

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALBERTH ROSEMBERG LIMA LIRA

PERFIL DE ESTADO DE HUMOR DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

JOÃO PESSOA

2022

ALBERTH ROSEMBERG LIMA LIRA

PERFIL DE ESTADO DE HUMOR DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientador: Prof. Me. Bruno Teixeira Barbosa

JOÃO PESSOA
2022

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

L768p Lira, Alberth Rosemberg Lima.

Perfil de estado de humor de praticantes de hidroginástica / Alberth Rosemberg Lima Lira. - João Pessoa, 2023.
39 f.

Orientação: Bruno Teixeira Barbosa.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Idosos. 2. Estado de humor. 3. Hidroginástica. 4. Caminhada. I. Barbosa, Bruno Teixeira. II. Título.

UFPB/CCS

CDU 159.942.53-053.9:796.41(043.2)

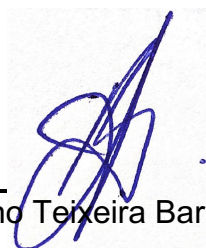
ALBERTH ROSEMBERG LIMA LIRA

PERFIL DE ESTADO DE HUMOR DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à disciplina Seminário de
Monografia II como requisito parcial
para a obtenção do grau de Bacharel
em Educação Física, no Departamento de
Educação Física da Universidade Federal
da Paraíba.

Monografia aprovada em: 06/12/2022

Banca examinadora



Prof. Me. Bruno Teixeira Barbosa (UFPB)
Orientador



Prof. Dr. Daniel Maia Nogueira de Oliveira (UFPB)
Membro



Prof. Drª. Sandra Barbosa da Costa (UFPB)
Membro

DEDICATÓRIA

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a **Deus**, por ter me guiado e capacitado durante essa jornada. Dentro do curso de Educação Física descobri que através dos meus conhecimentos eu poderia mudar para melhor a vida das pessoas, e é isso que norteia a minha vida.

Agradeço a **minha família**, por cada apoio em momentos de dificuldade. Em especial a minha mãe e tia, que sempre prezaram pela minha educação e nunca mediram esforços para proporcionar uma educação de qualidade para mim, o verdadeiro motivo pelo qual cheguei até aqui.

Agradeço a cada aluno que passou pela minha vida durante minha graduação, cada momento com eles foi uma troca mútua, onde pude aprender e amadurecer bastante.

Agradeço aos meus amigos que sempre me ajudaram durante essa jornada, torando-a um pouco mais leve em momentos de dificuldade, também pude aprender com eles e alguns irei levar por toda a vida.

Agradeço a equipe presente no parque aquático da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, que me acolheram desde o primeiro momento que fui lá e me acolhem até hoje, contribuíram diretamente na minha formação acadêmica, pessoal e profissional.

Agradeço a todos professores que fizeram parte da minha graduação, sei que cada um deu o seu melhor para transmitir o seu conhecimento, contribuindo também na minha vida acadêmica, pessoal e profissional. Em especial gostaria de agradecer ao meu orientador **Professor Me. Bruno Texeira Barbosa**, que me auxiliou sempre que necessário.

RESUMO

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, e o processo do envelhecimento causa diversas alterações biológicas, psicológicas e sociais na vida do idoso. Sendo bastante comum entre as alterações psicológicas um estado de humor depressivo. Entretanto, já é consolidado que a prática de exercícios físicos pode ser utilizada como elemento terapêutico no tratamento de sintomas depressivos. Entre as diversas modalidades de exercícios temos a prática da hidroginástica tendo bastante aceitação entre o público idoso. O presente trabalho busca descrever o perfil do estado de humor entre idosos praticantes de hidroginástica. Neste estudo participaram 59 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, que estejam praticando a modalidade há pelo menos 1 mês. Os voluntários responderam uma anamnese e a escalada de humor de Brunel (BRUMS). A BRUMS é um instrumento desenvolvido para avaliar seis estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental), o questionário é composto por 24 perguntas onde o avaliado respondeu como se sentia assinalando de (0) nada a (4) extremamente. O estudo demonstra que os idosos avaliados possuem o maior escore de vigor, o que corrobora com outros estudos acerca da temática, o sexo predominantemente ativo é o feminino. Por fim, é imprescindível que outros estudos abordem a saúde mental e emocional dos praticantes de hidroginástica, pois existem poucos estudos sobre a temática.

Palavras-chave: Idosos. Estado de humor. Hidroginástica. Caminhada

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS

Tabela1 - Caracterização da amostra quanto ao sexo.	22
Tabela 2 – Caracterização da amostra.....	23
Gráfico 1 – Escore das variáveis	24

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

American College of Sports Medicine (ACSM)

American Heart Association (AHA)

Atividade Física (AF)

Conselho Nacional de Saúde (CNS)

Exercício físico regular (EFR)

Estado de humor (EH)

Escala de Humor de Brunel (Brums)

Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA)

Ministério da saúde (MS)

Qualidade de vida (QV)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
1.1. Objetivos.....	12
1.2. Geral	12
2. REVISAO DE LITERATURA	14
3. MÉTODOS.....	20
3.1. Caracterização do estudo	20
3.2. População e amostra.....	20
3.3. Instrumentos.....	21
3.4. Procedimentos de coletas de dados	21
3.5. Análise de dados	21
3.6. Procedimentos éticos	22
4. RESULTADOS	22
5. DISCUSSÃO.....	24
6. CONCLUSÕES.....	26

1. INTRODUÇÃO

O aumento populacional de idosos no Brasil é uma realidade e o número de pessoas acima de 60 anos vem aumentando ano após ano. Em 2021 os idosos representavam 14,7% da população brasileira, o que representa 3,4% a mais do que o ano de 2012 (IBGE, 2021). Segundo projeções do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) esse número só tende a aumentar, podendo chegar a 40,3% até 2100.

O envelhecimento é um processo inevitável e atinge todos os seres humanos. Ao envelhecer o ser humano passa por processos de alterações biológicas, psicológicas e sociais (DZIECHCIAŻ; FILIP, 2014). O processo de envelhecimento biológico está relacionado a alterações orgânicas que acontecem no nosso corpo com o passar do tempo, como por exemplo nos sistemas cardiorrespiratório, músculo-esquelético e nervoso (FECHINE *et al.*, 2012). Já relacionado às mudanças psicológicas, Zimerman (2000) aponta problemas como falta de motivação, auto imagem baixa, perda de auto estima e depressão. Por fim, em relação às mudanças sociais, os idosos acabam tendo uma diminuição dos contatos sociais, muitas vezes por causas como a aposentadoria, perda de entes próximos, limitações físicas ou até mesmo quadros mais graves de depressão.

A pandemia de COVID-19 exerceu um forte impacto na vida das pessoas, fazendo com que rapidamente elas tivessem de mudar o seu estilo de vida (BARBOSA *et al.*, 2021). Samantha *et al.* (2020) traz em seu estudo que alguns dos efeitos psicológicos negativos da quarentena imposta pela pandemia, são eles: sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva.

O estudo também apontou como fator de estresse o medo de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informações inadequadas, perda financeira e estigma. Esses efeitos psicológicos são ainda mais evidentes em indivíduos idosos devido sua vulnerabilidade biopsicossocial (BANERJEE, 2020). Sendo corroborado pelo estudo de Santini *et al.*, (2020) que evidenciou que o isolamento social resultou em um aumento no nível de ansiedade com sintomas depressivos em idosos.

A prática de exercício físico é uma considerada prática terapêutica e pode ser utilizada como uma opção não medicamentosa para redução dos sintomas depressivos. Bridle *et al.*, (2012) aponta que a prescrição de exercícios estruturados com respeito à individualidade biológica reduzirá o agravamento dos sintomas da depressão. Dentre as diversas opções de exercícios físicos, a hidroginástica se mostra uma excelente opção para os idosos, o exercício físico realizada em meio aquático fornece segurança para os

idosos, possibilitando que idosos com limitações como artrose ou obesidade, possam realizar atividades que não fariam fora da água (NEIVA *et al.*, 2018). Barbosa *et al.*, (2019) traz em seu estudo que a hidroginástica como uma opção de exercício físico, promovendo alterações no bem-estar psicológico do idoso, bem como alterações físicas e sociais. Desse modo, o presente estudo teve como objetivo descrever o perfil de estado de humor de idosos praticantes de hidroginástica.

1.1. Objetivos

1.2. Geral

Descrever o perfil do estado de humor de idosos praticantes de hidroginástica.

2. REVISAO DE LITERATURA

Para obter os artigos científicos presentes nessa revisão de literatura, foi desenvolvida uma estratégia de busca de artigos na base de dados PubMed e no Google Acadêmico, assim como nas referências dos artigos selecionados.

Para a pesquisa dos artigos foi utilizada uma estratégia baseada nas variáveis de “hidroginástica” (variável independente); “estado de humor” (variável dependente) e “idosos” (população); esses termos em português foram buscados no google academico a fim de encontrar publicações nacionais. Para a variável hidroginástica foram aplicados os termos “aquatic exercise”, “water-based exercise”, “hydrogymnastics” e “water aerobics”; já para a variável estado de humor, foram utilizados os termos “mood state” e “mood”; e finalmente, para descrever a população os termos utilizados foram “older adults”, “elderly” e “aged”. Os termos foram combinados com descritores booleanos OR e AND para constituir a seguinte estratégia de busca no PubMed: (“older adults” OR “elderly” OR “aged”) AND (“aquatic exercise” OR “water-based exercise” OR “water aerobics” OR “hydrogymnastics”) AND (“mood state” OR “mood”).

Após adotado o método de busca na base de dados PubMed e Google acadêmico, foram encontrados 45 artigos. Foi realizada uma leitura dos títulos e resumos, até se obtivesse o total de 27 artigos, que atendessem a o objetivo desse estudo, todos foram incluídos.

2.1. Envelhecimento e Estado de Humor

A população mundial está sofrendo uma clara mudança no seu perfil demográfico. Observa-se um aumento da expectativa de vida, atrelado a fatores como os avanços na medicina e a qualidade e longevidade da vida da população, o que impacta nas políticas públicas mundiais (SILVA *et al.*, 2018).

O envelhecimento populacional representa um importante episódio demográfico da era contemporânea que se intensificará durante esse século. Esse fenômeno vem afetando países desenvolvidos e em desenvolvimento, decorrência de uma transição demográfica, um processo pelo qual se observa que reduções na mortalidade são seguidas por reduções na fertilidade (MIRANDA, MENDES, SILVA, 2019).

No Brasil, há um cenário diferente, mas que causa grandes preocupações. A transição demográfica leva à transição epidemiológica, a qual é denominada pela diminuição de doenças infectocontagiosas e aumento de doenças crônicas não transmissíveis, por estas serem mais presentes em idosos (OLIVEIRA, 2019).

Diante das projeções que indicam que o número de idosos no mundo é crescente com estimativa que em 2050 a população idosa ultrapassará a marca de dois bilhões de pessoas com mais de 60 anos de idade, e com projeções que indicam que esse processo será ainda mais acelerado nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, compreender esse cenário e suas particularidade é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (MIRANDA, MENDES, SILVA, 2019).

Com esse aumento na prevalência de doenças crônicas e degenerativas, é sabido que se não houver um acompanhamento adequado, a população idosa será alvo de complicações e sequelas que trarão prejuízos da capacidade funcional, limitações na inclusão social, comprometimento da qualidade de vida e o risco aumentado de dependência, institucionalização e morte precoce (COCHAR-SOARES, DELINOCENTE, DATI, 2021).

Daniel, Antunes e Amaral (2015), apontam que na contemporaneidade as pessoas aderem a outros termos para se referirem a pessoas com idades avançadas, como improdutivas e com uma condição reduzida. É notável a presença de uma discriminação etária, logo se torna difícil envelhecer dentro de uma sociedade onde a juvenilidade impera, e o idoso cada vez mais, sofre com rotulações e desvalorização de sua identidade.

A biologia do envelhecimento juntamente com outras áreas de saber, vem estudando o percurso da senescência, porém o envelhecimento ainda é um processo pouco compreendido, sendo visto como um mistério por muitos teóricos (TEIXEIRA, AQUINO, GUARIENTO, 2010).

Confortin *et al.*, (2017), colaboram trazendo que o avanço do envelhecimento no Brasil está relacionado não só a morbidade mas também no fato de que essas pessoas precisam cada vez menos de ajuda no seu dia a dia. O idoso que terá um bom envelhecimento será aquele que teve uma boa qualidade de vida, sendo assim, deve-se ainda existir para esse grupo um envelhecimento ativo, e isso só é possível através de obras como segurança pessoal, saúde e uma continuidade desses indivíduos em suas relações sociais, econômicas e civis.

As alterações fisiológicas que acompanham o envelhecimento ocorrem de forma progressiva e sistêmica, conduzindo a um declínio da capacidade funcional, que não implica em adoecimento, mas que acaba por predispor o indivíduo que envelhece a fragilidades físicas e/ou mentais. E, quando esse processo vem acompanhado por doenças, aumenta a demanda de cuidados com a pessoa idosa (OMS, 2005).

Para minimizar as alterações morfofisiológicas relacionadas ao envelhecimento, limitações funcionais, gravidade das doenças e, em particular, para prevenir o aparecimento de novas doenças, o American College of Sports Medicine (ACSM) e a American Heart Association (AHA) recomendam a prática regular de atividades físicas. Assim, atividades físicas como danças, Tai Chi Chuan, treinamento de resistência e caminhada/corrida, entre outras, têm sido cada vez mais utilizadas em intervenções voltadas para a manutenção ou melhoria dos níveis de aptidão física/funcional, saúde e qualidade de vida (QV) em idosos (AHA, 2020).

As evidências estão crescendo, demonstrando correlações importantes entre a prática regular da AF e a saúde mental. Mangialasche *et al.*, (2012) e Bridle *et al.*, (2012) sem seus estudos por exemplo, demonstram associações entre a prática de atividade física, especialmente aquelas estruturadas, como esportes e exercícios, com a sensação de bem-estar, humor e saúde geral. Além de confirmar a importância do exercício físico regular (EFR) para os domínios cognitivo, emocional e motor, esses estudos demonstram a importância da EFR como recurso não médico para a prevenção e tratamento de doenças mentais, especialmente na ansiedade e depressão.

As taxas de doenças mentais estão aumentando em todos os países, afetando pessoas de ambos os sexos e de todas as idades, no entanto, tais taxas são mais importantes e notáveis nos países em desenvolvimento e, em particular, para pessoas do sexo feminino, idosos e ou institucionalizados, tornando essas populações mais suscetíveis à fragilidade, vulnerabilidade e morbidade e mortalidade (VITAL *et al.*, 2010).

Devido às associações entre níveis de estado de humor (EH), ansiedade, vigor, raiva e diminuição da disposição à vida, a depressão parece ser a doença mental mais sensível às intervenções de exercício físico regular. (VITAL *et al.*, 2010).

2.2. Exercício e Estado de Humor

Segundo Forciea (1998), os benefícios da prática da atividade física para a saúde e longevidade são conhecidos desde o princípio dos tempos, realizar exercícios físicos regularmente pode contribuir muito para a vida do idoso.

Pont Géis (2003), sugere que quanto mais cedo os idosos praticarem atividades físicas, maior serão os benefícios preventivos, reduzindo esses fatores de risco devido à falta de movimento contínuo. Desse modo, sabe-se que a prática da atividade física, dando ênfase na hidroginástica, regular reduz as chances de os idosos apresentarem algumas condições crônicas, como por exemplo, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras (MOTA *et al.*, 2006).

A prática da hidroginástica é importante para saúde física e mental no grupo da terceira idade, e principalmente para aqueles que buscam viver com entusiasmo e motivação. Este exercício apresenta diversos benefícios nesse grupo populacional com a validade das propriedades físicas da água, possibilitando uma melhor eficiência aos idosos, pois essa atividade tem menos impacto, proporcionando adaptação ao desempenho de exercícios físicos, e conseqüentemente, levando-os a uma vida mais saudável (JUNIOR, 2007).

Para Cleto (2002), existe vários tipos de envelhecimento, onde pode haver algumas diferenças que o idoso envelhece com uma boa qualidade de vida, que pode estender sua vida aqui na terra ou com uma forma mais desastrosa, com má qualidade de vida complicando sua estadia ao longo da vida.

O envelhecimento pode variar de pessoas diferentes, sendo sucessivo para alguns e mais acelerado para outros indivíduos. Essas variações são submetidas de motivos como estilo de vida, condições socio-econômicas e doenças crônicas. Já o conceito “biológico” relaciona-se com aspectos nos planos molecular, celular, tecidual e orgânica, enquanto a compreensão psíquica é a relação das dimensões cognitivas e psicoativas, afetando na personalidade (CAETANO, 2006).

A terceira idade é um processo previsto aos seres humanos que com o passar do tempo vão ter uma decadência das capacidades funcionais do organismo, aumentando o risco de irem para o grupo dos sedentários e essas alterações colocam em perigo a qualidade e expectativa de vida dos idosos, pois, as realizações das atividades diárias estarão limitadas, trazendo fragilidade à saúde (JUNIOR, 2007).

A Hidroginástica colabora não só para os aspectos físicos, mas também para os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso. O exercício aumenta o bem-estar emocional, aparência, prazer de viver e auto-estima (SIMOES, PORTE, MOREIRA, 2011).

O humor caracteriza-se por ser uma somatória de todas as relações afetivas do ser humano, onde a intensidade, frequência e duração dos mesmos, tornam-se preocupantes, pois, as consequências na vida são penosas. Dentre as manifestações mais preocupantes do humor estão: a depressão e a ansiedade, por apresentarem sentimentos como tristeza, angústia, baixa autoestima, ideias de culpa, tensão e sofrimento (PICCOLOTO *et al.*, 2000).

Dessa maneira, comprometem o estado psicológico e há maior incidência a doenças como as cardíacas, de câncer, de diabetes, transtornos mentais e acidentes (WANG, *et al.*, 2010, apud SILVA, 2011). O estresse compromete o bem-estar, causando problemas como tensões, dores de cabeça e ataques cardíacos (VERDERI, 2004).

Fisiologicamente, as alterações nos estados de humor podem ser através da prática da atividade física, onde hormônios são estimulados e liberados na corrente sanguínea, sendo a endorfina o hormônio responsável pela sensação de bem-estar e de euforia, repelindo, dessa forma, os estados de humor negativos (WERNECK *et al.*, 2005).

De acordo com o mesmo autor, aqueles que se exercitam regularmente relatam aumento dos sentimentos de autoconfiança, otimismo, diminuição da depressão e ansiedade. Isto tem a ver não só com o efeito da resposta do organismo durante o exercício, mas também com sentimentos de realização, orgulho e autoestima ao ver o corpo se transformar, chegar a certos padrões de referência e reparar essa conexão corporeamente.

O exercício regular promove melhora no sono, maior energia e sentimentos de bem-estar, tudo o que torna a vida muito mais agradável e uma recuperação muito mais possível e suportável (BARBANTI, 2012).

Estudo de Nahas (2001), afirma que a atividade física melhora o bem-estar, a qualidade de vida, e a saúde do idoso. Spirduso (2005) diz que há melhora no bem-estar psicológico do idoso. Miranda e Godeli (2003) relatam melhor saúde e capacidade em lidar com o stress e tensões do dia-a-dia. Por isso, que a atividade física regular é uma das formas mais eficazes, saudáveis e preventivas no sucesso do processo do envelhecimento saudável (MATSUDO *et al.*, 2001).

3. MÉTODOS

3.1. Desenho do estudo

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo, de corte transversal com o objetivo de descrever o perfil de estado de humor de idosos praticantes de hidroginástica.

3.2. População e amostra

A mostra foi constituída por 59 idosos de ambos os sexos (47 mulheres) e residentes da cidade de João Pessoa, que praticavam a hidroginástica, com idade igual ou superior a 60 anos. A amostragem foi não probabilística e por conveniência, realizada na cidade de João Pessoa, Paraíba.

3.3. Instrumentos

O instrumento utilizado para a coleta de dados a escala de humor de Brunel (BRUMS). A BRUMS foi desenvolvida para mensurar de maneira rápida o estado de humor de populações composta por jovens e adultos. Adaptada do Profile Mood States (POMS) (McNAIR *et al.*, 1971), a escala de BRUMS foi traduzida para o português e validada com coeficientes de confiabilidade de 0.76 e 0.90 (ROHLFS, 2006; ROHLFS *et al.*, 2008).

Sendo também validada para populações de idosos (NYENHUIS *et al.*, 1999) essa escala possui 24 indicadores de humor, que compõem 6 subescalas: Raiva, Fadiga, Tensão, Confusão, Depressão e Vigor. Os avaliados responderam como se sentem em relação a sensação avaliada, respondendo uma escala de 5 pontos (de 0= nada a 4= extremamente).

3.4. Procedimentos de coletas de dados

A coleta de dados foi executada através de um formulário estruturado (Apêndice B) composto por perguntas objetivas e dividido em duas partes: a primeira com informações para a caracterização sociodemográfica da amostra e a segunda com questões norteadoras para atender a finalidade da pesquisa, onde foi aplicado o instrumento BRUMS.

Segundo Matias (2016), o formulário representa uma coleção de questões anotadas pelo entrevistador numa situação face a face com o informante. Os participantes foram recrutados através de redes sociais como Instagram e grupos de Whatsapp. Após o primeiro contato o pesquisador foi ao encontro dos voluntários no local onde realizavam a modalidade, onde outros participantes foram convidados a participar da pesquisa.

Os dados foram colhidos em algumas academias na cidade de João Pessoa/PB e no projeto de extensão de hidroginástica da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), em horário funcional, de maneira individual afim de evitar constrangimentos. Cada coleta durou, em média, 10 minutos.

3.5. Análise de dados

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel[®] e analisados no software estatístico Jamovi (versão 2.3.18.0). Os dados contínuos estão descritos em média e desvio padrão

e os dados categóricos em frequência absoluta e relativa. A normalidade e homogeneidade dos dados foi analisada pelos testes de Shapiro-Wilk e Levene, respectivamente. O teste U de Mann-Whitney foi utilizado para comparar o estado de humor entre homens e mulheres. Foi adotado um valor de $p < 0,05$ para diferenças estatisticamente significantes.

3.6. Procedimentos éticos

A pesquisa foi realizada obedecendo aos aspectos éticos das resoluções 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Ministério da saúde (MS). Segundo o Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2012) a resolução 510/16 trata das pesquisas envolvendo seres humanos, quando deverão ser respeitados aspectos éticos e preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecidos.

Ressalta-se, portanto, a potencialidade desta pesquisa proporcionar pequenos riscos de ordem psíquica aos participantes, por constrangimento ao responder as questões do formulário. Para que o constrangimento seja minimizado, a coleta de dados foi realizada individualmente, com cada participante em local reservado. Os resultados obtidos com a pesquisa poderão promover subsídios para nortear as ações de educação física nas atenções à saúde do idoso, tornando-se evidente que os riscos serão sobrepujados pelos benefícios

4. RESULTADOS

Após a coleta, os dados foram agrupados e apresentados através de gráficos e tabelas com os devidos tratamentos analíticos, guiados à luz do referencial teórico

Tabela1 - Caracterização da amostra quanto ao sexo.

Sexo	Contagens	% do Total	% acumulada
Feminino	47	80 %	80 %
Masculino	12	20 %	100 %

Fonte: Pesquisa direta. João Pessoa - Pb, 2022.

Nesta tabela os recortes das variáveis sexo foi previamente determinado, na elaboração do projeto, visando o alcance de aspectos do quantitativo de praticantes de

hidroginástica na melhor idade. Foi evidenciado que 80% da população foi composta por mulheres, seguido de 20% de homens.

Tabela 2 - Caracterização da amostra

Variáveis	Mulheres (n=47)	Homens (n=12)	Todos (n=59)
Tempo de prática na hidroginástica			
< 3 meses	3 (5%)	2 (3%)	5 (8%)
3-6 meses	17 (29%)	7 (12%)	24 (41%)
7-9 meses	2 (3%)	0 (0%)	2 (3%)
10-12 meses	7 (12%)	0 (0%)	7 (12%)
> 12 meses	18 (31%)	3 (5%)	21 (36%)
Pratica outra modalidade			
Sim	21 (36%)	3 (5%)	24 (41%)
Não	26 (44%)	9 (15%)	35 (59%)
Quantas vezes por semana			
2 vezes	19 (32%)	7 (12%)	26 (44%)
3 vezes	26 (44%)	5 (8%)	31 (53%)
4 vezes	1 (2%)	0 (0%)	1 (2%)
5 vezes	1 (2%)	0 (0%)	1 (2%)
Turno que pratica			
Manhã	33 (56%)	7 (12%)	40 (68%)
Tarde	14 (24%)	5 (8%)	19 (32%)

Fonte: João Pessoa, 2022.

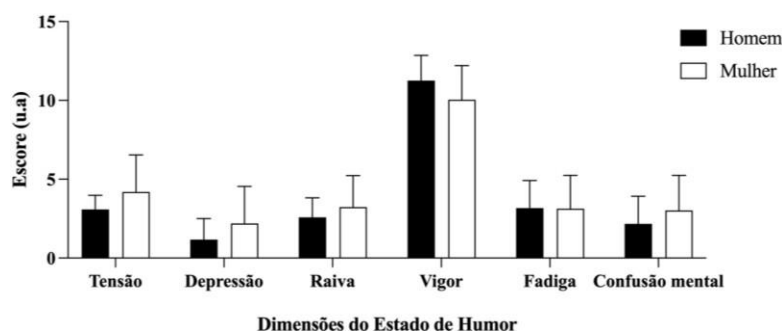
A maioria, 24 (41%) dos entrevistados praticam a hidroginástica de 3 – 6 meses , 21 (36%) praticam a mais de 12 meses, 7 entrevistados ou seja, 12% praticam a hidroginástica entre 10 – 12 meses, seguindo de cinco (8%) participantes que praticam a hidroginástica a menos de 03 meses, e 2 (3%) fazem de 7-9 meses.

A tabela acima evidencia o quantitativos de dias na semana da prática da hidroginástica, onde 31 (53%) dos entrevistados realizam o exercício três vezes por semana, 26 (44%) realizam a prática duas vezes por semanas, e apenas 1 (2%)

entrevistado realiza a atividade quatro vezes por semana, seguido de 1 (2%) que realiza cinco vezes por semana.

Os dados extraídos da pesquisa demonstra que 59%, ou seja, 35 entrevistados praticam apenas a hidroginástica, e 24 (41%) dos entrevistados praticam outra modalidade de exercício físico. A análise dos dados evidenciou que 40 (68%) entrevistados realizam a prática da hidroginástica pela manhã, seguindo de 19 (32%) que praticam a tarde, foi constatado que nenhum participante realiza a hidroginástica a noite, salientando que o achado não foi critério para a participação do estudo.

Tabela 03- Frequencias de variáveis presentes nos entrevistados por sexo.



Fonte: Pesquisa direta. João Pessoa - Pb, 2022.

O gráfico 1 representa os escores de tensão, depressão, raiva, vigor , fadiga e confusão mental, presentes na escala de BRUMS, e como demonstrado é dividido por sexo. Foram observadas que não existem grandes alterações de estado de humor entre homens e mulheres. O estudo evidência que o escore do subtipo vigor é a variável que mais predominou nos entrevistados

5. DISCUSSÃO

Diante dos objetivos deste presente estudo, pode-se indicar como principal resultado a modificação do estado de humor dos idosos devido à prática de hidroginástica, onde foi evidenciado que os idosos entrevistados tiveram o maior escore de vigor, o estudo aponta que a maioria dos participantes eram mulheres, e várias pesquisas sobre a

temática incluíam apenas mulheres e corroborando assim com os achados (YOO, 2020).

O resultado vem a corroborar com pesquisas onde foram observados o efeito da hidroginástica sobre as mudanças no estado de humor, o autor Halley (2021), evidencia em seu estudo que o vigor era maior em idosos praticantes de hidroginástica, corroborando assim com os nossos achados.

Embora os exercícios aquáticos tragam vários benefícios psicológicos, eles foram menos investigados e enfatizados pelos pesquisadores em comparação aos benefícios físicos. Em muitos estudos experimentais, os efeitos psicológicos não foram incluídos ou meramente investigados como resultados secundários, deixando assim um alacuna na literatura (YOO, 2020).

Segundo Halley (2021), existe uma alteração dos domínios de tensão, depressão, hostilidade, confusão mental demonstrando uma redução após a aula de hidroginástica para idosos, já a fadiga não apresentou diferença significativa, foi possível observar também que houve aumento significativo do vigor após a aula, bem como redução da perturbação total do humor.

Ferreira, Caldas (2021), submeteram um grupo de idosos a um programa de hidroginástica (grupo experimental) no pré e na pós-sessão de exercício aferido pelo POMS na linha de base, 6ª semana e 12ª semana não demonstrou diferença estatisticamente significativa, porém ambos apresentaram alteração positiva, ou seja, as médias para os sentimentos “negativos” diminuíram e a média para o sentimento “positivo” aumentou, no decorrer do programa de intervenção, corroborando, desse modo, alteração positiva do humor.

Já para o grupo não praticante de exercícios físicos (grupo controle), além de não apresentar diferença estatisticamente significativa, as médias demonstraram alteração negativa dos sentimentos, pois as emoções de tensão, depressão, raiva e confusão, com exceção da fadiga, aumentaram e o sentimento “positivo” vigor diminuiu no decorrer do experimento, evidenciando alteração negativa do humor.

Entretanto, a prática da atividade de hidroginástica, envolve e provoca a melhoria de aspectos socioafetivos, como sentimento de autoconfiança, ocasiona a melhoria do bem-estar físico e mental, diminuindo o nível de ansiedade e de depressão, tornando dessa forma, o idoso mais independente e valorizado (MAZINI FILHO *et al.*, 2009).

Corroborando com os achados da pesquisa em questão, os autores Nahas (2001), Spidurso (2005) e Andrade (2007), afirmam em seus estudos que a atividade física tem sido associadas ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida das pessoas em todas

as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice e que existem evidências que a atividade física, favorece o bem estar psicológico do indivíduo, em variáveis como ansiedade, estresse e estados de humor.

Percebe-se que idosos praticantes de hidroginástica apresentam menor tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental e maior vigor, variável altamente positiva comparado com idosos sedentários (YABE, ANDRADE; 2011). Os resultados encontrados na pesquisa do estudioso YOO (2020), sugerem que a hidroginástica pode efetivamente melhorar a qualidade de vida, o humor, a depressão, a ansiedade, a tensão e a eficácia das quedas dos indivíduos. Além disso, os resultados mostram que o exercício à base de água é viável tanto para idosos saudáveis quanto para aqueles com doenças crônicas.

Prosseguindo na análise dos estados de humor e as características gerais dos idosos investigados, encontraram-se dados importantes relacionados ao estado de humor dos idosos praticantes de hidroginástica, dando ênfase que os idosos que realizam a prática, apresentam estados de humor mais positivo e com o escore de vigor alto, quando comparado aos estudos onde os idosos não praticam atividade física.

6. CONCLUSÃO

Considerando os objetivos propostos, a literatura revisada, a análise do questionário de caracterização e do BRUMS, nos possibilita concluir que os idosos ativos apresentam um menor escore de tensão, raiva, fadiga, confusão mental e principalmente depressão em comparação com idosos sedentários.

Homens e mulheres ativos apresentam um melhor estado de humor em comparação com homens e mulheres sedentários. Os resultados deste estudo nos fazem constatar, que para esta população em questão a hidroginástica é benéfica, trazendo benefícios físicos e mentais. Ficou evidenciado no estudo que o escore de vigor se apresentou maior que os demais domínios do humor. Além disso, foi observado que a incidência de mulheres praticantes de hidroginástica é maior que homens.

Se faz necessário estudos futuros para analisarem os efeitos da hidroginástica na saúde mental da população, pois vários estudos analisaram apenas a parte física do indivíduo, deixando de lado a saúde mental e emocional.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN HEART ASSOCIATION. Destaques das Diretrizes da AHA 2020 para RCP e ACE. USA, 2010. Emergency Cardiovascular Care **Programs**, 2020
- BANERJEE, Debanjan. The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *International journal of geriatric psychiatry*, v. 35, n. 12, p. 1466, 2020.
- BARBANTI, E.J. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. **Educação Física em Revista**. Vol. 6 n. 1. 02-09. 2012.
- BARBOSA, Bruno Teixeira et al. COVID-19 and social isolation: the consequences of not exercising for older adults' health. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 26, 2020.
- BARBOSA, Bruno Teixeira et al. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. 2019.
- Bonifácio, Gabriela Marise de Oliveira, and Raquel Rangel de Meireles Guimarães. Projeções populacionais por idade e sexo para o Brasil até 2100. No. 2698. Texto para Discussão, 2021.
- BRIDLE, C.; SPANJERS, K.; PATEL, S.; ATHERTON NM, L.A.M.B. SE. Effect of exercise on depression severity in older people: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. **Br J Psychiatry**. 2012;201(3):180-5.
- BRIDLE, Christopher et al. Effect of exercise on depression severity in older people: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The British Journal of Psychiatry*, v. 201, n. 3, p. 180-185, 2012.
- BRIDLE, Christopher et al. Effect of exercise on depression severity in older people: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The British Journal of Psychiatry*, v. 201, n. 3, p. 180-185, 2012.
- BROOKS, Samantha K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.
- CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. *Horizonte: Revista de Educação Física e desporto*, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.
- CLETO, I.L.D.A. **A Influencia da Atividade Física na Manutenção Óssea no Processo de Envelhecimento**. Disponível em Pep- programa de Educação Postural, 2002.
- COCHAR-SOARES, N.; DELINOCENTE, M. L. B.; DATI, L. M. M. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, [S. l.], v. 29, 2021. DOI: 10.34024/rnc.2021.v29.12447. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447>. Acesso em: 26 nov. 2022.

DANIEL, F.; ANTUNES, A.; AMARA, I. Representações sociais da velhice. **Análise Psicológica**. 2015. 33(3), 291-301

DZIECHCIAZ, Malgorzata; FILIP, Rafał. Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, v. 21, n. 4, 2014.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *InterSciencePlace*, v. 1, n. 20, 2012.

FERREIRA, E.C.; CALDAS, L.A. efeito agudo de uma única sessão de hidroginástica sobre o estado de humor de idosas em uma academia de CARANDAÍ-MG. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.15. n.98. p.393-398. Jul./Ago. 2021

FORCIEA, M.A.; LAVIZZO-MOUREY, R.: Segredos em Geritria. Porto Alegre: **Artes Médicas**, 1998.

HALLEY, G.F. et al. Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** [online]. 2021, v. 43 [Acessado 26 Novembro 2022] , e013220. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/rbce.43.e013220>>. Epub 02 Ago 2021. ISSN 2179-3255. <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e013220>.

IBGE. População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021#:~:text=Os%20dados%20foram%20divulgados%20hoje,7%2C6%25%20ante%202012..> Acesso em: 01 set. 2022.

JR., ARMANDO MIGUEL. Hidroginástica: Vantagens e desvantagens para os idosos. **Artmed**, Edição 01, 2007.

MANGIALASCHE, F.; KKIVIPERTO, M.; SOLOMON, A.; FRATIGLIONI, L. Dementia prevention: current epidemiological evidence and future perspective. **Alzheimers Res Ther**. 2012;4(1):6.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V.K. R.; NETO, T.L.B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 7 nº. 1 Niterói: 2001.

MAZINI FILHO, M.L.; LIMA, A.C.S; VENTURINI, G.R.O.; ZANELLA, A.L.; SAVÓIA, R.P.; MATOS, D.G. Análise da interferência da prática da hidroginástica no desempenho das AVD's em indivíduos idosos. **Revista digital**. Buenos Aires. Ano 14. Núm. 133. 2009

MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A. C.; GOUVEIA E SILVA, A. L. A. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista**

Brasileira de Geriatria e Gerontologia [online]. 2016, v. 19, n. 03 [Acessado 26 Novembro 2022], pp. 507-519. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>>. ISSN 1981-2256. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150140>.

MIRANDA, M.L.J; GODELI, M.R.; C. SOUZA. Musica, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista Brasileira ciência e movimento**. V. 11. n. 4 p. 88. 2003.

MOTA, A. E. et al. (Orgs.). Serviço social e saúde: formação e trabalho profissional. São Paulo: OPAS-OMS, **Ministério da Saúde**, 2006.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: **Midiograf**. 2001, 238 p.

NYENHUIS, David L. et al. Adult and geriatric normative data and validation of the profile of mood states. **Journal of clinical psychology**, v. 55, n. 1, p. 79-86, 1999.

OLIVEIRA, A. S. transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**. Hygeia 15 (31): 69 - 79, Junho/2019

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília, DF: **OPAS**; 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS lança novas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário .**OPAS**. 2020

PEREIRA NEIVA, Henrique et al. The effect of 12 weeks of water-aerobics on health status and physical fitness: An ecological approach. **PloS one**, v. 13, n. 5, p. e0198319, 2018.

PONT GEIS, P. Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: Teoria e Prática. 5 ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2003.

RAUPP, Fabiano Maury; BEUREN, Ilse Maria. Metodologia da pesquisa aplicável às ciências. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática. São Paulo: Atlas, p. 76-97, 2006.

SANTINI, Ziggi Ivan et al. Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, v. 5, n. 1, p. e62-e70, 2020.

SCHMIDT, E. B., PICCOLOTO, N.M.; MÜLLER, M. C. Depressão pós-parto: fatores de risco e repercussões no desenvolvimento infantil. **Psico-USF [online]**. 2005, v. 10, n. 1 [Acessado 26 Novembro 2022] , pp. 61-68. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-82712005000100008>>. Epub 19 Out 2011. ISSN 2175-3563. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712005000100008>.

SIMÕES, R.R.; PORTES, JUNIOR M.; MOREIRA, W.W. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **R. bras. Ci. e Mov** 2011;19(4):40-50.

SPIRDUSO, W. W. Dimensões físicas do envelhecimento. Barueri (SP): **Manole**, 2005.

TEIXEIRA, I. N.D. AQUINO O.; GUARIENTO, M. E. Biologia do envelhecimento: teorias, mecanismos e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**. 2010

VERDERI, Érica. O corpo não tem idade. **Educação Física Gerontológica**. São Paulo: Fontoura, 2004.

VITAL, T. M. et al. Atividade física sistematizada e sintomas de depressão na demência de Alzheimer: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** [online]. 2010, v. 59, n. 1 [Acessado 26 Novembro 2022] ,pp. 58-64. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000100009>>. Epub 17 Maio 2010. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000100009>.

WANG, H. NAGHAVI, M. ALLEN, C. et al. Global, regional, and national life expectancy, all-cause mortality, and cause-specific mortality for 249 causes of death, 1980-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. **Lancet** 2016; 388: 1459-544.

WERNECK, F.Z.; NAVARRO, C.A. Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. **Psic: Teor Pesq**. 2011;27(2):189-93

YABE, T. V. ; ANDRADE, R. B. A. Estados de humor em idosos ativos e sedentários. **Revista UNINGÁ**, Maringá – PR, n.29, p. 41-54, jul./set. 2011

YOO, J. H. The psychological effects of water-based exercise in older adults: An integrative review. **Geriatric Nursing**. 2020.

ZIMERMAN, G. I. Velhice: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: ARTMED. World Health Organization–Who (1982) Epidemiological studies of social and medical conditions of the elderly. Euro Reports and Studies, v. 62, 2000.

ANEXO A

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentamente. Em seguida assinale, em cada linha, o círculo que melhor descreve COMO VOCÊ NORMALMENTE SE SENTE. Tenha certeza da sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Escala: 0 = nada, 1 = um pouco, 2 = moderadamente, 3 = bastante, 4 = extremamente
--

- | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Apavorado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 2. Animado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 3. Confuso..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 4. Esgotado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 5. Deprimido..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 6. Desanimado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 7. Irritado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 8. Exausto..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 9. Inseguro..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 10. Sonolento..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 11. Zangado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 12. Triste..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 13. Ansioso..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 14. Preocupado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 15. Com disposição..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 16. Infeliz..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 17. Desorientado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 18. Tenso..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 19. Com raiva..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 20. Com energia..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 21. Cansado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 22. Mal-humorado..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 23. Alerta..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |
| 24. Indeciso..... | ① | ① | ② | ③ | ④ |

APENDICE A

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Perfil de estado de humor de praticantes de hidroginástica e caminhada

Pesquisador: BRUNO TEIXEIRA BARBOSA

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 63158022.4.0000.5188

Instituição Proponente: Centro De Ciências da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.681.208

Apresentação do Projeto:

Estudo de TCC do departamento de educação física sob orientação do Pesquisador Bruno Teixeira Barbosa. Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho descritivo, com delineamento transversal, em que se vai comparar o perfil de estado de humor de idosos praticantes de hidroginástica e caminhada. A população será de 60 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos sexos e que pratiquem caminhada ou hidroginástica a pelo menos 3 meses. Os voluntários serão recrutados através de redes sociais. A hipótese é de que ambos os grupos apresentarão um perfil estado de humor positivo, entretanto o grupo de praticantes de hidroginástica poderão apresentar melhores escores devido a socialização promovida pela modalidade. Os dados serão coletados através da aplicação de dois questionários, o qual um será uma anamnese, com a função de coletar informações sociodemográficas dos participantes, já o outro questionário será escala de humor de Brunel (BRUMS); o questionário é composto por 24 perguntas onde o avaliado vai responder como ele se sente assinalando de (0) nada a (4) extremamente. O recrutamento dos voluntários será via redes sociais como Whatsapp, Instagram e Facebook. Para comparação das principais variáveis desta pesquisa, será usado o teste paramétrico de Student (Teste T) para a comparação do grupo pareado com $p < 0,05$.

Objetivo da Pesquisa:

Comparar o perfil do estado de humor de praticantes de hidroginástica e caminhada

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOÃO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 5.681.208

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos da pesquisa serão mínimos e podem estar relacionados com possíveis constrangimentos ao responder ao questionário ao que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes, colocando-se à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas. Outro possível risco seria o vazamento de dados dos voluntários, entretanto apenas o pesquisador e o seu orientador terão acesso aos dados minimizando o risco de vazamentos, e além disso o nome dos voluntários serão trocados por códigos, a fim de manter o seu anonimato.

Os resultados desta pesquisa irão ajudar o profissional de educação física a compreender o perfil do estado de humor de praticantes de caminhada e hidroginástica, possibilitando uma prescrição mais adequada para casos quais a prática de exercícios poderá ser utilizada como elemento terapêutico no tratamento em alterações no estado de humor, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os voluntários terão como benefícios, entender como está o seu estado de humor, além de uma breve explanação a respeito da importância do exercício e seus benefícios.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Proposta bem elaborada que permite tecer julgamentos o concernentes aos aspectos éticos metodológicos envolvidos, e conforme diretrizes contidas na resolução 466/12do CNS, MS.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentados e de acordo com a resolução 466/12.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não foram observado óbices éticos e recomenda-se aprovação.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Endereço: Prédio da Reitoria da UFPB, 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOÃO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

APENDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO – TCLE

Prezado voluntário (a),

Você está sendo convidado (a) a participar de pesquisa intitulada “Perfil de estado de humor de praticantes de hidroginástica e caminhada”, que está sendo desenvolvida pelo aluno do curso de Bacharel em Educação Física da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Alberth Rosemberg Lima Lira, sob a orientação do Prof. Me. Bruno Teixeira Barbosa,. Antes de decidir sobre sua participação é importante que entenda o motivo desta pesquisa estar sendo realizada e como ela se realizará, portanto, leia atentamente as informações que seguem e se tiver alguma dúvida, consulte o pesquisador responsável ou o Comitê de Ética em Pesquisa com seres humanos.

O objetivo desta pesquisa é comparar o perfil do estado de humor de praticantes de hidroginástica e caminhada e tem como justificativa a importância de compreender os efeitos da hidroginástica e da caminhada sobre o estado de humor de idosos. Este estudo será realizado com praticantes de caminhada e hidroginástica de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, em João Pessoa/PB que aceitem participar voluntariamente deste estudo.

Sua participação neste trabalho consiste em se submeter ao preenchimento de dois questionários, um a respeito de informações sociodemográficas e outro a respeito do estado de humor . São previstos riscos mínimos que podem estar relacionados com possíveis constrangimentos ao responder ao questionário ou vazamento dos dados. A fim de evitar e/ou reduzir estes riscos,o pesquisador se colocará à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas, bem como apenas ele e seu orientador terão acesso aos dados da pesquisa, minimizando o risco de vazamento.

Importante mencionar que nenhum resultado dos testes que você realizará será tornado público e todas as informações prestadas serão mantidas em absoluto sigilo, uma vez que você será identificado por um código para manter os voluntários deste estudo anônimos. Mesmo com todos os cuidados tomados para minimizar ou evitar os riscos, caso você vier a sentir alguma espécie de desconforto ou constrangimento ocasionado pela coleta de dados desta pesquisa, a mesma será imediatamente interrompida, e lhe será oferecido o acompanhamento que se fizer necessário para reparação do dano causado, caso você aceite.

Apesar da existência de riscos mínimos na coleta de dados, os benefícios oferecidos serão superiores. Os resultados da pesquisa irão contribuir para o aprimoramento das estratégias de prescrição e aconselhamento de exercícios, possibilitando um melhor entendimento dos efeitos da caminhada e da hidroginástica sobre o estado de humor dos idosos, bem como a contribuição para pesquisas relacionadas ao envelhecimento e à saúde mental, já os voluntários terão como benefícios, entender como está o seu estado de humor, além de uma breve explanação a respeito da importância do exercício e seus benefícios.

Como acompanhamento posterior, a equipe da pesquisa ficará permanentemente à sua disposição para quaisquer esclarecimentos ou orientações que você julgar necessários em relação ao tema abordado. Informamos que a sua participação é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com os pesquisadores, nem tampouco receberá nenhuma remuneração por isso. Você tem o direito de decidir não participar do estudo, sem nenhum dano, prejuízo ou constrangimento.

Todas as informações obtidas em relação a esse estudo permanecerão em absoluto sigilo, assegurando proteção da imagem e da privacidade dos envolvidos, e respeitando valores morais, culturais, religiosos, sociais e éticos. Os resultados dessa pesquisa poderão ser apresentados em congressos ou publicações científicas, porém sua identidade não será divulgada nestas apresentações, nem serão utilizadas quaisquer imagens ou informações que permitam a sua identificação.

Este documento foi elaborado em duas vias iguais, que deverão ser em todas as suas páginas assinadas, ao final, por você, pelo aluno pesquisador e pelo professor responsável. Você receberá uma das vias e a outra ficará guardada com os responsáveis pela pesquisa. Não é previsto que você tenha nenhum gasto na participação nesta pesquisa ou por causa dela, mas, caso você venha a ter qualquer despesa em decorrência de sua contribuição neste estudo, você será plenamente ressarcido.

Ressaltamos ainda que, no caso de eventuais danos acarretados pela participação no presente estudo, você será indenizado na medida do dano sofrido. Declaramos que o desenvolvimento desta pesquisa seguirá rigorosamente todas as exigências preconizadas pela Resolução nº 510/16 do CNS/MS, especialmente aquelas contidas no item IV.3.

Em caso de dúvidas quanto aos seus direitos ou sobre o desenvolvimento deste estudo, você pode entrar em contato com o pesquisador responsável ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

CONSENTIMENTO

Após ter sido informado sobre a finalidade da pesquisa “Perfil de estado de humor de praticantes de hidroginástica e caminhada” e após ter lido os esclarecimentos prestados anteriormente no presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, eu,

_____ estou plenamente de acordo em participar do presente estudo, permitindo que os dados obtidos sejam utilizados para os fins da pesquisa, estando ciente que os resultados serão publicados para difusão e progresso do conhecimento científico e que minha identidade será preservada.

Estou ciente também que receberei uma via deste documento. Por ser verdade, firmo o presente. João Pessoa _/_/ _____

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura do Aluno Pesquisador

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura da Testemunha Impressão datiloscópica

Contato do Pesquisador Responsável: Bruno Teixeira Barbosa Endereço: Bancário Waldemar de Mesquita Accioly, nº 317, Apt 401. Bairro: Bancários. João Pessoa/PB. E-mail: brunot.barbosa@outlook.com Comitê de Ética em Pesquisa é um órgão criado para defender os interesses dos sujeitos da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos, além disso é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos.

Então, SE VOCÊ QUIZER OUTRAS INFORMAÇÕES, PROCURE o Comitê de Ética que aprovou a pesquisa e que está identificado nesse documento. Se necessário, você também pode contatar o CONEP: (http://www.conselho.saude.gov.br/Web_comissoes/conep/index.html). Contato do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária CEP: 58.051-900 - João Pessoa-PB Tel. (83) 3216 7791 email: comitedeetica@ccs.ufpb.br Horário de Funcionamento: 07:00 às 12:00 e das 13:00 às 16:00 hrs

Identificação: _____

Sexo:

- ☐ Masculino ☐ Feminino

Idade:

_____Anos

Qual modalidade você pratica:

- ☐ Caminhada
☐ Hidroginástica
☐ Ambas

A quanto tempo você pratica essa modalidade?

- ☐ Menos de 3 meses
☐ 3 – 6 meses
☐ 7 – 9 meses
☐ 10 – 12 meses
☐ Mais de 12 meses

Quantas vezes por semana você pratica essa modalidade?

- ☐ 1x por semana
☐ 2x por semana
☐ 3x por semana
☐ 4x por semana
☐ 5x por semana
☐ 6x por semana
☐ 7x por semana

Quanto tempo demora para realizando essa modalidade?

- ☐ 15 minutos
☐ 15 – 30 minutos
☐ 31 -45 minutos
☐ 46- 60 minutos
☐ mais de 60 minutos

Além dessas modalidades você pratica alguma outra?

- ☐ Sim
☐ Não

Se sim, qual?: _____

Qual horário você realiza essa modalidade?

☐ Manhã

☐ Tarde

☐ Noite