

AUTOESTIMA EM IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS

Aline Dias dos Santos¹; Jordana Isabel Ferreira Alves², João Pedro Arantes³.

1 Estudante de Educação Física Bacharelado; aline.dias.linda@hotmail.com

2 Estudante de Educação Física Licenciatura; jo-jordana@hotmail.com

3 Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; jp.arantes@uol.com.br

Área de conhecimento: Educação Física

Palavras Chave: Auto imagem; exercício; terceira idade.

INTRODUÇÃO

A autoestima pode variar mudar a qualquer momento sendo até melhorada, pois acompanha o desenvolvimento humano no decorrer da vida, na terceira idade a qualidade de vida pode ser influenciada por alguns aspectos que podem ser físicos ou psicológicos incluindo a perda da autoestima. Entendem-se como autoestima as atitudes que um indivíduo tem de si mesmo, por exemplo, uma auto avaliação que apresentam altos e baixos de acordo com acontecimentos sociais ao emocional em outras palavras resume autoestima em gostar de si mesmo do jeito que realmente é e aceitar suas habilidades e limitações.

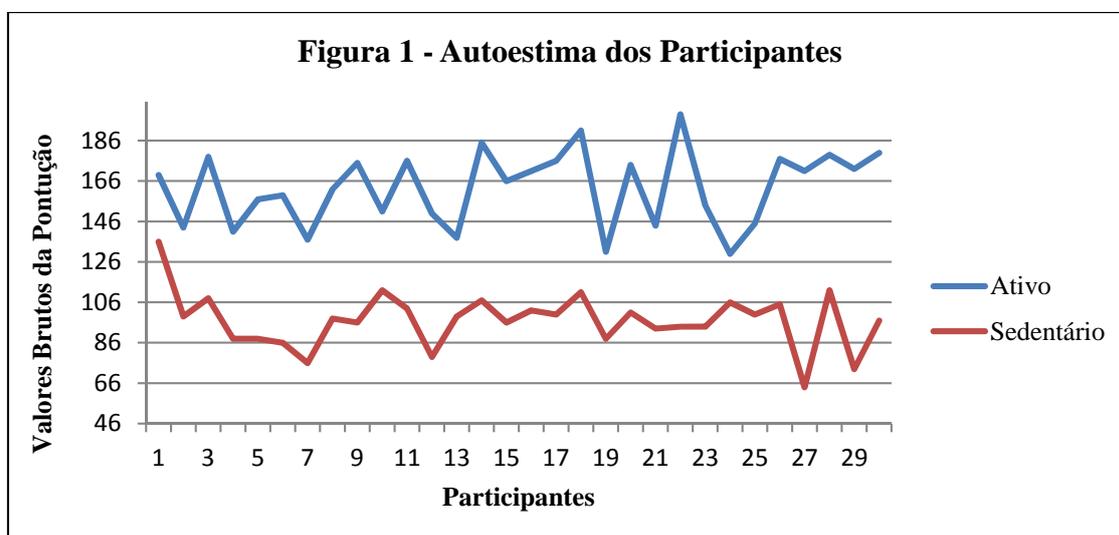
OBJETIVO

Verificar a autoestima em idosas praticantes e não praticantes de atividades físicas.

METODOLOGIA

Foram 60 participantes acima de 60 anos do sexo feminino divididos em dois grupos que são 30 GA (grupo ativo) e 30 GS (grupo sedentário). Como instrumento foi utilizado um questionário em forma de entrevista individual. O método estatístico utilizado para os resultados de amostras independentes foi o Teste de Man Whitney comparando os valores brutos dos grupos, pelo programa BioEstat 5.3.

RESULTADOS E DISCUSSÃO



Quadro 1 – Score - Autoestima

Baixa autoestima de 41 a 163 pontos

Alta autoestima de 164 a 205

A Figura 1 - Ilustra os resultados coletados, sobre a autoestima, o eixo esquerdo representa os valores brutos de cada participante contendo 30 participantes cada, com uma escala aonde a maior pontuação chegou a 199 pelo GA e a menor foi 64 pontos pelo GS. Podemos observar, que existe uma diferença estatisticamente significativa, na comparação entre os dois grupos $p < 0,001$. Os autores Mourão; Silva, (2010), utilizarão o questionário de Steglich (1978), e comprovaram que idosos praticantes de atividades físicas tem autoestima mais elevada do que idosos sedentários onde verificando os valores 26,6% do grupo ativo apresentam baixa autoestima, 73,3% do grupo ativo apresentou autoestima elevada e 100% do grupo sedentário apresentou baixa autoestima, levando em consideração que os grupos eram idosos asilados com outros fatores intervenientes para a ocorrência da baixa autoestima no grupo ativo. Comparando esses estudos houve uma diferença com relação ao ponto de corte onde o valor para autoestima elevada somava acima de 164 pontos, com relação ao grupo ativo grande parte não atingiu essa pontuação, porém, estatisticamente comparada a ao grupo sedentário a autoestima foi elevada o que nos demonstram; quem faz atividade física tem autoestima melhor em vista dos que não praticam. Em outro estudo realizado por Meurer; Benedetti; Mazo, (2011), utilizando como método a Escala de Avaliação da Autoestima de Rosenberg (1965), identificaram que os idosos do programa Floripa Ativa Fase B tem autoestima mais e motivação para a prática de exercícios principalmente para promoção da saúde e sociabilização. Meurer et al. (2012), utilizou o mesmo método de Rosenberg (1965), para um novo estudo com idosos praticantes de atividades físicas integrados no programa Floripa Ativa Fase B onde verificou que não houve associações estatísticas significantes entre si sintomas depressivos e fatores de motivação alta, autoestima elevada e baixos valores de sintomas depressivos mais considerando que a prática de atividades físicas é uma fator importante para idosos. Um novo estudo realizado com a escala de Rosenberg (1965) sugeriu que autoestima talvez esteja sendo medidas com questões que induzem respostas de valores elevados, pois verificou um efeito teto neste método que indica que a maioria das pessoas entrevistadas atingiu um score mais próximo do máximo. (MEURER et al, 2012). Gomes; Zazá (2009) realizaram uma pesquisa de caráter descritivo com um questionário adaptado e conseguiram comprovar que a prática de atividades físicas são fatores muito importantes na vida do idoso envolvendo a melhora ou manutenção do estado de saúde, relacionando também o convívio social e o aumento da autoestima.

CONCLUSÃO

Comparando a autoestima dos participantes nos valores brutos observa-se que estatisticamente que existe uma diferença podendo concluir que apesar de não ter atingindo a pontuação proposta pelo score, pode-se identificar que quem pratica atividades físicas tem autoestima melhor do que não praticantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOMES, K. V; ZAZA, D. C. Motivos de adesão à prática de atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

MARCHAND, E. A. A. A influência da atividade física sobre a saúde mental de idosos. *Lecturas: Education Física y Deportes. Revista digital*, Buenos Aires, año 7, n. 38, 2001.

MATOS, N. M. O significado do lúdico para idosos. 2006. 169 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2006.

MEURER, S. T; BENEDETTI, T. R. B; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 16, n. 1, 2011.

MEURER, S. T; LUFT, C. B; BENEDETTI, T. R. B; MAZO, G. Z. Validade de construto e consistência interna da escala de autoestima de Rosenberg para uma população de idosos brasileiros praticantes de atividades físicas. Revista Motricidade, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2012.

MOSQUEIRA, J. J. M.; STOBBAUS, C. D. Self-image, self-esteem, self-realization: life quality at the university. Psicologia, Saúde & Doenças, Lisboa, v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006.

MOURÃO, C. A; SILVA, N. M. Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 7, n. 3, p. 324-334, set/dez 2010.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (Org). E por falar em boa velhice. Campinas: Papyrus, 2000.

ROSENBERG, M. Society and the adolescent self image. Princeton: Princeton University, 1965.

STEGLICH, L. A. Terceira idade, aposentadoria, auto-imagem e auto-estima. 1978. Dissertação (Mestrado em Educação) – Centro de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1978.