

## **A PERCEPÇÃO DE ACADÊMICOS DE MEDICINA SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO PARA PORTADORES DE DIABETES MELLITUS**

**Rosa Helena Sousa dos PRAZERES<sup>(1)</sup>; Diana Araújo da SILVA<sup>(2)</sup>; Janielly Lopes de MACEDO<sup>(3)</sup>; Raimunda Rafaela Almeida FEITOSA<sup>(4)</sup>; Terezinha Duarte de FREITAS<sup>(5)</sup>; Ialuska GUERRA<sup>(6)</sup>.**

(1;2;3;4;5) Curso Superior de Tecnologia em Gestão Desportiva e Lazer pelo Centro Federal de Educação Tecnológica do Ceará. (CEFET-CE). Unidade Descentralizada de Juazeiro do Norte. Rua Fortaleza, nº 35 – Bairro Cirolândia, Cep: 63180-000 -Barbalha –CE Fone (88) 8803-2755, E-mail [prazeresrosinha@bol.com.br](mailto:prazeresrosinha@bol.com.br).

### **RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo de analisar como a dança pode melhorar no desempenho da atividade de vida diária, entre dois grupos de idosos na região do cariri – ceara. Os grupos investigados foram formados por 15 idosos praticantes de dança, do grupo de Ginástica específica mulheres na maturidade, na cidade do Crato-CE, e por 17 idosos não praticantes de dança da casa do idoso, Associação Assistencial Jose Bezerra de Menezes, na cidade de Juazeiro do Norte - CE. O referido estudo foi realizado através de uma pesquisa descritiva transversal e de campo. Para coleta de dados foram aplicados questionários Escala de Auto-Percepção do Desempenho de Atividade de Vida Diária (ANDREOTTI E OKUMA, 1999), Nível de Atividade Física, (FIATARONE e NELSON, 1996), Escala de Auto – Percepção de Bem Estar PAAF – 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 para ser utilizada no PAAF- programa Autonomia para Atividade Física). Os resultados demonstram que os idosos que praticam atividade física neste caso a dança, tem um melhor desempenho nas atividades de vida diária, bons níveis de atividade física e uma excelente percepção de bem estar. Já o que podemos observar nos idosos não praticantes de dança é que a maioria deles sentem certa dificuldade ao exercer algumas atividades da vida diária, rasoaveis níveis de atividade física e percepção de bem estar.

**Palavras-chave:** Terceira idade, Dança, Atividade física.

## • INTRODUÇÃO

O exercício físico pode ser considerado uma arma indispensável para aqueles que desejam manter corpo e mente funcionando em perfeita harmonia, a atividade física para o idoso representa antes de tudo um momento de convivência social, além dos benefícios trazidos para a saúde, a prática de exercícios regulares ajuda na reintegração social dos indivíduos da terceira idade e no combate ao stress e depressão.

Quando se envelhece o corpo passa por diversas transformações físicas que alteram o funcionamento normal do organismo. A partir dos 40 anos de idade, o homem começa a perder força, tem uma redução do volume muscular e um aumento do tecido gorduroso entre outras mudanças. Além disso, diabetes, obesidade, hipertensão arterial, osteoporose e doenças cardiovasculares são alguns exemplos de doenças que se tornam mais comuns e contribuem para uma redução significativa do nível de qualidade de vida dos idosos.

A velhice pode ser vista por dois lados: como apogeu de uma vida ou como a decadência de um indivíduo. Passeando pela antiguidade, pode-se perceber que os seres humanos já reclamavam do estrago que o tempo faz no ser humano. Para os egípcios a velhice era a pior desgraça que podia acontecer a um homem. Entre os gregos, era “preferido morrer a envelhecer”. Mas, os homens de pensamento tinham uma visão diferente. Para Homero, a velhice está associada à sabedoria, para Platão a velhice é a alma, espírito, saber, ordem ao contrário de Aristóteles que afirmou que a velhice é corpo, é fraqueza, ressentimento decadência (MEIRELLE, 2000 p.17).

A velhice a partir do conjunto das condições: biológica, social, econômica, cognitiva, funcional e cronológica. Dessa forma, tem – se que, biologicamente, o envelhecimento se inicia no momento em que se nasce; socialmente, a velhice vai variar de acordo com o momento histórico e cultural; intelectualmente, diz – se que alguém está ficando velho quando suas faculdades cognitivas começam a apresentar problemas de memória; economicamente, a pessoa entra na velhice quando se aposenta; funcionalmente, quando o indivíduo perde a sua independência precisando de ajuda para desempenhar suas necessidades básicas; e finalmente, cronologicamente, a pessoa é idosa quando faz 60 ou 65 anos.

Para o idoso é muito importante está em contato com o mundo, o sentir-se ativo e útil, participando de algum tipo de atividade, acredita-se que a prática do exercício físico como a dança irá promover ao idoso, saúde, autonomia, socialização, e que, poderá ajudá-lo a lidar com seu próprio corpo, com seus sentimentos e com seu processo de envelhecimento. Nesse sentido o objetivo geral da referida pesquisa confere em analisar se a dança como atividade física pode proporcionar benefícios de âmbito bio-psico-social em idosos. O intuito deste trabalho e mostra os reais benefícios como a pratica da atividade física, neste caso focalizando a modalidade dança na busca de uma melhoria no desempenho da atividade de vida diária, poderá ser de grande importância para os profissionais da área de Educação física, atuantes direto da dança.

## • FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O estudo explora a respeito do processo de envelhecimento, classificando suas fases, além de suas alterações durante o envelhecimento em seguida aborda a história da dança sua origem e evolução nas diferentes sociedades, traz informações sobre os benefícios da atividade física para os idosos e por ultimo uma abordagem sobre dança no envelhecimento uma busca para melhoria na qualidade física, abordando conceitos, pesquisas e experiências.

A velhice pode ser vista por dois lados: como apogeu de uma vida ou como a decadência de um indivíduo. Passeando pela antiguidade, pode-se perceber que os seres humanos já reclamavam do estrago que o tempo faz no ser humano. Teixeira (2002) define a velhice a partir do conjunto das condições: biológica, social, econômica, cognitiva, funcional e cronológica. Dessa forma, tem – se que, biologicamente, o envelhecimento se inicia no momento em que se nasce; socialmente, a velhice vai variar de acordo com o momento histórico e cultural; intelectualmente, diz – se que alguém está ficando velho quando suas faculdades cognitivas começam a apresentar problemas de memória; economicamente, a pessoa entra na velhice quando se aposenta; funcionalmente, quando o indivíduo perde a sua independência precisando de ajuda para desempenhar suas necessidades básicas; e finalmente, cronologicamente, a pessoa é idosa quando faz 60 ou 65 anos.

Com isso observamos que o processo de envelhecimento é uma soma de vários processos entre si, os quais envolvem os aspectos biológico, social, econômico, cognitivo, funcional e cronológico, que são de

fundamental importância que tenhamos conhecimento sobre esse procedimento para uma melhor compreensão desse processo.

O envelhecimento é uma fase que irá alcançar a todos e, portanto não deve ser alvo de discriminação, negligência ou opressão. A velhice está independente da vontade humana, a boa velhice depende do tipo de vida que se leva, das ações realizadas para que se possa ter uma boa qualidade física.

A dança é definida como uma ação instintiva do ser humano, antes de polir a pedra e construir abrigos, os homens já se movimentavam ritmicamente para se aquecer e comunicar-se.

A mesma tem forte caráter sociabilizador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

Envelhecer não significa necessariamente redução da capacidade de trabalho, diminuição da atividade. Envelhecer pode significar enriquecimento espiritual e uma vida aprazível. Porém a inatividade e a passividade provocam o enferrujamento do corpo (BAUR & EGELER, 1983).

A atividade física para o idoso possibilita um estado saudável, retarda o processo inevitável do envelhecimento e afasta os fatores de risco comuns nessa idade. São vários os objetivos da atividade física para a construção de um envelhecimento saudável. O idoso ativo tem mais disposição no dia a dia-a-dia, pois a atividade física desmobiliza as articulações, proporciona bem estar físico, segurança por adquirir domínio de corpo, fortalecimento da musculatura, todo sistema é estimulado, é um meio contra depressão, tédio, solidão, tira o idoso da dependência podendo enfrentar situações simples do cotidiano usando sua própria força, sua própria amplitude saindo da inércia, do decréscimo da mobilidade.

Outros pesquisadores vêm estudando a importância da prática da dança como forma de atividade física para o idoso. Prado et al.(2000), num estudo realizado na área da dança para terceira idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculos para sua prática. Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa dimensão existencial melhor.

A dança é recomendada pela medicina por proporcionar um bom condicionamento físico, melhorando a capacidade cardiorrespiratória e a circulação periférica, diminuindo a pressão arterial, promovendo o fortalecimento muscular, colaborando para perda calórica, fortalecendo as articulações, atenuando dessa forma prováveis dores, prevenindo ainda problemas posturais.

## • MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de característica descritiva, quantitativa, transversal e de campo.

A população foi constituída por idosos praticantes e não praticantes de dança da região do cariri cearense. A amostra constitui-se de 30 idosos, dos quais 15 praticantes de dança e 17 não praticantes, sendo 4 do gênero masculino e 26 do gênero feminino, com média de idade  $72,3 \pm 9,5$ dp. Parte da população reside na cidade do Crato-CE e são praticantes de dança fazendo parte do Grupo de ginástica Específica Mulheres na Maturidade, na referida cidade, a outra parte reside na Casa do Idoso - Associação Assistencial José Bezerra de Meneses em Juazeiro do Norte – CE, sendo esses não praticantes de dança.

Os dados foram obtidos através dos questionários de Escala de Auto – Percepção do Desempenho de Atividade de Vida Diária (ANDREOTTI E OKUMA, 1999), Nível de Atividade Física, (FIATARONE e NELSON, 1996), Escala de Auto – Percepção de Bem Estar PAAF –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 para ser utilizada no PAAF- programa Autonomia para Atividade Física). Tais questionários buscaram identificar de que forma o exercício físico (dança) contribui para melhoria do desempenho da atividade de vida diária.

As coletas dos dados foram realizadas através do contato direto entre pesquisadora e os grupos citados. Inicialmente estabeleceu-se contato com os grupos de idosos e explicaram-se os objetivos e procedimentos desta pesquisa. A coleta de dados ocorreu nos meses de maio e junho, nos períodos manhã e tarde, onde foram aplicados pela própria pesquisadora que anotou as respectivas respostas dadas pelos idosos.

Os participantes declararam está devidamente esclarecidos e deram consentimento para participar da pesquisa e publicação dos resultados através do termo de consentimento livre (TCLE).

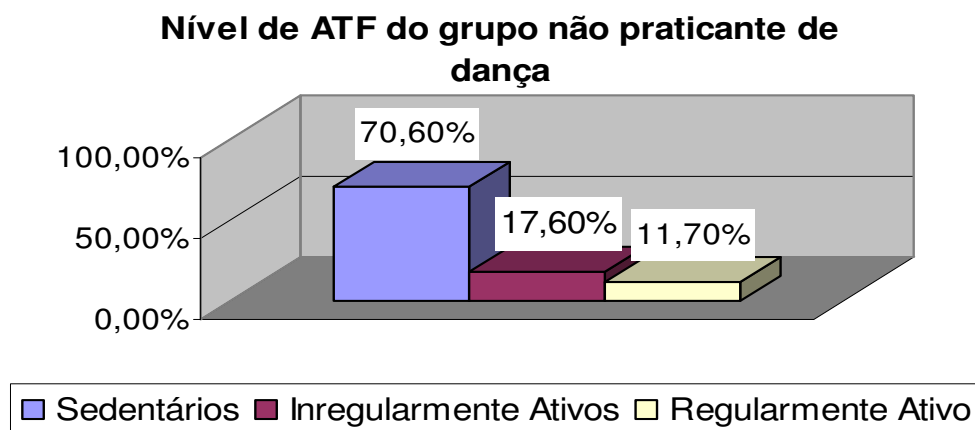
Confeccionou-se um banco de análise estatística, descritiva de frequência e cruzamento de dados (crosstabs) e estatística inferencial utilizando-se Coeficiente de Correlação de Pearson ( $r$ ) com associações fracas abaixo de 0,500; moderadas entre 0,500 e 0,700; fortes entre 0,700 e 0,900 e excelentes acima de 0,900. para o Teste *t de Student* adotou-se nível de significância  $p < 0,05$ . os resultados foram apresentados através de gráficos e tabelas, para o grupo geral sendo divididos em praticantes e não praticantes.

O nível de desempenho das atividades de vida diária foi adaptado do protocolo descrito por Matsudo(2000) considerado de forma geral com escores de 0 (mínimo) a 160 (máximo), classificados em muito ruim (0-31); ruim (32-64); média (65-97); boa (98-130) e muito boa (131-160). As questões foram ainda organizadas em 04 domínios, quais sejam auto-cuidado, atividades físicas, atividades domésticas e atividades de deslocamentos. As questões sobre à auto - percepção de bem-estar foi abordada a partir da adaptação do protocolo descrito por Matsudo (2000) com escores entre 0 (mínimo) a 58 (máximo), sendo classificadas como ruim(0-15), regular (16-29), bom(30-44), ótimo(45-58).

### • ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

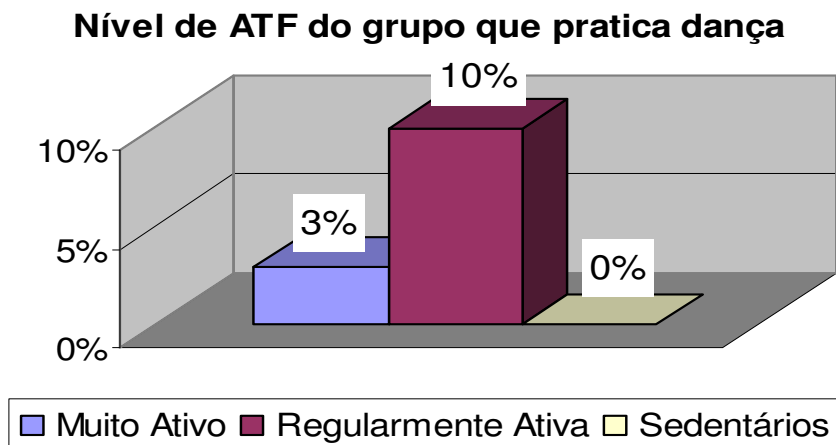
Conforme Rosa; Benício; Latorree Ramos (2003). Aproximadamente 25% dos idosos cheguem ao estado de dependência para realizar tarefas cotidianas. Tais números devem ser levados em consideração da população idosa e que pode traduzir – se em problemas futuros a sociedade, muito embora tais números não expressam a totalidade população que envelhecerá. Prática de exercícios físicos de uma maneira geral, contribui para a manutenção das capacidades funcionais, como andar ou agachar, por exemplo, e ajuda a diminuir os riscos causados por uma vida sedentária pessoas que praticam exercícios regularmente correm menos risco de virem a sofrer de limitações físicas na velhice.

**Gráfico 01- Nível de Atividade Física (FIATARONE e NELSON, 1996)**



Assim o estudo ora realizado observou-se que 70,6% dos indivíduos não praticantes de dança foram considerados sedentários, 17,6% irregularmente ativo e 11,7% apresentaram-se regularmente ativos.

**Gráfico 02\_ Nível de Atividade Física (FIATARONE e NELSON, 1996)**



A necessidade de alcançar um estilo de vida saudável e de contínuo desenvolvimento cognitivo e social transporta a dança para o patamar de importante atividade física, satisfazendo a busca de socialização, proporcionando diversão (FRANÇA, 1997). Em relação a este quesito 3% dos entrevistados foram considerados muito ativos, 10% regularmente ativo e 0% sedentários.

Dessa forma os benefícios advindos desta prática podem ser expressos nas atividades da vida diária. Nesta perspectiva, comparando-se os grupos observa-se que em relação as atividades da vida diária o grupo dos praticantes apresenta um perfil mais positivo que os não praticantes, conforme demonstra a tabela 01.

**Tabela 1. Percepção do Desempenho da Atividade de Vida Diária (Andreotti e Okuma, 1999).**

		Grupo		Total
		Praticante	Não praticante	
classificação	Ruim	0	4	4
	Média	0	6	6
	Boa	3	3	6
	Muito boa	12	4	16
Total		15	17	32

Foram considerados para a classificação dada pela tabela 01 os seguintes escores, respectivamente:

32-64= ruim

65-97= média

98-130= boa

131-160= muito boa

Assim, têm-se que no grupo dos não praticantes de dança, 4 indivíduos foram considerados ruins no desempenho das atividades da vida diária, 6 indivíduos tiveram uma classificação média, 3 considerados bons e 4 obtiveram resultado muito bom. Em relação ao grupo de praticantes 3 indivíduos obtiveram uma

boa classificação, no que diz respeito ao desempenho de atividade de vida diária e 12 foram considerados muito bons.

Percebe-se, portanto que o grupo de praticantes apresenta uma melhor condição no desempenho destas atividades, o que indica que a dança pode contribuir para uma melhoria nestes aspectos.

De acordo com Cachione (1998), quanto mais ativo for o idoso, maior será a sua chance de um envelhecimento bem sucedido. Uma vez que o indivíduo em processo de envelhecimento buscar uma ocupação para preencher os espaços vazios, como ter uma vida social, sair do sedentarismo optando pela prática de atividades físicas, atividades culturais, etc. Se torna possível compensar as dificuldades trazidas com a idade, obtendo assim novas possibilidades de vida e bem – estar. Pode-se afirmar que para se ter um bom envelhecimento depende do movimento, um idoso que se movimenta provavelmente tem mais saúde na velhice.

O teste *t de student* para amostras independentes mostra que existe uma diferença significativa entre os praticantes e não praticantes com relação as atividades da vida diária, em especial no que se refere ao domínio de deslocamento que apresentou diferenças em 08 quesitos, embora também indique diferenças entre os grupos nos domínios de auto-cuidado(03 quesitos), atividades físicas(04 quesitos) e atividades domésticas(05 quesitos).

**Tabela 02\_Nível de significância da Percepção do Desempenho da Atividade de Vida Diária (Andreotti e Okuma, 1999).**

Domínios	Atividades	Significância
Auto-cuidado	Cortar as unhas dos pés	0,016
	Vestir calça comprida	0,015
	Calçar meias	0,002
	Deitar no chão	0,002
Atividades Físicas	Levantar do chão	0,002
	Segurar objeto de 5kg por 5 minutos	0,046
	Ficar muito tempo em pé	0,008
	Limpar móveis de casa	0,036
Atividades Domésticas	Fazer faxina na casa	0,032
	Descascar alimentos	0,011
	Cozinhar	0,018
	Trabalhos manuais	0,031
Deslocamentos	Subir degraus de ônibus	0,002
	Andar de 2 a 3 quarteirões	0,000
	Andar em subidas	0,000
	Andar depressa	0,000

Andar 10 a 12 quarteirões	0,000
Subir uma escada de 15 a 20 degraus	0,000
Descer uma escada de 15 a 20 degraus	0,000
Subir e descer uma escadaria de 40 degraus	0,000

Dessa forma verifica-se que o grupo dos não praticantes de dança tem dificuldades ao realizar atividades nos domínios de auto-cuidado, atividades físicas e atividades domésticas e principalmente de deslocamento. No grupo dos praticantes de dança pode-se constatar uma considerável independência e autonomia. Quando se busca verificar a associação entre o nível de desempenho nas atividades da vida diária e a auto - percepção de bem estar dos sujeitos, observa-se uma correlação fraca com  $r=0,418$ .

Tal situação indicar que a prática da dança traz benefícios em nível psicológico pode estar influenciando a capacidade de levar uma vida mais ativa e independente, na medida em que os praticantes se enquadraram todos na classificação ótimo (15) na escala de auto-percepção do bem-estar, enquanto que os não praticantes se inseriram em sua maioria nas classificações ruim (5) e regular (8), enquanto que apenas a minoria deste grupo apresentou classificação bom(3) e ótimo(1), conforme ilustra a tabela 03.

**Tabela 03\_ Escala de auto-percepção de bem-estar (PAAF – GREPEFI).**

	Grupo		Total
	Praticante	Não praticante	
Classificação	Ruim	0	5
	Regular	0	8
	Bom	0	3
	Ótimo	15	16
Total	15	17	32

Tais resultados favorecem a crença de que a dança pode atuar como um mecanismo propulsor da autonomia e conseqüente cidadania do sujeito, por propiciar uma melhora na auto-estima e na realização das atividades da vida diária. Neste sentido a prática desta modalidade pode colaborar na construção e vivência de uma etapa de vida diferenciada em que se substitui o desgaste e o desânimo pela inovação e fé em si mesmo.

Corroborando a idéia de que a prática da dança traz benefícios efetivos no que se refere a auto - estima o teste *t de student* para amostras independentes aplicado ao grupo demonstra a existência de diferenças significativas para todos os quesitos do questionário aplicado, conforme demonstra a tabela 04.

**Tabela 04\_ Nível de significância Escala de Auto-Percepção de Bem-Estar (PAAF – GREPEFI)**

Atividades	Significância
Medo de ficar sozinho	0,000

---

Medo ter fraturas	0,006
Medo de cair	0,006
Medo de sair sozinho	0,000
Medo de estar doente quando poderia estar aproveitando a vida	0,000
Sentir nervoso	0,000
Mau humor	0,000
Irritação	0,000
Impaciência	0,000
Depressão	0,000
Dificuldade para se acalmar	0,000
Insatisfação com a vida	0,000
Sentir que tudo exige muito esforço	0,000
Vergonha com a aparência	0,000
Frustração	0,000
Desistir facilmente das coisas	0,001
Sentir que não vale a pena viver	0,000
Solidão	0,000
Desvalorização de si próprio	0,000
Perda do controle da própria vida	0,000
Pânico	0,000
Preocupação com doenças	0,000
Inquietação	0,000
Pena de si mesmo	0,001
Infelicidade	0,000
Perda da independência	0,000
Perda da auto confiança	0,000
Perda da concentração	0,000
Perda da memória	0,000

---



Desta forma, conforme afirma Araújo (2007), percebe-se que a atividade física, no caso específico a dança, atua nas condições psico-sociais e na qualidade de vida, melhorando o humor e sensação de bem estar. No grupo em estudo percebe-se que a dança atua de forma positiva nestes aspectos.

## CONCLUSÕES

Indiscutivelmente, a atividade física é fundamental, quando não primordial, na vida e na melhoria do desempenho das atividades diárias dos idosos.

Constatamos então que os idosos neste estudo apresentam facilidade no desempenho de atividades diárias, em especial nas que se referem aos domínios de Auto-cuidado, Físicos, Domésticos e Deslocamento tais como: vestir roupas, alimentar-se, realizar serviços domésticos. Foi verificado também que a dança tem uma contribuição positiva para o grupo de praticantes, contudo nos não praticantes esses aspectos deixam a desejar.

Quanto aos aspectos psico - sociais foi observado que a dança tem uma influência evidente neste âmbito, e na auto-percepção do bem estar possibilitando integração entre as alunas , o professor e dos sujeitos consigo próprio.

Evidencia-se, portanto neste estudo que a prática desta modalidade pode constituir uma possibilidade de desenvolvimento e de vivência plena com autonomia, liberdade e cidadania para o indivíduo idoso. Sugere-se que novos estudos sejam feitos, em especial de caráter longitudinal e com medidas diretas de variáveis fisiológicas que permitam identificar de forma mais concreta os benefícios físicos advindos desta prática para que possam ser associados com os instrumentos aqui utilizados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, A. **O processo de envelhecimento e suas alterações fisiológicas no organismo.** IN <http://www.cdof.com.br/> Com acesso em 12/07/2007, as 18h00min.

FRANÇA, Luciano Spina. <<http://www.guiarh.com.br/pp46.html>> Com acesso em 20 de julho de 2006, às 15h20min.

MATSUDO, M.M.Sandra, **Avaliação do Idoso-Física Funcional.** Londrina: 2000

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

NERI e CACHIONI. **Velhice bem – sucedida e educação.** In: A.L. NERI e G.G. DEBERT (Org.) **Velhice e sociedade.** Campinas, SP: Papirus, 1993.

TEXEIRA ,Mirna Barros . **Empoderamento de idoso em grupos direcionados à saúde pública;** 2002.105p.<http://portalteses.cict.fiocruz.br>, acessado em 15/10/2006 às 13:35h.

BAUR, R.E Ginástica, jogos e esportes para idosos. Rio de Janeiro, Ao livro técnico, 1984.

SEVERO, C.; DIAS, J.F.S. **As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto "Terceira idade da dança"** Caderno Adulto do núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal d Santa Maria, n.5p.163-181, 2000.

