

FACULDADES INTEGRADAS MARIA THEREZA

ALTERAÇÕES INDUZIDAS PELA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA RECREATIVA
PARA A 3ª IDADE, NA PERCEPÇÃO DOS PRATICANTES

Izabel Cristina Cruz Gonçalves e Silvia Portugal Severiano Ribeiro

Rio de Janeiro - 2004

Artigo Monográfico apresentado em cumprimento as exigências para a obtenção do título de Especialista em Recreação no Curso de Pós- Graduação Latu Sensu em Recreação da Pré Escola à 3ª Idade

RESUMO

Com o crescente aumento da população de idosos, torna-se necessário implementar ações que favoreçam o desenvolvimento desta faixa etária, particularmente no âmbito da atividade física. Neste contexto este trabalho teve como objetivos, pesquisar as alterações que a prática da recreação aquática proporciona aos idosos que se defrontam com as mudanças em seu ambiente biopsicossocial e identificar as contribuições que esta prática promove no dia-a-dia destas pessoas. Este estudo foi elaborado mediante uma coleta de dados, associada a revisão de literatura. Utilizou-se para a coleta de dados o instrumento : “Avaliação da Capacidade Física Percebida” ,

constando de 10 itens de auto-avaliação. O questionário foi aplicado em um grupo que faz parte de um programa de hidroginástica para idosos em uma academia, localizada no Centro do Município de Macaé. Nossa amostra foi composta de 30 pessoas entre 65 e 75 anos, todos praticando regularmente esta atividade. Realizada a pesquisa, o resultado indica que a recreação aquática é um facilitador para uma melhor qualidade de vida dos idosos. Propicia ganhos significativos na condição física, psicológica, cognitiva e sócio-afetiva, formando assim pessoas saudáveis, independentes e bem-humoradas no seu cotidiano.

Palavras chave : idoso, biopsicossocial , hidrogenástica, recreação

ABSTRACT

With the greatest increasing of the elderly people. It's been necessary to develop activities for them, specially physical activities. This work has been done to research how things have changed during the aquatic sports and to report their improvement. The instrument used to create this research is based on ten questions about physical capacity that people answer according to their experiences. The questionnaire has been applied to an elderly group that attends to a special aquatic program at an academy in downtown Macaé. Our population is about 30 (thirty) people from 65 to 75 years old, practicing the activity regularly. The results show us that aquatic programs for the elderly people are able to improve their lives giving them better physical conditions and psychological thoughts. The activity lets them feel good humored, healthy and independent according to their kind of life.

Key-words : elderly , biopsychosocial, aqua- recreation, recreation

DEFINIÇÃO DE TERMOS

Atividade física- É todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética voluntária que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso. (MAZO, LOPES, BENEDETTI, 2001, p.171)

Atividade lúdica- Atividade que a pessoa pratica e através da qual ela consegue atingir sua recreação. (CAVALLARI e ZACHARIAS, 2003, P.14)

Envelhecimento - Processo onde ocorrem alterações nos diversos sistemas, que variam de indivíduo para indivíduo, podendo depender de fatores como hábito de vida e herança genética. (RAMOS, 1999, p.66)

Hidroginástica- É uma atividade física que, através das características e benefícios da água, melhora os aspectos biopsicossociais das pessoas. (MAZO, LOPES, BENEDETTI, 2001, p.171)

Hidrorrecreação- É uma modalidade da hidroginástica com objetivo de desinibir o grupo, promovendo maior integração e liberdade de movimentos através de jogos e brincadeiras (CORAZZA, 2001, p.47).

Recreação – Todas aquelas atividades que são realizadas com o intuito de sentir-se bem e de divertir-se. (GEIS, 2003, p.139)

1- INTRODUÇÃO

A cada dia aumenta o número de pessoas na terceira idade em nossa sociedade. A OMS calcula que o Brasil será o sexto país mais envelhecido do mundo em 2025, com mais de 34 milhões de idosos. Dentro dessa revolução etária, vimos sob o prisma dos idosos praticantes regulares de atividade física recreativa aquática, as alterações oferecidas nos aspectos biopsicossocial no seu dia-a-dia.

O presente artigo tem como objetivos pesquisar as alterações biopsicossociais proporcionada pela prática da recreação aquática nos idosos, na percepção dos praticantes, identificar as características biopsicossociais presentes nos indivíduos da 3ª idade e identificar contribuições que a hidroginástica recreativa promove no dia-a-dia dos idosos.

Este estudo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura associada a uma pesquisa de campo feita com 30 idosos praticantes de recreação aquática nas aulas de hidroginástica.

Foi notado que para a maioria dos idosos, o meio aquático se expressa pelo espaço mais prazeroso na realização das atividades, além de contribuir com diferentes vivências para a aquisição de uma longevidade saudável.

Vários programas de atividade física são oferecidos aos idosos, porém as atividades aquáticas vem se destacando, assim comprovando que através das suas características lúdicas, recreativas, psicológicas e fisiológicas leva o idoso ao encontro com sua corporeidade e a possibilidade de voltar a ter contato com outras pessoas da mesma idade, saindo do abandono, isolamento e o ócio.

Dar sentido a esta terceira etapa da vida é reintegrar estes idosos nas relações sociais, visando uma fonte de juventude prolongada com bem estar físico e mental.

2- REVISÃO DE LITERATURA

2.1- ENVELHECIMENTO

De acordo com Geis(2003) o envelhecimento acontece de modo contínuo, repleto de transformações do ser humano, de forma única, pois cada um envelhece individualmente, no seu tempo. O envelhecimento é um processo envolvendo os aspectos biopsicossocial, pois envelhecemos como um todo, sendo dinâmico e irreversível.

Segundo Weineck, apud Moreira (2001) a idade, no conceito utilizado na literatura gerontológica, se difere em :

- 1- Idade Cronológica ou Calendária é a idade prescrita na certidão de nascimento (dia,mês,ano).
- 2- Idade Biológica ou Individual é aquela em que o organismo demonstra ter, de acordo com a condição biológica de seus órgãos e tecidos. As idades mental, óssea, morfológica, neurológica, sexual e dental também determinam a idade biológica.
- 3- Idade Psicológica é a capacidade às reações e auto-imagem dos indivíduos, podendo ser considerada segundo os aspectos da idade do desempenho, da soma de experiências e da maturação mental.
- 4- Idade Sociológica é representada pelas estruturas de cada sociedade onde se vive.
- 5- Idade Fisiológica ou Funcional é determinada pela relação entre as idades biológicas, psicológica e social, tentando chegar a verdadeira idade .

2.1.1- ASPECTO BIOLÓGICO

Segundo Mcardle, Katch e Victor L.(2003), o envelhecimento biológico se deve pelas mudanças em três sistemas hormonais: eixo hipotalâmico- hipofisário-gonádico , onde ocorre as alterações na interrelação entre hormônios estimulantes do hipotálamo e da hipófise anterior e as gônadas que vão promover a menopausa e a andropausa; eixo córtex supra-renal : refere-se a redução da produção de desidroepiandrosterona (DHEA) e

de seu éster sulfatado (DHEAS); eixo hormônio de crescimento: é a redução do hormônio do crescimento causada pelo envelhecimento conhecida como somatopausa.

Paralelamente ocorre a redução nos níveis circulantes do IGF (Fator de Crescimento semelhante à Insulina).

De acordo com Moreira(2001) o envelhecimento é uma fase natural do ciclo da vida do indivíduo. O envelhecimento normal é aquele que trata de modificações simultâneas de todos os órgãos ou tecidos, onde o declínio físico e mental é lento e gradual. O envelhecimento patológico é quando um órgão ou sistema entra em forte insuficiência, apresentando, assim, um acentuamento no declínio físico e uma confusão mental.

2.1.2 - ASPECTO SOCIAL

Diante do isolamento social que a aposentadoria pode causar na vida de certas pessoas, é importante tentar buscar atividades que sejam motivadoras, alegres e gratificantes, que preencham boa parte do dia, que possam ajudar ao idoso a superar o isolamento, a falta de amizade, a depressão, além de fazer com que se sintam útil e ativo, servindo assim, dentro da sociedade como um ponto de referência social e um meio para integrar-se a um grupo. Dependendo das condições sociais a reação à aposentadoria varia de pessoa para pessoa. Harighurts apud Geis (2003) destaca três fases na adaptação do idoso. Na primeira fase, há um domínio dos sentimentos de frustração e de ansiedade ; na segunda, o indivíduo tenta buscar sua nova posição na sociedade; na terceira, estabelece esta nova posição social. Neste processo, os fatores que mais influenciam são : o estado de saúde mental, a autonomia econômica, a interação social e a amplitude de interesses.

Geis (2003) afirma que o idoso, com sua participação na coletividade, deve envolver-se para preencher o tempo livre com atividades de lazer para sentir-se integrado , criando uma necessidade de participar das atividades gerando uma comunicação entre o idoso e o grupo que será satisfatório ao bem-estar social. Atividades essas, motivadoras e gratificantes, em um ambiente tranquilo, cordial, lúdico e relaxante, contribuindo assim, para que todos os participantes estejam esclarecidos sobre os benefícios que a atividade físico recreativa aquática proporciona ao organismo do idoso, melhorando a relação com os outros participantes, liberando as tensões internas, sentimentos, emoções, alegria e prazer , através de movimentos criativos .

2.1.3 - ASPECTO PSICOLÓGICO

Com o envelhecimento ocorrem modificações psicológicas no idoso, surgindo novos

problemas a serem resolvidos. Com a falta de conhecimento e informação, acontece uma série de dificuldades, tais como:

- recusa da situação do ancião.
- rejeição pelo meio.
- Atitude hostil ante o novo.
- Apego ao conservadorismo.
- Deteriorização da memória.
- Anomalias do caráter: desconfiança e irritabilidade.

Barros, Neri e Debert, apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001), mostram certas tendências relacionadas ao envelhecimento como vida contemplativa, sem objetivos significativos, depressão, expansão da espiritualidade e religiosidade, maior interiorização dos valores morais, solidão, redefinição da vida conjugal e sexual, mais seletivo nos relacionamentos afetivo e social, maior frequência de retorno ao passado, as perdas físicas começam a ser notadas, aumento do número de óbitos de parentes e amigos.

A auto-estima segundo Mosquera apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001) é consequência de comportamento positivo e negativo do ser diante de si mesmo. A autoimagem está sempre em mutação desde que o idoso adquira experiência na vida cotidiana e ocupacional.

O bem-estar psíquico do idoso está relacionado com a possibilidade de constante manutenção de sua autonomia e independência física, influenciando na tomada de decisões, que por conta desta modificação, gera consequências como querer fazer tudo no lugar do idoso, tolindo a sua liberdade e capacidade de escolha. Sendo assim, para se ter uma vida saudável, as alterações psicológicas decorrentes da velhice, devem ser encaradas e adequadas aos anciãos, para que o processo de envelhecimento seja natural e com várias possibilidades de adaptação, apesar das suas limitações, afirmam Mazo, Lopes, Benedetti (2001).

O bem-estar psíquico melhora a espontaneidade, a criatividade, a memória, a capacidade de atenção e observação. Para Shneider, apud Mazo, Lopes, Benedetti (2001) torna-se necessário que o idoso se ajuste à realidade presente, atendendo as suas necessidades básicas, conforme as instâncias sociais e seu relacionamento consigo e com os outros.

2. 2 – RECREAÇÃO

Recreação é toda atividade realizada com o objetivo de sentir-se bem e de divertir-se, que segundo Cavallari & Zacharias(2003) objetiva satisfazer seus anseios, em busca do prazer .

Geis (2003) afirma que a recreação tem finalidade lúdica, com intenção de :

- preencher o tempo livre com atividades de lazer ;
- para sentir-se integrado a um grupo social;
- para sentir-se bem;
- para relaxar.

Lorda & Sanchez (2001) completam dizendo que a recreação possibilitando a interação social do idoso, colabora para diminuir a sensação de solidão tão comum na 3ª idade.

Segundo Cavallari & Zacharias (2003) na recreação são cinco as características básicas que se apresentam para um bom desempenho das atividades:

- É um fim em si mesmo pois busca somente recrear.
- Deve ser de livre escolha e praticada espontaneamente.
- Levar o praticante a estados psicológicos positivos, pois leva ao prazer.
- Propiciar o exercício da criatividade .
- Ser escolhida com os interesses comuns dos participantes.

Quando uma atividade de recreação for bem planejada e a sua execução atingir os objetivos propostos, ela irá estimular o idoso a permanecer nos programas recreativos pois oferecerá oportunidades dele resgatar sua auto-estima .

A recreação na 3ª idade ajuda o idoso a adaptar-se às mudanças e perdas sociais que ocorrem nesta fase da vida, promovendo no idoso o crescimento pessoal, ampliando o círculo de amizades, proporcionando prazer , levando a um desenvolvimento integral do idoso.

2.3- HIDROGINÁSTICA

De acordo com Santos & Cristianini (1998) hidrogenástica é a soma de exercícios com movimentos precisos e bem orientados em um meio onde a ação da gravidade incide brandamente evitando dessa maneira os micro-traumas comuns à prática física, resultando numa atividade que interage automaticamente nos domínios afetivos, cognitivos e motores.

Corazza (2001) completa afirmando que a hidrogenástica é uma atividade perfeita para as necessidades dos idosos e sem qualquer contra indicação . Os exercícios na água propiciam um ambiente de alegria, descontração e prazer, que aproveita a resistência da água como sobrecarga, fortalecendo as estruturas musculares.

A hidrogenástica atua fortalecendo as estruturas musculares e tem caráter moderado e por ser praticada no meio líquido preserva a força muscular, possibilitando uma maior amplitude de movimentos, onde os exercícios não sobrecarregam o coração e evitam lesões musculares esqueléticas.

Para Geis (2003) a atividade física no meio aquático deve ser gratificante e prazerosa, onde o idoso possa liberar as tensões do seu dia-a-dia levando-o a estados psicológicos positivos e ajudando na manutenção de bons níveis de saúde.

Nas aulas de hidrogenástica para a 3ª idade, podem e devem ser desenvolvidas atividades recreativas pois estas por promoverem a socialização atuam diretamente em fatores que interferem no desenvolvimento físico e social do idoso.

2.4- HIDRORRECREAÇÃO

De acordo com Corazza(2001) a hidrorrecreação é uma atividade onde o objetivo é buscar a desinibição do grupo, promover uma maior integração e liberdade de movimentos através de jogos e brincadeiras na água, Nesta modalidade os alunos se sentem soltos, descompromissados e deixam ser levados pela fantasia envolvidos nas atividades propostas, resultando um desafio alegre e altamente saudável, propiciando uma harmonia entre corpo, mente e água.

3- MATERIAIS E MÉTODOS

Neste trabalho utilizamos, além da revisão de literatura uma pesquisa de campo.

Na análise e interpretação dos dados utilizando-se uma abordagem quantitativa como metodologia.

A população estudada é composta de idosos ativos e saudáveis que praticam aulas de hidroginástica, além de alongamento e caminhada e residem no Município de Macaé.

A amostra foi composta de 30 idosos com idade compreendida entre 65 e 75 anos, assim distribuídos: 19(dezenove) idosos de 65 a 69 anos e 11(onze) idosos de 70 a 75 anos, onde a maioria pertence a classe média, sendo que alguns ainda trabalham fora, e mostraram um grande interesse em responder o instrumento de auto avaliação, procurando ajudar para que a nossa pesquisa fosse concluída.

As atividades de hidroginástica recreativa são desenvolvidas com uma frequência de 3 vezes por semana em uma academia no Centro do Município de Macaé.

Como instrumento de avaliação foi utilizado o questionário “ Avaliação da Capacidade Física Percebida”, com perguntas que objetiva avaliar as percepções que o idoso tem sobre a sua capacidade de realizar tarefas, utilizando as habilidades físicas e que podem influenciar os estados afetivos durante e após a realização da aula de hidroginástica recreativa.

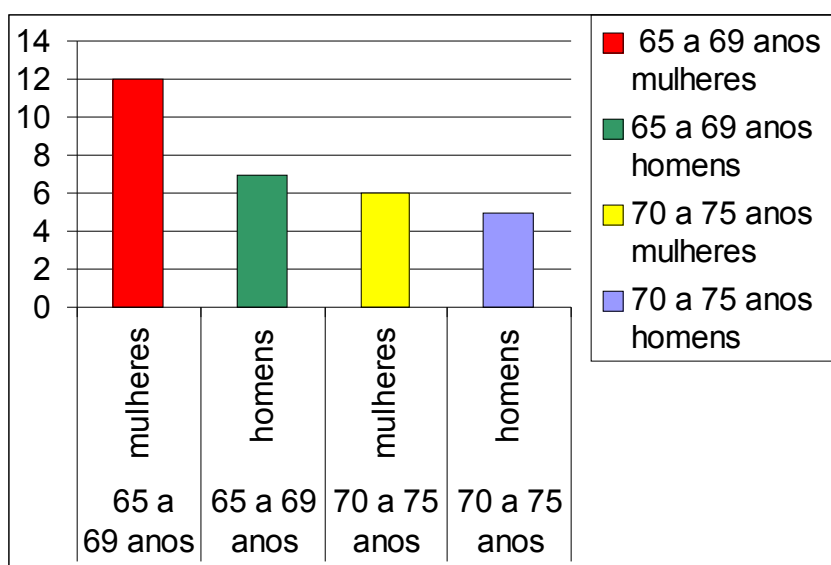
Este instrumento consta de 10 itens. Cada item segue uma escala que varia de 1 a 6 pontos onde o menor ponto indica que o idoso discorda totalmente e o maior, indica que ele concorda totalmente com cada afirmativa. O escore final varia entre 10 e 60 pontos, indicando que quanto maior for o total mais positiva será a auto-percepção deste idoso.

O questionário foi aplicado após o término das atividades, sendo os idosos encaminhados para locais pré-determinados onde puderam responder os mesmos com tranquilidade e foram recolhidos imediatamente após serem completados. Este questionário foi aplicado nos meses de dezembro de 2003 e janeiro de 2004.

4- RESULTADOS E DISCUSSÃO

Procuramos mostrar através deste trabalho , a percepção que o idoso tem de si e como a hidroginástica recreativa interfere positivamente nos aspectos biopsicossociais do mesmo, ajudando-o a ultrapassar barreiras.

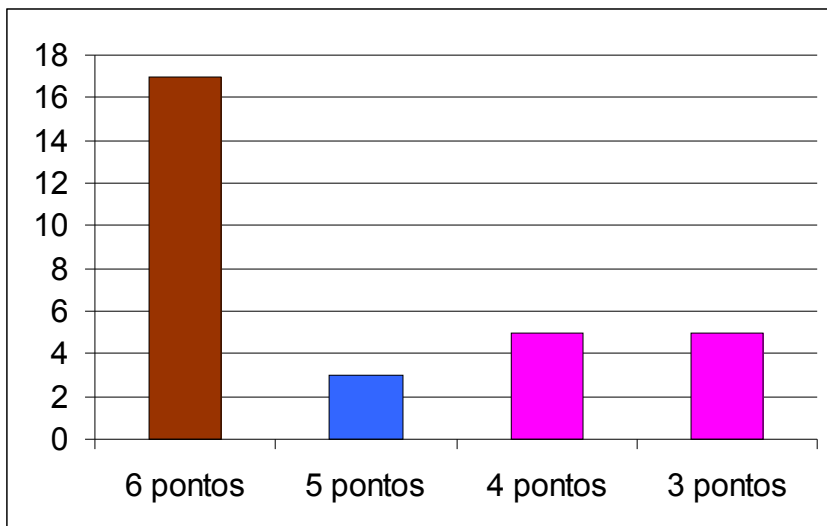
Gráfico 1- Idosos / faixa etária



Fonte : Dados da pesquisa

Observando o gráfico 1, vemos que dos 30 idosos que responderam o questionário, 18 são mulheres, correspondendo a 60% do total de entrevistados e 12 (40%) são homens, sendo a maioria mulheres com idade compreendida entre 65 e 69 anos.

Gráfico 2- Eu tenho reflexos excelentes (reações rápidas).



Fonte : Dados da pesquisa

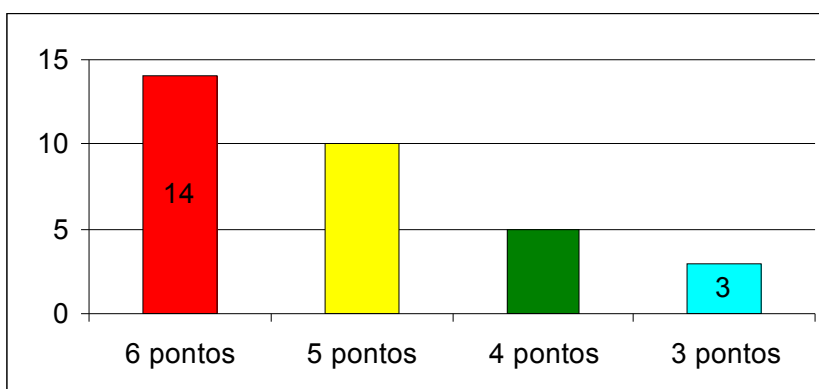
13

O gráfico 1 (item 1), inquire se o idoso possui reflexos excelentes frente a situações que se colocam para ele.

Observa-se que a grande maioria (17 idosos), concorda totalmente com a afirmativa e os 13 restantes concordam parcialmente.; nenhum idoso disse discordar totalmente desta afirmativa, talvez pelo fato destes idosos estarem sendo constantemente estimulados através da prática de uma atividade física.

No item 2 : “Eu não sou ágil / não faço movimentos bonitos”, 26 idosos (86,67%) discordaram totalmente da afirmativa , mostrando possuir agilidade (logicamente dentro das limitações próprias da idade) e fazer movimentos suaves . Os 4 idosos restantes concordaram parcialmente .

Gráfico 3- Meu físico é bastante forte.



Fonte : Dados da pesquisa

Analisando o gráfico 3 (item 3) observa-se que mediante a atividade física desenvolvida, a maioria percebe-se forte, mostrando um idoso motivado e envolvido com a mesma, de modo que consiga enfrentar diferentes situações e encarar com tranqüilidade o envelhecimento como um processo natural da vida.

No item 4, onde pergunta-se ao idoso se ele consegue correr rápido, apresentou concordância parcial de 11 idosos, sendo compreensível visto a idade dos participantes .

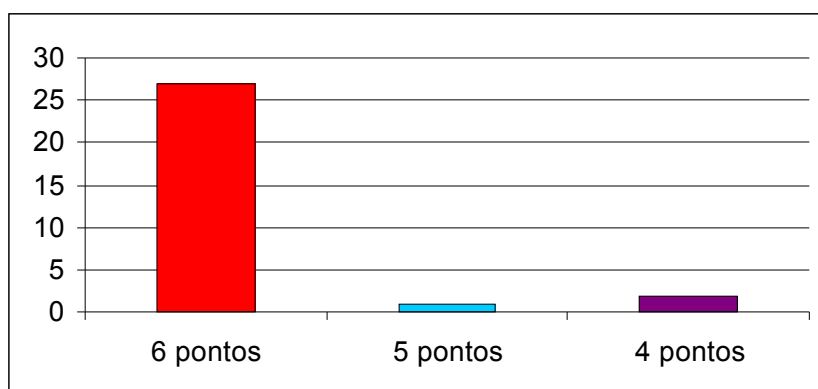
Analisando o item 5- "Não me sinto no controle da situação quando faço testes envolvendo minhas habilidades físicas", a maioria discorda da afirmativa, mostrando-se competente para lidar com tranqüilidade quando confrontado com eventos, com segurança e serenidade.

O item 6 afirma : "Eu tenho a musculatura flácida" . Este foi o item que apresentou mais concordância parcial (17 idosos), correspondendo a 56,67% do total de entrevistado, mostrando que apesar de estar inserido em um programa de atividade física a percepção do idoso sobre o seu fisico é bem clara e definida.

No item 7, todos os idosos disseram se orgulhar das suas habilidades esportivas .

"Minha rapidez me livrou de momentos desagradáveis", relativo ao 8º item , 19 idosos marcaram a pontuação máxima, concordando plenamente com a afirmação, comprovando como participar de uma atividade física é importante para manter uma vida ativa, contribuindo assim no aumento e/ou manutenção da sua capacidade funcional .

Gráfico 4 : Eu agarro firme .



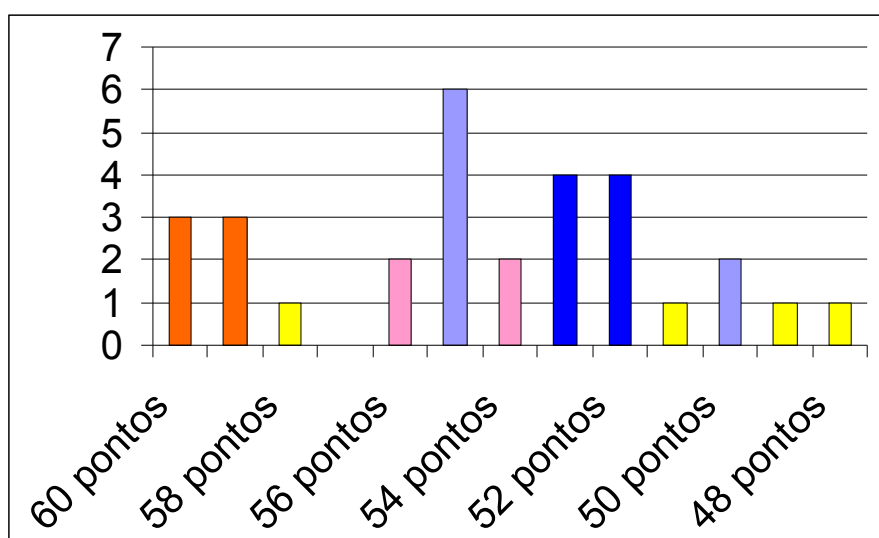
Fonte : Dados da pesquisa

Na análise do gráfico 4 (item 9), verifica-se que quase a totalidade (27 idosos) concorda totalmente com a afirmativa, mostrando claramente como o idoso se percebe, mostrando-o sem medos e que a idade não o faz incapaz.

O item 10 afirma : “Devido a minha agilidade, sou capaz de fazer coisas que muitos outros não conseguem”.

Neste item a pontuação variou entre 3 e 6 pontos, obtendo a total concordância de 20 idosos o que significa 66,67% do total de entrevistados, mostrando que o hábito de praticar hidroginástica recreativa, mostra um idoso que através da oportunidade de praticar algo que considera prazeroso para si próprio, desfruta destes momentos com prazer, completando assim o item nº 2.

Gráfico 5 : Escore final



Fonte : Dados da pesquisa

Observando o gráfico 5, vê-se que o escore final variou entre 48 e 60 pontos, onde as maiores pontuações (de 56 a 60) aconteceram na faixa etária de 65 a 69 anos.

Constatamos ao analisar o escore final que a inserção do idoso em um programa de hidroginástica recreativa, mediante a percepção do próprio , leva-o a se perceber fisicamente capaz e apto a desenvolver uma atividade, sentindo-se valorizado, possibilitando-o viver uma velhice com saúde e realizando suas tarefas de modo satisfatório.

Foi verificado que as atividades recreativas proporcionam bem estar físico e mental, mediante a participação ativa dos idosos nas aulas de hidrorrecreação, exteriorizada pelo prazer e alegria de viver, pois como Moreira (2001) afirma, o ser humano é um ser biopsicossocial.

A partir das aulas de hidroginástica observamos o que Corazza (2001) afirma, ser a mesma uma atividade perfeita para as necessidades do idoso e que a hidrorrecreação propicia no idoso uma harmonia entre corpo, mente e água.

5- CONCLUSÕES

As atividades recreativas nas aulas de hidroginástica proporcionam bem-estar, uma vez que os idosos apresentaram uma participação ativa nas atividades propostas, reativando sentimentos perdidos como alegria, prazer em viver e de se manter socialmente ativo em um grupo, com a auto-estima elevada o que vem ajudar o idoso a modificar a visão estereotipada que a sociedade tem da velhice, e desta forma promover a imagem positiva e ativa das pessoas idosas.

Mediante nosso estudo e a partir dos resultados obtidos com o questionário aplicado,

concluimos que:

- A hidroginástica mediante suas características lúdicas, recreativas, psicológicas e fisiológicas leva o idoso ao encontro de sua corporeidade, possibilitando a socialização deste idoso e conseqüentemente o abandono do isolamento e ócio.
- A recreação aquática é um facilitador para um melhor estilo de vida dos idosos.
- A hidrorrecreação propicia ganhos significativos na condição física, psicológica, cognitiva e sócio afetiva dos idosos, formando assim pessoas mais sadias, independentes e bem humoradas no seu cotidiano.

Enfim, a hidroginástica recreativa por melhorar os aspectos biopsicossociais, contribui para promover a integração social e diminuir as limitações físicas, possibilitando desta forma que o idoso vença os desafios do envelhecimento.

Presenciamos pessoas entre 65 e 75 anos de idade, procurando desenvolver uma atividade físico-recreativa aquática com o objetivo de envelhecer com saúde, autonomia e

independência, em um processo de vida irreversível (envelhecimento), direcionando suas vidas para valorizar pequenas coisas de seu dia-a-dia, fortalecendo-se interiormente.

REFERÊNCIAS

CORAZZA, Maria Alice. **Terceira idade- atividade física**. São Paulo:Phorte , 2001.

GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na 3ª idade**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

LORDA, C. Raul; SANCHEZ, Carmem Delia. **Recreação na 3ª idade**.3.ed.Rio de Janeiro : Sprint, 2001 .

MCARDLE, William D.; KATCH,Victor L; KATCH, Frank L; **Fisiologia do exercício- energia, nutrição e desempenho humano** .Rio de Janeiro :Guanabara , 2003 .

MATSUDO- Sandra Marcela Mahecha. **Avaliação do idoso- física e funcional**. Londrina: Midiograf, 2000.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Atividade Física e o idoso- concepção gerontológica**. Porto Alegre : Sulina, 2001.

MONTEIRO, Pedro Paulo. **Envelhecer :histórias,encontros , transformações**. Belo Horizonte : Autêntica, 2001.

MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade física na maturidade** . Rio de Janeiro: Shape, 2001.

SANTOS, Rogério dos; CRISTIANINI, Sanderson. **Hidro 1000 exercícios**.2.ed.Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

ANEXO

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE FÍSICA PERCEBIDA (CFP)

(Ryckman et.al. 1982)

Nome : _____ Idade : _____ Sexo: _____

Como você avalia as suas capacidades físicas ? Responda, concordando ou discordando de cada uma das frases abaixo :

1- Eu tenho reflexos excelentes (reações rápidas).	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
2- Eu não sou ágil / não faço movimentos bonitos.	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
3- Meu físico é bastante forte.	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
4- Não consigo correr rápido.	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
5- Não me sinto no controle da situação quando faço testes envolvendo minhas habilidades físicas.	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
6- Eu tenho a musculatura flácida.(músculos moles,frouxos) .	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
7- Não me orgulho de minhas habilidades esportivas.	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
8- Minha rapidez me livrou de momentos desagradáveis.	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente
9- Eu agarro firme.	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente

10- Devido à minha agilidade, sou capaz de fazer coisas que muitos outros não conseguem (rapidez, eficiência, "esperteza").	1	2	3	4	5	6
	discordo					condordo
	totalmente					totalmente

Referência : MATSUDO,Sandra Marcela Mahecha. Avaliação do Idoso- física e funcional, 2000.