

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi desenvolvido no âmbito da Monografia de final de curso, da licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física, tendo como objectivo fundamental estudar as alterações psicológicas dos idosos face à realização de actividade física, relacionando-a com a Condição Física Funcional.

O envelhecimento tem sido para o Homem um dos principais obstáculos ao longo da vida; a tentativa de atingir a velhice com um bem-estar pleno tem vindo a ser foco de estudos contínuos, na tentativa de descobrir a melhor forma de o alcançar.

Assim este fenómeno do envelhecimento progressivo da população portuguesa constitui um desafio para a sociedade contemporânea que deve reconhecê-lo e antecipar-lhe as consequências.

De acordo com os dados recolhidos pelo Instituto Nacional de Estatística no censo de 1991, 13,6% da população portuguesa tinha, nessa altura, mais de 65 anos de idade, estimando-se que em 1994 esta percentagem tenha aumentado para 14,4% e em 1998 seja já de 15,2% (ou seja, o número de idosos ultrapassa já o milhão e meio). Se alargarmos o nosso horizonte temporal até ao ano 2010 encontramos previsões que apontam para que 17,6% da população tenha então uma idade superior a 65 anos.

No universo de idosos, o grupo de grandes idosos representa já 19,1%. Ou seja, quase um quinto dos nossos idosos tem mais de 80 anos. Este facto manifesta o envelhecimento da própria população idosa e reflecte-se no aumento do índice de longevidade para 39% em 1998 (ou seja: em cada grupo de 100 idosos com 65 anos ou mais residentes em Portugal, 39 têm 75 ou mais anos).

O envelhecimento é frequente objecto de preconceitos falaciosos que não são suportados por estudos científicos. De facto, não existe uma idade mágica a partir da qual aconteça necessariamente um declínio das funções biológicas ou mentais. Muitas pessoas com 70 e 80 anos permanecem activas, vigorosas e saudáveis.

Muitos autores afirmam que a velhice tem que ser levada de uma forma activa, o indivíduo não pode deixar-se cair no sedentarismo, para o indivíduo atingir uma velhice plena tem que levar a vida de uma forma saudável, activa e com exercício físico permanente. Matsudo e Matsudo (1993), afirmam que em relação ao exercício com o envelhecimento, acontece um fenómeno interessante que termina convertendo-

se num círculo vicioso: a medida que aumenta a idade, o indivíduo torna-se menos activo, as suas capacidades físicas diminuem, começa a aparecer o sentimento de velhice, que pode por sua vez causar «stress», depressão e levar a maior diminuição da actividade física e conseqüentemente a aparição de doença crónica, que por si só, contribui para o envelhecimento. Mais que a doença crónica ou o envelhecimento por si é o desuso das funções fisiológicas que pode causar mais problemas.

A vida tem que ser acompanhada de exercício físico a fim de se atingir uma velhice saudável. O exercício traz com ele vários benefícios não só fisiológicos mas também psicológicos, proporcionando uma sensação de bem-estar, que se vai reflectir ao longo da vida, dando ao idoso uma velhice saudável e uma integração favorável na nossa sociedade, quer em termos sociais como psicológicos; a actividade vai proporcionar um estilo de vida independente, fazendo com que este se sinta bem e integrado no nosso quotidiano.

Autores como Pu e Nelson (2001) afirmam que o idoso deve manter-se activo, sair de casa e fazer exercício físico ligeiro, nem que seja uma caminhada longa. Isto ajudá-lo-á a sentir-se em boas condições físicas e pode ajudá-lo a dormir melhor. Embora não se sinta em condições de trabalhar, é conveniente manter actividades habituais como executar as tarefas caseiras, fazer pequenas reparações e cumprir as rotinas diárias. A actividade ajudará a manter a mente afastada dos sentimentos dolorosos, que apenas contribuem para que se sinta mais deprimido quando mergulha neles. Também contribuirá para que se sinta menos desamparado.

A actividade regular não provoca somente alterações ao nível da auto-estima, mas sim uma melhoria do estado emocional, do auto-conceito, diminuindo o stress, os níveis de ansiedade e depressão e possibilita a vivência de momentos de prazer. Berger (1998).

A actividade física no idoso encerra vários objectivos ao nível físico e fisiológico, social e psicológico, que se resumem num objectivo principal que é a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida do sujeito idoso (Spidurso, 1995).

1.1. Pertinência do Estudo

Considerando que os níveis da capacidade física funcional estão relacionados com a saúde, a qualidade de vida da população, pretende-se com este estudo aprofundar o conhecimento nesta área de intervenção.

O facto de haver poucos estudos envolvendo estados de humor e condição física funcional, levou à realização deste trabalho, onde tentamos achar a relação e a importância entre os níveis psicológicos e a capacidade física funcional antes e depois da aplicação de exercício físico, programado e sistemático, num grupo de terceira idade.

1.2. Objectivo do Trabalho

O trabalho que iremos desenvolver visa a verificação e interpretação dos efeitos de um programa de exercício físico regular e planeado sobre os aspectos psicológicos condicionantes da saúde de uma população da terceira idade, relacionando-os com a condição física funcional no momento inicial e no momento final, a fim de se observar se o exercício e as melhorias deste estão relacionadas com melhorias nos aspectos psicológicos.

1.3. Hipóteses

As Hipóteses que se colocam neste estudo são:

H1: Existe melhorias no estado de humor dos idosos após aplicação de um programa de exercício físico de 16 semanas.

H2: Existe melhorias na capacidade funcional dos idosos após aplicação de um programa de exercício físico de 16 semanas.

H3: Existe uma correlação estatisticamente significativa entre parâmetros da condição física funcional e diferentes estados de humor.

1.4. Estrutura do Trabalho

O presente estudo é constituído por sete capítulos, que em seguida passamos a descrever sucintamente:

O capítulo I, intitulado *Introdução*, refere a pertinência do estudo, os objectivos do estudo, as hipóteses iniciais e a descrição das etapas percorridas ao longo do trabalho.

O capítulo II refere-se à *Revisão da Literatura*, onde é exposto todo o enquadramento teórico e conceptual do tema. São abordados temas como o envelhecimento demográfico; teorias do envelhecimento; teorias gerais do envelhecimento biológico; o processo de envelhecimento; alterações funcionais e estruturais com o envelhecimento; *Composição Corporal*; *força muscular*; *Flexibilidade*; *Capacidade Cardiovascular*; *Capacidade respiratória*; *prescrição de exercício para os idosos*; *A colaboração do idoso*; *saúde e bem-estar*; *a actividade física e seus benefícios*; *alterações psicológicas advindas do exercício físico*; *stress e exercício físico*; *depressão e exercício físico*; *auto-estima e auto-confiança*.

O capítulo III, referente à *Metodologia*, contém referências à população estudada, o instrumento utilizado, as variáveis em estudo e os procedimentos metodológicos empregues para tratar os dados.

No capítulo IV, alusivo à *apresentação e interpretação dos resultados*, são citados os resultados através da análise estatística e inferencial.

O capítulo V refere-se à *discussão dos resultados obtidos*, procurando compreender e justificar os mesmos com base em resultados de estudos anteriores e na análise da literatura estudada.

O capítulo VI diz respeito às *conclusões e possíveis recomendações para futuros estudos*, referenciando ainda as dificuldades encontradas na consecução do trabalho, dar orientações pertinentes para o futuros estudos a desenvolver nesta área

Por último, o trabalho inclui no capítulo VII, a *lista de Referências Bibliográficas utilizadas e os respectivos Anexos*.