

NOME: Larissa Macedo dos Santos e Poliana Souza Silva

CURSO: Educação Física - Bacharelado

ORIENTADOR (A) METODOLÓGICO: Prof.^a Dra. Kátia Danailof

ORIENTADOR (A) TEMÁTICO: Prof.^a Dra. Aletha Silva Caetano

TRABALHO ANALISADO: dissertação de Mestrado

TÍTULO: O bem-estar subjetivo e a prática de exercício físico nos idosos: Um estudo com dois tipos de treino

AUTOR: Camila Paula Rocha Carneiro

INSTITUIÇÃO: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

BRAGANÇA PAULISTA

2023

CARNEIRO, C, P. **O bem-estar subjetivo e a prática de exercício físico nos idosos: Um estudo com dois tipos de treino.** 2016. 49 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal. 2017.

RESENHA DA OBRA O BEM-ESTAR SUBJETIVOS E A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS IDOSOS: UM ESTUDO COM DOIS TIPOS DE TREINO

LARISSA MACEDO DOS SANTOS E POLIANA SOUZA SILVA

A partir do levantamento que Instituto Nacional de Estatística (INE,2011), as estatísticas mostram que a população da terceira idade cada vez mais crescerá em proporção a população de jovens ano após anos, precisa ser questionada, para que assim, possa haver programas de treinos para que essa população de idosos tenha um maior virgo no seu dia a dia.

Diante disso, encontramos na obra: *O bem-estar subjetivo é uma medida crítica da qualidade de vida em idosos*, uma análise sobre a forma como a prática regular de exercício físico tem sido associada positivamente ao envelhecimento ativo com a finalidade em aumentar a expectativa de vida saudável.

Da autoria de Camila Paula Rocha Carneiro, tal dissertação resulta da pesquisa de mestrado para a obtenção de grau de mestre em Atividades Física para a Terceira Idade, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto em 2017. O objetivo desta dissertação foi estudar o bem-estar subjetivo (BES) em idosos participantes de dois Programas de treino distintos, o treino de Musculação e o treino de Manutenção (CARNEIRO,2017 p. 9). A partir, dessa obra, se refere a população está cada vez mais envelhecida, sendo esta população aquela que exhibe níveis inferiores de aptidão física (CARNEIRO, 2017 p. 37).

No início da obra, a autora Camila, logo na introdução, retrata o processo do envelhecimento, dados demográficos sobre a estatística jovem e idoso a partir do instituto nacional de Estatística (INE 2011), Atividade física e envelhecimento ativo e Bem-Estar Subjetivo.

O percurso metodológico é dividido pela autora considerando a apresentação dos Participantes; Instrumentos; Procedimentos de recolha e análise de dados; resultados e conclusão, didaticamente organizados, a autora Camila apresenta na obra como foi

desenvolvimento do programa e cada parte do processo, para que possa ter uma conclusão a respeito das melhorias da estatística nas variáveis analisada, e a participação dos dois programas de treinamentos para a melhor os índices do bem-estar subjetivo ao longo do ano.

Assim, no primeiro capítulo intitulado Participantes, o propósito da autora Camila é evidenciar que foram realizados ao grupo de sujeitos no estudo são apresentados aos 36 estudantes, envolvidos em programas de treinos de musculação e manutenção na Faculdade, onde é importância para os envolvimentos dos indivíduos na análise do estudo, pois essa situação mostra a interação entre pesquisadores e investigados.

Segundo capítulo instrumento, é apontado o instrumento utilizado para a obtenção da avaliação através de enquetes, traduzidos e adaptados à realidade nacional em três questionários americanos. Segundo Carneiro (2017) a obra apresenta uma sequência, onde relata todos o processo realizados na pesquisa, como base na entrevista dos sujeitos os levantamentos de dados, como: “Participaram neste estudo 36 idosos de ambos os sexos (69% Feminino e 31% Masculino), com idades compreendidas entre 66 a 82 anos de idade (74.06 ± 4.68)”. Assim, foi concretizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto durante duas vezes por semana direcionada por estudantes na Faculdade de mestrado do segundo ano de atividade física para a terceira idade. Assim CARNEIRO utilizou para realização da pesquisa questionário, adaptadas e traduzidas como base em três pesquisa americanos, nomeadamente: *Satisfaction With Life Scale (SWLSp)* traduzido para português Escala de Satisfação com a vida (ESV) narração representa e adaptada à realidade nacional por Figueiras et. Al. (2010 Apud CARNEIRO, 2017) *Subjective Happiness Scale (SHSp)* em português Escala Subjetiva de Felicidade (ESF) e *Positive and Negative Affect Schedule (PANASp)* traduzido Cronograma de Afeto Positivos e Negativos (CAPN) narrada e adaptadas à realidade nacional por Fonseca (Apud CARNEIRO, 2017). Os dados da pesquisa foram recolhidos nas aulas de manutenção e musculação da pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Os idosos preencheram os questionários, onde permite mensurar o bem-estar cognitivo, e é organizado em cinco itens (de acordo com a resposta dos entrevistados na maioria se aproxima-se do ideal de vida), com resposta de cinco possibilidade: 1 correspondia discordo e 5 concordo totalmente. Os participantes respondiam os mesmos questionários em três ocasiões diferentes, em setembro antes de iniciarem a atividade, fevereiro ao meio do programa e em junho no encerramento da pesquisa.

Outro capítulo é a obtenção dos procedimentos de recolher e analisar os dados, durante as aulas de manutenção e musculação dos participantes, ao realizar essa coleta de dados é considerável o estabelecimento de um contato direto com a fonte, a fim de compilar percepções acerca do assunto. E por fim se tem a obtenção dos resultados da pesquisa e a conclusão final, onde se consta que a inserção para idosos nos programas de treinamento permitirão que esse grupo melhore ou mantenha suas habilidades físicas, permanecer ativos e executar suas tarefas adequadamente para o aumento da autoestima (Camila; Carneiro, 2017 p. 37).

Os dados foram recolhidos nas aulas de manutenção e musculação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto no âmbito do programa de EF para a terceira idade. Os idosos preencheram os questionários imediatamente antes de iniciarem a atividade (Setembro), a meio do programa (Fevereiro) e, por fim, no encerramento do ano letivo (Junho/Julho). Antecipando a entrega dos questionários, foram-lhes explicados os principais objetivos do mesmo, garantido o anonimato; a participação era voluntária (CARNEIRO, 2017 p. 33).

Os resultados obtidos mostraram que os valores de felicidade, satisfação com a vida e afeto positivo foram maiores no momento três (ou seja, na última avaliação) do que no início e no meio da intervenção. O oposto ocorreu no afeto negativo, o que denotou uma diminuição ao longo do programa de treinamento (CARNEIRO, 2017 p. 30).

De um modo geral, todas as variáveis estudadas, PANASp; SHSp; SWLSp, existem diferenças significativas do momento 1 para o 3 assim como do momento 2 para o momento 3, isto é, todos os valores de felicidade, afeto positivo e satisfação com a vida aumentam. Relativamente ao afeto negativo, este diminui também do momento 1 para o 3 assim como do 2 para o momento 3. (CARNEIRO, 2017 p. 34).

Segundo Carneiro. (2017, p. 18):

Segundo Instituto Nacional de Estatística de 2011, verifica que a proporção do grupo de jovens (população menos de 15 anos) diminuiu para 15% e o grupo de idoso (população acima de 65 anos) aumento para 19% no censo entre 2001 e 2011. Em outras palavras, a base da pirâmide (população mais jovem) está em declínio, á medida que a população idosa aumenta.

Para idades acima de 69 anos, o aumento foi de 26%. Em 2011, o índice de envelhecimento populacional era de 128, o que dizer que para cada 100 jovens existia 128 idosos.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), terminou saudável o envelhecimento em relação à saúde, envolve em diversos aspectos, implícito como entre eles psicológicos, socioeconômicos, ambientais e pessoal, interligados em um grupo multidimensional segundo Carneiro (2017). Muito se fala sobre isso nos meios acadêmicos e sociais, e realmente aqui Carneiro apresenta forte argumentação válida o que a ciência traz como principal a saúde dos indivíduos e como a Organização Mundial de Saúde (OMS), tenta incentivar através de programa à Atividade Física, um dos problemas que o Sistema Único de Saúde (SUS) está enfrentando nos dias atuais e a preocupação ao cuidado paliativo da população, onde o governo tem grande preocupação em gasto financeiro elevado, exemplo muito claro é as internações de indivíduos que nos últimos dias teve um aumento significativo a procura do sistema de saúde, a propósito as doenças respiratórias como obstrutiva pulmonar crônica (DPOC) e asma é de grande preocupação, a prática de atividade física auxilia justamente nas trocas gasosas onde há uma melhora nos sistemas respiratória do indivíduo.

Apesar da autora trazer informações relevantes, existem poucas pesquisas sobre o efeito do exercício físico na qualidade de vida dos idosos. Portanto, recomenda-se a realização de mais estudos de intervenção para que as conclusões sobre a sua eficácia sejam mais confiáveis.

A partir da análise da obra, observou-se um ponto positivo em relação ao exercício físico nas dimensões do estilo de vida na velhice. Além de que, a prática de exercício físico está diretamente relacionada a uma melhor qualidade da saúde física, mental e social do idoso, e se realizado de maneira prazerosa, auxilia com a autoestima, psicológico, convívio social, socialização e social do idoso.

As intervenções de treinamento e questionários utilizadas neste estudo mostram que os idosos fisicamente ativos demonstram ter maiores capacidades nos domínios motora, físicos, funcional, saúde psicológica e uma percepção da qualidade de vida aumentada, em relação aos indivíduos inativos quando comparado.

Portanto, pode-se afirmar que a prática de atividades físicas orientada de maneira correta, garantem melhoras em vários aspectos da vida, como aumento da capacidade

Trabalho de conclusão de curso: Educação Física – Resenha Crítica

física, maior interação na sociedade e maior equilíbrio nos aspectos psicológicos, permitindo maior qualidade de vida e auxiliando com a prevenção de doenças crônicas.

REFERÊNCIAS

CARNEIRO, C, P. **O bem-estar subjetivo e a prática de exercício físico nos idosos: Um estudo com dois tipos de treino.** 2016. 49 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal. 2017