

XIV Salão Iniciação Científica da PUCRS

As estratégias de gerenciamento de vida em dois grupos de idosos: atletas e sedentários.

Bruno Cezar Krüger¹; Thais de Lima Resende¹ (orientadora)

Pontifícia Universidade do Rio Grande do Sul; ¹Faculdade de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia, PUCRS, ²Instituto de Geriatria e Gerontologia; Av. Ipiranga 6681, Partenon Porto Alegre RS 90619-900

A perspectiva teórica *life-span* da Psicologia do Envelhecimento apresenta em um dos seus pressupostos a característica ganho/perda que explica que o indivíduo durante seu processo de desenvolvimento possui ganhos e perdas que devem ser equilibrados através das capacidades adaptativas que o sujeito possui. Quanto maior a capacidade adaptativa, melhor os indivíduos se comportam diante de dificuldades enfrentadas no dia a dia. Os processos de desenvolvimento adaptativo são definidos em quatro estratégias de planejamento de vida: seleção eletiva (SE), seleção baseada em perdas (SBP), otimização (O) e compensação (C), os quais podem ser mensuradas através do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC), que mede o grau de adaptação dos indivíduos frente às dificuldades. O objetivo do estudo foi verificar se a atividade física / esportiva influencia o idoso na sua adaptação aos problemas do dia a dia utilizando as estratégias de planejamento de vida. Com essa finalidade foram investigados dois grupos distintos de idosos classificados como sedentários (n= 64) ou atletas (n= 64). Foram coletados dados biossociodemográficos e aplicados dois instrumentos, o QSOC e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ - versão curta), esse último utilizado para a classificação dos idosos em sedentário ou ativo. Os resultados demonstraram que o grupo de atletas apresentou escores significativamente mais altos que o grupo de sedentários nas estratégias da SBP ($p<0,05$), O ($p<0,01$), C ($p<0,05$) e na pontuação total do QSOC ($p<0,01$). Conclui-se que o grupo de atletas apresenta maior adaptação aos problemas do dia a dia que o grupo sedentário, por utilizarem mais as estratégias de planejamento de vida de seleção, otimização e compensação. Dessa forma, os atletas agem de forma mais assertiva diante de problemas vivenciados alcançando seus objetivos pessoais.

Palavras- chave: Idoso; Desenvolvimento Humano; Envelhecimento; Atividade Física.