

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JULLIEELMA DE BRITO CUNHA

GERONTOLOGIA E SAÚDE: UM ESTUDO DESCRITIVO DA SOCIALIZAÇÃO
E AFETIVIDADE EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

JOÃO PESSOA-PB
2008

JULLIEELMA DE BRITO CUNHA

GERONTOLOGIA E SAÚDE: UM ESTUDO DESCRITIVO DA SOCIALIZAÇÃO
E AFETIVIDADE EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Trabalho de Conclusão de Curso de
Graduação apresentado ao
Departamento de Educação Física
do Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal da Paraíba
como requisito parcial para
obtenção do grau de licenciado em
Educação Física

Profª Ms. Roseni Nunes de Figueiredo Grisi
ORIENTADORA

JOÃO PESSOA-PB

2008

JULLIEELMA DE BRITO CUNHA

Gerontologia e Saúde: um estudo descritivo da socialização e afetividade em praticantes de hidroginástica

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação apresentado ao Departamento de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial para obtenção do grau de licenciado em Educação Física

Aprovada em _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA:

Orientadora – Prof^ª Ms Roseni Nunes de Figueiredo Grisi
Universidade Federal da Paraíba – UFPB

Membro – Prof. Esp. Leandro Baptista de Carvalho Filho
Universidade Federal da Paraíba – UFPB

Membro – Prof^ª. Esp. Sandra Barbosa da Costa
Universidade Federal da Paraíba – UFPB

JOÃO PESSOA – PB

2008

*Com muito amor a minha mãe, Damares,
pelo esforço dedicado a minha formação e por
sempre acreditar em minha capacidade e meus
sonhos. Dedico.*

*Para que possamos vencer, é necessário
que acreditemos em nossa capacidade de superar
obstáculos, até mesmo aqueles que não
compreendemos... (Dani Johnson).*

AGRADECIMENTOS

À Deus, por estar sempre no meu lado, iluminando meu caminho e dando forças para enfrentar os obstáculos da vida;

À minha orientadora, Prof^a. Ms. Roseni Nunes de Figueiredo Grisi, pela confiança, pela sabedoria e pelo apoio durante o desenvolvimento da pesquisa;

À professora Sandra Barbosa pela sua solidariedade e confiança prestados;

Ao estabelecimento SESI onde foi feito minha coleta de dados, pelo acolhimento, disponibilidade e confiança no desenvolvimento desta pesquisa;

Aos alunos praticantes de hidroginástica que se disponibilizaram para a coleta;

A todos os professores da Universidade Federal da Paraíba pelo aprendizado a qual adquiri durante todo o curso;

Aos meus irmãos Julliaana, Thiago e Thomas que sempre estavam presente quando precisei;

Às minhas amigas inseparáveis Erica, Karen e Thaís pelos momentos de solidariedade, confiança e aprendizado que juntas proporcionamos;

Às minhas primas Sara, Sheylla, Sydia e Suly por terem me recebido com muito prazer e carinho em seu aconchego, no momento que mais precisei;

A todos muito obrigada!

RESUMO

O estudo teve como objetivo analisar os aspectos afetivo-sociais dos idosos praticantes de hidroginástica. Foi realizada uma pesquisa de campo descritiva, quantitativa e transversal. Como instrumento de pesquisa foi utilizado um questionário contendo 18 perguntas objetivas sobre fatores de potenciais mudanças comportamentais nos idosos investigados, após terem tomado a iniciativa de praticar a hidroginástica. A amostra deste estudo foi constituída de 30 idosos, de ambos os gêneros, com faixa etária entre 60 e 79 anos, praticantes de hidroginástica do SESI, na cidade de João Pessoa/PB. Para a análise dos dados utilizou-se medidas da estatística descritiva, representada em valores percentuais. Os resultados indicaram que com a prática da hidroginástica, os idosos demonstraram-se pessoas mais: sociáveis; atenciosas com as outras pessoas; cooperativas; fraternas; solidárias; comunicativas; respeitosas com as pessoas; confiantes; estimuladas para novas amizades; autônomas em suas atividades diárias; competitivas; jovens; criativas; decididas e com amor próprio. Concluiu-se que foram evidenciadas melhoras significativas em todos os fatores potenciais de mudanças comportamentais nos idosos investigados, comprovando os benefícios da prática da hidroginástica para os idosos investigados, tornando-os pessoas mais úteis, independentes, com maior vitalidade e disposição, saudáveis e sociáveis.

Palavras-chave: Hidroginástica, socialização, afetividade, idoso.

ABSTRACT

The study it had as objective to analyze the affective-social aspects of the aged practitioners of hidroginástica. A research of descriptive, quantitative and transversal field was carried through. As research instrument was used a questionnaire contends 19 objective questions on factors of potential investigated mannerings changes in the aged ones, after to have taken the initiative to practise the hidroginástica. The sample of this study was constituted of 30 aged ones, of both the sorts, with etária band between 60 and 79 years, practitioners of hidroginástica of the SESI, in the city of João Pessoa/PB. For the analysis of the data it was used measured of the descriptive statistics, represented in percentile values. The results had indicated that with the practical one of the hidroginástica, the aged ones had demonstrated people more: sociable; considerate with the other people; cooperatives; sisters; solidary; comunicativas; respectful with the people; confident; stimulated for new friendships; autonomous worker in its daily activities; competitive; young; creative; determined and with proper love. It was concluded that the potential factors of investigated mannerings changes in the aged ones had been evidenced significant improvements in all, proving the investigated benefits of the practical one of the hidroginástica for the aged ones, becoming them more useful, independent people, with bigger vitality and disposal, healthful and sociable.

Word-key: Hidroginástica, socialization, affectivity, aged.

LISTA DE TABELA

Página

Tabela I- Valores percentuais dos fatores de potenciais mudanças comportamentais.....	26
--	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1. Envelhecimento e Atividade Física	13
2.2. Os Aspectos Sócio- afetivos dos Idosos	17
2.3. A hidroginástica	21
2.4. Hidroginástica e terceira idade	22
3. METODOLOGIA	25
3.1. Caracterização da Pesquisa	25
3.2. População e Amostra	25
3.3. Instrumentos e Procedimentos para a Coleta dos Dados	25
3.4. Tratamento e Análise dos Dados	26
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	27
CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS	34
ANEXOS	

1. INTRODUÇÃO

A expectativa de vida está aumentando e o envelhecimento populacional está ocorrendo em todos os países, principalmente nos países em desenvolvimento. Dados pontuados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2006) apontam que em 2025 o Brasil deverá ser o sexto país do mundo em número de idosos. E, o que se deseja ao ser humano é que ele seja independente em suas atividades diárias e suas decisões, ou seja, que viva mais tempo com qualidade e autonomia. Para isso, à melhor maneira é incentivá-lo a praticar atividades físicas.

O número de idosos interessados na prática de atividade física está crescendo cada vez mais, pois a atividade física regular não é só um tratamento ou prevenção de doenças, mas um meio de melhorar a qualidade de vida e conseqüentemente o relacionamento interpessoal do idoso.

Segundo Delgado (2001), a hidroginástica é uma das atividades físicas mais indicadas para quem tem pouco ou nenhum condicionamento físico. O meio líquido permite que cada indivíduo se exercite em seu próprio ritmo. Ninguém sai todo dolorido da piscina, como pode acontecer com atividades em terra firme, devido à minimização da força da gravidade e à ação da força de empuxo que torna este meio um ambiente adequado para a prática da hidroginástica. Portanto, pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento podem praticá-la.

As propriedades físicas da água apresentam vantagens, tais como: envolve e massageia o corpo uniformemente, não sobrecarrega as articulações, pois diminui consideravelmente a ação da gravidade sobre o corpo imerso, evitando problemas de coluna e articulações (ROCHA, 1994).

Os benefícios da hidroginástica intervêm numa melhora da qualidade de

vida para o idoso, pois possui um caráter de prevenção patológica e de independência pessoal na vida cotidiana, o que torna essa população mais saudável e mais produtiva. Os exercícios realizados no meio líquido promovem maior capacidade de resistência ao estresse, mais energia e disposição, melhorando assim a auto-estima e de forma geral, auxiliam no desenvolvimento da coordenação motora (VASILJEV, 1997).

O ser humano necessita cada vez mais de se relacionar com seus semelhantes, a fim de se expandir, recrear-se e criar-se interiormente e a hidroginástica, pelo seu caráter de coletividade, proporciona essa oportunidade aos seus praticantes (ARAÚJO, 1982).

Rodrigues (2005) afirma que a hidroginástica acaba atuando também no fator psíquico, o bem-estar psicológico do idoso está estreitamente associado à satisfação em relação ao ambiente em que vivem. Atividades que trazem aos seus praticantes divertimento, cultura e entretenimento ajudam na obtenção de uma melhor qualidade de vida e socialização por meio do lazer, além do mais, o contato com pessoas da mesma geração, permite uma maior cumplicidade e tolerância, fazendo com que os idosos desenvolvam novas habilidades emocionais e físicas.

O bem-estar proporcionado pela hidroginástica ao idoso contribui não só para a sua conscientização sobre a importância do autocuidado, mas também oportuniza a vivência e troca de experiências repletas de emoções que movimentam suas vidas, gerando uma sensação de bem-estar devido às atividades aquáticas serem um elemento terapêutico e está relacionada diretamente com a limpeza, relaxamento e energia.

As academias, clubes, condomínios da cidade de João Pessoa estão sendo cada vez mais procurados por idosos para a prática da hidroginástica. O interesse da pesquisadora surgiu a partir da vivência em estágios proporcionados ao longo do curso de Educação Física, ao observar a tendência do crescimento da população idosa e as necessidades físicas, sócio-afetivas e psicológicas na vida atual destas pessoas. Os idosos têm de continuar trabalhando com a sociedade, o ideal é que eles não fiquem ociosos

e percebam o quanto é importante o papel social que possuem a fim de obter uma boa qualidade de vida, socialização e afetividade.

Diante do exposto, este estudo apresentou como problema de investigação a seguinte questão norteadora: Será que a hidroginástica proporciona aos idosos uma melhor socialização, afetividade e por consequência uma boa qualidade de vida?

O presente estudo teve como objetivo geral analisar os aspectos sócio-afetivos dos idosos praticantes de hidroginástica e como objetivos específicos: identificar as características sócio-afetivas; estabelecer a relação da prática regular de hidroginástica e a qualidade de vida; relacionar o ciclo de amizade obtida durante as aulas; identificar o respeito mútuo entre si; determinar a qualidade de vida e associar o efeito da prática de hidroginástica sobre a aptidão física do idoso à saúde.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Envelhecimento e atividade física

O envelhecimento é um processo inevitável, ninguém está isento das mutações anatômicas e fisiológicas existentes nessa fase da vida que acarretam alterações visíveis no aspecto externo do idoso. A ciência está cada vez mais preocupada com a qualidade de vida das pessoas idosas do que propriamente com o número de anos que se viverá. Afinal, um envelhecimento com mais qualidade geralmente está associado com uma vida mais longa (NAHAS, 2006).

As pessoas estão vivendo cada vez mais, a ponto de se prever que em torno do ano 2050 o número de indivíduos com mais de 60 anos será equivalente ao número de jovens. Esse aumento decorre em grande parte das conquistas tecnológicas e da medicina moderna, dos últimos 50 anos, que viabilizaram melhores condições de vida a esse grupo etário (NÉRI, 2001).

Cada indivíduo tem ritmos diferentes de envelhecimento biológico, devido sua aparência ser mais jovem do que sua idade cronológica. As mudanças relacionadas à idade cronológica ou biológica começam em diferentes partes do corpo, em momentos diferentes e que o ritmo anual varia de pessoa para pessoa (HAYFLICK, 1997).

Com o avanço da idade cronológica, as pessoas tornam-se menos ativas, já que suas capacidades físicas diminuem. E, com as alterações psicológicas e sociais que acompanham a idade (sentimento de velhice, estresse e depressão) há ainda uma diminuição da prática da atividade física, que conseqüentemente, facilita o surgimento de doenças crônicas, que contribuem para deteriorar ainda mais o processo de envelhecimento (MATSUDO et al, 2000). Para retardar este processo a prática de atividade

física faz-se necessária, pois esta reduz e previne um número de declínios funcionais associados ao envelhecimento.

Não há razão de ordem orgânica que possa impedir as pessoas idosas a realizar atividade física para uma melhor qualidade de vida, pois o ser humano é um ser em contínua formação psicomotora. Para Spinicci e Simões (2007, p. 47) *“envelhecer satisfatoriamente depende do equilíbrio entre as limitações e das potencialidades de cada um. É necessário desenvolver uma flexibilidade individual e social para uma boa adaptação nessa fase da vida”*.

A capacidade aeróbica máxima geralmente diminui com a idade. Entretanto, as pessoas idosas fisicamente ativas têm capacidade aeróbica muito maior do que as das mesmas idades ou até mais jovens e sedentárias, e seus tempos de reação e movimento são superiores. Isso significa que alguns processos fisiológicos que diminuem com a idade podem ser modificados pelo exercício e pelo condicionamento físico; podendo melhorar a eficiência cardíaca, função pulmonar e níveis de cálcio. Contudo, a despeito dos benefícios da prática de exercícios para a saúde, há bons indícios de que a expectativa de vida é maior nos idosos fisicamente ativos (HAYFLICK, 1997).

As mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que ocorrem com o processo de envelhecimento vão influenciar de maneira decisiva o comportamento da pessoa idosa. Com o declínio gradual das aptidões físicas, quer dizer, com o impacto do envelhecimento e das doenças, o idoso tende a ir trocando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas (ANDREA, 2001). Entretanto, um estilo de vida ativo propicia uma maior integração social, forjando a necessária rede social de apoio à pessoa idosa.

Envelhecimento ativo expressa o aumento da expectativa de vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e

capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

A palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. A prática de atividade física é um fator crucial para um envelhecimento com qualidade de vida, pois proporciona múltiplos efeitos benéficos em diversos âmbitos, sendo alcançados níveis bastante satisfatórios de desempenho físico, geradores de autoconfiança, satisfação, bem-estar psicológico e interação social (NAHAS, 2006).

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos (CASPERSEN, 1985).

A participação dos idosos em atividades físicas regulares poderá fornecer um número de repostas favoráveis que contribuem para uma melhor qualidade de vida, reduzindo e prevenindo o número de declínios funcionais associados a uma má qualidade de vida. A atividade física está associada com a melhora da saúde, com a redução da morbidade e mortalidade além de proporcionar melhoras nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais das pessoas que a praticam regularmente.

Muitos são os benefícios que a prática da atividade física proporciona ao organismo como: aumento da força muscular, aumento do fluxo sanguíneo para os músculos, melhora da auto-estima, auto-imagem, diminuição da ansiedade, diminuição dos casos de depressão e integração social através da inserção em um grupo (Donaldson, 2000, p.409). A cada dia pessoas estão preocupadas com a sua qualidade de vida, fazendo as mesmas se dedicarem mais a prática de atividade física, já que a qualidade de vida e atividade física está diretamente ligada.

Segundo Araújo (2001) a atividade física ajuda também “os idosos a entender as transformações pelas quais passam dentro das esferas biológicas (limitações físicas), psíquicas (morte de pessoas conhecidas) e sociais (perdas econômicas, produto da aposentadoria, perda da família, solidão e outros)”. Quando inserida dentro de um contexto educacional que possibilite o idoso a compreender esses aspectos auxiliando-os a assumir uma postura “perante o envelhecimento, com as quais podem enfrentá-lo de forma consciente. Livrando-se dos preconceitos existentes de si mesmo, assumindo a nova identidade como fase natural [...] da vida” (ARAÚJO, 2001, p. 32-33). Assim como para qualquer outra população, a prática de atividade física pelos idosos requer cuidados básicos e específicos.

O objetivo principal da atividade física na terceira idade é o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, se não perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida do idoso e afaste os fatores de riscos comuns na terceira idade (MEIRELLES, 200, p. 76).

A hidroginástica protelará o processo de envelhecimento e trará benefícios anatomo-fisiológicos, cognitivos e sócio-afetivos aos idosos, tornando-os mais sadios (ausência de doenças), independentes, sociáveis e eficientes, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida. Estes benefícios podem ser analisados na perspectiva individual, já que as alterações morfológicas e funcionais que acontecem nesta época requerem atenção especial.

2.2. Os aspectos sócio-afetivos do idoso

A qualidade de vida na Terceira Idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (OMS, 1991). O aspecto físico é caracterizado pelo crescente declínio das funções dos sistemas fisiológicos

comprometendo a saúde; no aspecto social, a sociedade aliena o idoso do processo social; o aspecto psíquico é caracterizado por perdas na auto-imagem e auto-estima. Essas perdas são significativas devido ao envelhecimento, no sentido de se sentirem inúteis, pouco estimados e respeitados; o aspecto espiritual proporciona bem estar e desenvolvimento das capacidades espirituais, que são aquelas relacionadas à compreensão, raciocínio, percepção e imaginação.

As funções fisiológicas estão relativamente estabelecidas com o avançar da idade, ocorrendo um declínio das funções psicológicas e sociais que envolvem alterações comportamentais, bem como o declínio funcional dos vários domínios do comportamento psicológico, comprometendo a saúde e o bem-estar emocional e social. Estas alterações podem ser influenciadas pela prática regular de atividade física que, segundo Matsudo *et al* (2000) melhora a auto-eficácia, melhora a auto-estima, melhora as funções cognitivas, diminui o estresse pela supressão de cortisol, além de promover a interação social.

Com o avanço da idade e das perdas biológicas, o idoso passa a sofrer preconceitos como a exclusão do meio produtivo e também as perdas afetivas e sociais (LUSTOZA, 2006). Para a existência da autonomia do idoso, é necessário o desenvolvimento de novas habilidades e o reconhecimento das suas possibilidades, além da auto-estima e a eliminação das variáveis que inibem o processo da aprendizagem, como base da socialização.

As perdas de papéis sociais e de status entre os idosos levariam à depressão, sentimento de inferioridade, dependência e desajuste pessoal e social, isto tudo causado por um acordo entre idosos e a sociedade, para que seus membros mais maduros cedessem lugar aos mais jovens (PASCHOAL, 2000, p. 44).

Dessa forma, a atividade física regular não é só um tratamento de prevenção de doenças, mas um meio de melhorar a qualidade de vida e conseqüentemente o relacionamento interpessoal dos idosos. E, para que o idoso garanta seu espaço na sociedade e adquira uma forma de envelhecer bem, deve ser incentivado a participar de comportamentos saudáveis, conviver

com pessoas da mesma coorte, pois seria um mecanismo adaptativo na busca de melhor qualidade de vida.

Samulski e Lustosa (1996) revelam que a influência do exercício no processo de envelhecimento afeta diretamente a qualidade, se não a quantidade de vida, ficando evidente que a atividade física regular melhora os estados sociais e psicológicos de humor, exercendo uma influência benéfica nos aspectos psicológicos e bem-estar mental. Um estilo de vida ativo está associado à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e sensação de bem estar, menores gastos com a saúde, menor risco de doenças crônicas degenerativas e mortalidade precoce.

O contato social com grupo de amigos que compartilhe a diversão e dê suporte nos momentos mais difíceis são fundamentais para o bem estar dos idosos, pois aumenta a autonomia, favorece as relações interpessoais e a integração em grupo. O idoso ativo e independente, participante dos assuntos que o cercam, certamente adoece menos e vive mais e melhor.

Afetividade é o termo utilizado para identificar um domínio funcional abrangente e, nesse domínio funcional, aparecem diferentes manifestações: desde as primeiras, basicamente orgânicas, até as diferenciadas como as emoções, os sentimentos e as paixões. Para o desenvolvimento de uma vida saudável, a afetividade garante subsídios básicos para qualidade de vida física e psíquica.

No caso dos idosos, é necessário fazê-los perceber, aceitar e aprender a conviver com a manifestação de suas emoções, convivendo com seus limites e reciclando seus hábitos para poderem criar novos projetos e perspectivas de vida; já que é basicamente a afetividade que os torna vivos e passíveis de enfrentar novos desafios, por estar presente em tudo que se faz (Molinari; Sens, 2003).

A relação das atividades físicas na terceira idade começa geralmente por indicação médica. Além dos aspectos ligados à saúde, as atividades físicas trazem inúmeros benefícios psicológicos, de auto-estima e de melhoria do

relacionamento social, aspectos muito importantes para pessoas da terceira idade, devido às inúmeras mudanças advindas desta fase da vida (ALBERGUINI, 2007).

Muitas são as atividades físicas que podem ser indicadas para a terceira idade, principalmente a hidroginástica por ser uma atividade de baixo impacto nas articulações, por contagiar e dá um ânimo ao idoso rejuvenescendo-o, há uma melhora no corpo, um fortalecimento da musculatura e dos ossos, tornando mais denso, deixando-o mais saudável. A hidroginástica também proporciona uma significativa ajuda na auto-estima do idoso, tornando-o mais participativo na vida pessoal (ROCHA, 2001).

Na prática do dia-a-dia de clínicas, academias e clubes percebe-se que algumas barreiras se interpõem entre o idoso e a atividade física. A idéia de adentrar em um local onde somente jovem com corpos esculpidos estão se exibindo em espelhos gigantescos assusta muito aquele idoso que já não tem sua forma física dentro dos padrões estéticos tão rígidos da nossa sociedade. Outro fator observado é que, em muitas vezes, o idoso, com seu equilíbrio e coordenação debilitados, se sente impotente em uma sala com tantos aparelhos que necessitam de ajustes a todo o momento para serem utilizados.

Talvez por essas razões e outras mais, pessoas dentre elas as da maturidade, buscam as atividades aquáticas, principalmente a hidroginástica como meio de se exercitarem. Por ser um exercício indicado mesmo para aquelas pessoas que não sabem nadar, devido à maior profundidade ser até os ombros. Entretanto, a hidroginástica ajuda a viver em grupos, porque os jogos coletivos ajudam a viver em sociedade.

A água permite que cada um se exercite no seu ritmo, sem discriminar os mais fracos ou iniciantes, e a troca afetiva entre o professor e o praticante da modalidade é muito mais rico do que o seria em uma aula de ginástica ou de musculação, pelas próprias características de ludicidade do meio aquático. Além disso, a hidroginástica oferece um ambiente seguro à prática de exercícios, contribuindo para a redução no número de quedas.

Contudo, se uma pessoa deixa de praticar atividades do dia-a-dia, perde a capacidade funcional, isola-se da sociedade, o que pode levar à depressão, e tornar-se cada vez mais dependente. Acabam também por resultar em aumento das despesas com os cuidados de saúde, diminuição da disposição para as tarefas diárias, influenciando na duração e na qualidade de vida dos indivíduos. Não é adequado encarar o idoso como um adulto degradado, mas sim como um ser que vivencia um novo estágio biológico, emocional e social de sua vida.

2.3. A hidroginástica

Entende-se por hidroginástica um método de condicionamento físico e modelagem estética a partir do conhecimento das propriedades físicas da água aquecida. Essa composição de exercícios tem como finalidade trabalhar o desenvolvimento e aprimoramento da percepção corporal, da resistência cardiorrespiratória e localizada, da flexibilidade e da coordenação motora. Pode ser praticada por homens, mulheres, jovens e idosos que buscam se exercitar, por ser uma atividade segura, prazerosa, agradável, eficaz, estimulante, cômodo e seguro, além de combater o estresse e contribuir para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos.

A hidroginástica acaba atuando também no fator psíquico por conta da sensação agradável que o meio proporciona inclusive nas pessoas que por vários motivos não gostam ou não sabem nadar. As principais vantagens proporcionadas por esta atividade física estão ligadas às propriedades da água como a flutuação, peso hidrostático, pressão hidrostática, viscosidade, temperatura e efeito massageador (MENESES, 2000).

Um benefício bastante agradável da hidroginástica é a massagem proporcionada pela água, por meio da pressão e da resistência. Isso garante um efeito suavizante sobre a musculatura, ajuda a aumentar a circulação periférica de sangue e alivia as tensões.

A hidroginástica vem cada vez mais ganhando adeptos por todo o mundo. Segundo alguns especialistas, os exercícios aquáticos são mais divertidos, agradáveis, eficazes, estimulantes, cômodos e seguro, além de combater o estresse e contribuir para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos.

Segundo Caldas e Silva (2001), as aulas de hidroginástica atraem pessoas de terceira idade por diversos motivos, dentre eles podemos dizer que a água é um vínculo condescendente, onde reduz a pressão exercida nas articulações e a ação da gravidade. Alguns idosos não podem se exercitar no solo, tanto por limitações físicas quanto por causa do alto impacto; ao contrário da água, que podem realizar os exercícios com mais facilidade.

O principal benefício na prática da atividade física na água é ajudar na redução de inchaço das articulações inflamadas de alguns idosos. Este inchaço ocorre devido às doenças crônicas como artrite, artrose, osteoporose, entre outras. No meio aquático há também uma melhoria na percepção tátil e melhora no funcionamento dos sentidos. Este ambiente também combate a solidão, a depressão, a ansiedade e favorece a interação com outras pessoas, ou seja, a sociabilização entre os grupos praticantes.

2. 3. Hidroginástica e terceira idade

A prática de exercícios físicos é essencial em todas as fases de nossa vida e será ainda mais importante no envelhecimento onde há uma perda de aptidão física e conseqüentemente de saúde. Ela exerce um papel importante na vida do idoso, pois proporciona benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais e, está associada também na independência e autonomia do idoso e na diminuição dos custos relacionados à saúde.

Até pouco tempo, na maioria das culturas esperava que as pessoas idosas se comportassem de acordo com sua idade, hoje todos são estimulados a praticar exercícios, e algumas pessoas, tanto jovens quanto idosas, que antes eram sedentárias, estão aderindo à prática de atividade física. Um motivo

comumente alegado para a prática de exercícios é o fato de eles aumentarem a longevidade, onde produz também sensação geral de bem estar, reduzindo a ansiedade, depressão, tensão e os efeitos do estresse (HAYFLICK, 1997).

As atividades na água têm provado ser uma excelente opção de exercício para os idosos, pois os benefícios fisiológicos e psicológicos sobre o organismo são amplamente conhecidos (CAMPION, 2000). Os idosos procuram a hidroginástica pelo fato de que a prática desta atividade fortalece a musculatura, tornando-a mais densa e saudável, além de ser uma atividade física mais agradável e menos dolorosa (FERREIRA, 2003).

Perante esta abordagem, não demorou muito para que a hidroginástica, de modo geral, ganhasse cada vez mais adeptos, pela eficiência em responder positivamente aos que procuram, e proporcionar vantagens como, socialização, a melhora na execução de movimentos, que fora d'água poderia sobrecarregar as articulações; o aumento gradativo de a amplitude articular; diminuição de problemas de hipertensão e hipotensão; melhora da condição cardiorrespiratória e fortalecimento do músculo, massageando o corpo (ROCHA, 2001).

Além de retardar o envelhecimento, essa atividade física reduz e previne um número de declínios funcionais associados ao envelhecimento desempenhando os efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar. Ela promove mudanças corporais, melhora a auto-estima, a autoconfiança e a afetividade. A não realização de exercício físico por parte das pessoas com certeza proporcionará uma deterioração mais rápida do organismo. Portanto a sua prática constante é considerada grande fator de longevidade.

Na prática do dia-a-dia de clínicas, academias e clubes percebem-se que algumas barreiras se interpõem entre o idoso e a atividade física. A idéia de adentrar em um local onde somente jovem com corpos esculpidos está se exibindo em espelhos gigantescos assusta muito aquele idoso que já não tem sua forma física dentro dos padrões estéticos tão rígidos da nossa sociedade. Outro fator observado é que, em muitas vezes, o idoso, com seu equilíbrio e

coordenação debilitados, se sente impotente em uma sala com tantos aparelhos que necessitam de ajustes a todo o momento para serem utilizados.

Talvez por essas razões e outras mais, pessoas dentre elas as da maturidade, buscam as atividades aquáticas, principalmente a hidroginástica como meio de se exercitarem. Por ser um exercício indicado mesmo para aquelas pessoas que não sabem nadar, devido à maior profundidade ser até os ombros. Entretanto, a hidroginástica ajuda a viver em grupos, porque os jogos coletivos ajudam a viver em sociedade.

A água permite que cada um se exercite no seu ritmo, sem discriminar os mais fracos ou iniciantes, e a troca afetiva entre o professor e o praticante da modalidade é muito mais rico do que o seria em uma aula de ginástica ou de musculação, pelas próprias características de ludicidade do meio aquático. Além disso, a hidroginástica oferece um ambiente extremamente seguro à prática de exercícios, contribuindo para a redução no número de quedas.

Essa atividade é de extrema necessidade para todas as pessoas, principalmente para os idosos, que tem nos exercícios físicos aquáticos também o “remédio” capaz de promover modificações morfológicas, sociais, fisiológicas e melhora das funções orgânicas e psíquicas.

3. METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de campo, descritiva, do tipo survey, quantitativa, transversal. Thomas e Nelson (2002) definem a pesquisa descritiva como sendo um estudo de status, tendo o seu valor baseado na premissa de que os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas. No tipo survey, o pesquisador geralmente procura determinar as práticas presentes ou opiniões de uma população específicas, sendo utilizada na educação, psicologia, sociologia e atividade física.

3.2. População e amostra

A população foi composta por idosos de ambos os sexos praticantes de hidroginástica na cidade de João Pessoa - PB. A amostra não-probabilística do tipo intencional foi constituída por 30 idosos praticantes de hidroginástica, com idade variando entre 60 e 79 anos, matriculados nas turmas de hidroginástica do Serviço Social da Indústria (SESI), localizado no Bairro das Indústrias, na cidade de João Pessoa/PB. A devida escolha pelo estabelecimento se deu por ser uma empresa que atende pessoas de grupos sociais heterogêneos e de fácil acesso à pesquisadora.

3.3. Instrumentos e procedimentos para a coleta de dados

O projeto deste estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), protocolado sob o nº 1184 (anexo I).

Antes de iniciar a pesquisa propriamente dita, foi feita uma visita ao próprio estabelecimento selecionado para a realização da mesma, a fim de informar aos seus dirigentes o objetivo e os procedimentos adotados para sua realização. Somente após se obter a devida autorização, foi feito o contato com os integrantes da amostra.

As pessoas que se disponibilizaram a responder voluntariamente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do Comitê de Ética do CCS (anexo II), no qual foi garantido ao participante o direito de afastamento da pesquisa a qualquer momento, caso julgue necessário, e que seus dados seriam registrados e utilizados apenas para fins de ensino e pesquisa.

O instrumento utilizado foi um questionário adaptado de Ataíde (2007), contendo 18 perguntas objetivas, relacionadas aos fatores de potenciais mudanças comportamentais a serem investigados com os idosos participantes do estudo. Antes da aplicação do questionário a pesquisadora se apresentou, explicou o objetivo e a importância da pesquisa. Logo após, iniciou-se a aplicação dos questionários, que foram sempre respondidos na presença da pesquisadora, para tirar qualquer dúvida na interpretação desse instrumento. Convém esclarecer que nenhuma opinião da pesquisadora era expressa para não interferir no resultado da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada pela própria pesquisadora, no mês de setembro de 2007, no próprio SESI, após as aulas no período da manhã nos horários das 07h30min às 08h30min.

3. 4. Tratamento e análise dos dados

Os dados coletados foram implantados em uma planilha eletrônica do programa Microsoft Office Excel, analisados por meio de estatística descritiva: idades (média); fatores comportamentais (distribuição de porcentagem) e demonstrados em tabelas.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista a proposta deste estudo, que foi analisar os aspectos sócio-afetivos de idosos praticantes de hidroginástica, passa-se a apresentar e discutir os resultados encontrados nos 18 indicadores dos fatores de potenciais mudanças comportamentais, em ordem seqüencial, dos idosos investigados, após terem tomado a iniciativa de praticar a hidroginástica, que estão representados na tabela 1.

Tabela 1. Valores percentuais dos fatores de potenciais mudanças comportamentais.

Nº	Fatores de potenciais mudanças	Melhorou %	Não mudou %	Piorou %
1	Contato social com a família	96,6	3,4	-
2	Socialização com os colegas	93,3	6,7	-
3	Comportamento na sociedade	90	10	-
4	Vínculo afetivo, em geral	96,6	3,4	-
5	Atenção com as pessoas	90	10	-
6	Cooperação	96,6	3,4	-
7	Fraternidade	90	10	-
8	Solidariedade	90	10	-
9	Comunicação	93,3	6,7	-
10	Respeito com os demais	96,6	3,4	-
11	Confiança nos demais	96,6	3,4	-
12	Sente-se estimulado para amizade	90	10	-
13	Autonomia para atividades diárias	90	10	-
14	Competitividade	86	14	-
15	Sente-se mais jovem	100	-	-
16	Criatividade	90	10	-
17	Tomada de decisões	93,3	6,7	-
18	Amor próprio	93,3	6,7	-

De acordo com a tabela 1, os resultados dos indicadores 1, 2 e 3 que abordaram a socialização, demonstraram que o contato social com a família a socialização com os colegas e o comportamento na sociedade obtiveram valores percentuais de 96,6%, 93,3% e 90%, respectivamente, favoráveis às melhoras de mudanças comportamentais, enquanto que 3,4%; 6,7%; e 10%, respectivamente, negaram essa melhora. Esses resultados iniciais sugerem que os idosos investigados ao se inserirem em um novo grupo social, por meio da prática de uma atividade física, em especial a hidroginástica, ampliaram suas relações sociais, transformando-se em indivíduos mais sociáveis (LUSTOZA, 2006).

Samulski e Lustosa (1996) reforçam, ainda, quando dizem que a influência do exercício no processo de envelhecimento afeta diretamente a qualidade de vida, evidenciando que a atividade física regular melhora os estados sociais e psicológicos de humor, exercendo uma influência benéfica nos aspectos psicológicos e bem-estar mental.

Portanto, para o idoso garantir seu espaço na sociedade e adquirir uma forma de envelhecer bem, é preciso conviver com pessoas da mesma coorte, participar de comportamentos saudáveis e, a prática da hidroginástica, pelo seu caráter grupal, proporciona significativa ajuda na auto-estima do idoso, tornando-o mais participativo na vida social (ROCHA, 2001).

No indicador 4, que investigava o vínculo afetivo, 96,6% dos participantes responderam que melhoraram e apenas 3,4% responderam que não mudaram. Este resultado corrobora a afirmação de Molinari e Sens (2003) quando dizem que a afetividade compreende o estado de sentimentos e reflete a capacidade de experimentar as emoções. Não basta, apenas, as pessoas estarem no mesmo grupo social, faz-se necessário interagir nesse grupo e a afetividade propicia uma aproximação dos participantes, integrando-os no processo total do grupo. Direta ou indiretamente, a afetividade exerce profunda influência sobre o pensamento e sobre a conduta de cada indivíduo.

No item 5, que dizia a respeito da atenção com as pessoas, 90% dos participantes investigados apontaram melhora, somente 10% disseram não ter melhorado. Isso pode ser explicado devido ao convívio social, onde o ser

humano necessita cada vez mais de se relacionar com seus semelhantes, a fim de se expandir, recrear-se e criar-se interiormente (ARAÚJO, 1982). O bem-estar psicológico do idoso está estreitamente associado à satisfação em relação ao ambiente em que vivem. A vivência e troca de experiências que repletas de emoções movimentam suas vidas, gera uma sensação de bem-estar e respeito ao próximo.

A cooperação durante a prática da hidroginástica, item 6, obteve uma melhora de 96,6%, valor bastante significativo em relação à não mudança com apenas 3,4%. Pode-se ressaltar que, a hidroginástica tem demonstrado ser uma excelente opção de exercício para os idosos, pois a cooperação entre os idosos durante a aula com os exercícios realizados em grupos, duplas, trios, etc, promovem uma cooperação mútua e isto leva a grau de valoração inestimável, elevando a auto-estima do idoso em se sentir útil ao outro (CAMPION, 2000).

Nos tópicos 7 e 8, no que se refere à fraternidade e solidariedade, puderam-se observar melhoras de 90% ambos. Isso retratou que esses sentimentos evidenciaram um caminho para a amizade, uma forma de relação social e uma maior liberdade humana. Vale ressaltar que o sentido de ambos retratou um verdadeiro valor relevante na prática da hidroginástica.

A comunicação entre os idosos, item 9, alcançou uma melhora de 93,3% e 6,7% dos idosos apontaram que não houve mudança. Pode-se inferir que estes resultados sejam devido à hidroginástica proporcionar múltiplos efeitos benéficos em diversos âmbitos, sendo alcançados níveis bastante satisfatórios de desempenho físico, satisfação, bem-estar psicológico e interação, permitindo uma livre expressão por parte de cada um (NAHAS, 2006).

Quando se inquiriu o respeito com os demais, foi apontada uma melhora de 96,6% enquanto que a não mudança de apenas 3,4%. Percebeu-se que o respeito predominou, procurando mostrar que nem todo mundo é igual, e que por assim ser, tem de procurar respeitar uns aos outros, tem de aprender a conviver com as diferenças e fazer delas o encanto da vida. Aceitar as pessoas

como elas são e não como gostaríamos que fossem, respeitando-se mutuamente, faz parte de um bom convívio social.

O tópico 11 que investigou sobre a confiança nos demais, 95% dos participantes afirmaram que essa confiança melhorou, ficando 5% com a mudança. Isso se deve ao fato de que a hidroginástica em especial, ajuda a conviver em grupo, pois o jogo coletivo, a regularidade de uma prática sistemática ensina-nos a viver em sociedade, como também a confiar no próximo devido à convivência diária com os outros (ROCHA, 2001). O convívio direto com as pessoas nos ensina a aprender a confiar no próximo.

O item número 12, sentir estimulado para novas amizades, obteve resultados de 90% para a melhora, contrários a 10%, que responderam que não mudaram. Esses resultados indicam que a prática de hidroginástica, por seu caráter de coletividade, promove novos contatos e conseqüentemente, estimula novas amizades, além disso, as atividades exercidas em meio líquido permitem a expressão livre, deixando as aulas mais prazerosas, proporcionando uma conquista na paz interior (FREIRE, 2007).

A autonomia para as atividades diárias, item 13 apresentou um índice percentual de melhora de 90%, enquanto 10% não apresentaram melhoras expressivas. Isso revelou que os idosos ficaram satisfeitos com os resultados da prática da hidroginástica e que se sentiram úteis e capazes de desenvolver suas próprias atividades diárias. Para Rodrigues (1999), "*Autonomia significa a faculdade humana de governar as próprias ações, a própria vida, e tem a ver com a vontade*". Convém ressaltar que a atividade física promove a disposição, estimula o querer fazer, gera autonomia, satisfação e independência pessoal na vida cotidiana.

Quanto ao item 14, que indagava sobre competitividade, 86% dos participantes responderam que melhoraram e 14% responderam que não houve mudança. Este resultado mostrou que a prática de atividade física, influencia também na competência de cada indivíduo, tornando-o capaz de enfrentar os obstáculos da vida. Outro aspecto a ser considerado é o que cada um espera de um programa de hidroginástica. Uns querem apenas desfrutar o

prazer da atividade, outros buscam a saúde, uma melhor qualidade de vida e, ainda, outros pensam em manter a forma a fim de adquirir uma auto-imagem cada vez mais positiva e, como consequência, começa a se ver melhor e sentir o prazer no desafio, na competitividade social.

Em relação à questão 15, o resultado foi de melhora total, ou seja, 100% dos idosos afirmaram que se sentiram mais jovens. Isso significa que as atividades na água têm provado ser uma excelente opção de exercícios para os idosos, pois os benefícios fisiológicos, sociais e psicológicos sobre o organismo são amplamente conhecidos (CAMPION, 2000). Manter-se fisicamente ativo implica manter jovialmente disposto. Os benefícios adquiridos com a prática da hidroginástica, tais como, fortalecimento muscular, maior grau de flexibilidade, agilidade, entre outros, promovem o rejuvenescimento da pessoa idosa permitindo-a realizar atividades de forma independente, como vestir-se, tomar banho, andar, etc.

Com relação à criatividade, o tópico 16 obteve resultado de 90% de melhora e 10% de não mudança. O contato com pessoas da mesma geração permite uma maior cumplicidade e tolerância, fazendo com que os idosos desenvolvam novas habilidades emocionais e físicas e, ainda, deixam seus parentes mais tranquilos e à vontade para exercer suas atividades. O ser humano necessita cada vez mais de se relacionar com seus semelhantes, a fim de se expandir, recrear-se e criar-se interiormente (ARAÚJO, 1982).

A respeito do item 17, tomada de decisões, o resultado mostrou que 93,3% dos entrevistados obtiveram uma melhora e 6,7% não houve mudança. Este resultado implicou que os idosos vêm buscando cada vez mais o seu bem estar e melhores condições de vida, sendo a atividade física um fator colaborativo para esta melhora bem como o resgate da independência, e autonomia dos mesmos para a tomada de decisões.

Em relação ao amor próprio, item 18, o escore foi de 93,3% de melhora, apenas 6,7% para a não mudança. Com os resultados obtidos pôde-se observar a melhora dos participantes ao resgatarem sua auto-estima e desenvolvimento de um sentimento de utilidade, restabelecendo o prazer em

viver no contexto das perdas biopsicossociais associadas ao envelhecimento.

O que também chamou a atenção neste estudo foi que os idosos investigados não apontaram em nenhum item que pioraram, ou seja, em todos os indicadores eles demonstraram melhoras expressivas. Esses resultados sugerem que a hidroginástica além de proporcionar o bem-estar físico, proporciona também o bem-estar emocional, principalmente o convívio social, a afetividade como forma de manter uma vida saudável que encontraram para estar bem nessa fase da vida. E, na medida em que os exercícios retardam o avanço de uma doença que ameace a vida, pode-se dizer que sua prática aumenta indiretamente a expectativa de vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados evidenciados, detectou-se que com a prática da hidroginástica, os idosos revelaram-se pessoas mais sociáveis e atenciosas com as outras pessoas (90%); cooperativas (93.3%); fraternas (90%); solidárias (90%); comunicativas (93.3%); respeitosas com outros indivíduos (96.6%); confiantes (96%); estimuladas para novas amizades (90%); autônomas em suas atividades diárias (90%); competitivas (86%); jovens (100%); criativas (90%); decididas (93.3%) e com amor próprio (93.3%).

Neste pressuposto, pôde-se concluir, de acordo com os dados obtidos, que melhoras significativas foram demonstradas em todos os fatores potenciais de mudanças comportamentais nos idosos investigados, comprovando os benefícios da prática da hidroginástica para essa população, tornando-os pessoas mais úteis, independentes, com maior vitalidade e disposição, saudáveis, sociáveis e possivelmente mais felizes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Marcos. **Comunidade Esportiva**: noticiários e informações técnicas. Rio de Janeiro. V.5, n. 21. Novembro/Dezembro, p.6, 1982.

ATAÍDE, Flávia M. F. S. **A influência da natação no desenvolvimento afetivo social de crianças de 7 a 9 anos de idade**. Monografia (graduação) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.

CALDAS, A. Silva, A., et al. Grupos Especiais. In: Manual do profissional de Fitness Aquático/ AEA; Rio de Janeiro: Sharpe, 2000.

CAMPION, Ney. R. **Hidroterapia**: princípios e prática. São Paulo: Manole, 2000.

DELGADO, A.C.; NOGUEIRA S.J.G. **A Prática da Atividade Física**. Rio de Janeiro: Sprint. p.21-23, 2001.

DONALDSON, L. J. Sport end exercise: the public health challenge. **Br. Journal of Sports and Medicine**. n.34, p. 409-410, 2000.

FERREIRA, Vicente. **Atividade Física na 3ª Idade**: o segredo da longevidade. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

HAYFLICK, Leonerd. **Como e porque envelhecemos**. 3ed.; Rio de Janeiro. Campus. p.5-4;174, 1997.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – (IBGE). Base de Dados, censo 2006. Disponível em [http:// www.ibge.com.br](http://www.ibge.com.br), acesso em 15 de agosto 2007

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão Física, Esporte e Saúde**. 3. ed. São Paulo: Robe Editorial, 2000.

LUSTOZA, Renata Amanda Santos. A Hidroginástica e seus efeitos sobre o comportamento psicossocial na terceira idade. **Anais do VII Simposio de**

Atividade Física e Saúde-Promoção da Atividade Física e Saúde: avanço e perspectivas, João Pessoa, 2006.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor K.R. Prescrição e Benefícios da Atividade Física na 3ª idade. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento/Centro de Estudos Do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul**, 1987.

MEIRELLES, M. A. E. **Atividade física na terceira idade**. 3ed.;Rio de Janeiro, Sprint. p. 76, 2000.

NAHAS, Markus Vinícius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª ed. ver. e atual. Londrina: midiograf, p.166-168, 2006.

NÉRI, A. L. (org). **Maturidade e velhice** - trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus, p. 60, 2001.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Disponível em www.organizacaomundialdesaude.gov.br . Acesso em 21 de agosto 2001.

ROCHA, Júlio César Chaves. **Hidroginástica**: Teoria e Prática. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, p.23, 2001.

SAMULSKI, Dietmar e LUSTOSA, L. A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. **Revista de Educação Física Desportiva**. Belo Horizonte, v.17, n. 1, 1996.

SUZUKI, Cláudio Shigueki. **Aderência à atividade física em mulheres da Universidade Aberta à Terceira Idade**. Dissertação (Pós-graduação) Universidade Estadual do Paraná, 2005.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de Pesquisa em atividade física/ Jerry R. Thomas e Jack Nelson**; trad. Ricardo Peterson...[et AL.] – 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

ANEXOS

ANEXO I

Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos

ANEXO II

Termo de Consentimento Livre Esclarecido

ANEXO III

Questionário