



A PERCEPÇÃO DO BEM-ESTAR EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

ELISE FERREIRA ARNOLD

eliseerodric@yahoo.com.br

LUCIANI MULLER FARDIN

luciani-fardim@bol.com.br

ADEMIR MULLER

ademir@unisc.br

O objetivo deste trabalho foi verificar a percepção do bem-estar em idosos praticantes de hidroginástica, comparando homens e mulheres. Foram avaliados 20 idosos de Santa Cruz do Sul, com idade entre 60 e 80 anos. Para análise, o grupo foi dividido em 10 mulheres e 10 homens que praticam hidroginástica com a frequência de 3 vezes por semana e duração de 50 minutos cada aula. As aulas são desenvolvidas pelo Projeto Ações para o Envelhecimento com Qualidade de Vida na Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC. Optou-se em avaliar a percepção do bem-estar em idosos baseada na Escala de Auto percepção de Bem-Estar PAAF-GREPEF (Matsudo, 2000), composta por 29 itens, englobando seus medos, nervosismo, depressão, frustração, preocupações, autoconfiança, entre outros, em um determinado período de tempo. Os itens para as respostas são: (A) não sinto isto, valendo 2 pontos; (B) sinto isto de vez em quando, valendo 1 ponto e (C) sinto isto sempre, valendo 0 ponto. Os resultados (A) são resultados positivos, que demonstram bem-estar completo, e (C) resultados negativos. Os valores variam de 0 a 58 pontos e quanto mais elevado o escore mais positiva é a percepção de bem-estar do idoso. Os resultados que encontramos foram os seguintes: entre os idosos do gênero masculino, apenas dois apresentaram pontuação de 48 pontos, os demais ficaram acima de 50 pontos. Já entre as mulheres, identificamos que 5 apresentaram pontuação acima de 50 pontos e 5 apresentaram pontuação entre 41 e 48 pontos. Os resultados obtidos mostram que ambos os sexos apresentam uma boa auto percepção de bem-estar, mas o sexo masculino obteve um valor mais considerável que o sexo feminino. Porém, se comparado o resultado da auto percepção de bem-estar entre homens e mulheres, pode-se perceber que houve uma diferença significativa, sendo que os 10 homens tiveram a variação do valor menor com 48 pontos e do maior com 58 pontos e as mulheres com 41 e 57 pontos. Isso representa que os homens possuem um melhor índice coletivo de auto percepção. Os pontos negativos mais ressaltados entre os homens foram: preocupação com doenças, impaciência, inquietação e perda de concentração; e entre as mulheres: a preocupação com doenças, perda da concentração, medo de ter fraturas, medo de cair, nervosismo, irritação e perda da memória. Com os resultados obtidos através dos autorrelatos dos idosos, podemos identificar que os idosos têm se sentido bem durante o programa de atividade física, neste caso especificamente, a hidroginástica. Ou seja, ao praticarem algum tipo de atividade física como a hidroginástica, os idosos experimentam alterações positivas nos estados de ânimo, na autoestima, na autoeficácia, obtendo recursos pessoais para enfrentar situações estressantes e desafiadoras do cotidiano (MATSUDO et. al., 2000).

Instituição: UNISC - SANTA CRUZ DO SUL/RS