

GINÁSTICA RECREATIVA

Ginástica Recreativa: um paradigma para a coordenação motora do idoso

Aurinice Sampaio Irene Monte - CREF 000182-G/PI

Universidade Estadual do Piauí – Teresina/PI
aurinice@globo.com

Solange Maria Ribeiro Nunes Lages - CREF 000181-G/PI

Universidade Estadual do Piauí – Teresina/PI
s.lages@uol.com.br

Ana Maria da Silva Rodrigues - 00017-G/PI

Universidade Federal do Piauí – Teresina/PI
ams_rodrigues@hotmail.com

Maria Irany Knackfuss

Universidade Federal do Rio Grande do Norte – Natal/RN
mik@ufrnet.br

MONTE, A.S.I.; LAGES, S.M.R.N.; RODRIGUES, A.M.da S.; KACKFUSS, M.I. Ginástica Recreativa: um paradigma para a coordenação motora do idoso. *Fitness & Performance Journal*, v.5, n° 4, p. 232-235, 2006.

RESUMO – A qualidade de vida das pessoas idosas pode ser influenciada por alguns aspectos, tais como: os aspectos físicos, caracterizados pelo crescente declínio das funções dos sistemas fisiológicos, o que compromete a saúde; e os aspectos psicológicos, caracterizados por perdas na auto-imagem e auto-estima. O objetivo deste estudo foi analisar o nível de coordenação motora em 15 idosos de ambos os sexos, com idade variando de 60 a 90 anos, residentes no Asilo Vila do Ancião, participantes do Núcleo de Atividade Física para Terceira Idade da Universidade Estadual do Piauí-UESPI, submetidos à prática de ginástica recreativa. Os dados foram coletados através de testes de coordenação motora, cujos resultados apresentados ao longo do programa evidenciaram uma acentuada melhora desse indicador físico, constatada principalmente nos movimentos de andar, subir degraus, pegar e segurar objetos e no equilíbrio corporal. Conclui-se, portanto, que a ginástica trabalhada de forma recreativa tem resultados amplos que atingem os aspectos bio-psico-sociais do idoso.

Palavras-chave: Qualidade de vida, atividade física, envelhecimento.

Endereço para correspondência:

Rua - Alarico Cunha, 1840 Apto. 401/ Bairro - Noivos / CEP - 64045-230 / Teresina - Piauí/PI

Data de Recebimento: Maio / 2006

Data de Aprovação: Junho / 2006

Copyright© 2006 por Colégio Brasileiro de Atividade Física Saúde e Esporte.

ABSTRACT

Gymnastics Recreativa: a paradigm for the motor coordination of the aging person

The quality of life of the aging people can be influenced by some aspects, such as: the physical aspects, that are characterized by the increasing decline of the functions of the physiological systems compromising the health; the psychological aspects, characterized by losses on self-image and self-esteem. The objective of this study was to analyze the level of motor coordination in the 15 aging persons of both sexes, with age being varied from 60 to 90 years, residents in the Asylum Village for old person, participants of the Nucleum of Physical Activity for Third Age of the State University of Piauí - UESPI submitted to one practical of recreative gymnastics. The data had been collected through tests of motor coordination, where the results presented during the program had evidenced an accented improvement of this physical pointer, evidenced mainly in the movements of walking, going up steps, to catch and to hold objects and in the corporal equilibrium. It is concluded, therefore, that gymnastics worked on recreative form has ample results that reaches the aspects bio-psycho-social of the aging person

Keywords: Quality of life, physical activity, aging person

RESUMEN

Gimnasia Recreativa: un paradigma para la coordinación motora del mayor

La calidad de vida de las personas mayores puede ser influenciada por algunos aspectos, tales como: físicos, que es caracterizado por el creciente declínio de los sistemas fisiológicos comprometiendo la salud; los aspectos psicológicos, caracterizados por pérdidas en la auto imagen y la autoestima. El objetivo de este estudio fue analizar el nivel de coordinación motora en 15 mayores de ambos sexos, con edad variando entre 60 y 90 años, viviendo en el albergue Vila del Anciano, participantes del Núcleo de Actividades Físicas para la Tercera Edad de La Universidad Estadual de Piauí - UESPI sometidos a una practica de gimnasia recreativa. Los datos fueran colectados a través de exámenes de coordinación motora, donde los resultados presentados lo largo del programa evidenciaron una acentuada mejora de ese indicador físico, constatada principalmente en los movimientos de caminar, subir peldaños, coger y agarrar objetos y en el equilibrio corporal. Se concluye, por lo tanto, que la gimnasia trabajada de forma recreativa tiene resultados amplios que alcanza los aspectos bio-psyco-social del mayor.

Palabras clave: Calidad de vida, actividad física, envejecimiento

INTRODUÇÃO

O número de pessoas idosas está aumentando em quase todos os países do mundo. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, (2001), relata em seus indicadores sociais que a expectativa de vida no Brasil tende a aumentar, e que sua variação estimada entre os anos de 1980 até 2050, aponta que o país será a 6ª nação com maior número de pessoas idosas em todo o mundo, com aproximadamente 32 milhões de pessoas com 60 ou mais anos.

O ciclo de vida humana é uma dinâmica comportamental, que cada indivíduo passa fase a fase, onde não se deve esquecer a concepção de ser humano lembrando de sua constituição e estruturação física e psicológica.

Nos dias de hoje, a preocupação maior quando se trata do processo de envelhecimento é quanto a promoção da saúde, isto é, como se manter saudável e feliz (SHEPHARD, 2003).

Diversos declínios funcionais decorrentes do aumento da idade são devidos principalmente a um estilo de vida sedentário e uma dinâmica psicossocial que são extrínsecos ao envelhecimento e, portanto, perfeitamente modificáveis. Nesta perspectiva, a adoção de um estilo de vida mais saudável, com a inclusão de uma atividade física regular na rotina das pessoas idosas, poderá ser eficaz para o envelhecimento bem sucedido.

Em virtude das perdas significativas devido ao envelhecimento, acredita-se que a participação da pessoa idosa em um programa

de atividade física regular como a ginástica, poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal, com efeitos benéficos no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica (SHEPHARD, 2003; MONTEIRO et al, 2004).

Com a involução da idade fisiológica, os processos de absorção e organização das informações pioram, comprometendo a expressão das capacidades coordenativas, principalmente dos movimentos que não são mais suficientemente utilizados no dia-a-dia (COSTA, 1998).

A atividade física é comumente definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num gasto energético (AMORIM, 2002). Entre as diferentes formas de atividades físicas, a ginástica recreativa abraça a totalidade do ser, ultrapassando as melhorias aparentemente motoras, associando-se aos desenvolvimentos cognitivos, afetivos e sociais.

Desta forma, o interesse mudou de uma simples maximização da sobrevivência e medidas associadas da expectativa de vida, para ações com expectativa de vida saudável, ativa e com mais qualidade, sugerindo a implantação sistemática de Políticas Públicas na área.

Espera-se assim que este estudo venha a contribuir para o desenvolvimento de melhores programas de ginástica, subsidiando profissionais de Educação Física a refletirem sobre esta forma lúdica de trabalhar com o idoso, a fim de resgatar sua coordenação, qualidade física imprescindível para as atividades de vida diária, que contribui de forma positiva, a qualidade de vida na terceira idade.

OBJETIVO

O principal objetivo deste estudo foi analisar o nível de coordenação motora em idosos submetidos a uma prática de ginástica recreativa, no Programa do Núcleo de Atividade Física para a Terceira Idade na Universidade Estadual do Piauí.

MATERIAL E MÉTODOS

O estudo do tema proposto foi realizado com uma pesquisa de caráter descritiva longitudinal com delineamento comparativo, que consiste em explorar uma realidade específica comparando dados em dois momentos: no início das atividades do programa e após 19 meses de execução.

Esta pesquisa foi desenvolvida no asilo "Vila do Ancião" localizada na zona leste da cidade de Teresina, mantido pelo governo do estado do Piauí, através do projeto "Núcleo de Atividade Física para Terceira Idade – NUTI" do Curso de Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí – UESPI, priorizando-se a ginástica recreativa pela diversidade de componentes lúdicos como meio de atuação, sendo a mesma ministrada duas vezes na semana, com duração de uma hora/aula, que tiveram início em maio/2003 a dezembro/2004, perfazendo um total de 64 horas aulas.

A população alvo abrangeu os 70 (setenta) idosos da referida instituição, sendo a amostra representada pelos 15 (quinze), de ambos os sexos, com idade variando de 60 a 90 anos, residentes no Asilo Vila do Ancião, participantes voluntários do Núcleo de Atividade Física para Terceira Idade do NUTI-UESPI.

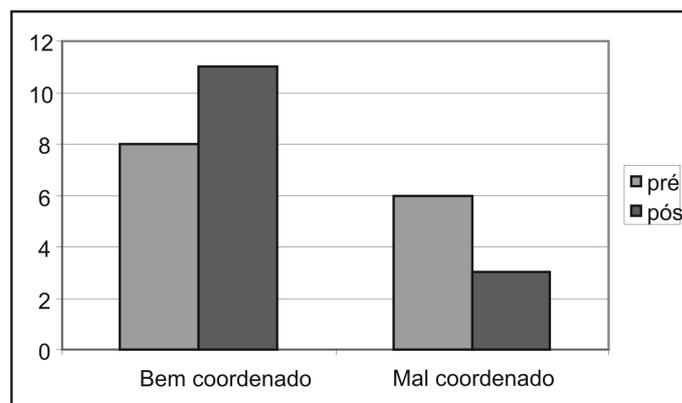
No presente estudo, as pessoas idosas foram submetidas a cinco testes de coordenação motora adaptados de Rosadas (1994) e Soler (2002), sendo três referentes a coordenação motora ampla e dois relativos a coordenação motora fina manual e pedal. Os testes aplicados foram: TESTE 1 - andar lateralmente com passos cruzados; TESTE 2 – andar desviando de obstáculos; TESTE 3 - andar com elevação do joelho direito e braço esquerdo à frente do corpo e alternando o outro lado; TESTE 4 – colocar palitos de fósforos de cima de uma mesa dentro da caixa de fósforos, podendo ser utilizada ambas as mãos, porém somente um palito em cada mão e uma mão de cada vez e TESTE 05 – apanhar um lenço de tecido do chão com os pés e entregar ao professor.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os gráficos mostram a evolução das diferentes formas de andar referentes aos três testes, indicando a existência de diferença entre o período anterior e posterior ao trabalho desenvolvido com a ginástica recreativa, como segue:

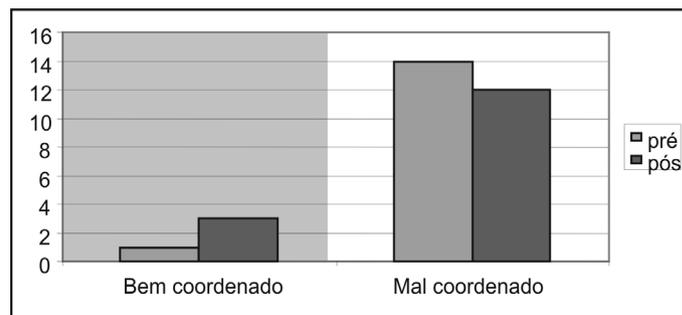
No teste de andar lateralmente com passos cruzados (Gráfico 1) após o pós-teste verificou que os idosos apresentaram em sua maioria, um bom nível de coordenação. Vale ressaltar que todos realizaram o teste de forma lenta nos dois momentos da avaliação, pois esse tipo de andar não está presente no cotidiano do ser humano e exige muito controle do movimento e equilíbrio do corpo, habilidades muito complexas para a pessoa idosa. Com relação a esses resultados, Costa (1998) afirma que um indivíduo pode apresentar excelente coordenação para um determinado movimento e não apresentar esse mesmo nível para um outro movimento. A habilidade de coordenação é muito específica, podendo se treinada, ser adquirida.

GRÁFICO 1
ANDAR LATERALMENTE COM PASSOS CRUZADOS



No teste andar desviando de obstáculos, todos os idosos foram bem coordenados, tanto no início como no final do trabalho, considerando a familiarização desse movimento com as atividades do cotidiano, apesar da sua realização se dar de forma lenta e/ou oscilante. No entanto, esse resultado mostra a necessidade de se trabalhar mais essa habilidade, para que possam realizá-la de forma ágil e harmoniosa.

GRÁFICO 2
ANDAR COM ELEVÇÃO DO JOELHO DIREITO E BRAÇO ESQUERDO ESTENDIDO À FRENTE DO CORPO E ALTERNANDO O OUTRO LADO.



No teste andar com elevação do joelho direito e braço esquerdo à frente do corpo e alternando o outro lado (Gráfico 2), por exigir mais sincronismo dos movimentos dos braços e pernas, eles apresentaram dificuldades, mas esse movimento se assemelha com o andar, e seria necessário mais treino para desenvolvê-lo melhor, pois auxilia no deslocamento do idoso.

Tribess, Virtuoso Jr (1984), fazem abordagens sobre as involuções motoras, que acontece com o idoso sedentário. O andar

assemelha-se mais ou menos a um arrastar monótono e regular, sem qualquer molejo; ele ocorre quebrado, sem impulso, como movimento predominante de membros isolados das partes sem orientação rítmica e fluência dos movimentos parciais no movimento global.

Essa forma de movimento foi observada nos idosos ao iniciar as atividades do núcleo, onde os mesmos não praticavam nenhum tipo de atividade física. Diante desses resultados constata-se que houve melhora significativa sobre a sua coordenação motora, o que vem corroborar com Costa (2004), quando afirma que a prática regular de ginástica traz importantes alterações motoras nas pessoas idosas.

Os testes colocar palitos de fósforos de cima de uma mesa dentro da caixa de fósforos, e apanhar um lenço de tecido do chão com os pés (gráficos 03 e 04) enfatizam a coordenação motora fina. Ao observar os gráficos, se percebe que após o trabalho obtiveram uma evolução significativa dos pequenos músculos, mesmo alguns apresentando comprometimento nos dedos das mãos e pés dificultando a flexão e extensão dos movimentos.

GRÁFICO 3

COLOCAR PALITOS DE FÓSFORO DE CIMA DA MESA DENTRO DA CAIXA

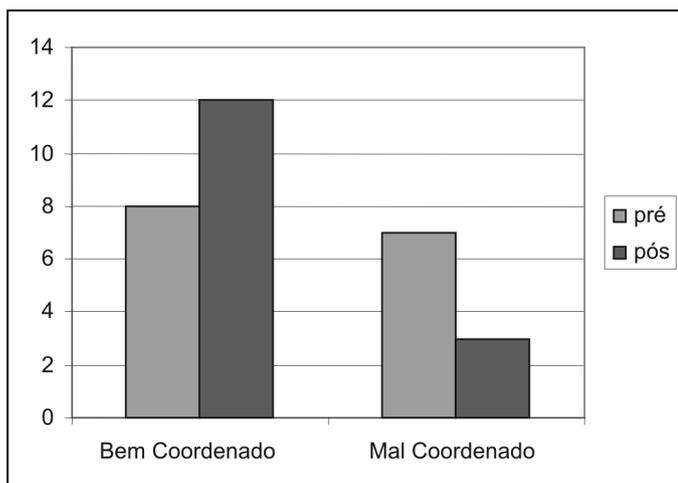
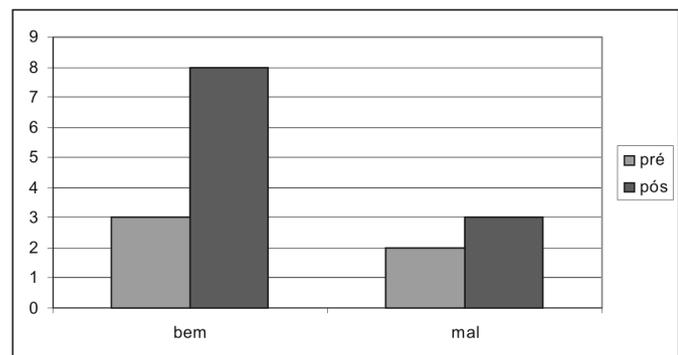


GRÁFICO 4

APANHAR UM LENÇO DE TECIDO DO CHÃO E ENTREGAR AO PROFESSOR



É característica da pessoa idosa sedentária a diminuição do rendimento motor, pois, ocorre evidente regressão nas capacidades de velocidade, equilíbrio, agilidade, força, resistência e principalmente nos movimentos mais precisos das mãos e dos pés, por ocorrer gradativamente um atrofiamento destes segmentos (VALE et al, 2005; BRAZ, KROEFF, 2006).

Grande parte da atrofia muscular e da perda de força parece refletir uma denervação seletiva de fibras musculares, com reinnervação através de ramificações axiais de uma unidade adjacente que tenha retido seu suprimento de nervos. Isso mostra que as maiores perdas funcionais ocorrem entre as unidades motoras maiores e mais rápidas (SHERPHARD, 2003).

CONCLUSÃO

Com a realização deste estudo verificou-se que a prática regular da ginástica, num ambiente recreativo, foi um eficaz meio para renovar e melhorar a capacidade de coordenação motora, a regressão motora e o prazer pelas atividades desenvolvidas e proporcionou importantes alterações fisiológicas no organismo, com benefícios físicos, mentais e afetivos.

Os resultados dos testes apontam para o fato de que a involução da coordenação motora nesta faixa etária pode ser melhorada, pois o decréscimo dessa habilidade, usualmente, é atribuída a um decréscimo na atividade física habitual e não a uma manifestação inerente ao processo de envelhecimento. Como mostra a ascendência dos gráficos, basta praticar regularmente uma atividade física para os movimentos voltarem a ser realizados com ritmo, fluência, sincronismo, equilíbrio e acima de tudo, economia de energia.

Conclui-se que esse tipo de programa deve ter continuidade, pois apresenta resultados amplos, atingindo os idosos nos aspectos bio-psico-sociais. Esse estudo mostrou que o desenvolvimento motor não funciona sozinho, que mesmo trabalhando algum aspecto como a coordenação motora, ocorre uma melhora de vários sistemas do organismo, como: respiratório, circulatório, digestivo, como também o social – nas atividades em grupos, passeios e festas e o afetivo – melhorando a auto-estima, a auto-imagem e a confiança.

Espera-se que este estudo auxilie de forma positiva os profissionais de educação física no trabalho com o idoso, a fim de melhor resgatar seu movimento coordenado, harmônico, de forma prazerosa, proporcionando-lhe uma vida mais ativa e feliz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIM, F. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos. *Revista Fitness & Performance*, v.1, n.3, p.47-59, 2002.
- BRAZ, A. L.O.; KROEFF, M. S. A contribuição do treinamento resistido na promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade. *FIEP Bulletin*, v.76, p.98, 2006.
- COSTA, A. J. S. Musculação e qualidade de vida. *Natal: Revista Virtual EFArtigos*, v.2, n.4, jun 2004.
- COSTA, M. G. da. *Ginástica localizada*. Rio de Janeiro: sprint, 1998.
- IBGE, *Censo demográfico do Brasil 2000*. Rio de Janeiro: IBGE, 2001.
- MELO, R.; VEREJÃO, R.; BARROS, R.; BRITO, E.; PERNAMBUCO, C. S.; DANTAS, E. H. M. Comparação do grau de flexibilidade e autonomia em idosos praticantes de tai chi e sedentários. *Revista Fitness & Performance Journal*. v.03, n.04, p.194-200, 2004.
- MONTEIRO, N.; SILVA, D. M.; PEREIRA, F. F.; OLIVEIRA, L. S. C.; ABREU, F. M. C.; DANTAS, E. H. M. Efeitos de um programa de atividade física regular sobre os níveis séricos basais de IGF-1 em idosos. *Revista Fitness & Performance Journal*. v.03, n.03 p.130-135, 2004.
- ROSADAS, S. C. *Educação física e prática pedagógica: portadores de deficiência mental*. Vitória: UFES, 1994.
- SHEPHARD, R. J. *Envelhecimento, atividade física e saúde*. São Paulo: Phorte, 2003.
- SOLER, R. *Brincando e aprendendo na educação física especial: planos de aula*. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- VALE, Rodrigo G. S.; TORRES, J. B.; MARTINHO, K. O.; LOPES, R. B.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento de força na flexibilidade de mulheres idosas. *Revista Fitness & Performance Journal*. v. 3, n. 5, p.266-271, 2004.