

113

CORRELAÇÃO ENTRE A AUTO-EFICÁCIA E A APTIDÃO FÍSICA EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA. *Janaina Cavalcanti Marques, Janaína Cavalcanti Marques, Eliane Jost Blessmann (orient.) (UFRGS).*

A aptidão física (APF), de acordo com a OMS (1978) "é a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória". A APF é constituída por distintos componentes: resistência cardiorrespiratória, aptidão músculo-esquelética, força muscular, resistência muscular, flexibilidade, composição corporal, agilidade, tempo de reação, velocidade, potência, equilíbrio e coordenação (NIEMAN apud MOREIRA, 2001). A qualidade de vida e o bem-estar entre os idosos não se restringe a ser apto fisicamente mas também sentir-se competente para realizar tarefas. Para McAuley apud Okuma (1998), a percepção de competência refere-se à crença que o sujeito possui em sua capacidade de executar ações satisfazendo exigências situacionais, ou seja, é a noção de auto-eficácia (AEF). A comparação da AEF com alguns componentes da APF pode mostrar o quanto a atividade física influencia na percepção da AEF. O objetivo do estudo foi verificar o nível de associação entre a AEF com os componentes da APF de mulheres ativas. Avaliaram-se 22 mulheres, entre 60 e 84 anos, praticantes de atividade física. Utilizou-se a bateria de testes para mensuração da APF de Ricki e Jones (1999), a Escala de Auto-Eficácia Física (Ryckman et al, 1982) e o teste de Pearson ($p < 0,05$). Correlacionou-se os valores de AEF com os componentes da APF (força de membros superiores e inferiores, flexibilidade de membros superiores e inferiores, agilidade e composição corporal). A correlação da AEF com a força de membros inferiores (FMI) obteve pouca significância ($r = 0,25$), quanto aos demais componentes da aptidão física não houve significância. Os resultados apontam que o nível de APF pode não corresponder à percepção da AEF do grupo, pois se considerados isoladamente, ambos apresentaram resultados acima de valores padrões de referência (RIKLI e JONES, 1999). A significância correlacional entre AEF e FMI pode ser justificada pela importância desta variável para a mobilidade funcional e a independência física das pessoas.