

189

BEM-ESTAR DE MULHERES ENTRE 30 A 75 ANOS NO INÍCIO DE UM PROGRAMA FÍSICO. *Rafael Lechinski, Carolina Blaschke Monteiro Santos, Dilamara de Jesus Longoni, Angélica de Souza Moreira, Andréa Krüger Gonçalves (orient.) (ULBRA).*

A atividade física regular é indicada pela OMS como uma das variáveis diretamente relacionadas a manutenção da saúde. Este trabalho apresenta uma análise do bem-estar de mulheres adultas antes do início de um programa de atividade física. Os dados fazem parte de uma pesquisa transversal, a qual analisa dados quantitativos relativos a aptidão física e dados qualitativos relacionados a qualidade de vida (bem-estar, depressão e capacidade funcional). O objetivo foi investigar o bem-estar de mulheres adultas jovens (30-44 anos), meia-idade (45-59 anos) e terceira idade (superior ou igual 60 anos). Foram selecionadas mulheres de uma lista de espera do projeto comunitário CEAFE/ULBRA, a partir dos critérios de idade e nível de atividade física. Os três subgrupos são compostos por 22 mulheres cada. Para avaliar o bem-estar foi utilizado uma escala de auto-percepção de bem-estar (apud Matsudo, 2001), composta por 29 assertivas avaliadas numa escala Likert de 3 pontos. Esta escala é pontuada em A (não percebe), B (percebe de vez em quando) e C (sempre percebe). A análise foi baseada no somatório individual, sendo 58 o máximo de pontuação. Para análise utilizou-se a ANOVA (SPSS 10.0), além de uma análise descritiva baseada nas questões com menor e maior frequência. A análise estatística indicou que não há diferença significativa entre os três grupos, ou seja, todas perceberam seu bem-estar de modo similar, com uma média de somatório de = 44 ± 8 , 06 (adulto jovem), = 43 ± 13 , 56 (meia-idade) e = 45 ± 7 , 19 (terceira idade). Este estudo indica quanto ao grupo estudado, que não houve diferença no bem-estar entre pessoas de 30 a 75 anos de idade, não parecendo ser a idade um fator determinante. O pós-teste indicará a interferência da atividade física neste grupo, no caso se ocorre uma melhora do bem-estar, além de indicar se algum dos subgrupos é mais influenciado por este tipo de atividade. (PIBIC).