

## MOTIVAÇÃO, AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA EM PALHOÇA-SC\*

Thiago Luciano Schütz\*\*

**Resumo:** A hidroginástica virou moda na década de 1980 e, desde então, vem ganhando novos adeptos. É uma atividade em que predominam os exercícios aeróbicos realizados dentro da piscina. Entre seus benefícios, destacam-se manutenção da saúde, melhora da capacidade aeróbica, resistência cardiorrespiratória, resistência, força muscular e flexibilidade. Sendo assim, como todo exercício físico regular, pode influenciar a motivação, autoimagem e autoestima de seus praticantes. Este estudo descritivo tem como objetivo analisar a motivação, autoimagem e autoestima de idosos praticantes de hidroginástica em uma academia no Município de Palhoça-SC. Participaram 15 idosos praticantes de hidroginástica. Foram considerados critérios de inclusão: possuir 60 anos ou mais e frequentar as aulas no mínimo duas vezes na semana e como exclusão: não comparecer as aulas, e não devolver o questionário respondido no prazo. Os instrumentos utilizados foram o questionário de autoimagem e autoestima desenvolvido por Steglich (1978), por ser mais confiável, visto que foi desenvolvido e validado especificamente para idosos brasileiros, permitindo assim, a avaliação das mesmas de forma mais completa incluindo perguntas relativas aos dados de identificação como: sexo, idade, estado civil, o tempo de prática da hidroginástica e se a pessoa pratica outro tipo de atividade física, essas perguntas já utilizadas no estudo de Mazo et al (2006). Os dados foram tabulados no excel e com relação à motivação, 13.3% (2) dos sujeitos encontram-se motivados intrinsecamente e 86.6% (13) classificados como motivação extrínseca, entre os motivos de permanência nove (9) se relacionavam a questões de saúde, e seis (6) sujeitos relataram em suas respostas relação ao prazer adquirido com a prática da modalidade. Para autoimagem e autoestima verificou-se uma pontuação média de 136 para autoestima, e 149 para autoimagem, que classifica a autoestima como baixa e alta autoimagem. Isso é de grande importância para que o profissional de Educação Física possa intervir em suas aulas, motivando a prática e a permanência dos idosos em programas de exercícios físicos, planejando atividades que possam contribuir para a melhora da autoestima dos idosos, destacando que a prática regular de exercício físico pode contribuir para que os idosos sintam-se bem, alegres, confiantes e saudáveis, isso causa uma melhora na sua autoimagem. Sugere-se que os próximos estudos busquem um número maior de participantes e que se possa fazer um acompanhamento na transformação dos motivos e classificação da autoimagem e autoestima dos idosos ao longo da sua permanência em programas de hidroginástica.

**Palavras chave:** hidroginástica, idoso, motivação, autoestima; autoimagem.

\* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física. Orientador: Prof. Elinai Santos de Freitas Schutz, Msc. Palhoça, 2018.

\*\*Acadêmico (a) do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. thiaguinhoschutz@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que em 2050 existirão cerca de 2 bilhões de pessoas no mundo com idade superior a 60 anos e que 80% se encontrará nos países desenvolvidos. Estima-se que em 2025 o Brasil ocupará a 6ª posição entre os países mais envelhecidos do mundo com aproximadamente, 34 milhões de idosos (DAVIM et al., 2004).

A busca por uma melhor qualidade de vida dos praticantes de exercícios físicos é fenômeno sociocultural de múltiplos significados em uma sociedade globalizada onde o tema do corpo penetra em dimensões diversas e complexas. Estudos apontaram o papel do exercício físico moderado como um dos elementos decisivos para a aquisição e manutenção da saúde, da aptidão física e do bem estar, como indicadores de uma boa qualidade de vida em pessoas idosas (FREITAS et al., 2007).

O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo, contudo a inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas é de extrema importância e traz resultados quase que imediatos, pois são visíveis em curto prazo (CIVINSKI; MONTIBELLER; BRAZ, 2011).

Dentre as muitas formas de prática de exercícios disponíveis para a corporeidade idosa, a hidroginástica vem se destacando e conquistando um número cada vez maior de adeptos em todo o mundo (SIMOES; PORTES JUNIOR; MOREIRA, 2011).

A modalidade propicia uma variedade muito grande de exercícios dentro do seu amplo espectro de aulas. Isto significa dizer que dependendo do objetivo, é possível utilizar diversas metodologias a fim de promover ludicidade, diversão, socialização e interação entre seus participantes, priorizando, entre outros, a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força e a resistência muscular localizada. Essas experiências permitem ao idoso melhorar sua autoestima através do brincar, recuperando ou renovando o riso, que muitas vezes estava esquecido (SIMOES; PORTES JUNIOR; MOREIRA, 2011).

A prática de atividades físicas regulares é um excelente estímulo ao bem-estar o que reflete na melhora da autoimagem e auto estima (BENEDETTI, PETROSKI, GONÇALVES, 2003).

Possuir uma autoestima elevada significa se sentir confiante, ter segurança e confiança em si próprio, procurar a felicidade, não se considerar superior nem inferior aos outros, ser aberto e compreensivo, principalmente ser coerente e consequente consigo mesmo (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006).

A autoimagem, por sua vez, surge na interação da pessoa com seu contexto social, consequência de relações estabelecidas com os outros e para consigo mesmo, de forma a criar uma figuração mental sobre o próprio corpo (MOSQUERA; STOBÄUS, 2006).

A motivação é considerada um processo de ação em diversas situações, ou seja, razões pelas quais se escolhe fazer algo, executar algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou persistir numa atividade por longo período de tempo. No momento em que surge uma barreira, mesmo sendo citada uma vez, esta pode interferir na quantidade e na qualidade de atividade física que o indivíduo venha a praticar (GARSKE, et al. 2011).

Dessa forma, o indivíduo pode ser motivado de forma intrínseca ou extrínseca a fim de satisfazer suas necessidades (RYAN; DECI, 2000).

A motivação intrínseca refere-se ao envolvimento em determinada atividade por sua própria causa, por esta ser interessante, envolvente ou, de alguma forma, geradora de satisfação e, sobretudo, com ausência de constrangimentos externos ou internos (GUIMARÃES; BZUNECK; SANCHES, 2002).

Por outro lado, o indivíduo que realiza uma determinada tarefa visando uma recompensa exterior à mesma, isto é, esperando um retomo que está fora da vivência da própria atividade, está extrinsecamente motivado (KOBAL, 1996).

A hidroginástica já vem sendo utilizada há muitos anos como método de melhoria de vida na terceira idade, que quando bem elaborado por um profissional de Educação Física pode trazer benefícios muito importantes para a vida do idoso. Percebendo a melhora da qualidade de vida dessa população, busca-se relacionar a motivação (intrínseca e extrínseca), autoimagem e autoestima na população idosa que pratica a modalidade de hidroginástica.

Os quatro principais motivos para a prática regular de atividade física, constatados por Lins (2007) em ordem de importância foram o prazer, a saúde, o simples fato de exercitar-se e a convivência. Já Mazo, Meurer e Benedetti (2009) encontraram a saúde como o motivo mais citado em sua pesquisa, seguido do prazer, da sociabilidade e do controle de estresse. E na pesquisa de Loureiro (2007) a

qualidade de vida aparece como principal motivo, depois a saúde, a recomendação médica e a amenização do estresse, respectivamente. Segundo Lins (2007) as motivações que levam os idosos a praticarem atividade física, refletem as particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia. Sendo necessário estabelecer intervenções baseadas nessas relações. Com o início de uma atividade física, é possível identificar um passo significativo para uma mudança positiva de comportamento, sem descartar a necessidade de que os gestores e professores se esforcem para evitar o abandono/desistência (MAZO; MEURER; BENEDETTI, 2009). Mas não se pode esquecer que é o hábito que faz com que se mantenham ativos (FREITAS; SANTIAGO; VIANA; LEÃO; FREYRE, 2007).

Estudo realizado com mulheres idosas verificou que: quanto melhor a autoestima, melhor foi a autoimagem das idosas; idosas mais ativas estão satisfeitas com a sua autoimagem e a sua autoestima (MAZO, 2012).

## OBJETIVO GERAL

Analisar os fatores motivacionais, a autoimagem e a autoestima de idosos praticantes de hidroginástica em uma academia de Palhoça.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Caracterizar dados de identificação: sexo, idade, estado civil.

Analisar os motivos para ingresso e permanência de idosos nas aulas de hidroginástica.

Classificar a autoimagem e autoestima dos idosos praticantes de hidroginástica.

Classificar tipos de motivação: intrínseca e extrínseca.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

### 2.1 TIPO DE PESQUISA

Quanto à natureza, este estudo caracteriza-se como uma pesquisa aplicada. Segundo Cazby (2006), a pesquisa aplicada tem como objetivo examinar questões relativas a problemas práticos e suas potenciais soluções.

Quanto à abordagem do problema, a pesquisa é classificada como quantitativa, segundo Silva e colaboradores (2011), a pesquisa quantitativa é considerada que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las.

O estudo descritivo tem como objetivo observar, registrar, analisar e ordenar dados, sem manipulação, ou seja, sem interferência do pesquisador. Procura descobrir a frequência com que o fato ocorre, sua natureza, características, causas, relações com outros fatos. (ALMEIDA, 1996).

### 2.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Participaram 15 idosos praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de Palhoça-SC. A seleção dos sujeitos foi do tipo não aleatória, intencional e por conveniência. Foram considerados critérios de inclusão: possuir 60 anos ou mais e estar presente nas aulas no mínimo duas vezes na semana e ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando em participar do estudo de maneira voluntária. E o critério de exclusão utilizado foi: não comparecer as aulas e não devolver o questionário respondido no prazo estipulado.

### 2.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para avaliar a autoestima e autoimagem foi utilizado o questionário desenvolvido por Steglich(1978) que foi validado para idosos. O questionário apresenta questões relativas à autoestima (3, 5, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 60, 64, 66, 67, 68, 76, 77, 78) e a autoimagem (1, 2, 4, 6, 9, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 21,

22, 25, 26, 27, 32, 36, 37, 38, 51, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75). Neste questionário foram incluídas perguntas relativas aos dados de identificação (sexo, idade, estado civil), ao tempo de prática no programa de hidroginástica, se praticam outra atividade física e os motivos que os levaram a ingressar e a permanecer no programa, essas perguntas já foram utilizadas no estudo de (MAZO et al., 2006).

## 2.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Foi agendada uma reunião com o responsável pela academia para apresentar os objetivos da pesquisa, e foi assinado o Termo de Ciência e Concordância entre as Instituições. O projeto foi submetido e aprovado com o parecer: 2.847.872 pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da UNISUL. Após a aprovação foi feito um convite aos idosos que atendiam aos critérios de inclusão, e aos que concordaram em participar foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Na sequência, cada participante recebeu o questionário e pôde preencher com calma em suas residências, devendo devolvê-lo em um prazo máximo de 5 dias.

## 2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Foram utilizados os parâmetros da estatística descritiva com frequência simples e percentual. Ao final, cada participante receberá uma cópia do resultado do estudo, em forma de artigo científico, mantendo sigilo de nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa de qualquer forma identificar o participante do estudo.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

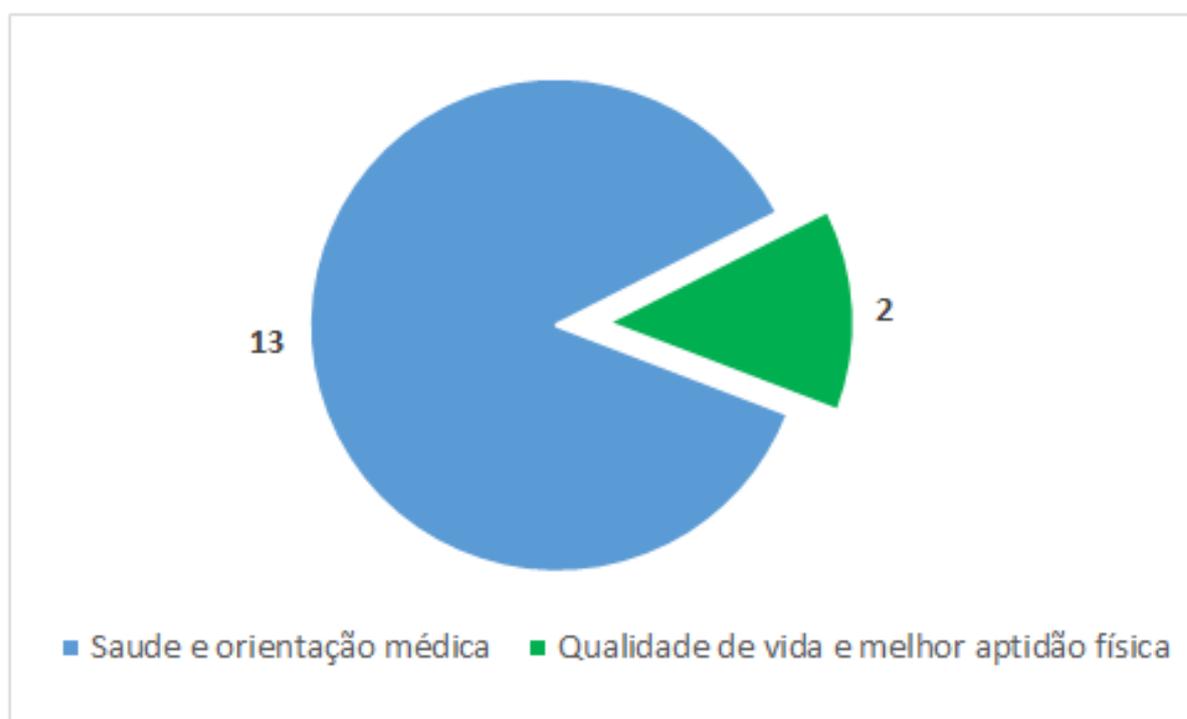
Participaram 15 idosos que frequentam aulas de hidroginástica, sendo 11 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com média de idade de  $68 \pm 5$  anos (62 a 76 anos), com tempo de prática na modalidade de  $3,9 \pm 5,3$  anos (0,1 a 15,3 anos). Destes, 8 informaram ser casados (as), 5 viúvos (as), um solteiro (a) e 1 divorciado (a). Também, 6 idosos relataram praticar outra atividade, sendo caminhada (2), pilates (1), musculação (1), anda de bicicleta (1) e joga futebol (1).

Dos Santos e Marramarco (2014), também encontraram uma predominância de mulheres em um estudo com o mesmo instrumento, pesquisando idosos participantes do Projeto Ritmo e Movimento com uma amostra de 79 idosos, sendo 77 do sexo feminino e 2 do sexo masculino. Já Cunha (2012), estudou uma população parecida e verificou que dos 15 idosos investigados em academias de Sombrio, 8 eram do sexo feminino e 7 do sexo masculino.

A partir dessas constatações verifica-se uma predominância de mulheres idosas engajadas em programas de hidroginástica, conforme resultados desse e dos estudos investigados.

No gráfico 1 a seguir estão relacionados os motivos de ingresso dos idosos nas aulas de hidroginástica.

Gráfico 1: Motivos de Ingresso na Hidroginástica.



Fonte: elaboração dos autores, 2018

De acordo com o gráfico 1, quando questionados os motivos para a prática da hidroginástica, as respostas se relacionavam, na sua maioria, a questões de saúde, como por exemplo: “pela saúde”; “problemas de saúde”; “a pedido do médico”; “recomendação médica”; etc. E em relação à qualidade de vida e melhor aptidão física, como exemplo: “Para ter qualidade de vida, como agilidade, coordenação motora”.

Esses achados vão ao encontro dos verificados no estudo de Mazo et al., (2006) também com idosos praticantes de hidroginástica em que os principais fatores motivacionais para o ingresso no programa foram melhorar a saúde física e mental (33,3%), problemas de saúde (18,3%) e indicação médica (16,8%). E Cunha, (2012) encontrou, num estudo com 15 idosos, mais que metade dos idosos praticantes de musculação fazem com intuito de melhorar sua saúde física e mental. Isto indica que a população idosa que procura a prática de exercícios físicos está preocupada com a saúde e parece reconhecer seus benefícios.

Na tabela 1 a seguir, classificou-se os motivos para a prática de hidroginástica em fatores associados a motivação intrínseca e motivação extrínseca. Kobal (1996), afirma que quando uma atividade atrair uma pessoa a ponto de mantê-la interessada tanto pela execução da mesma, como pelo fato de vir a executá-la uma outra vez, ou até uma tarefa semelhante posteriormente, diz-se que ela está intrinsecamente motivada. E quando o indivíduo busca a atividade ou exercício físico com intuito de prevenir doenças ou melhorar sua condição física, esse pode considerar tal atividade desagradável ou desinteressante, mas acaba se motivando pelo benefício proporcionado pela mesma, e nesse caso denomina-se motivação extrínseca (FERNANDES, 2003).

Tabela 1: Fatores Motivacionais para as Aulas de Hidroginástica.

Motivação	Fatores	Número observado
Intrínseca	Qualidade de vida, e melhora na aptidão física	2
Extrínseca	Saúde, e recomendação médica	13

Fonte: elaboração dos autores, 2018

A tabela 1, apresenta a classificação dos fatores motivacionais para a prática de hidroginástica, em que 13.3% (2) dos sujeitos encontram-se motivados intrinsecamente na categoria qualidade de vida, e melhora na aptidão física, e 86.6% (13) dos sujeitos na categoria saúde, e recomendação médica que pode ser classificado como motivação extrínseca. Segundo Goularte, (2010) com intuito de analisar o perfil motivacional dos nadadores da Equipe UNISUL, os atletas não se apresentaram motivados extrinsecamente, ou seja, não buscam recompensas

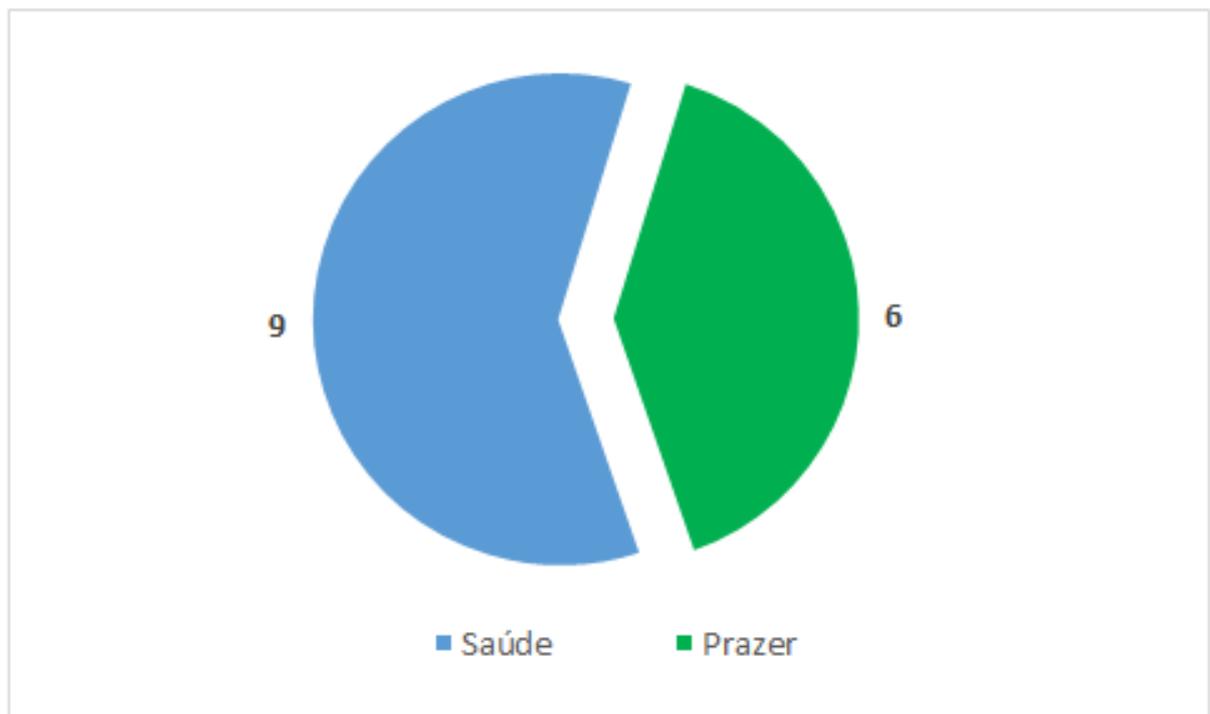
externas. Diferente do presente estudo que teve o maior resultado em motivação extrínseca relevante a prevenção de doenças.

A partir do questionário aplicado pode-se perceber que as pessoas idosas investigadas procuraram uma atividade física regular como a modalidade hidroginástica por recomendação médica e apenas duas pessoas para obter uma vida saudável.

A hidroginástica é indicada para a comunidade idosa como um trabalho terapêutico ou uma atividade física aliada à prevenção de doenças. Tendo visto que essa atividade proporciona o fortalecimento das musculaturas e o aumento da densidade dos ossos sem causar prejuízos traumáticos às articulações. Quanto ao benefício do meio aquático, beneficia no alívio da dor preventiva para idosos.

Cunha, (2012) também investigou os motivos que levaram os idosos a praticar exercícios físicos regularmente, entre os 15 idosos praticantes de musculação 8 mantiveram suas respostas em: melhorar a saúde física e mental, se relacionando a motivação intrínseca, justamente o contrário do encontrado nesse estudo. O gráfico 2 está relacionando aos motivos de permanências dos idosos nas aulas de hidroginástica.

Gráfico 2: Motivos de Permanência.



Fonte: elaboração dos autores, 2018

No gráfico 2 verifica-se, que a maior parte das respostas nove (9) se relacionavam a questões de saúde, como por exemplo: “Me ajuda nos problemas de saúde”; “problemas de saúde”; “para manter minha saúde”; etc. E seis(6) sujeitos relataram em suas respostas relação ao prazer adquirido com a prática da modalidade, como exemplos: “Gosto da atividade”; “Gostei”; “Bem estar”; etc. Adicionando, Mazo et al., (2006) verificaram que, o principal motivo para os idosos permanecerem no programa foi gosto pela atividade física no meio líquido/sentir-se bem (45%), os outros motivos foram os relacionados à melhora da saúde física e mental (26,7%) e ao convívio social/amizade/sociabilização (25%). E ainda, Freitas et al. (2007) analisaram 83 mulheres e 37 homens, na faixa etária entre 60 e 85 anos, praticantes há, pelo menos, seis meses de dois programas sociais voltados à promoção da saúde, na cidade do Recife com intuito de analisar fatores motivacionais de idosos em programas de exercícios físicos. Ao final do estudo obtiveram resultados semelhantes ao estudo de Mazo et al., (2006) voltado ao motivo de permanência nos quais foram: sentir bem-estar (74,2%); aumentar o bem-estar corporal (73,3%); manter-se em forma (70,8%); e prazer pela prática (66,7%).

Na tabela 2 a seguir, apresenta-se os valores máximos e mínimos para classificar a autoestima e autoimagem “alta” e “baixa”.

Tabela 2: Valores Médios, Mínimos, Máximos e classificação para Autoestima e Autoimagem

Pontuação	Média ± dp	Mínimo – Máximo	Baixa	Alta
Autoestima	<b>136</b> ± 21	97 – 166	14	1
Autoimagem	<b>149</b> ± 14	121 – 167	7	8

A classificação se deu com base no trabalho de Steglich (1978), que considera autoestima baixa com pontuação entre 41 a 163 pontos e autoestima alta com pontuação entre 164 e 205 pontos. E autoimagem é considerada baixa com pontuação entre 37 a 147 pontos e a autoimagem alta tem pontuação entre 148 a 185 pontos.

Observando os dados acima, percebe-se que os idosos apresentaram uma pontuação média de 136 para autoestima, e 149 para autoimagem. Com essa pontuação a autoestima dos idosos praticantes de hidroginástica está baixa e sua autoimagem está elevada. Verifica-se nos achados de Lucena (2014), que obteve

resultados semelhantes para baixa autoestima, e alta autoimagem, entre 15 idosos praticantes de um programa de ginástica funcional na Universidade Aberta À Maturidade-UAMA no estado da Paraíba. A avaliação da autoestima, destacou o grupo C com a maior média de 177,7 pontos, para autoimagem dos idosos, se destaca o grupo A com média de 136,5 pontos e o grupo C com 168,2 pontos.

De acordo com a classificação da tabela 2, a grande maioria dos idosos praticantes de hidroginástica (14) possui sua autoestima baixa. Em contrapartida, apenas um dos idosos praticante apresentou sua autoestima alta. Nesse sentido, Moura e Souza (2012) discutem a autoestima dos idosos como um desafio para as pessoas em processo de envelhecimento. Tal desafio interfere e é influenciado por aspectos político-econômicos, no sentido de que reflete o modo como a sociedade trata estes indivíduos, podendo variar de um grupo social para outro. Em outras palavras, as autoras destacam que a imagem que o indivíduo tem de si é influenciada pela forma como os outros veem este indivíduo e vice-versa. Já Mourão e Silva (2010) encontraram resultados diferentes, em que a minoria (26,66%) do grupo ativo que praticava atividades físicas duas vezes por semana por 50 minutos durante 3 meses apresentaram baixa autoestima e 73,33%, elevada autoestima. Por sua vez, 100% do grupo sedentário apresentou baixa autoestima. Resultados próximos foram encontrados por Mazo et al., (2006) com 60 idosos praticantes de hidroginástica em Florianópolis, os autores constataram uma autoestima elevada de 65% dos praticantes, indicando que o exercício físico no meio líquido pode proporcionar benefícios com a prática regular.

Segundo Benedetti, Petroski e Gonçalves, afirmam que desenvolver a autoimagem positiva é alimentar a certeza de ser capaz de levar uma vida plena e realizada em nossa sociedade, sendo esta imagem estimulante, inquietante ou decepcionante.

De acordo com a classificação da tabela 2, 8 (53.3%) dos idosos praticantes de hidroginástica possuem autoimagem alta, e 7 (46.6%) autoimagem baixa. Esses valores podem apresentar um indicativo aos profissionais de Educação Física que trabalham com idosos no contexto da prática de exercícios físicos que podem e devem desenvolver atividades para a melhora da autoimagem.

Nesse sentido, resultados semelhantes encontrados no estudo de Aliati e Rossato (2017), realizado na cidade de Cruz Alta (RS) com 16 mulheres com idade entre 60 e 75 anos praticantes das oficinas de dança do programa Ative-se/Unati-

UNICRUZ, no ano de 2016, apresentando níveis alto para autoimagem de 56% das mulheres. E ainda Mazo et al. (2006) encontraram resultados mais elevados com 60 idosos praticantes de hidroginástica em Florianópolis, 81,7% possuem sua autoimagem alta. O que indica que a prática de exercícios físicos e a dança em parte contribui positivamente para as mulheres. É de grande valia estimular a autoimagem das idosas, pois independente de todos os problemas pessoais, quando praticam uma atividade física como a dança as idosas sentem-se mais bonitas, mais alegres e confiantes e isso causa uma reação boa até para aqueles que as cercam, pois todos notam a diferença na vida dos praticantes. Pois de acordo com a literatura a autoimagem é o reflexo das relações que a pessoa possui com seu contexto social e consequência das relações estabelecidas com os outros e consigo mesma, por isso a importância das reações positivas dos outros como elemento para a construção de sua autoimagem.

#### **4. CONCLUSÃO E SUGESTÕES**

A média de idade dos idosos praticantes de hidroginástica ficou entre  $68 \pm 5$  anos. Participaram do estudo 15 idosos sendo que 11 do sexo feminino e 4 do sexo masculino.

Dentre os principais motivos que levaram os idosos a iniciarem a prática nas aulas de hidroginástica pode-se destacar: orientação médica, saúde, aptidão física, qualidade de vida e prazer. E pode-se inferir que o motivo principal está envolvido com a busca por uma melhor saúde por parte do idoso, podendo ser relacionados a motivação extrínseca.

Após a análise do nível de autoestima dos idosos praticantes de hidroginástica, os resultados apontam, que 93.3% dos idosos deste estudo apresentaram sua autoestima baixa. A autoestima baixa pode estar relacionada ao processo de envelhecimento, já que o grupo estudado se encontra numa faixa de idade de 68 anos. Este resultado pode servir de alerta para profissionais da área da saúde e que trabalham com idosos, buscando meios de minimizar essa situação, uma vez que já vivemos em uma sociedade que tem por hábito valorizar o que é novo, bonito e jovem e isso interfere na autoestima do idoso, pois suas opiniões sobre si podem ficar comprometidas.

Já em relação à autoimagem os resultados apresentaram um certo equilíbrio entre alta (53.3%) e baixa (46.6%). Esses dados podem ser de grande importância para que o profissional de Educação Física possa intervir em suas aulas, motivando a prática e a permanência dos idosos em programas de exercícios físicos planejando atividades que possam contribuir para a melhora da autoestima dos idosos, destacando que a prática regular de exercício físico, como a hidroginástica pode contribuir para que os idosos sintam-se felizes, alegres e confiantes causando um aumento na sua autoimagem.

Sugere-se para os próximos estudos, que busquem um número maior de participantes e que se possa fazer um acompanhamento na transformação dos motivos e classificação da autoimagem e autoestima dos idosos ao longo da sua permanência em programas de hidroginástica.

## REFERÊNCIAS

- ALIATI, S.; ROSSATO, V. M. **Autoestima e autoimagem de idosas praticantes de dança no programa ATIVE-SE/UNATI-UNICRUZ**. Cataventos ISSN: 2176-4867 – v.9, n.1, p.30-40, nov./2017.
- ALMEIDA, Maria Lúcia Pacheco de. Tipos de pesquisa. In: \_\_\_\_\_. **Como elaborar monografias**. 4. ed. rev. e atual. Belém: Cejup, 1996. cap. 4, p. 101-110.
- BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Santa Catarina, v. 5, n. 2, p. 69-74, 2003
- CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; BRAZ, André Luiz. **A importância do exercício físico no envelhecimento**. Revista da UNIFEBE, v. 1, n. 09, 2011. Disponível em: < <file:///C:/Users/note/Downloads/68-130-1-SM.pdf> > Acesso 20 abr 2018.
- COSBY, **Metodologia da Pesquisa Aplicada À Contabilidade** - 2ª Ed. 2006
- CUNHA, Renan Mateus da. **Auto-estima e auto-imagem em idosos praticantes de musculação**, 2012.
- DOS SANTOS, Sheila Caroline; MARRAMARCO, Cesare Augusto. **Autoestima e autoimagem em Idosos Participantes do Projeto Ritmo e Movimento de Caxias do Sul—RS. DO CORPO: ciências e artes**, v. 4, n. 1, 2014.
- DAVIM, Rejane Marie Barbosa et al. Estudo com idosos de instituições asilares no município de Natal/RN: características socioeconômicas e de saúde. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 12, n. 3, p. 518-524, 2004. Disponível em: < [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=idosos+e+suas+caracter%C3%ADsticas&btnG=&oq=idosos+e+suas+ca](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=idosos+e+suas+caracter%C3%ADsticas&btnG=&oq=idosos+e+suas+ca) > Acesso 14 mar 2018.
- FERNANDES Helder Miguel Graça: **Motivação no contexto da educação física**, Vila Real, 2003.
- FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- GARSKE, Quélin et al. Motivação e barreiras: percepção de idosos que participam de grupos de terceira idade de Santa Cruz do Sul. **Cinergis**, v. 12, n 1, 2011. Disponível em: < <file:///C:/Users/note/Downloads/3188-13282-1-PB.pdf> > Acesso 25 abr 2018

GUIMARÃES, Sueli Édi Rufini; BZUNECK, José Aloyseo; SANCHES, Samuel Fabre. Psicologia educacional nos cursos de licenciatura: a motivação dos estudantes. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, n. 1, p. 11-19, 2002.

KOBAL, Marília Correa et al. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física**. 1996.

LUCENA, Esterfania Silva. **Ginástica funcional: Impacto na autoimagem e autoestima dos idosos da Universidade Aberta à Maturidade UAMA**. 2014.

MAZO, Giovana Zarpellon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. **Educação física e o idoso: Concepção gerontológica**. 2ª Ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Luiz Fernando; AGUIAR, Daniela Lima de. Programa de hidroginástica para idosos: Motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**. 2006. V. 8 (2). 67-72.

MAZO, Giovana Zarpellon. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação: **Estudos de Psicologia**, 17(2), maio-agosto/2012, 299-303.

MOURA, G. A.; SOUZA, L. K. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. **Textos & Contextos**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 172-183, jan./jul. 2012.

MOURÃO, Camila Anastacio; SILVA, Naelson Mozer. Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos **institucionalizados**. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 7, n. 3, 2010.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. **Psicologia, saúde e doenças**, v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006. Disponível em: < <http://www.redalyc.org/pdf/362/36270106.pdf> > Acesso 25 abr 2018

NERI, AL. **Velhice e qualidade de vida na mulher**. In: Neri A.L. organizador. Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. Campinas (SP): Papirus, 2001. P.161-200.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2014, <http://www.oabprev-pr.org.br/noticias-detail.php?id=302&tit=2-bilhoes-de-idosos-em-2050-preve-a-oms>

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, 2000 v. 55 p.1, 68-78.

SIMÕES, Regina Rovigati; JUNIOR, Moacyr Portes; MOREIRA, Wagner Wey. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **Revista Brasileira de Ciência e**

**Movimento**, v. 19, n. 4, p. 40-50, 2011. Disponível em: <  
[file:///C:/Users/note/Downloads/2737-12561-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/note/Downloads/2737-12561-1-PB%20(1).pdf) > Acesso 25 abr 2018.

STEGLICH Luiz Alberto, **Terceira Idade, aposentadoria, autoimagem e autoestima**, 1978.

SANTOS, Sheila Caroline dos, MARRAMARCO Cesare Augusto: **Autoestima e autoimagem em Idosos Participantes do Projeto Ritmo e Movimento de Caxias do Sul — RS**. V4, n.1, 2014.

**ANEXOS**



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: MOTIVAÇÃO, AUTO-ESTIMA E AUTO-IMAGEM EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA EM PALHOÇA e que tem como objetivo analisar os fatores motivacionais, a autoimagem e a autoestima de idosos praticantes de hidroginástica em uma academia de Palhoça. Acreditamos que ela seja importante pois, a hidroginástica já vem sendo praticada há muitos anos objetivando a melhora da qualidade de vida em idosos, quando bem orientada por um profissional de Educação Física pode trazer benefícios muito importantes para saúde do idoso. Na necessidade de perceber melhora da qualidade de vida dessa população, busca-se a relação entre motivação, autoimagem e autoestima na população idosa que pratica a modalidade de hidroginástica.

**Participação do estudo** – A minha participação no estudo consistirá em responder um questionário com questões relativas a autoestima, autoimagem, além de dados de identificação (sexo, idade, estado civil), tempo de prática no programa de hidroginástica, se praticam outra atividade física e os motivos que os levaram a ingressar e a permanecer no programa. Fui informado que necessitarei dispor em média, 20 minutos e poderei responder em minha residência se assim eu preferir.

**Riscos e Benefícios** – Fui alertado que, da pesquisa a se realizar, posso esperar como benefício o conhecimento acerca da minha auto imagem e auto estima e a relação com a motivação e conseqüentemente com a qualidade de vida. Quanto aos riscos ou desconfortos, fui informado que minha participação na pesquisa prevê riscos mínimos, por envolver preenchimento de questionários. Porém se eu sentir qualquer desconforto (físico, psicológico, social), serei orientado a comunicar os pesquisadores e poderei me retirar do estudo, sem ser prejudicado por isso..

**Sigilo e Privacidade** – Estou ciente de que a minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar será mantido em sigilo. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição dos dados da pesquisa.

**Autonomia** – É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, bem como me garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas conseqüências, enfim, tudo que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação. Declaro que fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

**Ressarcimento e Indenização** – No entanto, caso eu tenha qualquer despesa decorrente da participação na pesquisa, tais como transporte, alimentação entre outros, haverá ressarcimento dos valores gastos pelo pesquisador participante. De igual maneira, caso ocorra algum dano decorrente da minha participação no estudo, serei devidamente indenizado, conforme determina a lei.

**Devolutiva dos resultados** – Ao final, cada participante receberá uma cópia do resultado do estudo, em forma de artigo científico, além do seu relatório individual.

**Contatos** -Pesquisador Responsável: Elinai dos Santos Freitas Schutz  
 Telefone para contato: (48) 984223895  
 E-mail para contato: elinaifreitas@hotmail.com

Pesquisador: Thiago Luciano Schutz  
 Telefone para contato: (48) 996955160  
 E-mail para contato: thiaguinhoschutz@hotmail.com

**Comitê de Ética** – O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando da Resolução 466/12 do CNS. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 9 às 17horas ou pelo e-mail [cep.contato@unisul.br](mailto:cep.contato@unisul.br).

**Declaração** – Declaro que li e entendi todas as informações presentes neste Termo e tive a oportunidade de discutir as informações do mesmo. Todas as minhas perguntas foram respondidas e estou satisfeito com as respostas. Entendo que receberei uma via assinada e datada deste documento e que outra via será arquivada por 5 anos pelo pesquisador. Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, eu manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou pagar, por minha participação.

Nome e Assinatura do pesquisador responsável: \_\_\_\_\_

Nome e Assinatura do pesquisador que coletou os dados: \_\_\_\_\_

---

Eu, \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar desse estudo como sujeito. Fui informado(a) e esclarecido(a) pelo pesquisador \_\_\_\_\_ sobre o tema e o objetivo da pesquisa, assim como a maneira como ela será feita e os benefícios e os possíveis riscos decorrentes de minha participação. Recebi a garantia de que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me traga qualquer prejuízo.

Nome por extenso: \_\_\_\_\_

RG: \_\_\_\_\_

Local e Data: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Adaptado da PUCPR

## QUESTIONÁRIO AUTO ESTIMA E AUTO IMAGEM

Sexo: F ( ), M ( )





77 - Sinto, nos últimos anos, um aumento da religiosidade?  
 78 - Se pudesse começar de novo, gostaria de ter uma vida diferente?




**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** MOTIVAÇÃO, AUTO-ESTIMA E AUTO-IMAGEM EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA EM PALHOÇA

**Pesquisador:** Elinai dos Santos Freitas Schutz

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 93520718.0.0000.5369

**Instituição Proponente:** FUNDACAO UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA-UNISUL

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 2.847.872

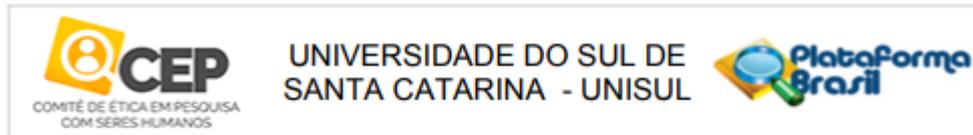
**Apresentação do Projeto:**

Projeto de TCC da educação física, Palhoça, do estudante THIAGO LUCIANO SCHUTZ orientado pela profa Elinai dos Santos Freitas Schutz. Este estudo descritivo tem como objetivo analisar a motivação, autoimagem e autoestima em idosos praticantes regulares de hidroginástica em uma academia no município de Palhoça-SC. Participarão aproximadamente 20 idosos praticantes de hidroginástica. Serão considerados critérios de inclusão: Possuir 60 anos ou mais e estar presente nas aulas no mínimo duas vezes na semana. Os instrumentos utilizados serão o questionário de autoimagem e autoestima desenvolvido por Steglich, (1978), e incluídas perguntas relativas aos dados de identificação (sexo, idade, estado civil), tempo de prática no programa de hidroginástica, se praticam outra atividade física e os motivos que os levaram a ingressar e a permanecer no programa, essas perguntas já utilizadas no estudo de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006). Os dados serão tabulados no excel e analisados no programa estatístico SPSS 13.0 for Windows. Serão utilizados os parâmetros da estatística descritiva com frequência simples e percentual. E a estatística inferencial para verificação da correlação entre auto imagem e auto estima e os motivos de ingresso e permanência dos idosos na hidroginástica

**Objetivo da Pesquisa:**

Analisar os fatores motivacionais, a autoimagem e a autoestima de idosos praticantes de hidroginástica em uma academia de Palhoça.

**Endereço:** Avenida Pedra Branca, 25  
**Bairro:** Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000  
**UF:** SC **Município:** PALHOÇA  
**Telefone:** (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.847.872

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Caracterizar dados de identificação: sexo, idade, estado civil.

Analisar os motivos para ingresso e permanência de idosos nas aulas de hidroginástica.

Classificar a autoimagem e autoestima dos idosos praticantes de hidroginástica.

Classificar tipos de motivação: intrínseca e extrínseca.

Relacionar os motivos de ingresso e permanência dos idosos na hidroginástica com a auto imagem e auto estima.

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os autores afirmam: Quanto aos riscos ou desconfortos, a participação na pesquisa prevê riscos mínimos, por envolver preenchimento de questionários. Porém qualquer participante que sentir qualquer desconforto (físico, psicológico, social), será orientado a comunicar os pesquisadores e poderá se retirar do estudo, sem ser prejudicado por isso.

Benefícios: Pode-se destacar como benefício o conhecimento acerca da auto imagem e auto estima e a relação com a motivação e conseqüentemente com a qualidade de vida de idosos praticantes de Hidroginástica, em uma Academia de Palhoça. Gerar conhecimento teórico para aplicação prática para Profissionais de Educação Física e demais profissionais envolvidos com a prática de exercícios físicos por idosos."

Relação risco-benefício adequada.

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O presente protocolo de pesquisa apresentado encontra-se em conformidade com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

#### Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Cronograma, orçamento, TCLE, instrumentos coleta de dados: adequados

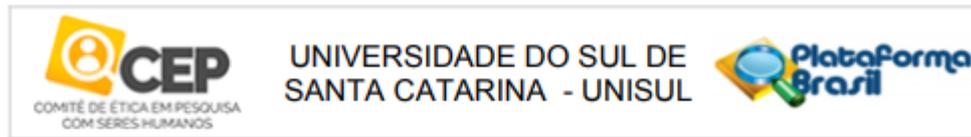
#### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado.

#### Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25  
 Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000  
 UF: SC Município: PALHOÇA  
 Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br



Continuação do Parecer: 2.847.872

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1146979.pdf	11/07/2018 14:30:34		Aceito
Folha de Rosto	Folharosto.pdf	11/07/2018 13:42:43	THIAGO LUCIANO SCHUTZ	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Comitedeetica.pdf	11/07/2018 13:41:33	THIAGO LUCIANO SCHUTZ	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCCok.pdf	11/07/2018 13:40:18	THIAGO LUCIANO SCHUTZ	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	11/07/2018 13:28:00	THIAGO LUCIANO SCHUTZ	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PALHOCA, 27 de Agosto de 2018

---

**Assinado por:**  
**Josiane Somariva Prophiro**  
 (Coordenador)

**Endereço:** Avenida Pedra Branca, 25  
**Bairro:** Cid.Universitária Pedra Branca      **CEP:** 88.132-000  
**UF:** SC      **Município:** PALHOCA  
**Telefone:** (48)3279-1036      **Fax:** (48)3279-1094      **E-mail:** cep.contato@unisul.br