

PERCEÇÃO DA CAPACIDADE FÍSICA E DESEMPENHO DE ATIVIDADE DA VIDA DIÁRIA EM INDIVÍDUOS ENTRE 54 E 89 ANOS

Sávia Maria da Paz Oliveira Lucena¹; Rubens César Lucena da Cunha²; Joamira Pereira de Araújo³; Cetura Feitosa de Matos Filgueira⁴; Glauber Carvalho Nobre⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} CEFET/UNED Juazeiro do Norte-CE; ²PROCIMH-UCB/RJ – Brasil; LABIMH;

RESUMO

Envelhecer tem o extraordinário mérito de sintetizar todas as fases do ser humano: da criança, do jovem, do adulto e do velho. Segundo Gesser (2005), o crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial. O **objetivo** foi analisar a percepção da capacidade física e auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária em indivíduos com idade entre 54 e 89 anos residentes na cidade de Barbalha – CE. **Metodologia:** O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, transversal, de campo, com dados primários e quantitativos. O universo foi constituído por 32 indivíduos com idade entre 54 e 89 anos, dos quais 07 eram do sexo masculino e 25 do sexo feminino. A amostra foi do tipo não probabilista intencional. Foi utilizado como instrumentos o questionário de Auto-Percepção do Desempenho de Atividades da Vida Diária composto por 40 itens que descrevem as atividades básicas e instrumentais da vida diária. Como também o questionário de Avaliação da Capacidade Física Percebida (CFP), contendo 10 itens. **Plano Analítico** foi realizado pelo pacote estatístico *Statistical Package for Science Social* (SPSS) versão 13.0 for windows, para retirada da estatística descritiva de média, máximo e mínimo, apresentados em gráficos. **Resultados:** observou-se a prevalência de 62% com auto-percepção muito boa e 38% com auto-percepção boa e que os indivíduos do sexo feminino possuem 68% um nível de auto-percepção muito boa e 32% boa, já os do sexo masculino apresentaram 57% boa e 43% muito boa. 72% dos pesquisados apresentaram auto-percepção positiva e 28% apresentaram auto-percepção negativa. **conclui-se** que os níveis de percepção da capacidade física e auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária encontram-se elevados nos indivíduos pesquisados e que os indivíduos do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados, tanto de percepção da capacidade física quanto da auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária.

Palavras chave: percepção, capacidade física, atividade da vida diária.

INTRODUÇÃO

A vida humana é um caminho que se percorre do nascimento à morte. Durante todo esse tempo há períodos bons e períodos difíceis de viver. Mas, tudo isso é parte natural da vida, que nada mais é que um processo de amadurecimento e envelhecimento.

A velhice é geralmente vista como um período difícil e negativo, o que tem contribuído para a formação de preconceitos e discriminações aos mais velhos, principalmente por aqueles de gerações mais novas, os jovens, adolescentes e crianças.

No entanto, estas pessoas devem aprender a reconhecer a importância social dos idosos como transmissor de cultura e mantenedor das tradições, responsáveis pela identidade cultural de uma sociedade. Faz-se necessário rever os estereótipos, preconceitos e atitudes negativas que criam uma imagem deprimente da velhice.

Envelhecer tem o extraordinário mérito de sintetizar todas as fases do ser humano: da criança, do jovem, do adulto e do velho. Logo, se bem estimulada a participação social, cada idoso será um indivíduo capaz de compreender e criticar os acontecimentos dos dias atuais e, assim contribuir para a construção de uma nova imagem de velhice feliz.

Segundo Gesser (2005), o crescimento da população de idosos, em números absolutos e relativos, é um fenômeno mundial. Em 1950 eram cerca de 204 milhões de idosos no mundo e, já em 1988, quase quatro décadas depois, este contingente alcançava 579 milhões de pessoas - um crescimento de quase 10 milhões de idosos por ano.

Segundo pesquisas estatísticas realizadas pelo IBGE, no Brasil, atualmente, a população de idosos representa um contingente de quase 15 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade (8,6%

da população brasileira). As mulheres representam a maioria, 8,9 milhões. Nos próximos 20 anos, a população idosa do Brasil poderá ultrapassar os 30 milhões de pessoas e deverá representar quase 13% da população ao final deste período.

Meirelles (2000, p.28), descreve que o processo de envelhecimento começa desde o momento da concepção, sendo então a velhice definida como um processo dinâmico e progressivo onde há modificações tanto morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente.

Nesse sentido, pode-se afirmar que o processo do envelhecimento é uma soma de vários processos entre si, os quais envolvem o aspecto Biológico – caracterizado por transformações progressivas e irreversíveis em função do tempo, diminuição gradual da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente. Psicológico – evidenciado por um processo dinâmico, complexo, e muito influenciado por fatores individuais. Social – sociologicamente, a idade não significa apenas um espaço, mas uma categoria, uma atividade sócio econômico, modo diferente de vida, características pessoais afirma (MEIRELLES, 2000).

Desse modo, o envelhecimento deve ser uma preocupação real para o campo da promoção da saúde, impondo-se como um dever de cidadania, que se constrói na prática do exercício de direitos, objetivando a promoção da longevidade, com qualidade de vida. É importante que o homem possa viver mais, e é necessário que ele possa viver melhor.

O envelhecimento populacional constitui uma das maiores conquistas deste século. Poder chegar a uma idade avançada, já não é mais privilégio de poucas pessoas. Em contraposição, muitas sociedades não tem acompanhado essas mudanças demográficas, no sentido de privilegiar valores relacionados com a competitividade, valorizando a capacidade para o trabalho, para a independência e para a autonomia funcional. Na realidade, muitas dessas crenças e valores, nem sempre podem ser acompanhados pelos idosos, se levar em consideração algumas mudanças e perdas que freqüentemente se associam à velhice. (VELOZ et al, 1999).

A competitividade e a valorização da capacidade para o trabalho, são alguns dos fatores que excluem o idoso da vida social, pois o mesmo pode se tornar inapto para algumas atividades devido às alterações que ocorrem durante o processo de envelhecimento. Desse modo acredita-se que a prática regular de atividade física, pode devolver ao idoso a sua autonomia funcional para que o mesmo possa viver com maior qualidade de vida.

O estilo de vida sedentário tem acarretado num número crescente de idosos que vivem hoje abaixo dos limites da sua capacidade física, bastando qualquer doença para se tornarem dependentes. Ao contrário do que se pensava o estilo de vida sedentário para o idoso pode levá-lo a desgastes no organismo.

O tempo altera o desempenho físico, mas a prática regular de atividades físicas restringe tal alteração, oferecendo saúde nas fases subseqüentes da vida, contribuindo para a recuperação de determinadas funções orgânicas, sendo utilizada como medida profilática contra doenças geradas pela inatividade da vida moderna.

Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo analisar a percepção da capacidade física e auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária em indivíduos com idade entre 54 e 89 anos residentes na cidade de Barbalha – CE.

METODOLOGIA

Caracterização da pesquisa

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, transversal, de campo, com dados primários e quantitativos.

População e amostra

O universo foi constituído por 32 indivíduos com idade entre 54 e 89 anos residentes na cidade de Barbalha - CE, dos quais 07 são do sexo masculino e 25 do sexo feminino A amostra foi do tipo não probabilista intencional.

Instrumentos para coleta de dados

Foi utilizado como instrumentos o questionário de Auto-Percepção do Desempenho de Atividades da Vida Diária (Andreotti e Okuma, 1999) composto por 40 itens que descrevem as atividades básicas e instrumentais da vida diária e uma escala com a seguinte classificação: (a) não consigo realizar esta atividade; (b) realizo esta atividade só com a ajuda de outra pessoa; (c) realizo esta atividade sozinho, mas com muita dificuldade; (d) realizo esta atividade sozinho com um pouco de dificuldade; (e) realizo esta atividade sozinho e com facilidade.

Como também o questionário de Avaliação da Capacidade Física Percebida (CFP) (Ryckman et al., 1982) contendo 10 itens com escala de 6 pontos, variando de 1 (discordo totalmente) e 6 (discordo totalmente).

Procedimentos para coleta de dados

Primeiramente foram entregues os termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE), pois no desenvolvimento do estudo foram considerados os aspectos éticos da pesquisa em seres humanos, no que concerne o respeito a pessoa, a beneficência e a justiça, entre outros, preconizados pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS), através da Resolução 196/96 (BRASIL – M.S., 1996). No encontro era explicado individualmente o objetivo da pesquisa e em seguida esperava-se que o participante respondesse os questionários.

Plano Analítico

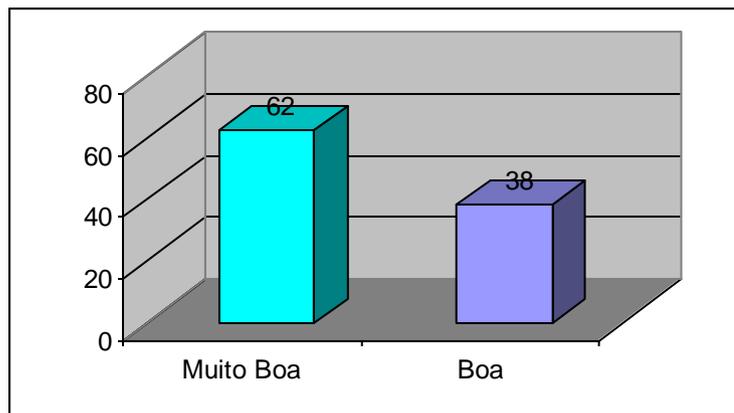
O banco de dados foi realizado pelo pacote estatístico *Statistical Package for Science Social* (SPSS) versão 13.0 *for windows*, para retirada da estatística descritiva de média, máximo e mínimo, apresentados em gráficos

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente analisou-se a auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária nos indivíduos pesquisados, o que observou-se a prevalência de 62% com auto-percepção muito boa e 38% com auto-percepção boa, conforme Gráfico 01, demonstrando que apesar de possuírem uma idade avançada, a maioria dos pesquisados costumam realizar as tarefas da vida diária efetivamente. Comparando estes dados com os resultados encontrados por Marques et all. (2007) que realizou estudo com idosos asilados, pode-se observar contradição, pois nesse caso a maioria dos idosos apresentou nível de classificação média.

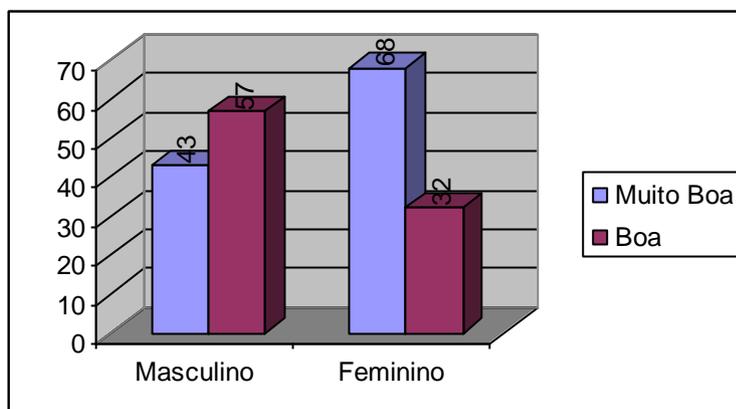
Esta diferença pode ser explicada devido ao fato de que os idosos pesquisados encontravam-se internos em um asilo, possuindo um nível de atividade da vida diária bastante reduzindo comparando-se com indivíduos que residem com seus familiares.

Gráfico 01 - Auto-Percepção do Desempenho de Atividades da Vida Diária



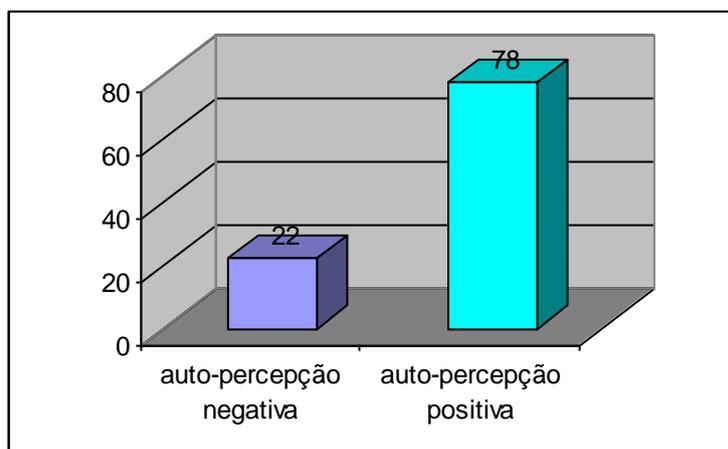
Ao ser analisado a percepção do desempenho da vida diária de acordo com o gênero, conforme Gráfico 02, observou-se que os indivíduos do sexo feminino possuem 68% um nível de auto-percepção muito boa e 32% boa, já os do sexo masculino apresentaram 57% boa e 43% muito boa. Nesse sentido pode-se afirmar que as mulheres encontram-se com níveis de classificação mais positivos que os dos homens, o que contradiz os resultados encontrados no estudo de Marques et al. (2007) onde os indivíduos do sexo masculino encontravam-se com níveis de classificação média, boa e muito boa superiores aos femininos, não apresentando nível de classificação ruim, ao contrário do feminino que apresentou 20% desta classificação.

Gráfico 02 – Auto-Percepção do Desempenho de Atividades da Vida Diária de acordo com o Gênero



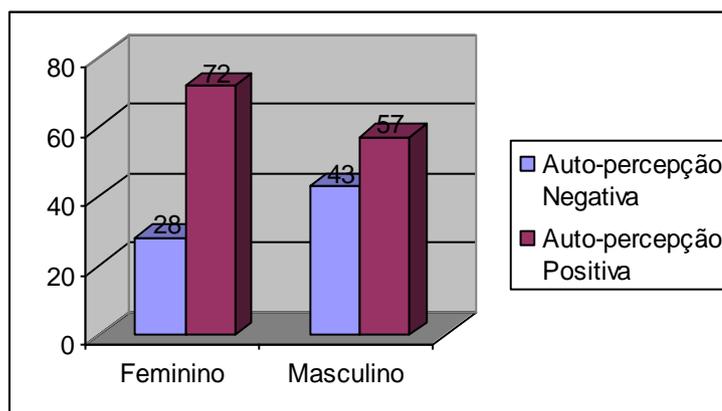
Analisando o nível de capacidade física percebida, observou-se que 78% dos pesquisados possuem uma auto-percepção positiva sobre as suas capacidades de realizar tarefas utilizando as habilidades físicas e 22% apresentaram auto-percepção negativa, conforme Gráfico 03.

Gráfico 03 - Capacidade Física Percebida



Entre os indivíduos do sexo feminino, 72% dos pesquisados apresentaram auto-percepção positiva e 28% apresentaram auto-percepção negativa. Entre os do sexo masculino, 57% apresentam auto-percepção positiva e 43% negativa. Nesse sentido podemos concluir que as mulheres possuem um nível de auto-percepção positivo maior do que os homens, de acordo com o Gráfico 04.

Gráfico 04 - Capacidade Física Percebida de acordo com o Gênero



Nesse sentido, conclui-se que os níveis de percepção da capacidade física e auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária encontram-se elevados nos indivíduos pesquisados, o que consequentemente predispõe um grau elevado de autonomia funcional.

Em relação ao gênero, os indivíduos do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados, tanto de percepção da capacidade física quanto da auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária. Este fato pode estar relacionado a permanências das mulheres, mesmo após a aposentadoria em envolvimento com as atividades domésticas.

O estudo sugere que sejam realizadas pesquisas utilizando a correlação entre a percepção da capacidade física e auto-percepção do desempenho de atividades da vida diária com a prática de atividade física, uma vez que tem-se demonstrado nos últimos anos a importância desta prática para o aumento da autonomia funcional dos idosos.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, João Roberto. **Ficar Jovem Leva Tempo.... Um Guia para Viver Melhor**. Editora SARAIVA. 2001. http://www.saudevidaonline.com.br/mundo_moderno.htm acessado em 17/09/2006
- BAUR, Robert; EGELER, Robert. **Ginástica, jogos e esportes para idosos**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/A, 1983.
- CAMARGO Mirela; RODRIGUES Roberto; MACHADO Carla, **Idoso vive mais e melhor**. Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <http://www.pastoraldapessoaidosa.org.br/modules.php?name=News&file=print &sid=40> acesso em 15/09/2006.
- COSTA, Sérgio Francisco. **Método científico – Os caminhos da Investigação**. São Paulo: HARBRA Ltda, 2001.
- COSTA, Evaldo Ferreira da. **O Idoso e a Construção do Envelhecimento Saudável**. Associação das primeiras damas do Ceará; Projeto ACEPI e APDMCE, 2004.
- D´AVILA, Felix (coord.) **Ginástica, Dança e Desporto para a Terceira Idade**. Brasília – DF: Sesi/DN: INDESP, 1999.
- GESSER, Hubert Chamone, **Expectativa de vida no Brasil: a geração de modelos explicativos por regressão linear múltipla**. Tese de Doutorado, Florianópolis – SC. Universidade Federal. 2005. Disponível em: <http://teses.eps.ufsc.br/defesa/pdf/15128.pdf> acesso em 30/08/2006.
- GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Atlas S.A, 2002.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/0404sintese.shtm> acesso em 15/11/2006

MEIRELLES, Morgana E. A. **Atividade Física na 3ª Idade**. Rio de Janeiro: ed. 3ª Sprint, 2000.

Ginástica Cerebral www.abcdocorpo.com.br acessado dia 17/10/05.

TEIXEIRA, Mirna Barros. **Empoderamento de idosos em grupos direcionados à promoção da saúde**. [Mestrado] Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública; 2002. 105 p. http://portaldeseres.cict.fiocruz.br/transf.php?script=thes_chap&id=00003401&lng=pt&nrm=iso, acessado em 15/10/2006.

VELOZ, Maria Cristina Triguero; NASCIMENTO-SCHULZE, Clélia Maria; CAMARGO, Brígido Vizeu. **Representações sociais do envelhecimento. Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 12, n. 2, 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79721999000200015&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 08 Dez 2006.