary. Atividade física para a 3ª idade.** Rio de Janeiro: Lavise editora, 1990, 13-21 p.

**SILVA, Antonio Carlos. Envelhecer sem esmorecer.** São Paulo: Melhoramentos editora, 1978. 84-89 p.

**SCHEEFER, Ruth. Introdução aos testes psicológicos.** Rio de Janeiro: Getúlio Vargas, 1968. 94-98 p.