

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

AUTO-EFICÁCIA FÍSICA DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA: COMPARAÇÃO ENTRE SEXOS

Renata Rabello Monteiro¹

Gislaine Aparecida de Sousa Santos²

Gustavo Puggina Rogatto³

Priscila Carneiro Valim-Rogatto⁴

1. PIVIC - LAPPEX - DEF - UFLA

2. LAPPEX - DEF - UFLA

3. Prof. Dr. - Depto de Educação Física - UFLA

4. Profa. Dra. - Depto de Educação Física - UFLA - Orientadora

RESUMO:

Introdução: A auto-eficácia é a percepção que o indivíduo possui da sua capacidade de executar e organizar uma tarefa. Quando esta se relaciona a uma atividade física refere-se a quanto o indivíduo se sente capaz de executar ao realizar esta tarefa. Estudos mostram que indivíduos que se percebem mais capazes de realizar uma tarefa, se empenham mais para fazê-la, se sentem mais motivados para finalizá-la e se mantêm por mais tempo na realização do que indivíduos que apresentam baixa auto-eficácia. Objetivo: Comparar auto-eficácia física de idosos e idosas participantes de um programa de atividade física. Metodologia: Fizeram parte do estudo 24 idosos (16 mulheres e 8 homens). A população apresentou uma média de idade de 66,1 (DP=4,8) anos e todos faziam parte do programa "Atividade Física e Saúde para Idosos", realizado na Universidade Federal de Lavras, Lavras- MG. Para a avaliação da auto-eficácia, foi utilizado o instrumento Physical Self-Efficacy Scale (PSE). Esta escala é composta por duas sub-escalas: a Physical Self-Presentation Confidence (PSPC) e a Perceived Physical Ability (PPA) que estão relacionadas à confiança na auto-apresentação física e a capacidade física percebida, respectivamente. A pontuação total da PSE pode variar de 22 a 132 pontos, sendo que a sub-escala PSPC pode variar de 12 a 72 pontos e a PPA possibilita a variação de 10 a 60 pontos. O tratamento estatístico utilizado na comparação entre sexos foi o Teste de t de Student, considerando $p < 0,05$. Resultados: Não houve diferença significativa entre homens (82,7; DP=10,4) e mulheres (79,4; DP= 9,5) na pontuação obtida na PSE ($t = -0,78$; $p = 0,44$). Também não foram encontradas diferenças entre sexos nas sub-escalas PPA (homens: 72,2; DP= 24,7 e mulheres: 64,1; DP= 20,9; $t = -0,84$; $p = 0,41$) e PSPC (homens: 74,3; DP= 21,6 e mulheres 68,0; DP= 15,8; $t = -0,81$; $p = 0,43$). Conclusão: Conclui-se que não houve diferença na auto-eficácia física entre homens e mulheres, isso pode estar relacionado ao fato de todos os sujeitos pesquisados serem fisicamente ativos. Estudos que envolvam idosos ativos e não-ativos são necessários para investigar possíveis diferenças, entre os sexos, na auto-eficácia física.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: idoso, auto-eficácia, atividade motora.