

049

**A INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA NA AUTO-ESTIMA DE MULHERES DE 45 A 65 ANOS.** *Fabiola Zambom Ferrarese, Luiz Fernando Martins Krueh, Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga (orient.)* (Departamento de Educação Física, Escola de Educação Física, UFRGS).

A perda de autonomia é uma característica da população adulta de média e terceira idade. A auto-estima se configura como um dos fatores que influenciam esta perda de autonomia. Dessa forma o objetivo desse estudo foi comparar os níveis de auto-estima de mulheres de 45 à 65 anos que participam de um programa de hidroginástica, com os níveis de auto-estima de mulheres da mesma faixa etária, porém sedentárias. A amostra foi composta por mulheres de 45 à 65 anos de idade ( $n=43$ ) e foi dividida em dois grupos. O grupo de sedentárias (GS) composto de 20 mulheres, e o grupo de praticantes de hidroginástica (GH) formado por 23 mulheres (que praticam regularmente, 2 vezes por semana) com uma média de 7 anos de treinamento. O instrumento utilizado foi um questionário de auto-estima elaborado por Steglich (1978) para indivíduos da terceira idade. Para análise estatística dos dados foi utilizado o Teste U de Mann-Whitney no programa estatístico SPSS ( $p < 0, 05$ ). Foram analisadas as médias dos somatórios de pontos individuais e dessa forma estabeleceu-se um ranqueamento decrescente, independente do grupo. Os grupos GH e GS apresentaram diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0, 041$ ), com níveis de auto-estima (média de ranqueamento) de 25, 65 e 17, 80, respectivamente. Desse modo, pode-se concluir que, no presente estudo, as mulheres praticantes de hidroginástica possuem níveis de auto-estima mais elevados do que as mulheres sedentárias na faixa etária entre 45 e 65 anos. (UFRGS/IC voluntária).