

Petrica, João¹
Gomes, Marla¹

1 IPCB - ESE

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo analisar a influência de um programa de Jogos Tradicionais nos níveis de aptidão física da mulher idosa. Para o efeito estudou-se de forma pormenorizada a possível ocorrência de alterações nas habilidades motoras básicas, consoante a idade.

Para a realização deste estudo utilizou-se uma amostra formada por um grupo de 26 idosas, praticantes de atividade física, do concelho do Bombarral, com idades compreendidas entre os 65 e os 87 anos. Deste grupo, formaram-se outros dois mediante a faixa etária. Assim, formou-se um grupo de idosas com idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos e um outro grupo, com idades acima dos 75 anos.

Foi aplicada a bateria de testes de Rikli e Jones (2001) a todas as idosas, em dois momentos, no início e no fim do programa, o qual teve uma duração de 13 semanas. O tratamento dos dados obtidos foi feito através do programa estatístico PSPP, um clone “Open Source” do conhecido programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®).

Verificamos com o nosso estudo, que as ligeiras alterações das capacidades motoras permitem-nos afirmar que um programa de Jogos Tradicionais permite manter os níveis de aptidão física funcional.

Palavras-chave: Jogos Tradicionais, Aptidão Física, Mulher Idosa.

ABSTRACT

This article aims to analyze the influence of a program of Traditional Games in the levels of physical fitness of the elderly woman. To this end we have studied in detail the possible occurrence of changes in the basic motor skills, depending on age.

For this study we used a sample made up of a group of 26 elderly women, physically active, from the municipality of Bombarral, aged between 65 and 87 years old. This group was divided in two other groups according to age, one of elderly women aged 65 to 75 years old and another of women aged above 75 years.

To all elderly women was applied a battery of tests of Rikli and Jones (2001) in two occasions, at the beginning and at the end of the program, which lasted 13 weeks. The treatment of the data was done using PSPPT statistical program, an "Open Source" clone of the known Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®).

This study showed that slight changes in motor skills allow us to say that a Traditional Games program enables maintaining the levels of functional fitness.

Keywords: Traditional Games, Physical Aptitude, Elderly Woman.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um dos fenômenos que mais se evidencia nas sociedades atuais. De facto, tem-se verificado nas últimas décadas um aumento gradual da longevidade, que conjuntamente com a diminuição das taxas de natalidade e redução da morbidade, se reflete no crescente aumento da população idosa (OMS, 1998). A mesma fonte faz referência aos 65 anos de idade como ponto de partida para o envelhecimento. Esta fase denomina-se por terceira idade, ou idade da reforma. Atualmente já se faz referência à quarta idade, passando a terceira idade a englobar a geração reformada mas autónoma, já a quarta idade reúne a população mais dependente.

Assim, de forma a atenuar todos os sintomas que advém do envelhecimento, a atividade física aparece como o melhor remédio. Tem-se verificado que as limitações do idoso estão menos comprometidas, assim como a sua autonomia e independência funcional. Por esta razão surge a necessidade de se oferecer à população idosa estímulos de natureza física, emocional, social e intelectual.

O tema dos Jogos Tradicionais surge pelo facto de permitir buscar no passado lembranças de infância, as quais têm uma influência positiva a nível do desempenho motor, no presente. Para (Silva, Gonçalves e Araújo, 2013:s/p) os Jogos Tradicionais são uma forma de “facilitação da vivência lúdica de atividades que carregam em si, cultura e história”, que permitirão reviver e relembrar tempos de outrora, mantendo vivas atividades, jogos e brincadeiras herdadas e praticadas durante muitas gerações (Coimbra, 2007). Para além de serem considerados um património cultural vivo de grande riqueza, com tendência ao desaparecimento, nada melhor que os idosos para os manter na presença de cada sociedade, pois foram eles que os experimentaram e presenciaram.

MÉTODO

AMOSTRA.

A amostra para este estudo é composta por 26 idosas (n=26), inseridas no Projeto do Município do Bombarral “Viver Melhor”, com idades compreendidas entre os 65 e 87 anos, totalmente independentes, sem qualquer patologia que impeça a prática de atividade física.

Das 26 idosas, 14 (53,8%) tem idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos, e 12 idosas (46,2%) encontram-se com mais de 75 anos, a média de idades é de cerca de 76 anos e com um desvio padrão de 6 anos, o que indica que a maioria das idosas encontra-se entre os 70 e os 82 anos, o que equivale a cerca de 65% da amostra.

INSTRUMENTOS.

O instrumento usado para a recolha de dados foi a bateria de testes Senior Fitness Test de Rikli e Jones (2001). Esta, composta por seis testes que avaliam as capacidades físicas: força superior e inferior do corpo, resistência aeróbia, flexibilidade superior e inferior e mobilidade física.

PROCEDIMENTOS.

Começámos por estabelecer um contacto com o responsável do Projeto “Viver Melhor” do Município do Bombarral, a quem expusemos o objetivo do estudo e a quem solicitámos a cedência de um grupo de trabalho, que iria servir de amostra para o mesmo.

Definida a amostra e obtida a informação necessária relativamente ao grupo de trabalho, deu-se início ao estudo com a medição das componentes físicas através da bateria de testes, Senior Fitness Test (SFT) de Rikli e Jones (2001). Após 13 semanas aplicou-se o mesmo teste, com vista a comparação dos resultados.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para a análise estatística dos dados recolhidos foi utilizado o programa estatístico PSPP, um clone “Open Source” do conhecido programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®).

Para realizar a caracterização da amostra e da variável em estudo (idade), recorreremos ao Teste de Wilcoxon para duas amostras emparelhadas. Este teste não paramétrico foi utilizado visto a amostra ser inferior a 30 e não ser possível garantir que estamos perante uma amostra que é retirada de uma população com distribuição normal. O nível de significância adotado foi de $\alpha=5\%$, ($p<0,05$).

RESULTADOS

Observando a seguinte tabela podemos analisar as alterações ocorridas a nível da aptidão física funcional, na totalidade da amostra e tendo em conta a variável em estudo (idade).

Tabela I - Significância das diferenças nas habilidades motoras básicas tendo em conta a idade, em função da aplicação do Teste de Wilcoxon

Habilidades Motoras	Aptidão Física Funcional			Aptidão Física Funcional - Idade				
	Valor	Sig.	S.	65 – 75 anos			+ de 75 anos	
				Valor	Sig.	S.	Valor	Sig.
Força Inferior	-0,22	0,83	n.s	-0,30	0,76	n.s	-0,63	0,53
Força Superior	-1,47	0,08	n.s	-1,88	0,06	n.s	-0,71	0,48
Flexibilidade Inferior	-1,97	0,05	n.s	-1,84	0,07	n.s	-1,10	0,27
Flexibilidade Superior	-3,42	0,00	s.	-2,68	0,01	s.	-2,20	0,03
Mobilidade Física	-3,02	0,00	s.	-2,25	0,02	s.	-2,00	0,05
Resistência Aeróbia	-0,17	0,87	n.s	-0,68	0,50	n.s	-0,54	0,59

Assim, das seis habilidades motoras em análise, apenas duas têm diferenças estatisticamente significativas, pois encontram-se abaixo do nível de significância utilizado para este estudo, logo existe evidência na rejeição da hipótese nula, para as variáveis: Flexibilidade Superior ($p=0,00$) e Mobilidade Física ($p=0,00$). O mesmo não se verifica para as restantes variáveis, Força Inferior, Força Superior, Flexibilidade Inferior e Resistência Aeróbia.

Quando analisamos a aptidão física funcional quanto à idade, na faixa etária compreendida entre os 65 anos e os 75 anos, reparamos que as habilidades motoras Flexibilidade Superior e Mobilidade Física (Velocidade, Agilidade e Equilíbrio Dinâmico), obtiveram um nível de significância de ($p=0,01$) e ($p=0,02$), respetivamente, pelo que com estes valores deparamo-nos com diferenças estatisticamente significativas. Perante esta situação, é-nos possível afirmar que existe evidência na rejeição da hipótese nula para as variáveis referidas anteriormente.

Quanto à faixa etária, acima dos 75 anos, os resultados obtidos sugerem valores superiores ao nível de significância utilizado neste estudo ($p<0,05$), neste sentido apenas a variável Flexibilidade Superior, com ($p=0,03$) confirma a evidência na rejeição da hipótese nula.

Nas restantes variáveis, não ocorreram alterações significativas do ponto de vista estatístico, no entanto, a variável Mobilidade Física (Velocidade, Agilidade e Equilíbrio Dinâmico), esteve a contornar o limite do nível de significância utilizado para o estudo.

DISCUSSÃO

A análise dos resultados obtidos relativamente a performance das idosas, teve em conta o facto de as capacidades motoras (resistência, ritmo e flexibilidade), terem uma expressão bastante diminuta ou mesmo inexistente nos jogos tradicionais. Para Bragada (2004), as capacidades motoras supracitadas não têm expressão significativa, na medida em que, a capacidade de resistência só se desenvolverá mediante a duração de determinada tarefa. Já a capacidade ritmo, adequa-se mais para atividades de dança, usuais nas crianças, pelo que não consta em nenhum jogo que se adaptasse ao contexto. E finalmente, a capacidade flexibilidade, que por não serem solicitados níveis elevados para a realização destes jogos, não tem relevância.

De referir que os dados resultantes da primeira recolha encontravam-se na sua maioria acima dos valores de referência indicados para cada teste e para as faixas etárias utilizadas para este estudo. Esta situação fica a dever-se ao facto de as idosas que participaram neste estudo, serem idosas já com alguma preocupação na manutenção dos níveis básicos de disponibilidade motora, pois já se encontravam inseridas num programa de atividade física.

Desta feita, a observação dos resultados indicou as habilidades motoras, Flexibilidade Superior e Mobilidade Física como sendo as que obtiveram alterações estatisticamente significativas a nível da aptidão física funcional.

Comparando os valores tendo em conta as faixas etárias abordadas neste estudo, apercebemo-nos da diminuição das componentes da aptidão física com a idade.

Podemos então referir, que as alterações ocorridas entre o primeiro e o

segundo momentos de avaliação, permitiram manter os níveis de aptidão física já existente.

Perante o exposto, o presente estudo apresenta as seguintes limitações:

Uma das limitações tem a ver com o género, pois a nossa amostra é composta apenas por idosas. Esta situação surge como consequência do meio onde se realizou o estudo, na medida em que é um meio rural onde a prática da atividade física ainda não está bem valorizada pelos próprios idosos, para além de que são as mulheres que aparecem como as mais predispostas para a realização de atividades físicas.

Uma segunda limitação tem a ver com o facto de o tema jogos tradicionais para idosos, raramente aparecer expresso em literatura, surge apenas numa dissertação de Doutoramento datada de 1999. O que existe, enquadra-se nos jogos tradicionais mentais, isto é, aqueles que estimulam a parte intelectual e mental, por exemplo: o jogo das cartas, das damas, xadrez, etc, nada relacionado com o estímulo físico. Para além do que, a informação que existe, esta sim muito bem fundamentada, está apenas vocacionada para as crianças em contexto escolar ou outro.

Uma terceira limitação prende-se pelo facto de duas capacidades motoras, ritmo e flexibilidade, não se encontrarem contempladas em nenhum dos jogos tradicionais, nem nos selecionados para o estudo, nem noutra qualquer adequado a faixa etária, à exceção do ritmo que aparece nos jogos que tem alguma cantilena, o que também não são muitos.

Uma quarta limitação prende-se com a escolha das variáveis que, segundo Petrica (2003:220), “constitui sempre uma opção num vasto leque de possibilidades que se abre, substancialmente, com o alargamento do estudo ao pensamento e à ação dos intervenientes, o que, por si só, constitui uma limitação importante, pois estudar todas as variáveis era, de todo, impossível, e a opção por algumas ser sempre muito discutível, apesar do critério utilizado ser a utilização das variáveis mais enfatizadas pelos diversos autores nestes domínios que tinham alguma relação ao tema do estudo.”

CONCLUSÕES

Para a realização deste estudo deparámo-nos com algumas limitações, entre elas, o facto de o tema jogos tradicionais para idosos(as), raramente aparecer expresso em literatura, o que não nos permitiu relacionar com outros estudos.

Perante a análise dos resultados estamos em condições de afirmar que um programa de Jogos Tradicionais com duração de 13 semanas permite manter os níveis de aptidão física da mulher idosa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referências

Bragada, J. (2004). Jogos tradicionais e o desenvolvimento das capacidades motoras na escola . 2a Edição. Lisboa. Instituto do Desporto de Portugal.

Coimbra, A.P.M.P. (2007). O papel dos jogos tradicionais como atividade lúdica e educacional. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

OMS (1998). Saúde das pessoas idosas. Brasília. Organização Pan-Americana da Saúde.

Petrica, J.M. (2003). A Formação de Professores de Educação Física – Análise da Dimensão Visível do Ensino em Função de Modelos Distintos de Preparação para a Prática. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Educação Física e Desporto. Universidade de Trás – os – Montes e Alto Douro.

Rikli, R.E.; Jones; C.J. (2001). Senior fitness test manual. Illinois. Human Kinetics-Publisher, Inc.

Silva, T.A.C.; Gonçalves, K.G.F.; Araújo, M.H.G.(2013). Jogos tradicionais infantis: revivendo o passado e brincando no presente. Consultado pela última vez em 15 de novembro de 2013. On line: [<http://www.professorpacoca.com.br/2013/artigos/020.pdf>]