

## MOTIVAÇÃO DE IDOSOS ASILADOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ATRAVÉS DE EXERGAMES

**DÉSIRÉ DOS SANTOS DELIAS<sup>1</sup>; LAÍS DE FREITAS VARGAS<sup>2</sup>; GRETA MADRUGA MOREIRA<sup>3</sup>; CESAR AUGUSTO OTERO VAGHETTI<sup>4</sup>; FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO<sup>5</sup>; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação Física/UFPel, bolsista PROEXT, [desire23franca@gmail.com](mailto:desire23franca@gmail.com);

<sup>2</sup>Escola Superior de Educação Física/UFPel, bolsista PROEXT, [lakinhavargas@hotmail.com](mailto:lakinhavargas@hotmail.com);

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação Física/UFPel, voluntária, [gretamadruga@hotmail.com](mailto:gretamadruga@hotmail.com);

<sup>4</sup>Escola Superior de Educação Física ESEF- UFPel, docente ESEF, [cesarvaghetti@gmail.com](mailto:cesarvaghetti@gmail.com);

<sup>5</sup>Escola Superior de Educação Física ESEF- UFPel docente ESEF, [fabricio\\_boscolo@uol.com.br](mailto:fabricio_boscolo@uol.com.br);

<sup>6</sup>Escola Superior de Educação Física ESEF- UFPel, orientadora, [adriscavalli@gmail.com](mailto:adriscavalli@gmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Em virtude do aumento da população idosa em termos mundiais, várias áreas do conhecimento têm procurado identificar quais seriam as condições ideais e que possam permitir envelhecer com mais qualidade. O Brasil também tem se preparado para as questões do envelhecimento visto que será o sexto país do mundo em números de idosos em 2025, segundo previsão do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008). Frente ao envelhecimento da população brasileira, existe a necessidade de estruturação de serviços e de programas de promoção de saúde que possam responder às demandas emergentes do novo perfil epidemiológico do país.

O envelhecimento é um processo natural e contínuo que gera alterações na capacidade funcional podendo gerar limitações, que pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros (CAETANO, 2006) podendo ser fatores socioeconômicos e doenças incapacitantes na população idosa, restringindo dessa forma a autonomia e qualidade de vida destas pessoas, sendo estes fatores essenciais para o bem-estar das mesmas.

Considerando que grande parte dos idosos já mostra interesse em manter-se saudável, ativo e independente nesta fase da vida, crescem também os programas e projetos relacionados à promoção da saúde e bem-estar desses indivíduos (BORGES; MOREIRA, 2009). Entre as propostas destes programas, uma das mais encorajadas é a prática de atividades físicas, podendo ser incentivado o idoso a praticar esportes, danças, exercícios de força, atividades recreativas, não importando a modalidade, pois todas trazem, de alguma forma, benefícios a saúde.

Atualmente pessoas com mais de 60 anos estão exercendo papel ativo na sociedade e desenvolvem atividades que não eram comuns até pouco tempo atrás devido ao preconceito, estigmas e visão de incapacidade destes sujeitos pela sociedade, no qual inclui também a prática de atividades físicas (SILVA JÚNIOR; VELARDI, 2009). Questões como saúde, qualidade de vida, bem-estar e longevidade vem aparecendo frequentemente ligadas à prática de atividade física durante o envelhecimento, ressaltando a sua importância nesta fase da vida. MATSUDO et al. (2001) constataram através de evidências epidemiológicas que a prática de atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo são

aspectos importantes durante o envelhecimento e poderão influenciar na prevenção de diversas doenças e na qualidade do viver. (FILHO J., 2006)

Entretanto, nem todos os idosos possuem as mesmas oportunidades para desfrutarem de programas que visem ao envelhecimento ativo e autônomo, como é o caso de idosos institucionalizados.

O uso dos jogos eletrônicos ativos, os Exergames (EXGs), têm sido utilizados para a prática de atividade física em diferentes faixas etárias, podendo representar uma opção de atividade física para pessoas idosas quebrarem as barreiras da inatividade. Os EXGs são considerados uma nova ferramenta educacional visto que o movimento humano é característica fundamental para a execução deste tipo de jogo, diferente dos primeiros vídeos games que se caracterizavam por uma atividade sedentária (VAGHETTI et al., 2010).

A evolução da tecnologia facilitou nesta questão fazendo com que as pessoas interagissem com o jogo promovendo gasto calórico e motivação em realizar a atividade sem ter que sair de casa. O surgimento dos jogos com interatividade física talvez sejam as maiores esperanças para aumentar os níveis de atividades praticadas pelos idosos ou qualquer população. Diferentes pesquisas vêm sendo realizadas com estes vídeos games, destacando-se o tratamento contra a obesidade, aumento da interação social e o aumento dos níveis de atividade física (VAGHETTI et al., 2013).

Diversos estudos vêm demonstrando que EXGs melhoram ou mantêm o movimento de marcha (CHAO et al., 2014, MHATRE. et al., 2013, SCHWENK . et al., 2014) a qualidade de vida (RIBEIRO, et al., 2013), a diversão (AGMON. et al., 2011, SCHWENK. et al., 2014), a mobilidade (CHAO. et al., 2014), a confiança em realizar tarefas de vida diária (CHAO. et al., 2013, AGMON. et al., 2011), além de reduzir as escalas de depressão (CHAO. et al., 2014, MHATRE. et al., 2013). O uso de intervenções com EXGs tem se mostrado seguro, motivador, eficaz e um meio promissor de promover atividade física para idosos no local onde residem.

O PROEXT (Programa de Extensão) visa através dos EXGs que a população idosa tenha uma nova motivação para praticar atividade física sendo algo muito além do físico, proporcionando uma atividade de lazer ativa, de interação social, convívio coletivo, de maneira prazerosa, por meio da experiência virtual. Portanto o objetivo deste projeto é fazer com que os idosos adquiram gosto por essa prática inovadora evidenciando assim que os EXGs poderiam ser uma nova ferramenta tecnológica a ser considerada pela Educação Física e Ciências da Saúde, em geral, e pelos idosos, em particular, para incrementar os índices de atividade física da população.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é incentivar a prática de atividade física para idosos asilados através dos EXGs para futuros benefícios como melhorias da qualidade de vida, diversão, diminuição do comportamento sedentário e autonomia.

## 2. METODOLOGIA

O trabalho consiste em apresentar os jogos eletrônicos ativos para a população idosa de asilos do município de Pelotas com um delineamento do tipo

descritivo e de corte transversal (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007). A amostra é intencional e será composta por idosos com 60 anos ou mais pertencentes a instituição selecionada.

Pelo fato do não recebimento dos materiais por motivos administrativos que nos proporcionaria a intervenção, apenas foi feita a revisão de literatura e o detalhamento do trabalho para depois efetivar as pesquisas.

A população deste estudo é caracterizada por uma instituição filantrópica (asilo) do município de Pelotas, que será realizado um estudo piloto para a coleta dos dados. Visto que já existe pesquisas que relatam a satisfação por parte dos idosos em realizar atividade Física através dos Exergames e que demonstraram interesse em obter o equipamento para a realização das atividades em casa por se sentirem mais seguros. (AMARAL et al, 2014). Através da lista de asilos que nos foi fornecido pela Psic. Sulanita Arruda Presidente do CMI de Pelotas, um asilo será selecionado para a realização do projeto com jogos eletrônicos ativos.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Perante tal temática este trabalho terá um desenvolvimento qualitativo/quantitativo, onde procurará adquirir dados se os idosos asilados obtiveram motivação e satisfação em realizar as atividades propostas através dos EXGs com o intuito de enriquecer os estudos já existentes e oportunizar novos conhecimentos. Através das observações que serão realizadas e dados que serão coletados.

### **4. CONCLUSÃO**

A prática regular de atividade física para idosos vem sendo considerada um aspecto fundamental em relação aos diversos benefícios comprovados cientificamente e que aliado a outros fatores poderá contribuir para uma melhor qualidade de vida destes sujeitos, com isso os Exergames proporcionará a essa população meios para a prática de atividade física regular e uma melhor qualidade de vida. A prática de atividade física atua como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso fortalecendo os elementos da aptidão física (resistência, equilíbrio, flexibilidade e força), onde se acredita que esta melhora está associada diretamente a independência e a autonomia do idoso mantendo por mais tempo a execução das atividades diárias de vida, tanto físicas, quanto as instrumentais (GOBBI, 1997; LEE et al., 1995; SHEPHARD, 1991; SKELTON et al., 1995).

### **5. REFÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- AGMON, M.; PERRY, C. K.; PHELAN, E.; DEMIRIS, G.; NGUYEN, H. Q. A Pilot Study of Wii Fit Exergames to Improve Balance in Older Adults. *J Geriatr Phys Ther.* Online, v. 34, n. 4, P. 161-167, 2011.
- BORGES, M.R.D. & MOREIRA, A.K. (2009). **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 Rev. Educ. Fí, 15(3), 562- 573

CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. **Horizonte: Revista de Educação e Desporto.** www.interscienceplace.org - Páginas 130 de 194 Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CHAO, Y-Y.; SCHERER, Y. K.; WU, Y-W.; LUCKE, K. T.; MONTGOMERY, C. A. Physical and Psychosocial Effects of Wii Fit Exergames Use in Assisted Living Residents: A Pilot Study. **Clinical nursing research.** Online, p. 1054773814562880, 2014.

FILHO, J. **Atividade física e envelhecimento saudável.** XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.20, Suplemento n. 5, p.73-77, set. 2006.

GOBBI, S. Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - Nº 62 - Julho de 2003. Atividade Física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial da Saúde em 1996. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde.** V. 2, nº 2, pags 41-49, Londrina 1997. Acessado em 2015

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000.** [Citado 2008 out 15]. Disponível em:

[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsociais2010/SIS\\_2010.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsociais2010/SIS_2010.pdf). Acesso em 5 jul. 2015.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Modograf, 2001.

NELSON, M. E. et al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2007.

RIBEIRO, J.A.B., et al., 2013. **Aspectos motivacionais relacionados à prática de atividade física em idosos e o impacto na qualidade de vida** [dissertação de mestrado]. Pelotas: Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal de Pelotas

SILVA JÚNIOR, A. P.; VELARDI, M. **Adesão de idosos a programas de atividades físicas – a questão da promoção da saúde.** The FIEP Bulletin, v.79, p. 155-157, 2009.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007

VAGHETTI, C.A.O. AND BOTELHO, S.S.C. 2010. **Ambientes virtuais de aprendizagem na Educação Física: uma revisão sobre a utilização de exergames.** Ciências & Cognição, (15), 76-88.

VAGHETTI, C. A. O. **Exergames em rede: a Educação Física no Cyberspace.** 2013. Tese (Doutorado em Educação em Ciência). – Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciência, Universidade Federal de Rio Grande.