

AUTO-PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR EM ACADÊMICOS DO PIFPS/UFAM

Alessandra Balbi da Silva¹
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa²

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi identificar as percepções que os idosos têm sobre seu bem-estar. O instrumento aplicado, foi elaborado pelo GREPEFI-Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação Física para idosos do Laboratório de Pedagogia do Movimento Humano da Escola de Educação Física e Esporte da USP. Foram avaliados idosos da turma de Educação Física do PIFPS-U3IA FEF-UFAM-(Programa Idoso Feliz Participa Sempre Universidade na 3^a; Idade Adulta da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas). O teste avalia a escala de bem-estar do idoso individualmente. O idoso se auto-avalia respondendo os itens de acordo com que ele sente. Este teste foi aplicado com idosos a partir de 60 anos da turma de Educação Física do PIFPS/UFAM e os resultados foram satisfatórios, uma vez que o escore obtido foi elevado. Assim concluímos que os idosos que participaram do estudo têm ótima percepção de bem-estar.

Palavras-Chave: Percepção De Bem-Estar Na Terceira Idade. Bem-Estar. Terceira Idade.

ABSTRACT

Study and Research in Physical education for seniors of the Laboratory of Pedagogy of the Human Movement of the School of Physical Education and Sport of USP. They were appraised seniors of the group of Physical Education of PIFPS-U3IA FEF-UFAM-(Programa Happy Senior Always Announces University in the 3a; Adult age of University of Physical Education of the Federal University of Amazon). The test evaluates the scale of the senior's well-being individually. The senior is solemnity-evaluated answering the items in agreement with that he sits down. This test was applied with seniors starting from 60 years of the group of Physical education of PIFPS/UFAM and the results were satisfactory, once the obtained score was high. We concluded like this that the seniors that participated in the study have great well-being perception The objective of the research was to identify the perceptions that the seniors have on his/her well-being. The applied instrument, it was elaborated by the GREPEFI-group of.

Key Words: Well-Being Perception In The Third Age. Well-Being. Third Age.

¹ **BALBI, Alessandra.** Acadêmica da Graduação em Educação Física FEF-UFAM, alessandrabalbi@ufam.edu.br

² **PUGA BARBOSA' Rita Maria dos Santos** Profa. Dra. da Faculdade de Educação Física, ritapuga@ufam.edu.br

INTRODUÇÃO

Bem-estar não é definido apenas por aqueles fatores que o médico pode mensurar. Bem-estar deriva-se da ausência de doenças, aptidão física, autoconfiança, ausência de depressão. (Puga Barbosa, 2003).

A busca do bem-estar cada vez se torna mais intensa em nossa sociedade. Em consequência os métodos que desenvolvem o bem-estar se aperfeiçoam mais. As pessoas, em geral os idosos, que já passaram por muitos anos sem se dedicar à saúde, procuram o bem-estar.

A participação de idosos em programas de terceira idade ajuda contra doenças e até mesmo contra a depressão. O resultado é benéfico, a auto-estima é a primeira a ser melhorada, como consequência o bem-estar do idoso.

A aplicação dos programas de Educação Física Gerontológica, tem consequências positivas no aspecto fisiológico, nas funções neuromuscular, cardiovascular, respiratório e principalmente no psicológico, tudo isso resultando no bem-estar do idoso. (Baur e Egeler, 1983).

A Educação Física Gerontológica é uma das disciplinas de extensão universitária existentes no PIFPS. Esta disciplina é realizada duas vezes na semana, sendo uma disciplina bem requisitada tanto para a turma 1, quanto para a turma 2 (turma 1: de 45 anos até 59 anos; turma 2: de 60 anos em diante). Pois é uma disciplina que trabalha um conteúdo padronizado (Puga Barbosa, 2003), no seu programa, o que é bem aberto aos conteúdos: ginástica, jogos, recreação, profilaxia e questões sociais do envelhecimento.

METODOLOGIA

Esta foi um pesquisa de campo, utilizando de um instrumento no formato de escala de 3 pontos, para avaliar a percepção de bem-estar.

AMOSTRA

O teste foi aplicado com 23 idosos do PIFPSU3IA FEF-UFAM, idosos maiores de 60 anos inscritos e participando na disciplina de extensão universitária de Educação Física. Todos os alunos aceitaram ser voluntários para este estudo. Na turma existiam 20 do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

PROCEDIMENTOS

Para a realização deste teste foi necessário levar várias canetas e um número considerável de papéis contendo as perguntas. O questionário foi ampliado de modo que o idoso pudesse ler perfeitamente. O segundo passo foi explicar como deveriam responder as perguntas, foi necessário repetir várias vezes. Foi realizada a leitura de todas as perguntas antes, para que pudessem ser sanadas todas as dúvidas que poderiam aparecer posteriormente. Também foi necessária a ajuda de outros professores, pois nem todos os idosos sabem ler ou escrever.

Foi usado como instrumento o teste para avaliar a percepção de bem-estar foi retirado do livro: Avaliação do Idoso: física e funcional (Matsudo, 2000). Consiste de um questionário composto por 29 itens: 1, medo de ficar sozinho; 2, medo de ter fraturas; 3, medo de cair; 4, medo de sair sozinho; 5, medo de estar doente em uma época que poderia estar curtido a vida; 6, sentir nervoso; 7, mau humor; 8, irritação; 9, impaciência; 10, depressão; 11, dificuldade para me acalmar; 12, insatisfação com a vida; 13, sentir que tudo exige muito esforço; 14, vergonha com a aparência; 15, frustração; 16, desistir facilmente das coisas; 17, sentir que não vale a pena viver; 18, solidão; 19, desvalorização de si próprio; 20, perda de controle da própria vida; 21, pânico; 22, preocupação com doenças; 23, inquietação; 24, pena de si mesmo; 25, infelicidade; 26, perda da independência; 27, perda da autoconfiança; 28, perda da concentração; 29, perda da memória. Todos a serem respondidos pelas letras A, B ou C. A letra “A” significa não sinto isso; “B”, sinto isso de vez em quando; e a letra “C”, sinto isso sempre. Cada item é avaliado segundo uma escala de 3 pontos: A- 2 pontos; B- 1 ponto; C- nenhum ponto.

Na avaliação o escore é obtido somando-se os pontos dos 29 itens e pode variar de 0 a 58. Quanto mais elevado for o escore, mais positiva é a percepção de bem-estar do idoso.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram os seguintes: 9 idosos tiveram o escore acima de 50; 11 acima de 40; e 3 acima de 30, portanto, a maioria dos entrevistados tiveram o escore positivo. O que para nós organizadores do PIFPS-U3IA é um resultado altamente

favorável e concordante com Baur e Egeler (1983) quando dizem que a aplicação dos programas de Educação Física Gerontológica, tem conseqüências positivas no aspecto fisiológico, nas funções neuromuscular, cardiovascular, respiratório e principalmente no psicológico, tudo isso resultando no bem-estar do idoso.

A maioria dos idosos teve dificuldade de relacionar a resposta com a letra. Alguns colocaram V e F, outros responderam sim e não. Por isso é necessário que o aplicador explique várias vezes como deve ser respondido o questionário. Também é necessário que o idoso entregue pessoalmente ao professor para a verificação das respostas.

Tivemos alguns casos em que os idosos não sabiam ler ou escrever, neste caso, o professor deve ler os itens e em seguida anotar as respostas, sem interferi-las.

Estes auto-relatos visam identificar como o idoso tem se sentido ultimamente, convivendo com outras pessoas e praticando atividade física. Do que podemos associar a influência benéfica da Educação Física Gerontológica no envelhecimento. Baur e Egeler (1983) defenderam a adoção internacional da atividade física para idosos.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados podemos confirmar mais uma vez que a participação de idosos em programas para terceira idade são importantes para obtenção da qualidade de vida e conseqüentemente do bem-estar do idoso. Idosos que participam desses programas normalmente demonstram que têm ótima percepção de bem-estar.

Em geral os idosos tiveram ótimo resultado. Ou seja, os idosos da turma de Educação Física do PIFPS/UFAM têm ótima percepção de bem-estar.

REFERÊNCIAS

MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do Idoso: física e funcional**. 1º.Ed.Londrina: Midiograf, 2000.

NERI; A. L. **Qualidade de vida e madura vida**. Campinas, SP: Papyrus, 1993.

PUGA BARBOSA, R. M. S. **Educação Física Gerontológica: construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida**. Manaus: Edua, 2003.

PUGA BARBOSA, R. M. S. Educação física Gerontológica: saúde e qualidade de vida na terceira idade. RJ: Sprint, 2000.

WAGNORN, Y. Manual de ginástica e bem-estar para a terceira idade. SP. Marco Zero, 1993.

ZORBA PASTER, M.D. O código da longevidade, RJ: Campus, 2001.