
Artigos Originais

Variáveis sociodemográficas como fatores intervenientes na motivação, autoestima e insatisfação corporal de idosas praticantes de hidroginástica

Sociodemographic variables as factors involved in the motivation, self-esteem and body dissatisfaction of elderly women practicing water aerobics

Variables sociodemográficas como factores intervenientes en la motivación, autoestima e insatisfacción corporal de mujeres mayores que practican aeróbic acuático

 <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i1.6021>

Daniel Vicentini de Oliveira^{1*}, Mateus Dias Antunes², Adrieli Camila Jordão³, Rogéria Vicentini de Oliveira⁴, Gabriel Lucas Moraes Freire⁵, Sônia Maria Marques Gomes Bertolini¹, José Roberto Andrade do Nascimento Junior⁵

RESUMO

Objetivo: comparar a motivação, autoestima e insatisfação corporal de idosas praticantes de hidroginástica em função das variáveis sociodemográficas. **Materiais e métodos:** pesquisa transversal a qual participaram 70

idosas, que responderam a escalas de Autoestima de Rosemberg e Silhueta de Stunkard e o Exercise Motivation Inventory-2. Os dados foram analisados por meio dos testes Kolmogorov-Smirnov, “U” de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis ($p < 0,05$). **Resultados:** As idosas mais jovens apresentaram maior autoestima do que as mais velhas. As que não possuem companheiro são mais motivadas para a prevenção de doenças, aparência física e controle do estresse em detrimento às idosas com companheiro. As com renda mensal de até dois salários mínimos e as aposentadas apresentaram escore superior em todos os fatores de motivação. As idosas com ensino fundamental completo são mais motivadas para condição física, controle do peso, aparência física e diversão do que as com ensino fundamental incompleto e médio completo. **Conclusão:** Concluiu-se que o estado conjugal, renda mensal e escolaridade são fatores intervenientes na motivação para o exercício das idosas, enquanto a idade demonstrou ser interveniente na autoestima.

Palavras-chave: Envelhecimento; Motivação; Atividade motora; Psicologia do esporte.

¹ Centro Universitário de Maringá, Departamento de Pós-graduação Stricto Sensu em Promoção da Saúde, Maringá, PR, Brasil.

² Universidade de São Paulo, Departamento de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências da Reabilitação, São Paulo, SP, Brasil

³ Centro Universitário Metropolitano de Maringá, Departamento de Educação física, Maringá, PR, Brasil.

⁴ Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas, Ourinhos, SP, Brasil. Universidade Federal do Vale do São

⁵ Universidade Federal do Vale do São Francisco, Departamento de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física, Petrolina, PE, Brasil.

*Autor correspondente: Avenida Londrina, 934. Apartamento 1907, torre A. CEP: 87050-730. E-mail: d.vicentini@hotmail.com

Submetido: 17/08/2019

Aceito: 26/10/2020

ABSTRACT

Objective: To compare the motivation, self-esteem and body dissatisfaction of elderly women practicing water aerobics as a function of sociodemographic variables. **Materials and methods:** a cross-sectional study involving 70 elderly women, who answered the Rosemberg Self-Esteem and Stunkard Silhouette scales and Exercise Motivation Inventory-2. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney and

Kruskal-Wallis tests ($p < 0.05$). **Results:** Younger elderly women had higher self-esteem than older women. Those who do not have a partner are more motivated for disease prevention, physical appearance and stress control than older women with a partner. Those with a monthly income of up to two minimum wages and retired women had higher scores in all motivating factors. Older women with complete elementary school are more motivated for physical condition, weight control, physical appearance and fun than those with incomplete elementary school and complete high school. **Conclusion:** It was concluded that marital status, monthly income and education are factors that influence the motivation for the exercise of the elderly, while age was shown to be intervening in self-esteem.

Keywords: Aging; Motivation; Motor activity; Sports psychology.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física regular é uma ferramenta eficaz na promoção de saúde e de qualidade de vida^{1,2}. Vários autores apontam a importância da prática de atividade física na melhoria dos parâmetros físicos, fisiológicos^{3,4} e psicológicos^{5,6}.

Apesar dos inúmeros benefícios da atividade física durante o processo de envelhecimento, a motivação dos idosos para iniciar ou permanecer em um planejamento de atividade física ainda é o grande desafio para os profissionais. Nessa perspectiva, pesquisadores vêm conduzindo investigações com o intuito de assimilar melhor os aspectos motivacionais dos idosos na aderência a um programa de exercício físico⁷⁻⁹. A motivação é caracterizada como uma ação intencional, direcionada para uma meta e regulada por fatores ambientais e pessoais¹⁰.

Outro aspecto psicológico que interfere na prática de atividade física pela população idosa é a autoestima e autoimagem. Como se sabe, com o envelhecimento há uma modificação da autoimagem, tornando-a menos positiva¹¹. A autoimagem e a autoestima estão interligadas, sendo dependentes uma da outra e variam de acordo com o sexo¹².

Elas refletem os papéis sociais ocupados pelo indivíduo. Quando a autoestima é alta, decorre de experiências positivas com a vida; por

outro lado, quando a autoestima é baixa, resulta de fatores negativos. A autoimagem está sempre em mudança, conforme o indivíduo adquire experiências na vida cotidiana, ocupacional e de lazer¹³. Um estudo apresentou que quando os idosos foram comparados com outras faixas etárias, os mesmos apresentaram-se mais satisfeitos quanto a sua imagem corporal¹⁴. Já o nível sócio econômico interfere na forma em que os idosos em condições melhores e mais favoráveis financeiramente, proporcionando uma melhor autoestima e percepção de qualidade de vida¹⁵.

Com isso, poder fornecer melhor compreensão das experiências de idosos, crenças e atitudes em relação à prática de atividades físicas iria nos ajudar a traduzir as fortes evidências dos benefícios da prática de atividade física para essa população. As variáveis sociodemográficas tem focado têm focado em grupos específicos, etnia ou programas para evitar quedas ou o tipo de atividade física tem limitado a generalização de resultados. A presente investigação teve como objetivo comparar a motivação, autoestima e insatisfação corporal de idosas praticantes de hidroginástica em função das variáveis sociodemográficas.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo transversal, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário de Maringá, por meio do parecer número 1.745.616/2016.

Participantes

A amostra não probabilística, foi escolhida de forma intencional e por conveniência e composta por 70 idosas (60 anos ou mais), praticantes de hidroginástica a no mínimo três meses, nas academias selecionadas, localizadas no município de Maringá, Paraná. Foram excluídas as idosas com perceptíveis déficits auditivos incapacitantes para a coleta de dados. O mini exame do estado mental (MEEM) foi utilizado para excluir as idosas com possíveis déficits cognitivos^{16, 17}.

Instrumentos

Foi utilizado um questionário estruturado pelos autores, para avaliar o perfil sócio-demográfico, de saúde e da prática de hidroginástica. O mesmo foi composto pelas seguintes questões: idade, faixa

etária (60 a 69 anos; 70 a 79 anos; 80 a 89 anos; 90 anos ou mais), estado conjugal (com companheiro; sem companheiro), escolaridade (Não estudou; fundamental incompleto; fundamental completo; médio completo; superior), renda mensal em salário (s) mínimo (s) (SM) (1 a 2 SM; 2,1 a 3 SM; mais de 3 SM), aposentadoria (sim; não), percepção de saúde (boa; regular; ruim), percepção de saúde atual comparada à outra pessoa da mesma idade (pior; igual; melhor), uso de medicamentos (sim; não), histórico de quedas e quase quedas no último semestre (sim; não), frequência da prática de hidroginástica (2x; 3x; 4x ou mais), tempo de prática de hidroginástica (3 meses a 1 ano; 1,1, a 3 anos; mais de 3 anos).

A escala de autoestima de Rosenberg foi utilizada para avaliar a autoestima das idosas. Segundo Rosenberg¹⁸, é uma escala Likert de contendo 10 itens, sua pontuação varia de 1 a 4 ponto, sendo “1” ponto “discorda totalmente” e a pontuação de “4” pontos “concorda totalmente”. Quanto maior a pontuação final, maior a autoestima.

A percepção da imagem corporal considerada real e ideal foi autorreferida por meio da escala de nove silhuetas, proposta por Gardner, Friedman, Jackson¹⁹ que classifica desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9). Para avaliação da percepção da imagem corporal, obteve-se a diferença entre a aparência corporal real e a aparência corporal ideal. Se a variação fosse igual a zero, classificava-se a idosa como satisfeita; e se diferente de zero, classificava-se como insatisfeita. Caso a diferença fosse positiva, considerou-se insatisfação pelo excesso de peso.

Para avaliar a motivação, foi aplicado o questionário Exercise Motivation Inventory (EMI-2). Segundo Bavoso¹⁵, este instrumento apresenta uma pontuação de “1” indicando “nada importante”, até a pontuação “5”, indicando “muito importante”. Respondendo questões que abrangem fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos, sobre sua prática de atividade física.

Procedimentos

A coleta de dados foi realizada em nove academias que ofereciam a modalidade de hidroginástica no município. Estas compõem, com exceção de uma, todos os locais no município que ofereçam essa modalidade.

Primeiramente entrou-se em contato com a (o) responsável por cada local para adquirir a autorização para realização da pesquisa. Após isto, foi solicitada uma lista com os dias e horários que as academias oferecem hidroginásticas para idosas.

As idosas foram abordadas antes ou após as aulas, e aquelas que aceitarem participar da pesquisa, deverão assinar um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Foi optado pela forma de entrevista na coleta dos dados, a fim de evitar possíveis erros de leitura pelas idosas.

Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada por meio do *Software* SPSS 22.0, mediante uma abordagem de estatística descritiva e inferencial. Foi utilizado frequência e percentual como medidas descritivas para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas Mediana (Md) e Quartis (Q1; Q3) para a caracterização dos resultados. A comparação dos fatores de motivação, da autoestima e da insatisfação corporal de acordo com as variáveis sociodemográficas foi efetuada por meio dos testes “U” de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis. Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Das 70 mulheres participantes da pesquisa, nota-se a prevalência de mulheres sem companheiro (58,6%), com idade entre 60 e 69 anos (54,3%), renda mensal de um a dois salários mínimos (65,4%), da cor branca (84,3%), aposentadas (71,4%) e com ensino médio/superior completo (41,4%).

De uma forma geral, os principais motivos que levam as idosas a praticar a hidroginástica são: Prevenção de doenças (Md = 5,0), Afiliação (Md = 5,0), Controle do Estresse (Md = 4,8) e Diversão (Md = 4,7). Os motivos com menor escores foram reconhecimento social (Md = 1,5) e competição (Md = 2,5). As idosas também apresentaram satisfatório nível de autoestima (Md = 34,0) e leve insatisfação pela magreza (Md = -1,0).

Ao comparar os fatores de motivação, a autoestima e a insatisfação corporal das idosas

praticantes de hidroginástica em função da faixa etária (Tabela 1), verificou-se diferença significativa apenas na autoestima ($p = 0,011$), indicando que as idosas de 60 a 69 anos ($Md = 35,0$) apresentaram

maior nível de autoestima do que as idosas com idade a partir de 70 anos ($Md = 33,0$). Não foi encontrada diferença significativa nos fatores de motivação e na insatisfação corporal ($p > 0,05$).

Tabela 1. Comparação dos fatores de motivação, da autoestima e da insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Maringá, Paraná, em função da faixa etária. Maringá, Paraná, Brasil, 2018.

Variáveis	60 a 69	an 70 anos ou mais	P
	(n=38)	(n=32)	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Fatores de Motivação			
Prevenção de doenças	5,0 (4,5; 5,0)	5,0 (4,6; 5,0)	0,586
Condição física	4,8 (3,9; 5,0)	4,5 (3,6; 5,0)	0,411
Controle do peso	3,8 (2,3; 4,5)	3,8 (3,1; 4,3)	0,981
Aparência	3,8 (1,4; 4,3)	3,5 (2,8; 4,2)	0,934
Controle do estresse	4,8 (3,2; 5,0)	4,8 (4,3; 5,0)	0,371
Diversão	4,7 (3,8; 5,0)	4,7 (4,0; 5,0)	0,942
Afiliação	5,0 (2,7; 5,0)	4,9 (3,8; 5,0)	0,699
Reabilitação da saúde	4,0 (3,2; 5,0)	3,7 (2,8; 4,3)	0,346
Competição	2,4 (1,0; 3,6)	2,6 (1,3; 3,2)	0,939
Reconhecimento social	1,5 (0,9; 3,3)	1,6 (0,8; 2,7)	0,615
Autoestima	35,0 (33,0; 36,3)	33,0 (31,0; 35,0)	0,011*
Insatisfação corporal	-1,0 (-2,0; -1,0)	-1,5 (-2,8; -0,3)	0,616

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

Na comparação dos fatores de motivação, da autoestima e da insatisfação corporal das idosas em função do estado conjugal (Tabela 2), observou-se diferença significativa apenas nos fatores de motivação relacionados a prevenção de doenças ($p = 0,021$), aparência física ($p = 0,002$) e controle do estresse ($p = 0,025$). Este

resultado parece indicar que as idosas que não possuem companheiro são mais motivadas para a prática da hidroginástica para prevenir doenças, pela aparência física e para controlar o estresse em detrimento às idosas com companheiro. Não houve diferença significativa entre os grupos na autoestima e insatisfação corporal ($p > 0,05$).

Tabela 2. Comparação dos fatores de motivação, da autoestima e da insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Maringá-Paraná, em função do estado conjugal. Maringá, Paraná, Brasil, 2018.

VARIÁVEIS	Com	companhe	P
	(n=29)	Sem (n=41)	
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Fatores de Motivação			
Prevenção de doenças	4,8 (4,0; 5,0)	5,0 (4,7; 5,0)	0,021*
Condição física	4,3 (4,0; 5,0)	4,7 (3,5; 5,0)	0,478
Controle do peso	3,5 (1,8; 4,4)	3,8 (3,1; 4,5)	0,219
Aparência	3,0 (1,0; 4,0)	4,0 (3,3; 4,8)	0,002*
Controle do estresse	4,5 (2,8; 4,9)	4,8 (4,4; 5,0)	0,025*
Diversão	4,5 (2,9; 5,0)	4,7 (4,3; 5,0)	0,362
Afiliação	4,5 (2,3; 5,0)	5,0 (3,8; 5,0)	0,058
Reabilitação da saúde	3,3 (2,2; 4,3)	4,0 (3,3; 5,0)	0,080
Competição	2,4 (0,7; 3,5)	2,6 (1,5; 3,2)	0,562
Reconhecimento social	1,5 (0,5; 2,9)	1,5 (1,1; 3,3)	0,440
Autoestima	34,0 (31,5; 36,0)	34,0 (32,0; 35,5)	0,909
Insatisfação corporal	-1,0 (-2,0; -1,0)	-1,0 (-3,0; -0,5)	0,956

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

Na comparação dos fatores de motivação das idosas em função da renda mensal (Tabela 3), verificou-se diferença significativa entre os grupos nos fatores de controle de peso ($p = 0,007$), aparência física ($p = 0,001$), controle do estresse ($p = 0,001$), diversão ($p = 0,013$), afiliação ($p = 0,001$), competição ($p = 0,003$) e reconhecimento

social ($p = 0,014$). Ressalta-se que as idosas com renda mensal de até dois salários mínimos apresentaram escore superior em todos os fatores de motivação. Não foi encontrada diferença significativa nos escores de autoestima ($p = 0,0242$) e insatisfação corporal ($p = 0,341$).

Tabela 3. Comparação dos fatores de motivação, da autoestima e da insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Maringá-PR em função da renda mensal. Maringá, Paraná, Brasil, 2018.

VARIÁVEIS	Até 2 SM (n=34)	Mais de 2 SM (n=11)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Fatores de Motivação			
Prevenção de doenças	5,0 (4,5; 5,0)	4,6 (3,8; 5,0)	0,074
Condição física	4,8 (4,0; 5,0)	4,0 (2,4; 5,0)	0,063
Controle do peso	3,8 (3,0; 4,5)	2,6 (0,8; 3,8)	0,007*
Aparência	4,0 (3,2; 4,8)	1,4 (0,9; 3,6)	0,001*
Controle do estresse	4,9 (3,8; 5,0)	3,2 (0,9; 4,8)	0,001*
Diversão	4,8 (4,3; 5,0)	4,2 (2,4; 4,7)	0,013*
Afiliação	5,0 (3,8; 5,0)	2,6 (1,9; 4,6)	0,001*
Reabilitação da saúde	4,2 (2,6; 5,0)	3,6 (3,2; 4,4)	0,483
Competição	3,0 (1,9; 3,9)	1,1 (0,2; 2,8)	0,003*
Reconhecimento social	2,3 (1,3; 3,3)	0,9 (0,0; 2,9)	0,014*
Autoestima	34,0 (31,8; 36,0)	35,0 (33,0; 36,3)	0,242
Insatisfação corporal	-1,0 (-3,0; -1,0)	-1,0 (-2,0; -1,0)	0,341

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

SM: salários mínimos.

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

SM: salários mínimos.

Na comparação dos fatores de motivação das idosas em função da aposentadoria (Tabela 4), verificou-se diferença significativa entre os grupos nos fatores de condição física ($p = 0,040$), reabilitação da saúde ($p = 0,048$), competição ($p = 0,001$) e reconhecimento social ($p =$

$0,001$). Ressalta-se que as idosas aposentadas apresentaram escore superior em todos os fatores de motivação. Não foi encontrada diferença significativa nos escores de autoestima ($p = 0,468$) e insatisfação corporal ($p = 0,222$).

Tabela 4. Comparação dos fatores de motivação, da autoestima e da insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Maringá, Paraná, em função da aposentadoria. Maringá, Paraná, Brasil, 2018.

VARIÁVEIS	Sim (n=50)	Não (n=20)	P
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Fatores de Motivação			
Prevenção de doenças	5,0 (4,5; 5,0)	5,0 (4,2; 5,0)	0,917
Condição física	4,8 (4,0; 5,0)	4,0 (3,0; 4,9)	0,040*
Controle do peso	3,8 (2,9; 4,5)	3,7 (1,4; 4,3)	0,299
Aparência	3,8 (2,4; 4,8)	3,4 (1,0; 4,0)	0,140
Controle do estresse	4,8 (3,4; 5,0)	4,8 (2,8; 5,0)	0,524
Diversão	4,8 (4,2; 5,0)	4,4 (3,3; 5,0)	0,152
Afiliação	5,0 (3,2; 5,0)	4,6 (2,6; 5,0)	0,561
Reabilitação da saúde	4,2 (3,3; 5,0)	3,5 (1,8; 4,3)	0,048*
Competição	2,8 (2,0; 3,8)	1,4 (0,6; 2,6)	0,001*
Reconhecimento social	2,1 (1,2; 3,3)	0,9 (0,0; 1,5)	0,001*
Autoestima	34,0 (32,0; 36,0)	33,5 (31,3; 35,0)	0,468
Insatisfação corporal	-1,0 (-2,3; -1,0)	-1,0 (-2,0; 0,0)	0,222

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste “U” de Mann-Whitney.

Ao comparar os fatores de motivação, a autoestima e a insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica em função do nível de escolaridade (Tabela 5), verificou-se diferença significativa entre os grupos nos fatores de condição física ($p = 0,040$), controle do peso ($p = 0,020$), aparência física ($p = 0,006$), controle do estresse ($p = 0,008$), diversão ($p = 0,014$) e afiliação ($p = 0,020$). Ressalta-se que as idosas com ensino fundamental completo são mais motivadas para a prática de hidroginástica do que as idosas com

ensino fundamental incompleto e ensino médio completo para a condição física, controle do peso, aparência física e diversão. Ainda, as idosas com ensino fundamental completo apresentaram escore superior nos fatores de controle do estresse e afiliação em comparação às idosas com ensino médio completo. Não foi encontrada diferença significativa na autoestima e na insatisfação corporal ($p > 0,05$).

Tabela 5. Comparação dos fatores de motivação, da autoestima e da insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica de Maringá, Paraná, em função do nível de escolaridade. Maringá, Paraná, Brasil, 2018.

Variáveis	1. F. Incompl.	2. F. Compl.	3. M. Compl.	P
	(n=23)	(n=18)	(n=29)	
	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	Md (Q1; Q3)	
Fatores de Motivação				
Prevenção de doenças	5,0 (4,3; 5,0)	5,0 (4,9; 5,0)	5,0 (4,2; 5,0)	0,131
Condição física	4,3 (2,5; 5,0)	4,9 (4,5; 5,0) ^a	4,3 (3,3; 5,0)	0,040*
Controle do peso	3,8 (2,3; 4,3)	4,3 (3,8; 5,0) ^b	3,5 (1,4; 4,4)	0,020*
Aparência	3,5 (2,3; 4,0)	4,5 (3,0; 5,0) ^c	3,3 (1,0; 4,0)	0,006*
Controle do estresse	4,8 (3,5; 5,0)	5,0 (4,8; 5,0) ^d	4,3 (2,8; 4,8)	0,008*
Diversão	4,5 (3,8; 5,0)	5,0 (4,8; 5,0) ^e	4,5 (3,7; 5,0)	0,014*
Afiliação	5,0 (3,0; 5,0)	5,0 (4,4; 5,0) ^f	4,0 (2,5; 5,0)	0,020*
Reabilitação da saúde	4,3 (3,3; 4,3)	3,3 (2,3; 5,0)	3,7 (2,5; 4,8)	0,508
Competição	2,6 (1,4; 3,6)	2,9 (2,0; 3,9)	2,4 (0,9; 3,2)	0,198
Reconhecimento social	2,0 (1,0; 3,3)	2,1 (1,1; 3,6)	1,3 (0,2; 2,8)	0,247
Autoestima	33,0 (31,0; 35,0)	34,0 (32,0; 37,5)	35,0 (32,0; 35,5)	0,320
Insatisfação corporal	-1,0 (-3,0; -1,0)	-1,0 (-3,0; 0,0)	-1,0 (-2,0; -1,0)	0,776

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste de Kruskal-Wallis entre: a, b, c, e) 2 com 1 e 3; d, f) 2 e 3.

*Diferença significativa ($p < 0,05$) – Teste de Kruskal-Wallis entre: a, b, c, e) 2 com 1 e 3; d, f) 2 e 3.

DISCUSSÃO

O presente estudo investigou as relações sociodemográficas como fatores intervenientes na motivação, autoestima e insatisfação corporal em idosas praticantes de hidroginástica em Maringá, Paraná. Quando questionadas sobre os motivos que as mantêm na prática da hidroginástica, a prevenção de doenças foi o principal aspecto motivador para a prática. Com isso, os principais achados desta pesquisa referem-se as variáveis sociodemográficas que interferem na maioria das vezes nos fatores de motivação, autoestima e insatisfação corporal.

Como se sabe, a inserção de idoso em programas de atividade física tem como objetivo a socialização como uma forma de motivação e autoestima para a prática^{20, 21}. Quando comparamos motivação, autoestima e insatisfação corporal em função faixa etária, pode-se observar que as idosas com 60 a 69 anos, apresentaram maior autoestima que a idosas com mais de 70. O envelhecimento traz consigo diversas perdas fisiológicas, da sociabilidade, por isso é importante para esse grupo de sujeitos, a prática de atividade física afim de promover a autoestima. Com isso, a prática de atividade física não se limita a benefícios fisiológicos, mas também psicológicos^{5, 22}.

Como se sabe, o envelhecimento traz consigo

diversas perdas que podem estar relacionadas as alterações fisiológicas, de status social ou perda de ente queridos²³. Quando relacionamos os fatores de motivação, autoestima e insatisfação corporal em função estado conjugal, pode-se observar que as idosas que não possuem companheiro são mais motivadas a prática de hidroginástica com intuito de prevenir doenças, controlar estresse e pela aparência física. Uma provável explicação, é o fato delas estarem mais livres, sem obrigação de cuidar dos seus companheiros e passam a cuidar mais de si mesmo²⁴.

Em mais uma análise, agora em relação aos fatores de motivação das idosas em função da renda mensal, pode-se observar que idosas que recebem renda de até dois salários mínimos apresentam escores superior em todos os fatores de motivação. Bavo et al.¹⁵ abordam que o nível financeiro elevado proporciona aos idosos elevada autoestima e percepção de qualidade de vida para realizarem suas atividades. Embora, é importante que o idoso precisa ter uma postura positiva diante a vida e o dinheiro não pode atrapalhar isso e eles seguirem seus objetivos de vida para continuarem vivendo feliz e motivado.

Antunes e Moré²⁵ identificaram em sua revisão, um número escasso de publicações científicas no cenário brasileiro sobre os temas

aposentadoria e saúde do idoso. Com isso, a presente investigação teve como uma das suas primícias, ajudar a preencher esse feixe na literatura sobre a temática. Com isso, o estudo apresentou que as idosas aposentadas apresentaram escores superior em todos os fatores de motivação. Incluindo a competição, onde contaria os estudos de Silva et al.⁷ e de Dantas et al.²⁶, onde o fator competitividade foi o menos importante para os idosos, corroborando os achados encontrados pesquisas anteriores, os quais ressaltam que o idoso não procura a atividade física para competir.

Apesar dos resultados deste estudo apontarem informações relevantes a respeito dos motivos para a prática do exercício, da autoestima e da imagem corporal de idosas, algumas limitações necessitam ser apontadas. Primeiramente, o caráter transversal deste estudo não permite fazer inferências de causalidade. Talvez um estudo longitudinal fosse capaz de apontar a natureza causal dos motivos associados a prática de exercício físico, além da autoestima e da imagem corporal. Dessa forma, estudos futuros devem replicar o presente estudo por meio de um desenho de pesquisa longitudinal ou prospectivo. Além disso, sugere-se a replicação deste estudo com amostras maiores, idosos do sexo masculino, avaliação de outras modalidades de exercício, indivíduos de outras regiões do país e com diferentes faixas etárias.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que variáveis sociodemográficas como renda mensal, aposentadoria, estado civil e nível de escolaridade podem ser consideradas como fatores intervenientes na motivação para a prática da hidroginástica das idosas, enquanto a faixa etária se mostrou interveniente no nível de autoestima das idosas. Além disso, observou-se que as variáveis sociodemográficas não parecem interferir na imagem corporal das idosas.

Como implicações práticas, aponta-se a importância da hidroginástica como forma de exercício físico para melhora de aspecto biopsicossociais de idosos.

REFERÊNCIAS

1. Müller AM, Ansari P, Ebrahim NA, Khoo S. Physical activity and aging research: a bibliometric analysis. *J Aging Phys Act.* 2016;24(3):476-83.
2. van Alphen HJ, Hortobagyi T, van Heuvelen MJ. Barriers, motivators, and facilitators of physical activity in dementia patients: a systematic review. *Arch Gerontol Geriatr.* 2016;66:109-18.
3. Agostini CM, Rodrigues VS, Guimarães AC, Damázio LCM, Vasconcelos NN. Análise do desempenho motor e do equilíbrio corporal de idosos ativos com hipertensão arterial e diabetes tipo 2. *Rev Bras Ciên Saúde.* 2018;16(55):29-35.
4. Siqueira AF, Rebesco DB, Amaral FA, Maganhini CB, Agnol SMD, Furmann M, et al. Efeito de um programa de fisioterapia aquática no equilíbrio e capacidade funcional de idosos. *Saúde Pesqui.* 2017;10(2):331-8.
5. Chung P-K, Zhao Y, Liu J-D, Quach B. A canonical correlation analysis on the relationship between functional fitness and health-related quality of life in older adults. *Arch Gerontol Geriatr.* 2017;68:44-8.
6. Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciê Saúde Cole.* 2010;15:115-20.
7. Silva ANC, Castanho GKF, Chiminazzo JGC, Barreira J, Fernandes PT. Fatores Motivacionais Relacionados À prática de atividades físicas em idosos. *psicologia em estudo.* 2016;21(4):677-85.
8. Gomes Júnior FF, Brandão AB, de Almeida FJM, de Oliveira JGD. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade Física. *Rev Bra Ciê Saúde.* 2016;19(3):193-8.
9. Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev Bra Ativi Físi Saúde.* 2011;16(1):18-24.
10. Borges PH, Oliveira Silva D, Ciqueira EFL, Rinaldi IPB, Rinaldi W, Vieira LF. Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Cinergis.* 2015;16(2).
11. Guimarães JS, Lima AP, Cardoso FB. Efeito da prática do Tai Chi Chuan na autoestima e autoimagem de idosos. *Rev Bra Prescr Fisi Exer.* 2018;11(71):952-9.

12. Moral-García JE, García DO, García SL, Jiménez MA. Influence of physical activity on self-esteem and risk of dependence in active and sedentary elderly people. *anales de psicología*. 2018;34(1):162.
13. Fonseca Viscardi AA, Paula Figueiredo J, Santos Correia PM, Marinho A. Participação de idosos em atividades de aventura na natureza: reflexões sobre aspectos socioambientais. *Motri*. 2018;30(53):35-51.
14. Chaim J, Izzo H, Sera CTN. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. *O mundo da saúde*. 2009;33(2):175-81.
15. Bavoso D, Galeote L, Montiel JM, Cecato JF. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Rev Bra Psico Espo*. 2018;7(2).
16. Brucki SM, Nitrini R, Caramelli P, Bertolucci PH, Okamoto IH. Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. *Arq neuropsiquiatr*. 2003;61(3B):777-81.
17. Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. "Minimal state": a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *J Psychiatry Res*. 1975;12(3):189-98.
18. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press; 1989.
19. Gardner RM, Friedman BN, Jackson NA. Methodological concerns when using silhouettes to measure body image. *Percept. Mot. Skills*. 1998;86(2):387-95.
20. de Castro MR, Lima LHR, Duarte ER. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Rev Bra Ciên Esp*. 2016;38(3):283-9.
21. Smith GL, Banting L, Eime R, O'Sullivan G, van Uffelen JG. The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *Int J Behav Med*. 2017;14(1):56.
22. Pinto JM, Fontaine AM, Neri AL. The influence of physical and mental health on life satisfaction is mediated by self-rated health: A study with Brazilian elderly. *Arch Gerontol Geriatr*. 2016;65:104-10.
23. Nascimento MC, Calsa GC. Resiliência e idosos: Revisão da produção acadêmica brasileira, 2000-2015. *Revista Kairós: Gerontologia*. 2016;19(1):255-72.
24. Santos MTGd, Silva Dd. Estudo de caso sobre as vivências de luto em uma idosa viúva da cidade de Curitiba/Paraná. *Anais do EVINCI-UniBrasil*. 2016;2(1):340-.
25. Antunes MH, Moré CLOO. Aposentadoria, saúde do idoso e saúde do trabalhador: revisão integrativa da produção brasileira. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*. 2016;16(3):248-58.
26. Dantas R, Paz GA, Straatmann VS, Lima VP. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*. 2015;28(2):251-6.