



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research
Vol. 10, Issue, 02, pp. 33615-33621, February, 2020



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

A PERCEÇÃO DE MULHERES IDOSAS ATIVAS SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E SEU NÍVEL DE RESILIÊNCIA

¹Dr. Francisco Evaldo Orsano, ²Dr. Vânia Silva Macedo Orsano, ³Alana Pires da Silveira Fontenele de Meneses and ^{1,3}Dr. Yúla Pires da Silveira Fontenele de Meneses

¹Universidade Estadual do Piauí (UESPI), Teresina, Piauí, Brasil

²Universidade Federal do Piauí (UFPI), Teresina, Piauí, Brasil

³Centro Universitário Uninovafapi – Afya, Teresina-Pi

ARTICLE INFO

Article History:

Received 09th November, 2019

Received in revised form

03rd December, 2019

Accepted 17th January, 2020

Published online 27th February, 2020

Key Words:

Infectious disease. Social stigma.

Public health.

*Corresponding author:

Dr. Francisco Evaldo Orsano

ABSTRACT

O surgimento de doenças e a ausência de papel social na velhice pode exigir do idoso um processo de adaptação, de superação e aceitação, fenômeno denominado de resiliência. Este estudo objetivou conhecer a percepção de mulheres idosas sobre a importância da atividade física em suas vidas e seus níveis de resiliência. Estudo exploratório-descritivo de abordagem qualitativa realizada no Núcleo da Terceira Idade, com amostra de 115 mulheres ativas avaliadas a partir de questionário e escala de resiliência de Wagnild e Young (1993).

Copyright © 2020, Dr. Francisco Evaldo Orsano et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Dr. Francisco Evaldo Orsano, Dr. Vânia Silva Macedo Orsano, Alana Pires da Silveira Fontenele de Meneses and Dr. Yúla Pires da Silveira Fontenele de Meneses. 2020. "A percepção de mulheres idosas ativas sobre a importância da atividade física e seu nível de resiliência", *International Journal of Development Research*, 10, (02), 33615-33621.

INTRODUCTION

O processo de envelhecimento presume alterações biopsicossociais que acontecem em compasso e regularidade diferentes, conforme o estilo de vida e herança genética do indivíduo (Fechine; Trompiere, 2012). Como forma de retardar este processo em suas alterações negativas, a atividade física surge como uma alternativa relevante (Banhato *et al.*, 2009; Matsudo, 2009). Confirmando isso, estudos de Borges e Moreira (2009), inferem que os benefícios neuromotores da prática regular de exercício físico estão relacionados, principalmente, a manutenção da independência e autonomia, promovendo aumento na força muscular, melhoria da agilidade, do equilíbrio, dentre outros ganhos. Com relação aos benefícios sociais e psicológicos os estudos revelam que esta prática quando regular promove a socialização e o bem-estar subjetivo e proporciona melhora nos sintomas depressivos e de ansiedade, na tolerância ao estresse, na autoestima e na

sensação de euforia e comodidade (Banhato *et al.*, 2009; Meurer; Benedett; Mazo, 2009; Harvey; Hotopf; Overland; Mykletun, 2010). Com isso é de suma importância saber como o idoso percebe os benefícios da atividade física em sua vida, uma vez que esta percepção pode se tornar mais importante do que os próprios benefícios (Vidmar *et al.*, 2011). Essa percepção é expressa ou manifestada por diferentes enfoques, que contêm significativos conteúdos e deixam transparecer toda experiência de uma vida repleta de valores, alegrias, normas, realizações e também frustrações (Almeida; Mochele; Oliveira, 2011), e vai depender do modo como o idoso utiliza esse recurso e quais os significados que atribui aos eventos da vida. Todos estes fatores são influenciados diretamente pelos traços de personalidade do indivíduo e para tanto, saber o que pensam e o que desejam para a própria vida é importante para serem definidos programas de atendimento que proporcionem lazer, aptidão física, prevenção, entretenimento, saúde e bem-estar sob a ótica de quem faz uso e pode idealizá-lo. Dentre esses traços de personalidade está a maneira como o indivíduo

enfrenta as dificuldades da vida, assim como seus desafios, adversidades que dependem de fatores intrínsecos e extrínsecos, o qual se denomina Resiliência (Noronha *et al.*, 2009; Ferreira; Rocha; Maia, 2010). Sousa (2015) define resiliência como a capacidade de se sobrepor às adversidades do cotidiano a partir de transformação pessoal e construção e uma nova vida profissional mais significativa. Esse construto torna-se importante no estudo do envelhecimento, já que parece ser esta, uma fase da vida, em que ocorrem as maiores mudanças e perdas. Assim, as pesquisas sobre o assunto emergem da vontade de conhecer, saber mais sobre o quanto as características de determinadas pessoas as tornam mais resistentes às situações estressantes do dia a dia (Oliveira; Reis; Zanelato; Neme, 2008). Sendo assim, investigar a percepção de mulheres idosas ativas sobre a importância da atividade física em suas vidas, bem como conhecer seus os níveis de resiliência têm relevância científica, já que pode-se direcionar as atividades para seus significados, atribuições, aproveitando assim todos os benefícios proporcionados por essa prática e como adequar as metodologias de trabalho, dando ênfase aos traços específicos de personalidade. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi investigar a percepção de idosas ativas sobre a importância da atividade física e seu de nível de resiliência.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de caráter exploratório e abordagem quali-quantitativa.

População/ Amostra: Faziam parte da população 188 idosas praticantes de atividade física do Núcleo de Atividade Física - NUTI, da Universidade Estadual do Piauí (UESPI). As atividades realizadas no núcleo consistem na orientação da prática de atividade física tanto de natureza aeróbia bem como de força, realizado diariamente (segunda a sexta-feira) e com duração diária de 50 minutos. O núcleo oferece ainda além de palestras, oficinas de conhecimento, confraternização e dinâmicas de grupo com o objetivo de estimular a prática da atividade física. Fizeram parte da amostra 115 mulheres idosas ativas e somente as que tinham, pelo menos, dois anos de prática de atividade física, com média de idade igual $65,84 \pm 5,76$ anos, sendo 47,4% casadas e 30,7% viúvas, com prevalência de escolaridade igual ao primeiro grau incompleto (35,1%).

Crterios de inclusão: ter 60 anos de idade ou mais, apresentar lucidez mínima para responder os instrumentos e ter capacidade de verbalização.

Crterio de exclusão: qualquer tipo de condição que impeça responder o instrumento.

Procedimentos Éticos: A presente pesquisa atendeu a todas as exigências do Conselho Nacional de Saúde de acordo com a resolução nº 196/96 para pesquisa com seres humanos. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Piauí - UESPI, tendo sido aprovada sob o protocolo nº 204/07. Vale ressaltar que, esse estudo faz parte de um projeto maior intitulado: “Atividade física como estratégia complementar: seus efeitos na capacidade de resiliência, autonomia funcional e qualidade de vida”, o qual teve seu início em 2007, não tendo data para seu término.

Instrumentos: para avaliação do nível de resiliência foi utilizada a Escala de Resiliência criada por Wagnild e Young (1993), validada para o Brasil por Pesce *et al* (2005), a qual é composta por 25 itens subdivididos em três fatores. Avaliada por meio de uma escala de Likert que varia de 1 (nada característico) a 7 (totalmente característico) com escore máximo de 175 pontos. Altas pontuações indicam elevada resiliência. O ponto de corte definiu os menos resilientes como aqueles com escores abaixo de 63,19% do total de 175 pontos. Fator I: Amizades, Realização pessoal, satisfação e significado da vida (itens 1, 2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 21, 23 e 24); Fator II: Independência e determinação (itens 4, 5, 15 e 25); Fator III: Autoconfiança e capacidade de adaptação a situações (itens 3, 9, 13, 17, 20 e 22). A versão brasileira de escala apresentou confiabilidade interna adequada ($\alpha = 0,80$) e correlações positivas com os construtos autoestima ($r=0,327$, $p<0,001$), satisfação com a vida ($r = 0,374$, $p<0,001$), e supervisão familiar ($r=0,106$, $p<0,001$); e correlação negativa com violência psicológica ($r=-0,155$, $p<0,001$), atestando sua validade de construto. Foi utilizado também um questionário semiestruturado, construído pelos pesquisadores deste estudo, composto de duas partes: a primeira parte constou de dados sociodemográficos (idade, estado civil, renda mensal e escolaridade) e a segunda parte constituiu-se de duas perguntas, uma fechada e a outra aberta: se a atividade física ajudou a superar dificuldades e estresses do dia-a-dia e o porquê a entrevistada achava sobre a importância da atividade física.

Procedimentos: inicialmente as idosas foram informadas do objetivo do estudo e solicitadas à assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Após a assinatura do termo as mulheres respondiam aos instrumentos, os quais foram aplicados pelo pesquisador e por alunos formandos do curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), previamente treinados para tal fim. A coleta de dados aconteceu nas dependências do Núcleo da Terceira Idade (NUTI). Os dados foram coletados no período de outubro e novembro de 2011, e o tempo de duração de resposta foi em média de 25 minutos por pessoa.

Análises dos dados: para a investigação da questão aberta foi utilizada a Análise de Conteúdo proposto por Bardin (2009). As palavras foram selecionadas e organizadas através de um processo em nível semântico com palavras idênticas ou sinônimas. Em seguida foi realizada a análise da comissão de juízes sendo composta por três profissionais (Psicólogo, profissional de Educação Física e Fisioterapeuta), os quais realizaram o método de definição de categorias. Como forma de organização do conteúdo, todos os fragmentos selecionados na etapa anterior foram reagrupados, formando um novo documento, para que fosse possível desvendar os significados ainda ocultos dos discursos. Deste documento, após nova leitura trabalhada, as unidades de significado foram selecionadas, possibilitando interpretar e encontrar a essência, o sentido verdadeiro do discurso. A última etapa, chamada de inferência, foi à conclusão da análise de conteúdo e permitiu que os conteúdos recolhidos se constituíssem em dados quantitativos e/ou análises reflexivas, em análises particulares e globais das entrevistas (Bardin, 2009). Para avaliação dos dados quantitativos, os seja, os fatores de resiliência foram utilizados média, desvio e frequências. Para comparação dos níveis de resiliência foi utilizado o teste Qui-Quadrado (χ^2), em que foram comparadas as frequências das respostas. Os

dados foram rodados no software SPSS 18.0, e foi adotado um nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente serão apresentados os dados descritivos da amostra (115) total. Após estes dados, os resultados e discussão deste artigo serão apresentados conforme a disposição dos objetivos específicos.

Tabela 1. Características socioeconômicas dos grupos de idosas ativas e sedentárias (n=115). Dados expressos em frequência absoluta (n) e relativa (%)

Variáveis	n	(%)
Idade		
60 a 69 anos	90	78,3
70 a 79 anos	21	18,2
≥ 80 anos	4	3,5
Estado Civil		
Casada	55	47,8
Viúva	35	30,5
Solteira	15	13,0
Divorciada	10	8,7
Grau de Instrução		
Analfabeto	14	12,3
Ensino fundamental incompleto	40	35,1
Ensino fundamental completo	18	15,8
Ensino médio incompleto	8	7,0
Ensino médio completo	29	25,4
Ensino superior incompleto	2	1,8
Ensino superior completo	3	2,7
Renda Mensal		
Menor que um salário mínimo	48	41,1
1 a 3 salários	50	44,0
4 a 6 salários	09	7,9
7 a 9 salários	03	2,6
Mais de 10 salários	05	4,4

Visando responder o objetivo deste artigo, buscou-se avaliar qual o motivo principal para a prática de atividade física de mulheres idosas. Na análise dos resultados, com relação à pergunta, “Por que você acha importante fazer atividade física?”, as categorias mais apontadas estão descritas na Tabela 3. Sobre a caracterização da amostra foi importante observar que, apesar de a maioria da amostra não ter terminado nem mesmo o ensino fundamental, teve-se significância em boa resiliência, contrapondo aos achados de Souza & Miranda (2015) no qual concluíram que quanto maior o grau de instrução maiores as possibilidades de boa resiliência. Educação & Realidade, Porto Alegre, v. 40, n. 1, p. 33-51, jan./mar. 2015. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/edu_realidade>

Tabela 2. Importância da prática da atividade física

Categorias	%
Saúde/Prevenção	85%
Interação Social	47%
Autonomia	40%
Resiliência	33%
Alegria ou Felicidade	33%
Lazer	15%

Assim, na visualização da tabela 3, as palavras saúde e prevenção da saúde foram as mais repetidas durante os discursos das idosas investigadas, revelando que para estas mulheres a prevenção e manutenção da saúde física por meio da atividade física são fundamentais para um envelhecimento saudável, reduzindo a ingestão de medicamentos, controlando doenças crônicas, melhorando a agilidade, força, dentre outra

e, com isso conservando ou melhorando sua independência, fator primordial para que se tenha uma saúde física, social e emocional.

“Porque ajuda a controlar a diabetes, minha alimentação, melhora na circulação sanguínea, reduz o estresse, melhora a autoestima. Por causa da diabetes eu controlo minha alimentação. Tomo menos remédio. Quando faço educação física fico mais disposta, alegre e isto me faz bem” (SUJEITO 12).

“Porque me faz bem, é muito importante para minha saúde física e emocional, para manter minha autoestima certa, tenho problema cardiovascular, e a atividade física me ajuda muito no dia a dia, é bom para que eu não perca meus movimentos rápido, faz com que eu permaneça forte e saudável” (SUJEITO 79).

Esta valorização da atividade física por parte das idosas se constitui uma maneira importante para viver uma sensação de bem-estar sob o ponto de vista de sua saúde física e emocional. A participação em programas de atividades físicas podem melhorar as funções orgânicas do idoso, trazendo melhoria na capacidade física e, deste modo, as pessoas podem viver mais tempo, porém com qualidade de vida, autonomia e independência nas atividades do dia a dia. Para Souza e Vendrusculo (2009) a prática da atividade se constitui um elemento imprescindível para a saúde, para os benefícios psicológicos, o poder de mobilidade para estabelecer relações com outros e garantir os requisitos de sobrevivência. Quanto às doenças crônicas salientadas pelas idosas, depois da adesão da prática da atividade física a ingestão de medicamento ficou menor, há um cuidado maior com uma alimentação saudável. Este discurso corrobora o estudo de Silva et al. (2012) que verificaram que maiores níveis de atividade física estão significativamente associados a uma menor ingestão de medicamentos.

A interação social foi o segundo fator mais citado (47%), incluindo a importância da amizade. Fica evidente a importância e a necessidade de se estar com o outro, de identificação, principalmente por se encontrarem em condições muitas vezes similares. O relato a seguir demonstra como a interação social, a convivência, também é importante no papel de apoio para o enfrentamento dos problemas que acometem os idosos:

“Para qualidade de vida (...), (...) ajuda as pessoas a sair do comodismo, conhecer mais gente solidária que se preocupa com o próximo, é participar da vida da comunidade, é fazer irmão de todos sendo igual. É um momento de descontração, encontro os amigos e conversar para melhorar os pensamentos” (SUJEITO 84).

“O convívio, conhecer pessoas, o incentivo da professora, convívio do grupo. Quando faço atividade física fico mais disposta para trabalhar e um bem-estar no dia a dia” (SUJEITO 91).

Essas relações sociais propiciam uma sensação de fazer parte, de ser útil em um grupo garantindo-lhe melhoria na saúde e bem-estar (Geib, 2012). Segundo Argimon e Vitola (2009) “Compartilhar o momento presente, relembrar experiências passadas ou mesmo planejar encontros são algumas das

possibilidades nos momentos em que os idosos estão juntos” (p.29). O momento das aulas do programa significa, para os idosos que participam do núcleo, um momento de viver em comum a prática da atividade física, quando todos os participantes se reúnem em torno de uma mesma finalidade. A reunião de todos favorece o desenvolvimento de relações interpessoais, ao oportunizar conhecer o outro e reconhecer-se enquanto um grupo (Stacheski; Athayde, 2011). O discurso relacionado à autonomia (40%) chama a atenção para a necessidade de movimento e desenvolvimento do corpo, em contraposição à ideia de inatividade que entremeia de um modo geral acerca da aposentadoria e velhice. Além disto, o exercitar-se tem uma ideia de manter-se ativo, autônomo e independente para realizar tarefas da vida diária, conforme os relatos a seguir:

“Me sinto melhor e mais calma. Consigo fazer as atividades do dia-a-dia. Fico com saúde e disposição. Tenho mais saúde” (SUJEITO 71).

“Maior disposição e bem-estar. Hoje faço coisas que eu não fazia antes, lavo e passo e ajudo minha filha nas coisas de casa” (SUJEITO 34).

O comentário relacionado à autonomia revela a possibilidade do idoso realizar suas tarefas rotineiras, trazendo mais prazer e conquistas relacionadas ao comportamento motor. Isto significa mais disposição e possibilidade de ir e vir nas suas decisões. Cipriani et al. (2010) acrescenta que a prática da atividade física para o idoso é muito relevante para a manutenção da aptidão funcional decorrente do processo de envelhecimento. É constatado por várias pesquisas a sua influência sobre a aptidão funcional (Charles; Carstensen, 2010; Mota; Teles; Barbosa; Alves; Sales; Lima; Santos, 2011). Na categoria Resiliência (33%), o discurso revelou já certa intimidade com o termo resiliência, pois na aplicação da escala de resiliência foi explicado o conceito de resiliência para as idosas e todas se perceberam resilientes. Embora, o grupo esteja nesse patamar, é necessário considerar a vivência de estresse ou de situações adversas, aspectos estes imprescindíveis no estudo deste construto. A resiliência refere a mudanças a fim de fazer sentido a situações adversas, considerando-as como uma oportunidade de fornecer competência, força e entusiasmo para o ser humano, e incentivá-lo na inspiração de novas idéias e encontrar soluções criativas em face de ações vivenciadas (Elmesany, 2010). .
Estudo realizado por Hilton et al. (2009) foram observados que entre alguns fatores ligados à resiliência estão alguns aspectos sociais predominantes entre idosos considerados resilientes, quando comparados entre grupos (não vulneráveis), entre estes fatores estão a bom relacionamento entre os pares, apoio familiar, ampla rede de relacionamentos, integração na comunidade e familiar.

“Ajudou a superar as perdas de parentes queridos. Esqueço-me dos momentos difíceis, tenho mais disposição para fazer as coisas” (SUJEITO 62).

“Eu sou pessoa resistente em toda minha vida e a fase de enfrentar as dificuldades principalmente a minha força de vontade de enfrentar todas as dificuldades... graças este trabalho que fazemos aqui, atividades físicas” (SUJEITO 55).

Observa-se nas narrativas que, nem sempre, o caminho da aceitação foi trilhado com facilidade, muitas vezes exigiu muito delas. Porém, estas revelaram que estão aptas a resolverem os desafios da vida, pois já foram exigidas e experimentadas, criando possibilidades e alternativas para se adaptar a cada uma das novas situações limitantes, desafiadoras, impactantes, percebidas, tentando acomodá-las sem pesar, compreensivamente, demonstrando um nível de resiliência a priori. Assim, programas de atividade física ou exercício físico oferecem uma oportunidade para cumprir as disposições sociais, melhoria nos sintomas depressivos, ansiedade, tolerância ao estresse e aumento da autoestima e da sensação de bem-estar psicológico (Harvey; Hotopf; Overland; Mykletu, 2010), que estão associados com altos valores de resiliência. Observa-se que mulheres resilientes apresentam-se com melhor percepção de saúde, melhor capacidade de adaptação em diferentes cenários, maior poder de recuperação de traumas, perdas, adversidades e maior autoestima (Resende et al., 2010). Já Mazo et. al. (2016) ao avaliar 164 idosos no Estado de Santa Catarina não encontrou diferença estatística entre a resiliência dos que praticavam e dos que não praticavam exercício físico, mas encontrou que quanto maior o nível de escolaridade, maior foi a resiliência; e que idosos do grupo de prática regular de exercício físico que possuíam a alto nível de resiliência tinham menor intensidade de eventos estressantes.

Considerando aspectos alegria e felicidade (33%), pôde-se perceber que as idosas ativas sentem-se felizes e bem alegres, o que lhes causa uma sensação de bem-estar físico e emocional. Eis os depoimentos:

“Para ter uma boa saúde, fortalecer os músculos e melhora minha vida nos aspectos físicos e mentais... Além de me trazer bem estar e felicidade” (SUJEITO 05).

“Para minha saúde, pelas amizades. Me ajuda a ficar mais alegre e feliz” (SUJEITO 23).

Tal explicação pode estar no bem-estar emocional do indivíduo, uma vez que o mesmo pode ser conceituado em termos de felicidade, satisfação com a vida, equilíbrio entre experiências positivas e negativas, sendo a velhice associada ao aumento da satisfação com a vida e níveis estáveis de afeto (Santana, 2010). Estudo de Morgan, Tobar, e Snyder (2010), Silva, et al., (2011) comprovaram que a participação de mulheres idosas em um programa de atividade física possibilitou ganhos psicológicos, como sentir-se feliz, alegre, de bem com a vida e consigo mesmo, além de expandir suas redes sociais e níveis mais elevados de satisfação com a vida e felicidade. Na análise da categoria lazer (15%) observou-se que as idosas utilizam o tempo da prática da atividade física como lazer, momento para conversar com amigos e para distração. Cardoso (2009) afirma que a participação em um programa desta natureza além de promover saúde, interação social, e manutenção de hábitos de vida saudável.

“Pela manutenção da saúde, pelo lazer, pela convivência com os amigos” (SUJEITO 76).

“Fazer atividade física é muito bom, a gente tem saúde, amizade, diminui o estresse, agente pode sair de casa e ocupar o tempo com outras coisas. Depois que entrei aqui, eu tenho minhas amigas para conversar, ocupar o meu tempo vindo pra cá só me trouxe benefícios, eu tenho

mais disposição para fazer as minhas coisas em casa” (SUJEITO 115).

O exercício físico se destaca dentre as atividades de lazer pela sua importância diante da saúde do idoso. Sendo assim, o exercício físico possibilita modificações benéficas, aumentando a capacidade física e funcional do idoso. Quando a velhice é vivenciada de forma confiante, otimista, e que envolve a prática de atividades físicas de lazer, traz melhoria para a vida do idoso (Santos; Foroni; Chaves, 2009). Em particular, é importante enfatizar que foram poucos que não conseguiram definir a importância da atividade física bem como a forma de alcançá-la, ou seja, nota-se que estas idosas são capazes de perceber a importância da atividade física, embora algumas idosas tiveram dificuldades na exposição de suas ideias a respeito de tal importância, atribui-se tal fato em parte a baixa escolaridade do grupo (analfabeto n=14; ensino fundamental n=67) e o comprometimento cognitivo está associado com o aumento da idade (Salthouse, 2012). Com relação ao nível de resiliência de mulheres idosas ativas, a tabela 3 apresenta o resultado do somatório deste instrumento.

Tabela 3. Nível de resiliência de mulheres idosas ativas (n=115). Dados expressos em valores absolutos (somatório da Escala de Resiliência)

Resiliência	Baixa	Moderada	Alta
	25	75	125 a 175
Idade			
60 a 69			139,0
70 a 79			137,0
≥ de 80			131,0
Total de idades			135,7

As idosas participantes dessa pesquisa indicaram alto nível de resiliência com média de 135,7, demonstrando um alto nível de resiliência. Segundo Wagnild e Young (1993) valores relacionados à baixa resiliência estarão entre 25 a 63 pontos; média resiliência 64 a 125 pontos e alta resiliência – 126 a 175 pontos. Quando separadas por faixa etária os valores continuaram na faixa de alta resiliência em que as mulheres com idade entre 60 a 69 anos e 70 a 79 anos de idade diferiram estatisticamente das idosas com maior faixa etária. Talvez esta diferença esteja no número de indivíduos que se tem no grupo de maior idade. Estes dados revelam que existe uma grande capacidade de adaptação frente aos desafios da vida, demonstrando competência pessoal para aceitação do conflito e ao mesmo tempo apresentando satisfação com os fatos da vida, corroborando o estudo de Hildon et al. (2008). Assim, estas mulheres estão sobrepondo-se às adversidades e posicionando-se positivamente frente acontecimentos hostis e estressantes, isto é enfrentando essa etapa da vida de maneira resiliente, estando de acordo com a concepção de que os idosos têm grande capacidade de resiliência, e frente a perdas são capazes de atravessar crises e adversidades sem se desencorajar diante do risco, atribuindo um novo significado para as adversidades e sofrimentos típicos deste ciclo (Fortes; Portuguese; Argimon, 2009). Estudos têm demonstrado que idosos que praticam de atividade física regularmente parecem apresentar aumento nos níveis de resiliência, uma vez que a referida população (idosos), frequentemente realiza essa atividade em grupos, o que pode auxiliar no desenvolvimento das relações sociais, agregando características intrínseca e extrínseca ao relacionar-se com o meio (Burton; Pakenham; Brown, 2009; Balbé, 2011). Ao se avaliar o nível de resiliência por fatores, os resultados demonstraram haver diferenças

significativas entre os fatores, onde as idosas (independente da idade) apresentaram maiores valores no fator III. Porém, nos três fatores as idosas apresentam valores altos, uma vez que o máximo seria sete pontos. O Fator I que se refere a aceitação de si mesmo, competência pessoal, resoluções de ações e valores e o fator II - adaptabilidade, independência e determinação frente à vida também apresentaram valores altos. A idade desta amostra não influenciou nas diferenças entre fatores. Com relação aos altos valores encontrados no fator III (autoconfiança e capacidade de adaptação ao estresse) que faz o indivíduo acreditar que pode resolver e enfrentar suas adversidades e problemas, vencer e ser transformado e fortalecido por vivências adversas, tendo consciência que esses dependem mais de si do que dos outros, bem como realizar ações contra sua vontade e manutenção do interesse pelas coisas que considera relevante. Isso pode ser justificado pelo fato da atividade física quando praticada com regularidade tem relação com a diminuição do estresse e com a melhora da autoestima e autoconfiança (Banhato et al., 2009). Esse resultado está de acordo com os estudos de Resende et al. (2010) que por meio da escala de resiliência obtiveram o resultado de bons níveis de adaptação social nos três fatores, ou seja, capacidade de enfrentar, transpor e ser fortalecido pela adversidade. Assim também concluiu Mazo et al (2016) após avaliar 164 idosos e não verificar correlação direta da resiliência com a prática regular de exercício físico, mas sim, daquela com a intensidade dos eventos estressantes em suas vidas, ou seja, maior resiliência naqueles idosos que possuem menores intensidades de eventos estressantes.

Tabela 4. Fatores de resiliência no grupo de idosas ativas (n=115). Dados expressos em média e (±) desvio padrão

Resiliência	Fator I	Fator II	Fator III
Idade	5,53 ± 1,44	5,65 ± 1,43	5,80 ± 1,43*
60 a 69	5,13 ± 1,61	5,63 ± 1,59	5,84 ± 1,22*
70 a 79	5,95 ± 1,27	6,07 ± 1,19	6,13 ± 1,10*
≥ de 80	5,54 ± 1,44	5,78 ± 1,40	5,92 ± 1,25
Grupo total			

Fator I = amizade, realização pessoal, satisfação e significado da vida; Fator II = independência e determinação; Fator III = autoconfiança e capacidade de adaptação a situações diversas.

Considerações Finais

O resultado desse estudo possibilitou concluir que a importância da atividade física parece estar relacionada na sua maioria as características de saúde/prevenção, interação social, autonomia, resiliência alegria/felicidade e lazer. Além disso, as mulheres do presente estudo apresentaram um alto nível de resiliência quando comparado à tabela normativa. Ao se avaliar a resiliência por faixa etária separada por idade, as mulheres idosas ativas entre 60 a 69 anos e 70 a 79 anos diferem das idosas de maior faixa etária (igual ou mais 80 anos) apresentando maiores pontuações. Talvez esta diferença esteja no número de mulheres idosas ativas desta faixa etária em quantidade menor, apenas quatro. Quando se avaliou se havia diferença nos fatores de resiliência (I, II e III), os resultados indicam alto nível de resiliência para todos os fatores, e que o maior score obtido foi para o fator III, sendo este relacionado à autoconfiança e capacidade de adaptações a situações. A apreciação sobre a importância da atividade física produz discussões porque depende de uma apreciação individual que é justificada no grau de satisfação subjetivo. São variadas e infinitas as formas de sentir e avaliar a própria vida, de maneira que a interpretação literal da expressão “da

importância da atividade física” sugere uma noção simples dos benefícios ou malefícios da referida prática. Ainda, pode-se inferir que os sujeitos dessa pesquisa demonstraram bons níveis de adaptação psicossocial, diante das dificuldades da vida e que tomam uma postura resiliente frente aos fatos estressante e adverso em que apresentaram alto escore nos fatores de resiliência I, II e III que se refere aceitação de si mesmo, competência pessoal, resoluções de ações e valores); fator II (adaptabilidade, independência e determinação frente à vida); e fator III (indicativos de autoconfiança e capacidade de adaptação ao estresse).

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. M.; MOCHEL, E. G.; OLIVEIRA, M. S. S. O idoso pelo próprio idoso: percepção de si e de sua qualidade de vida. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 99-113, mar. 2011.
- ARGIMON, I. I. L.; VITOLA, J. C. E a família, como vai? In: Bulla, L. C., Argimon, I. I. L. (Org.). *Convivendo com o familiar idoso*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2009, p. 25-31.
- BALBÉ, G. P. *Fatores associados à resiliência entre pessoas idosas praticantes e não praticantes de exercício físico*. (Dissertação de Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2011.
- BANHATO, E. F. C., et al. Atividade física, cognição e envelhecimento: estudo de uma comunidade urbana. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 11, n. 1, p. 76-84. 2009.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 5. ed. Coimbra: Geográfica, 2009.
- BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz*, v. 15, p. 562-573. 2009.
- BURTON, N. W.; PAKENHAM, K. I.; BROWN, W. J. Evaluating the effectiveness of psychosocial resilience training for heart health, and the added value of promoting physical activity: a cluster randomized trial of the Ready program. *BioMed Central Public Health*, v. 427, n. 9. 2009. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com>. Acesso em: 04 set. 2012.
- CARDOSO, A. S. *Características estruturais e funcionais das redes de apoio social de idosos participantes e não participantes de um programa de atividade física*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2009.
- CHARLES, S. T.; CARSTENSEN, L. L. Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, v. 61, p. 383-409. 2010.
- CIPRIANI, N. C. S., et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, v. 12, n. 2, p. 106-111. 2010.
- ELMESCANY, E. N. M. A arte na promoção da resiliência: um caminho de intervenção terapêutica ocupacional na atenção oncológica. *Revista do NUFEN*, vol. 2, n. 2, p. 21-41. 2010.
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *Inter Science Place*, v. 1, jan./mar. 2012.
- FERREIRA, C. L.; ROCHA, E. A.; MAIA, M. E. C. Resiliência em idosos: considerações sobre produção científica na área do envelhecimento. *Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento*, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 129-136. 2010.
- FORTES, T. F. R.; PORTUGUEZ, M. W.; ARGIMON, I. I. L. A resiliência em idosos e sua relação com variáveis sociodemográficas e funções cognitivas. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 26, n. 4, p. 455-63. 2009.
- GEIB, L. T. C. Determinantes sociais da saúde do idoso. *Ciência Saúde Coletiva*, v. 17, n. 1, p. 123-133. 2012.
- HARVEY, S. B., et al. Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, v. 197, p. 357-64. 2010.
- HILDON, Z., et al. Understanding adversity and resilience at older ages. *Sociology of Health and Illness*, v. 30, n. 5, p. 726-740. 2008.
- MATSUDO, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. *BIS, Boletim do Instituto de Saúde*, São Paulo, v. 47, abr. 2009. Disponível em <<http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo>>. Acesso em: 01 out. 2012.
- MAZO, G. Z. Et al. Nível de resiliência em idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. *Motricidade*. vol. 12, n. 4, p. 4-14; 2016. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.6138>.
- MEURER, S.; BENEDETTI, T.; MAZO, G. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Motriz*. Revista de Educação Física. UNESP, Brasil, v. 15, out/dez. 2009. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view>>. Acesso em: 01 maio. 2012.
- MORGAN, A. L.; TOBAR, D. A.; SNYDER, L. Walking toward a new me: the impact of prescribed walking 10,000 steps/day on physical and psychological well-being. *Journal of Physical Activity & Health*. v. 7, n. 3, p. 299-307. 2010.
- MOTA, K. D., et al. *Avaliação da capacidade funcional dos idosos da estratégia saúde da família vila Anália do município de Montes Claros – MG*. XII Seminário. XI Fórum de Ensino, Setembro. 2011.
- NORONHA, M. G. R. C. S., et al. Resiliência: nova perspectiva na promoção da saúde da família? *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 14, n. 2, Rio de Janeiro, mar/abr. 2009.
- OLIVEIRA, M. A., et al. Resiliência: análise das publicações no período de 2000 a 2006. *Psicologia Ciência e Profissão*, v. 28, n. 4, p. 754-767. 2008.
- PESCE, R. P., et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Caderno de Saúde Pública*, v. 21, n. 2, p. 436-448. 2005.
- RESENDE, M. C., et al. Envelhecer atuando: bem-estar subjetivo, apoio social e resiliência em participantes de grupo de teatro. *Fractal, Revista de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, dez. 2010. Disponível <<http://www.scielo.br/scielo>>. Acesso em: ago. 2012.
- SALTHOUSE, T. A. Does the level at which cognitive change occurs change with age? *Psychological Science*, v. 23, n. 1, p. 18-23, jan. 2012.
- SANTANA, M. S. Significado da atividade física para práticas de saúde na terceira idade. *Estudos interdisciplinares sobre envelhecimento*. Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 239-254. 2010.
- SANTOS, P. L.; FORONI, P. M.; CHAVES, M. C. F. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. *Medicina*, Ribeirão Preto, v. 42, n. 1, p. 54-60. 2009.

- SILVA, L. J., et al. Association between levels of physical activity and use of medication among older women. *Caderno de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. 463-471, mar. 2012.
- SILVA, L. W. S., et al. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa: perspectivas de um programa de treinamento físico. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 145-166, Jun. 2011.
- SOUSA, C. S.; RODRÍGUEZ-MIRANDA, F. P. Envelhecimento e Educação para a resiliência do idosos. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 40, n. 1, p. 33-51, jan./mar. 2015. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/edu_realidade>
- SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosas em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 24, n.1, p. 95-105, jan/mar. 2010.
- STACHESKI, D. R.; ATHAYDE, M. G. A. Índices sociais de valor: mass media, linguagem e envelhecimento. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, v. 15, p. 425-436, abr./jun. 2011.
- VIDMAR, M. F., et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista Saúde e Pesquisa*, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011.
- WAGNILD, G. M.; YOUNG, H. M. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of nursing measurement*, v. 1, n. 2, p. 165-178, nov.1993.
