

BENEFÍCIO DA ATIVIDADE LÚDICA NA AUTOESTIMA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS DE UMA CIDADE DO INTERIOR PAULISTA

Cristian Ribeiro Gonçalves¹
Rita de Cássia Albano²
Carlos Henrique Vieira Felício³
Luciana Moreira Motta Raiz⁴
Henrique Miguel⁵

INTRODUÇÃO

De acordo com Pont Géis (2003), a sociedade está em permanente evolução, e os temas que despertam preocupação modificam-se a cada momento à medida que modificações ocorrem na população e conseqüentemente em suas necessidades e interesses.

Atualmente, um dos temas mais discutidos é a longevidade de vida da população mundial, o aumento da população pertencente a terceira idade, ou seja, os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos nos países desenvolvidos e igual ou superior a 60 anos Brasil; e os temas diretamente relacionados a esta faixa etária, tais como o cuidado com o corpo, a melhora da qualidade de vida, a vivência de uma vida saudável e independente, entre outros que envolvam tanto o físico como o psíquico (PONT GÉIS, 2003).

Uma das principais preocupações com relação a esta população é a autoestima, pois diversos trabalhos vêm mostrando que paralelamente ao envelhecimento existe uma diminuição da mesma (BENEDETTI, PETROSKI, GONÇALVES, 2003).

A diminuição da autoestima após o envelhecimento relaciona-se a diversos fatores físicos e sociais, onde podemos destacar a condição socioeconômica, o nível educacional e as condições de saúde (MEURER, 2011).

Além dos fatores descritos anteriormente, a internação de idosos em asilos, onde não existe terapia ocupacional e os mesmos vivem em estado de ociosidade colabora para

¹ Mestrando do Curso de Promoção de Saúde da Universidade de Franca, cristianribeiro_efisica@hotmail.com;

² Mestranda do Curso de Promoção de Saúde da Universidade de Franca, docente do Curso de Educação Física da Universidade de Franca, rita.albano@unifran.edu.br;

³ Doutorando do Curso de Promoção de Saúde da Universidade de Franca, docente do Curso de Educação Física da Universidade de Franca, carlos.felicio@unifran.edu.br;

⁴ Doutora do Curso de Promoção de Saúde da Universidade de Franca, coordenadora e docente do Curso de Educação Física da Universidade de Franca, luciana.raiz@unifran.edu.br;

⁵ Professor orientador: Doutorando do Curso de Promoção de Saúde da Universidade de Franca, coordenador e docente do Curso de Educação Física pelo Centro Regional Universitário de Espírito Santo do Pinhal (UNIPINHAL), prof.henriquemiguel@yahoo.com.br.

potencializar o abatimento moral e a perda progressiva da autonomia, o que acaba acarretando na perda da autoestima (BENEDETTI; PETROSKI; GONÇALVES, 2003).

Em contrapartida, a prática de atividade física pode atenuar tal perda, o que coloca a Educação Física na linha de frente desta batalha do homem contra o tempo, contribuindo para a harmonização biopsicossocial (MEIRELLES, 1997).

Dentro dos modelos de atividade física encontram-se as atividades lúdicas, que proporcionam a aquisição de novos conhecimentos e desenvolvendo habilidades de forma natural e agradável, contribuindo para melhorias de ordem psíquica e física em idosos. Tal assertiva encontra na literatura evidências de que o oferecimento de um programa de atividades lúdicas proporciona uma autoestima positiva dos idosos asilados em relação aos idosos não praticantes (MALUF, 2003).

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo verificar possíveis modificações na autoestima de idosos institucionalizados de uma cidade do interior paulista submetidos a um programa de atividades lúdicas e comparar com a autoestima de idosos não submetidos ao programa.

METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com corte transversal comparativa, visto que tem como objetivo descrever as características de uma determinada população e estabelecer a relação entre a variável apresentada.

A amostra foi composta de doze idosos, com idade média de sessenta e sete anos e meio, sendo seis mulheres e seis homens, todos pertencentes a uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada em uma cidade do interior do Estado de São Paulo.

Os idosos foram subdivididos em dois grupos, com seis indivíduos cada:

Grupo C: Este grupo refere-se ao grupo controle, estes não realizaram o programa de atividades lúdicas proposto na pesquisa, sendo todos sedentários, sendo composto por três homens e três mulheres.

Grupo AL: Este grupo realizou durante três anos um programa de atividades lúdicas, cujas características serão descritas a seguir, composto de três homens e três mulheres.

As atividades lúdicas tinham duração de uma hora e eram realizadas uma vez por semana, onde os idosos do grupo AL realizaram as seguintes atividades lúdicas: Jogos (no sentido estrito); Artes (origami, pintura e desenho) e Músicas.

A autoestima dos idosos foi avaliada pelo questionário proposto por Rosenberg (1965), adaptado para a língua portuguesa por Ferreira e Simões (2011). O questionário referido é composto por dez questões objetivas, que avaliam sentimentos e atitudes positivas e negativas relacionados ao próprio indivíduo. Todas as questões têm como opção de resposta: concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente, onde cada item de resposta varia de um a quatro pontos.

Depois de respondidas as questões, somaram-se os pontos das questões e a autoestima foi classificada de acordo com a escala proposta por Rosenberg (1965), onde:

- Alta autoestima (satisfatória) – maior que 30 pontos;
- Média autoestima - entre 20 e 30 pontos;
- Baixa autoestima (insatisfatória) - menor que 20 pontos.

Os resultados encontrados foram previamente normalizados por procedimento estatístico descritivo, sendo determinada a média, mediana e desvio padrão. Para analisar a presença ou não de diferença estatística entre os indivíduos pertencentes ao grupo C e ao grupo AL, utilizou-se o teste t de student não pareado; sendo adotado um intervalo de significância de $p < 0,05$.

DESENVOLVIMENTO

Em virtude de sua característica funcional, o lúdico visa produzir o máximo, com o mínimo dispêndio de energia, sem ser monótono e com objetividade. E para que ocorra o sentimento de satisfação do indivíduo que realiza a atividade lúdica, é necessário que atividade propicie uma experiência de plenitude, onde o indivíduo se envolva por inteiro (MALUF, 2003).

O lúdico foi bastante estudado por historiadores, filósofos, linguistas, antropólogos, psicólogos e educadores, porém na sua maior parte com crianças e adolescentes, sendo ainda poucos os estudos com adultos jovens e idosos (PYLRO; ROSSETTI, 2005).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os valores obtidos através da escala de autoestima proposta por Rosenberg (1965) indicaram que todos os idosos entrevistados apresentam autoestima média (entre 20 e 30 pontos), independente do grupo e do sexo ao qual pertencem.

Os indivíduos do Grupo C apresentaram uma pontuação média de 24,4 (vinte e quatro vírgula quatro) pontos, sendo o indivíduo de maior e menor pontuação, 29 (vinte e nove) e 20 (vinte) pontos respectivamente. No grupo AL, a pontuação média foi de 28,2 (vinte e oito vírgula dois) pontos, sendo a menor pontuação 26 (vinte e seis) pontos e a maior 30 (trinta) pontos.

Apesar de todos os idosos estarem classificados no padrão de autoestima média, foi possível observar que os idosos praticantes de atividades lúdicas apresentavam pontuação superior à dos indivíduos não praticantes, sendo a diferença, quando comparada à média dos dois grupos, de 3,8 (três vírgula oito) pontos, estando os indivíduos pertencentes ao grupo AL mais próximos do padrão “alta autoestima” do que do padrão “baixa autoestima”; situação inversa a dos indivíduos do grupo C, que se mostraram mais próximos do padrão “baixa autoestima” do que do padrão “alta autoestima”. Vale ressaltar que os indivíduos pertencentes ao grupo C mostraram uma variação superior em comparação aos indivíduos do grupo AL.

Quando submetidos a análise estatística, os dados coletados indicam que apesar dos grupos estarem dentro do mesmo padrão de autoestima, ou seja, autoestima média, existe uma diferença considerável na pontuação dos mesmos, sendo a mesma estatisticamente significativa, $p=0,048$.

Ao compararmos os escores encontrados neste trabalho, com alguns trabalhos que utilizaram o mesmo instrumento, foi possível observar que autoestima dos indivíduos avaliados nesta pesquisa se mostra abaixo da autoestima encontrada por Schmitt e Allik (2005) que avaliaram a autoestima de idosos em 53 países, utilizando o mesmo instrumento deste estudo.

Em trabalho também realizado no Brasil com indivíduos praticantes de exercícios físicos e não praticantes, Meurer, Benedetti e Mazo (2011) também encontraram valores mais elevados nos escores de autoestima, inclusive no grupo não praticante. Dados similares a esse estudo também foram encontrados em idosos assistidos por um programa multidisciplinar do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo (HCFMUSP), onde os idosos apresentaram elevada autoestima (CHAIM; IZZO; SERA, 2009).

Quando avaliado o efeito do exercício físico na melhora da autoestima, Silva et. al. (2011) verificaram que um programa interdisciplinar, contendo atividade física em caráter lúdico foi capaz de aumentar a autoestima de idosos. O estudo também aponta que o aumento na autoestima dos idosos com a prática de exercícios físicos foi mais significativa quando a família do idoso esteve envolvida.

Nos estudos descritos anteriormente, os idosos avaliados não se encontravam asilados.

Em trabalho avaliando a autoestima de idosos asilados, Benedetti, Petroski e Gonçalves (2003) verificaram que o exercício pode ser uma ferramenta eficaz na melhora da autoestima e da imagem corporal de idosos asilados, porém ressalta a dificuldade de afirmar que o exercício físico é capaz de influenciar positivamente na autoestima, devido ao elevado número de fatores que podem ser influenciadores na autoestima dos idosos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados coletados e analisados neste trabalho permitem que se conclua que a atividade lúdica pode influenciar positivamente na autoestima de idosos asilados. Porém, é importante saber que a atividade lúdica por si só não melhora a autoestima dos idosos, já que a mesma sofre influência multifatorial.

Na população estudada em comparação a população de outros estudos possui uma autoestima mais baixa, cabe ressaltar o fato de os mesmos estarem institucionalizados, tendo pouco contato familiar, que de acordo com outros estudos é fator primordial no nível de autoestima. Portanto, é possível afirmar que a atividade lúdica promove uma série de benefícios a saúde física e psíquica do idoso, entretanto este efeito é potencializado quando outros fatores são disponibilizados aos idosos institucionalizados.

Estudos com indivíduos institucionalizados ainda são escassos se comparados ao número de estudos com indivíduos não institucionalizados, o que torna necessário um maior número de trabalhos a fim de verificar o nível de autoestima dos idosos institucionalizados e se as atividades lúdicas são capazes de promover os mesmos benefícios verificados nesta população, em comparação as outras populações.

Palavras-chave: Idosos. Ludicidade. Autoestima.

REFERÊNCIAS

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios Físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 5, n. 2, p. 69-74, 2003.

CHAIM, J.; IZZO, H.; SERA, C. T. N. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 33, n. 2, p. 175-181, 2009.

FERREIRA, L.; SIMÕES, R. **Idoso asilado: qual a sua imagem?** Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

MALUF, A. C. M. **Brincar: prazer e aprendizado**. Petrópolis: Vozes, 2003.

MEIRELLES, M. A. E. **Atividade física na terceira idade: uma abordagem sistêmica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 1, 2011. Disponível em: < <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/551>>. Acesso em: 06 jun. 2019.

PONT GEIS, P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

PYLRO, S. C.; ROSSETTI, C. B. Atividades lúdicas, gênero e vida adulta. **Psico-USF**, v. 10, n. 1, p. 77-86, 2005. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/pusf/v10n1/v10n1a10>>. Acesso em: 06 jun. 2019.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SCHMITT, D. P.; ALLIK, J. Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. **Journal of personality and social psychology**, v. 89, n. 4, p. 623-642, 2005.

SILVA, L. W. S.; SANTOS, R. G.; SQUARCINI, C. F. R.; SOUZA, A. L.; BARBOSA, F. N. M. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa - perspectivas de um Programa de Treinamento Físico. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 145-166, 2011.