



FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM MULHERES DA TERCEIRA IDADE À PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Marco Aurélio Gonçalves Nóbrega dos Santos¹, Gabriel Maria Gasperoni Vecchia²

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar os fatores motivacionais que levam as mulheres da terceira idade aderir à prática em um programa de Hidroginástica. A amostra foi constituída por 21 mulheres da terceira idade acima de 50 anos de idade, participantes do Clube da Terceira Idade na Academia Pé de Pato Atividades Aquáticas do município de Chavantes - SP. O instrumento para a coleta de dados foi um questionário com duas perguntas objetivas que apontam suas características (idade e estado civil), quatro perguntas para as variáveis (praticava atividade física antes da hidroginástica, pratica outra atividade física além da hidroginástica, tempo de prática de hidroginástica, dias por semana) e uma pergunta para identificar os fatores motivacionais que influenciam as mulheres da terceira idade à prática da atividade. Para a análise de dados foi utilizado à estatística descritiva, em tabelas e gráfico para a verificação dos resultados. Os resultados em relação a fatores motivacionais que levaram as mulheres idosas a ingressarem no programa, revelaram que a busca de evitar problemas de saúde que corresponderam a 66,67 %, importância da prática de hidroginástica para sua qualidade de vida com 28,57 %, novas amizades de 23,81 %, sentir-se bem fisicamente e emocionalmente 23,81 % e orientação médica 14,29 %. O trabalho permitiu concluir que foi possível identificar os fatores motivacionais para esse grupo da terceira idade da academia Pé de Pato Atividade Aquáticas e Hidroginástica do município de Chavantes – SP, considerando a “saúde” como o principal fator de influencia, seguido por importância da prática de hidroginástica para sua qualidade de vida, nova amizade, sentir-se bem fisicamente e emocionalmente e orientação médica.

Palavras - Chaves: Terceira Idade, fatores motivacionais, hidroginástica, atividade física.

ABSTRACT

This study aimed to identify the motivational factors that lead women senior citizens to join the practice in a water gymnastics program. The sample consisted of 21 women in the third age of 50 of age, participants of the Club for Senior Academy Foot Duck Water Activities in the city of Chavantes - SP. The instrument for data collection was a questionnaire with two questions that link their objective characteristics (age and marital status), questions to four variables (physical activity practiced before aerobics, practice other physical activity besides gymnastics, practice time gymnastics, days per week) and a question to identify the motivational factors that influence women senior to physical activity. For the analysis of data was used for descriptive statistics, tables and graphics to verify the results. The results regarding the motivational factors that lead older women to join the program revealed that the quest to prevent health problems accounted for 66.67% of the practice of gymnastics to your quality of life with 28.57% new friendships 23.81%, to feel good physically and emotionally 23.81% and 14.29% medical advice. The study revealed that it was possible to identify the motivating factors for this group of seniors Academy Foot Duck Water Activity and the city of Hidroginástica Chavantes - SP, considering the "health" as the main factor of influence, followed by the importance of practice hydrogymnastics for their quality of life, new friends, feel good physically and emotionally and medical advice. **Keywords:** Third - Age, motivational factors, water aerobics, physical activity.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento acontece no corpo e como consequencias diversas modificações podem ocorrer, entre elas a dificuldade para caminhar devido à perda da força muscular,

¹ Professor Mestre do Curso de Educação Física – Faculdade Estácio de Sá – Unidade Ourinhos - SP
marcoaurelioef@faeso.edu.br

² Graduado em Educação Física – Faculdade Estácio de Sá – Unidade Ourinhos - SP.



ARTIGO ORIGINAL

diminuição da memória e da visão, maior vulnerabilidade às doenças crônicas degenerativas, dentre outras, que repercutem na vida cotidiana. Além disso, o envelhecimento é percebido como o desenvolvimento maduro do ser em sua totalidade e entendida como uma etapa de conhecimento, na qual a pessoa se dedica a obter as experiências daquilo que vem acompanhando desde as primeiras etapas de sua vida (SILVA, 2007).

Os indivíduos da terceira idade contribuem para que a sociedade se concretize, sendo também de inteira responsabilidade pela formação de valores, pela educação para a cidadania e geralmente se dedicam às gerações seguintes, que nem sempre retribuem o amor, a compaixão, o respeito, a educação principalmente, a consideração, experiência e o cuidado. É importante que as pessoas entendam sobre o relacionamento entre as pessoas, nas famílias e na comunidade, pois com o avanço tecnológico as relações humanas podem se afastar se distanciando das outras pessoas, contribuindo para uma convivência interpessoal cheios de desatenção, afastamento, desentendimentos, o que pode ocasionar uma perda da essência do conviver: amar e se motivar uns com os outros buscando a felicidade, solidarizando e descobrindo o sentido da vida (SILVA, 2007).

As mudanças corporais que prejudica no envelhecimento em todos os seres humanos, como diminuição da massa muscular, fraqueza nos ossos, maior chance de doenças crônicas não transmissíveis, dificuldade no andar tornando o caminhar para mais lento, diminuição da visão e audição, perda de memória, dentre outros, podem ser diminuídas com a prática regular da atividade física para quaisquer idosos, desde que não tenham problemas que impossibilitem utilizar a prática, melhorando o prolongamento de vida, podendo garantir em algo que pode ser extremamente importante ao bem estar das idosos.

Para Bonachela (1994) a hidroginástica teve uma grande evolução, seus exercícios demonstram efeitos fisiológicos no corpo, como: melhoria do sistema cardiorrespiratório, aumento da amplitude articular, melhoria da resistência muscular, ativação da circulação sanguínea, melhoria da postura, alívio das dores, diminuição significativa do impacto nas articulações, melhoria do condicionamento físico geral, alívio das tensões do dia a dia, efeito relaxante, além de proporcionar bem estar físico e mental.

Muitos fatores influenciam as pessoas a iniciarem um programa de atividade física. No entanto existem os chamados fatores não modificáveis, que é a idade, o gênero, a raça e etnias, e em fatores modificáveis, ou seja, a aprendizagem, as características da personalidade, as circunstâncias ambientais e o meio social. Esses fatores podem variar em função do tipo de



ARTIGO ORIGINAL

atividade, da intensidade, do tempo de duração e ao longo das fases de desenvolvimento na prática.

A maioria das pessoas idosas começam programas de exercícios em função de melhorar a saúde e afastar do isolamento social e dificilmente continuam os programas por longo tempo se a aula não for agradável. Geralmente, as pessoas prolongam um programa de exercícios devido ao prazer, ao ambiente de sociabilização, à diversão, e à satisfação que ele traz.

TERCEIRA IDADE

A terceira idade é uma fase da vida de uma pessoa. A época em que uma pessoa é considerada na fase da terceira idade diferencia de acordo com desenvolvimento da sociedade em que vive e a cultura de cada um. Em outros países em desenvolvimento, pessoas são considerados da terceira idade a partir dos 60 anos. (WIKIPÉDIA, 2009).

Atualmente, o Brasil é um país que envelhece rapidamente. As mudanças na dinâmica de população são inevitáveis, não podendo reverter o envelhecimento. (VERAS, 2003). Com base nos últimos dados censitários de 2000 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), afirma a população idosa, indivíduos acima de 60 anos representando cerca de 14,5 milhões de pessoas, com 8,6% da população total do País, e em 1991 o peso relativo da população idosa no início da década representava 7,3% da população com mais de 10,7 milhões de pessoas.

Em relação às diferenças de gênero da população idosa, as mulheres apresentam maior número do que os homens idosos, sendo 55,1% são mulheres idosas no ano de 2000 e em 1991 correspondiam cerca de 54,0% da população de idosos. Significando que em 2000 para cada 100 idosas havia 85,2 idosos e em 1991 para cada 100 idosas havia 81,6 homens idosos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

O que nos mostra uma crescente evolução preocupante das mulheres idosas que tendem a ter problemas de saúde de longa duração, enquanto que os homens tendem a ter doenças fatais de curta duração.

Assim que vai chegando à fase da terceira idade, é importante que as idosas não se fechem consigo e não se deixam superar os problemas seja na família, amigos, principalmente consigo mesma e pelas suas preocupações. Com o avanço da idade, continuamos sendo pessoas cheias de necessidades e de motivações; será necessário, pois aceitar com otimismo a nova situação e buscar a todas as situações a parte positiva em todos os momentos de sua vida. É bom procurar sempre interagir-se em atividades gratificantes que ocupem o tempo livre do qual se



ARTIGO ORIGINAL

dispõe, que ajudem a sentir-se melhor, a aceitar-se, a si mesmo e aos outros (PONT GEIS, 2003).

Pont Geis (2003, p.20) acrescenta:

Os idosos têm em seu poder um tesouro de sabedoria e de experiência e, por isso, merecem respeito, devendo ser valorizados e não marginalizados (...). Quanto mais à vida for enriquecida em termos de recursos para se enfrentar diferentes situações, melhor se enfrentará a velhice e os possíveis problemas que podemos encontrar nessa fase da vida.

Os idosos que geralmente apresentam doenças crônicas, ou seja, doença de longa duração e difíceis de serem curadas apenas com tratamento, que exigem acompanhamento médico por mais tempo e de contínua medicação. É importante a criação de mecanismos que permitem diferenciar as idosas de maior e menor risco, com necessidade de intervenção imediata, e aqueles que permitam um agendamento treinado principalmente com alta experiência e habilitado para atender e acompanhar todas idosas possíveis. (VERAS, 2006). Veras (2006) acrescenta que o aumento do tempo de vida e o conhecimento atual possibilitam a previsão de agravos futuros à saúde. O tratamento antecipado, um dos níveis de prevenção, significa aumentar a qualidade de vida para a idosa e sua família, e uma relação custo benefício favorável ao sistema de saúde.

Cabe aos médicos e profissionais da área da saúde, com capacidade de atender as idosas fragilizadas, poder resolver as situações, com múltiplas síndromes geriátricas e diminuição de sua capacidade funcional, com atividades tanto de tratamento como de reabilitação (VERAS, 2006).

O envelhecimento é mais uma etapa da vida, que sempre temos de nos preparar para vivê-la da melhor maneira possível. Nascemos, crescemos, amadurecemos, envelhecemos. Tem de se aceitar todo o processo e adaptar-se física e psicologicamente a cada uma de suas etapas facilitando e melhorando seu desenvolvimento tanto físico como psicológico. As mudanças que um ser humano sofre em poucos anos, desde que nasce até a adolescência, são inevitáveis para todos os indivíduos independente de gênero e sexo. A idosa, aos poucos, vai se desenvolvendo seu corpo até tornar-se adulto. Paralelamente, há um desenvolvimento em nível psíquico e intelectual. Conforme que a pessoa vai se tornando adulta, a evolução é mais lenta. Em torno dos 21 anos, o crescimento corporal para o jovem deixa de crescer fisicamente, embora seu organismo continue evoluindo. (PONT GEIS, 2003).



IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Estudos mostram que em idosos que não praticam atividade física correm o risco de problema de saúde, causando doenças crônico-degenerativas, dentre outras principais problemas como cardiovasculares, osteoporose e diminuição da força muscular, o que pode diminuir os problemas com a prática regular de atividade física, melhorando seus aspectos físicos, psíquicos e mentais, além de proporcionar bem estar físico e emocional na melhora de qualidade de vida dos idosos.

O que é importante para as idosas, saberem administrar bem essas perdas, evitando, adiando ou compensando suas limitações. Para tanto, é preciso fazer corretamente o pedido de assistência médica, desenvolver competência e recursos disponíveis e assim assegurar qualidade de vida da idosa e sua família (VERAS, 2006). Duarte, Santos e Gonçalves (2002, p.40) nos mostram que:

[...] a maior parte da população idosa não participa regularmente de atividades físicas, pois não se pode esquecer-se da influência dos fatores culturais e sociais que (muitas vezes) limitam essa percepção do senso de eficiência, impedindo uma mudança de comportamento que possibilitaria o direcionamento para busca de eficiência.

Estudo em medicina do exercício e nas ciências do esporte tem mostrado que o estilo de vida ativo tem respostas positivas em muitos aspectos da saúde nas diversas fases da vida (DUARTE; SANTOS, & GONÇALVES, 2002).

Portanto, a atividade física tem sido amplamente empregada como estratégia para melhorar e aumentar a qualidade de vida da idosa, evitando problemas familiares, de saúde, depressões, isolamento social, dentre inúmeras ocorrências causadas pelas mudanças que vêm acompanhadas com o avanço da idade e o contato social reduzindo os problemas físicos e psicológicos.

Assim, a preocupação de hoje em buscar conhecimentos relacionados ao processo de envelhecimento através de pesquisas e revisões de literatura é fundamental para melhorar a Qualidade de Vida da população.

Existem inúmeros elementos culturais que determinada sociedade considera como seu padrão de bem estar, segurança e motivação. Tais como: felicidade, amor, liberdade, prazer, inserção social, realização pessoal, solidariedade, espiritualidade, e satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade: alimentação, acesso a água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer que se interagem dentro da cultura para constituir a noção contemporânea de qualidade de vida mais ativa e prazerosa. (ASSUMPCÃO, MORAIS e FONTOURA, 2002).



Paschoal (2000 apud Freitas, 2006 p.147) afirma que:

[...] De fato, o avanço da idade aumenta a chance de ocorrência de doenças e de prejuízos à funcionalidade física, psíquica e social. Mais anos vividos podem ser anos de sofrimento para os indivíduos e suas famílias; anos marcados por doenças, com seqüelas, declínio funcional, aumento da dependência, perda da autonomia, isolamento social e depressão. No entanto, se os indivíduos envelhecem com autonomia e independência, com boa saúde física, desempenhando papéis sociais, permanecendo ativos e desfrutando de senso de significado pessoal, a qualidade de vida pode ser muito boa.

A luta que se propõe as pessoas e às sociedades é encontrar uma vida cada vez melhor, como uma qualidade de vida saudável e cada vez mais eficaz, para que os anos vividos em terceira idade sejam de grande importância e dignidade, Pois dependem da história de desenvolvimento e de envelhecimento, que é marcada por influências genético-biológicas, psicológico e sócio culturais, sendo que alguma das quais podem ser tratadas. (PASCHOAL, 2006).

Estudos têm mostrado que, a prática diária e regular de Hidroginástica melhora todos os componentes do condicionamento físico de todas as idosas, principalmente quando motivada e em momentos agradáveis. Tornando as idosas mais aptas e mais saudáveis, independente, proporcionando uma melhora na qualidade de vida para esta faixa etária de 50 a 65 ou mais, devido aos vários benefícios que ela oferece.

Para Figueiredo (1999. p.22):

Na Hidroginástica bem orientada o indivíduo se beneficia em: aliviar dores, proporcionar relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude dos movimentos das articulações, reeducar músculos semi ou atrofiados, desenvolver a coordenação aos músculos em paralisias, desenvolver a força e a resistência, proporcionando maior fortalecimento muscular, melhora ou reabilita as atividades funcionais da marcha. As condições da pele e da circulação são melhoradas.

Pela atividade que não deixa de ser uma recreação, proporciona ao executante uma melhor aparência de si mesmo e bem estar, elevando sua auto-imagem, proporcionando maior confiança em si, estimulando a independência funcional. Proporciona melhores noites de sono, devido à demanda de energia dependida e o relaxamento geral. (FIGUEIREDO, 1999).

De acordo com Figueiredo (1999) diminui os riscos de dores no corpo, reduz a flacidez e as gorduras, portanto, ajuda a controlar o patamar do colesterol. Previne contra os ataques cardíacos e problemas cardiovasculares. Melhora a aparência e vivências motoras, através do



ARTIGO ORIGINAL

condicionamento que propõe, terá melhor desempenho esportivo. Figueiredo (1999.p. 23) confere que:

Retarda o envelhecimento, ajuda no controle do apetite e do peso. É excelente na menopausa. Auxiliam na gravidez, na obesidade, na idade madura, crianças e jovens. Melhora e até elimina os problemas do sistema cardiorrespiratório e auxilia uma boa postura.

Paschoal (2006) [...] nos mostra conceitos de envelhecimento positivo, terceira idade bem - sucedidos, e qualidade da velhice sob o enfoque de satisfação de vida, tanto que satisfação de vida não só representa qualidade de vida, como também é importante nas avaliações da saúde na velhice.

Larson (1978, apud Freitas, 2006 p.151) “pesquisou fatores associados à satisfação de vida entre idosos e”:

Encontrou saúde ótima, nível sócio econômico mais alto, ser casado e maior atividade social. Em contrapartida, idade, sexo, raça e emprego não mostraram relação significativa. Os fatores predisponentes mais importantes foram: saúde, atividade social e prazer sexual.

Na pesquisa de Luz e Amatuzzi (2008), em relação a vivências de felicidade de pessoas idosas fala do primeiro participante com 65 anos e casado, que enfatizou amizade e as relações com a sociedade. Para ele, a felicidade é uma um pouco de cada dia. Possui grande gosto pelas atividades; desse modo, ele esta sempre mantendo o contato social, aprendendo coisas novas e curtindo a vida com netos e familiares.

Entende-se, dessa forma, que as vivências de felicidade desse idoso estão relacionadas ao fato de poderem trabalhar e ao bem estar de sua família e, tal que o trabalho não apenas o sustenta, mas uma fonte de prazer, por se sentirem ativos e motivados com a vida. Mostrou-se também a admiração pela fé, da amizade e de relações sociais.

De acordo com os participantes da pesquisa de Luz e Amatuzzi (2008, p.305) “a felicidade pode ser um sentimento simples inserido na vida diária, mas ela também pode ser uma satisfação em olhar para trás e ver uma vida de conquistas, e ter pensamentos positivos para o futuro” (LUZ e AMATUZZI, 2008).

Pessini (2006, p.162) argumenta:

A ação do cuidar é multidisciplinar, procurando-se promover o bem-estar físico, cuidando de sua dor e sofrimento; seu bem estar mental, ajudando-as a enfrentar suas angústias, medos e inseguranças; seu bem-estar social, garantindo suas necessidades socioeconômicas e relacionais de ternura; e seu bemestar espiritual, pela vivência solidária e apoio nos valores de fé e esperança.



ARTIGO ORIGINAL

Onde nos mostra a importância da atividade física para as idosas, como também para o idoso, o que faz com que diminui a prevalência de doenças crônicas degenerativas, melhorando a vida das idosas, encorajando e enfrentando os meios para essa vida, que em muitos trás sérios problemas de saúde físicos e mentais.

FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Por volta dos 40 anos de idade, o problema é de uma insatisfação generalizada, sentimento de apreensão e vazio, acompanhado de momento depressivo que vem causando auto-estima muito baixa. Essas alterações se relacionam através de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Onde a mulher terá de conviver com os sintomas decorrentes da falência da função ovariana e da perda da condição reprodutiva que irá vir com a menopausa, que é importante para as mulheres sem filhos e solteiras (DUARTE, SANTOS e GONÇALVES, 2002)

Os autores acrescentam:

As características da fase de meia-idade evidenciam que essa parte da vida é marcada por introspecção e reavaliação de vários fatores presentes no cotidiano em virtude das variadas mudanças: a independência dos filhos, a aproximação ou efetivação da aposentadoria, as modificações físicas. A exigência cultural coloca a necessidade contínua e infinita de satisfação imediata para si própria no tempo presente, produzindo desinteresse pelo futuro. (Duarte, Santos e Gonçalves, 2002 p. 38)

A idade avançada pode significar a possibilidade de passar tempo livre com a família, de descansar, de aproveitar a aposentadoria, livre das obrigações e tarefas exercidas por longos anos. O desenvolvimento de atividades no campo do trabalho a rigidez dos horários, e de papéis familiares para alguns se tornam mais frágeis na velhice (LINS e CORBUCCI, 2007). Com isso gera diminuição da atividade física provocando maior cansaço e preguiça, aumentando as chances de problemas de saúde como depressão e concepções negativas durante a fase da terceira idade.

Duarte, Santos e Gonçalves (2002, p.38) falam sobre a fase após a meia - idade:

[...] A fase posterior à meia-idade é a velhice ou a terceira idade e estas se relacionam, pelas atitudes assumidas, a uma tendência de compreender-se um determinado período pelas experiências passadas (um exemplo é a metodologia de estudo baseada na história de vida). Muitos dos fatores relacionados na fase da meia-idade são fortalecidos ou perdem a sua importância após os 60 anos.



ARTIGO ORIGINAL

Com o avanço da idade o envelhecimento psicológico e fisiológico se torna cada vez mais difícil, pois a longa história da vida acentua as diferenças individuais de cada pessoa. As esperanças são menores, diminuindo a motivação e interesse, e são necessárias as idosas, estímulos bem maiores para fazê-los sentirem-se úteis e importantes como qualquer outra pessoa (KRUTZMANN e CUNHA POL, 2007).

De acordo com Duarte, Santos e Gonçalves (2002, p. 45):

[...] Os benefícios obtidos com a participação em atividades físicas confirmam os motivos de adesão mencionados pelas pessoas, estando diretamente vinculados à realização de exercícios regulares para o desenvolvimento físico e mental; maior disposição, condicionamento físico, diminuição de dores e liberação de tensões estão vinculados diretamente à perda de peso.

Duarte, Santos e Gonçalves, (2002, p. 45) acrescentam que: “O aumento da expectativa de vida é um dos fatores que motivam as pessoas de meia e terceira idade neste século a se vincularem à prática de diferentes tipos de atividade física”.

A maioria das pessoas idosas começa programas de exercícios em função de melhorar a saúde e afastar do isolamento social, dificilmente continuam os programas por longo tempo se a aula não for agradável. Geralmente, as pessoas prolongam um programa de exercícios devido à felicidade, à diversão, e à satisfação que ele traz. Já para indivíduos jovens, a principal razão para participação no programa é a diversão, e para as idosas é pela saúde e bem-estar. Portanto, à medida que as pessoas amadurecem, o aspecto divertido da prática e da atividade física parece ser ofuscado pela necessidade de ser produtivo e bem sucedido confere Weinberg e Gould (2001).

Freqüentemente as pessoas começam um programa de atividade física pela oportunidade de socializar-se e integrar com outras pessoas, ou fazer amizades, combatendo a solidão para evitar o isolamento social, como por exemplo, a aula de aeróbica, em que geral se encontram freqüentemente para exercitar-se e se motivar. A maioria das pessoas que passam o tempo todo ocupadas, descobre que o único tempo que eles têm para passar com amigos são quando se exercitam juntos. Aqueles que praticam exercícios regularmente, freqüentemente percebem que compartilhar a experiência demonstra o exercício mais agradável. Onde 90% dos praticantes preferem exercitar-se com um amigo ou grupo de parceiros do que sozinhos, dando a eles um censo de compromisso pessoal de prolongar e de obter apoio com a sociedade uma das outras afirma Willis & Campbell (1992 apud Weinberg, 2001).

As pessoas pretendem continuar as atividades físicas, em razão do bem estar e da disposição proporcionados por essas atividades principalmente quando motivadas, podendo ser



ARTIGO ORIGINAL

um meio para propiciar um envelhecimento sem dependência de familiares como, por exemplo, a hidroginástica.

Com base na maioria dos estudos torna-se possível afirmar a necessidade de incentivar pessoas a buscarem uma vida ativa. Os profissionais da área de educação física devem estudar temáticas relacionadas com o cotidiano das pessoas com as quais trabalham, para que se possa ter uma melhor compreensão dos fatores relacionados com a prática de atividades físicas evitando possíveis problemas e lesões já ocorridos como o sedentarismo, a osteoporose, problemas cardiorrespiratórios, diabéticos, obesidade, hipertensos dentre outros.

De acordo com Weinberg e Gould (2001) em geral as pessoas que não praticam regularmente ou não praticam atividade, não sentem confortáveis e bem-estar em relação à atividade física e às vezes vergonha de seus corpos, seja magro ou gordo, pensando em que os outros podem dizer ou pensar.

Embora, cabem aos profissionais de educação física, fisioterapeutas entre outros, buscarem a melhor forma de atender seus alunos ou parceiros procurando evitar esses conflitos, como por exemplo, em uma aula de hidroginástica colocar a escada da piscina próxima ao local de vestimenta para que as alunas possam se trocar e entrar diretamente a piscina não precisando ter de atravessar a piscina inteira sem toalha antes de iniciar a aula. Assim se sentirá confiantes em relação a seus corpos mediante apoio social, encorajamento e adaptação das atividades para satisfazer suas necessidades e capacidades.

A auto-estima também está relacionada à aderência a prática de atividade física e se modifica em muitos casos, incluindo centros de condicionamentos físicos, unidade de reabilitação cardíaca, clínicas de medicina preventiva e academias de ginástica ou aeróbica afirmam Dishman & Sallis (1994 apud Weinberg, 2001). Dishman (1981 apud Weinberg 2001, p. 405) acrescenta:

[...] “As evidências sugerem que a auto-motivação pode refletir habilidades auto-regulatórias, tais como estabelecimento efetivo de metas, auto monitorização de progresso e auto-reforço, que parecem ser importantes na manutenção da atividade física. Combinada com outras medidas, a auto-motivação pode prevenir com mais segurança ainda. Por exemplo, quando escore de auto-motivação foram combinados com percentual de gordura corporal, aproximadamente 80% dos indivíduos foram corretamente prognosticados como adeptos ou desistentes.”

Apesar da auto-eficácia e auto-motivação, com o aumento de atividades físicas e adesão a programas de atividades físicas estruturados entre adultos, maior a resposta de expectativas de benefícios e melhorias que o exercício trás (Marcus et al, 1994 apud Weinberg, 2001).



ARTIGO ORIGINAL

Podemos afirmar que, exercitar-se em grupo geralmente proporciona altos níveis de adesão do que exercitar-se isoladamente, a adaptação dos programas as pessoas e às restrições percebidas ajudam a aderirem ao programa.

Portanto com a prática da hidroginástica as pessoas consideradas do grupo da terceira idade possivelmente se sentirão mais independentes, com mais motivação, animo, mais autoestima, com maior disposição, tornando-as pessoas mais sociáveis, saudáveis, e alegres, fatores esses que têm aumentado consideravelmente a adoção da prática da atividade física, evitando o sedentarismo, no sentido de promover um melhor estilo de vida e promoção da saúde.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi composto pela população de mulheres integrantes do Clube da Terceira Idade do município de Chavantes participantes do programa de hidroginástica na academia Pé de Pato Atividade Aquáticas. A amostra foi constituída por 21 mulheres acima de 55 anos de idade.

Para a coleta de dados foi aplicado o questionário Instrumento de Diagnóstico de Adesão à Prática de Hidroginástica com duas perguntas objetivas que apontam suas características (idade e estado civil), quatro perguntas para as variáveis (praticava atividade física antes da hidroginástica, pratica outra atividade física além da hidroginástica, tempo de prática de hidroginástica, dias por semana) e uma pergunta para identificar os fatores motivacionais que influenciam as mulheres da terceira idade à prática da atividade. As participantes tinham 12 opções de motivos para escolher, tal que, foi permitido indicar por ordem de importância, apenas três motivos.

Para a análise de dados foi utilizado à estatística descritiva, com a amostragem em tabelas e amostragem gráfica para a verificação dos resultados. Para a coleta de dados foi feito no programa Microsoft Office Word e os gráficos no programa Microsoft Office Excel 2003, sendo analisados a partir de interferências estatísticas: frequência, percentual, média e desvio padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos dados do questionário, foi observado através das duas questões das características (Idade e estado civil), quatro das variáveis (praticava atividade física antes da hidroginástica, pratica outra atividade física além da hidroginástica, tempo de prática de hidroginástica, dias por semana), e uma referente a fatores motivacionais e fatores motivacionais. E foi percebido que foi possível analisar e identificar quais os fatores



ARTIGO ORIGINAL

motivacionais que levaram as mulheres idosas a participarem do programa de hidroginástica na academia “Pé de Pato” na cidade de Chavantes – SP.

Feijó (1992 apud LINS e CORBUCCI, 2007) explica o significado da motivação “como um processo que permite a mobilização de necessidades preexistentes, que se relacionam a comportamentos capazes de satisfazê-las”.

O presente estudo teve como resultado em relação aos fatores motivacionais que levaram as mulheres idosas a ingressarem no programa, que foram: a busca por evitar problemas de saúde (66,67%), importância da prática de hidroginástica para sua qualidade de vida (28,57%), novas amizades (23,81%), sentir-se bem fisicamente e emocionalmente (23,81%) e orientação médica (14,29 %).

Relacionando com outra pesquisa de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), houve algumas semelhanças com o resultado, quanto aos principais fatores motivacionais para o ingresso no programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) que identificaram por 60 idosos participantes, de ambos os sexos, (53 feminino e 7 masculino) com idade de 60 a 80 anos, e foi encontrado:- melhorar a saúde física e mental (33,3%), problemas de saúde (18,3%), indicação médica (16,8%), convívio (10,0%) e social/amizade/socialização (10,0%).

O principal motivo para freqüentar a hidroginástica foi à busca para evitar problemas de saúde (coluna, respiratórios, e/ou cardiovasculares). Krutzmann e Cunha Pol (2007) mostram que 100% dos seus participantes idosos consideram muito importantes praticar Hidroginástica para ajudar a controlar e evitar doenças. De acordo com Lins e Corbucci (2007), a saúde foi o segundo principal motivo com a intenção de melhorias de suas condições de saúde com freqüência de 16 idosos em uma pesquisa realizada em Belo Horizonte questionados em 28 idosos participantes de um programa de atividades físicas para a Terceira Idade (Programa Vida Ativa).

Para Duarte, Santos e Gonçalves (2002) resultou de uma pesquisa da atividade de caminhada ou ginástica em função da saúde como o principal motivo citado por ambos os grupos e outras fontes como médicos, colega e propaganda, também confirma saúde como fator de adesão. E para Krutzmann e Cunha Pol (2007) em uma pesquisa de Hidroginástica com 30 idosos acima de 60 anos (mulheres) da ULBRA em Canoas resultou 86,7% para melhorar seu condicionamento cardiorrespiratório.

O segundo motivo mais apontado para freqüentar a Hidroginástica foi a busca pela importância da prática para melhorar a qualidade de vida. “A prática da hidroginástica torna o



ARTIGO ORIGINAL

idoso mais apto e mais saudável, proporcionando uma melhora na qualidade de vida para essa faixa etária”. (PACHECO e SAMPAIO, 2004 p.4). De acordo com NERI (2001 apud Mazo, Cardoso e Aguiar 2006), a qualidade de vida, satisfação ou bem-estar psicológico são atributos para uma velhice bem sucedida, que permite evitar as perdas decorrentes do envelhecimento.

O terceiro principal motivo resultou de pela possibilidade de estar com seus amigos e fazer novas amizades, sendo que houve semelhanças em pesquisa feita em Canoas com 30 idosos participantes em Hidroginástica acima de 60 anos (feminino) do projeto CEAFE da ULBRA (Universidade Luterana do Brasil) mostrou 90% dos idosos consideraram importante a prática da Hidroginástica para conhecer outras pessoas e 3,3% consideraram esse item sem importância (Kruzmann e Cunha Pol, 2007). Outra pesquisa realizada com 60 idosos participantes, de ambos os sexos, dos programas de Hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, identificou que o convívio social, a amizade e a socialização foram consideradas como 4º lugar de motivos de ingresso no programa com 10,0%, afirma Mazo, Cardoso e Aguiar (2006).

Conforme Irigaray e Schnerider (2008) a busca por novas amizades considerou o segundo principal motivo em 103 idosos de 60 a 86 anos participantes da UNITI (Universidade da Terceira Idade) do Rio Grande do Sul a participarem desse programa. Para Lins e Corbucci (2007) “a convivência foi o 4º (quarto) fator mais citado, incluindo a importância da amizade”. Mostrando a importância da necessidade de se estar com outro, seja amigos ou até mesmo familiares podendo fazer parte do grupo, conversar, enfrentando seus problemas que acontecem nessa fase da vida, trocar idéias ou tão somente para se distrair.

Considerando o quarto principal motivo dessa pesquisa foi de sentir bem físico e emocionalmente, tal que, Lins e Corbucci (2007) “a busca pelo bem-estar por meio da atividade física foi o motivo que levou 6 idosos a participarem do programa oferecido pela Secretaria Municipal de Esportes de Belo Horizonte”.

Moreira (2000 apud Lins e Corbucci, 2007) fala da importância do bem estar:

Sentir-se bem e procurar meios que favoreçam essa sensação independe da idade do indivíduo, e a atividade é um desses meios para proporcionar a melhoria das condições gerais de saúde física ao indivíduo e favorecer o contato social, objetivos considerados importantes para se ter um bem estar geral.

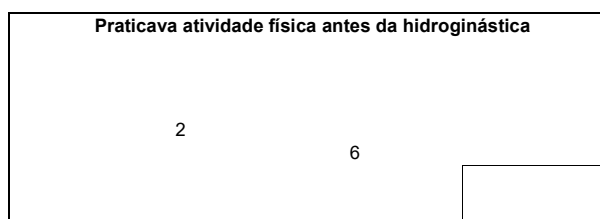
O motivo de indicação médica foi considerado como o quinto principal motivo dessa pesquisa, sendo que, encontrado semelhança de outra pesquisa por Kruzmann e Cunha Pol (2007) e 30 idosos acima de 60 anos ingressados no CEAFE em Cansas, apresentou 73,3% de importância por indicação médica. E 16,8% na pesquisa de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) de



ARTIGO ORIGINAL

Fatores Motivacionais	Mais Importante		Importante		Pouco Importante	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Para evitar problemas de saúde (coluna, respiratórios e/ou cardiovasculares).	14	66,67	2	9,52	—	—
Porque considero importante praticar hidroginástica para minha qualidade de vida.	2	9,52	6	28,57	6	28,57
Pela possibilidade de estar em companhia dos meus amigos e fazer novas amizades.	—	—	2	9,52	5	23,81
Porque eu queria me sentir bem físico e emocionalmente (eu vivia cansado ou me cansava facilmente).	1	4,76	5	23,81	3	14,29
Porque o médico me orientou/prescreveu.	3	14,29	3	14,29	1	4,76
Porque meus amigos me incentivaram.	—	—	—	—	3	14,29
Porque eu queria ou precisava emagrecer.	—	—	2	9,52	—	—
Porque era a única atividade física que tinha perto da minha casa/local de trabalho/local de estudo.	—	—	—	—	2	9,52
Porque eu queria ter um corpo bonito.	1	4,76	—	—	—	—
Porque as pessoas que praticam hidroginástica são mais valorizadas.	—	—	1	4,76	—	—
Porque a hidroginástica é um tipo de atividade física que possibilita relaxamento.	—	—	—	—	1	4,76
Porque eu queria praticar uma nova atividade física.	—	—	—	—	—	—
Total	21	100	21	100	21	100

A figura 1 representa em relação à prática de atividade física antes de iniciar o programa de hidroginástica. Sendo que 6 mulheres responderam que praticavam, mas não regularmente apenas por conta própria ou quando dava vontade. Outras 13 mulheres responderam que praticavam regularmente todos os dias. E apenas 2 mulheres responderam que não praticavam nenhuma atividade física, somente que começaram a hidroginástica há mais tempo que as demais.



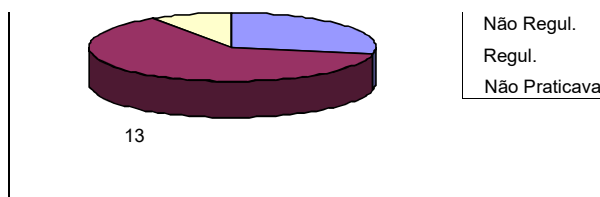


Figura 1: representação gráfica da quantidade de praticantes que realizavam atividade física antes de iniciar no programa de hidroginástica.* as atividades que praticavam antes da hidroginástica eram: caminhada (14), ginástica (8), academia (2) e ciclismo (1).

A figura 2 mostra sobre a prática de atividade física além do programa de hidroginástica. Sendo que 3 mulheres responderam que praticam, mas não regularmente apenas por conta própria ou quando dava vontade. Outras 6 mulheres responderam que praticavam regularmente todos os dias como a caminhada, academia de musculação e uma vez a semana natação. E 12 mulheres responderam que não praticavam nenhuma atividade física somente começaram a hidroginástica há mais tempo que as outras.

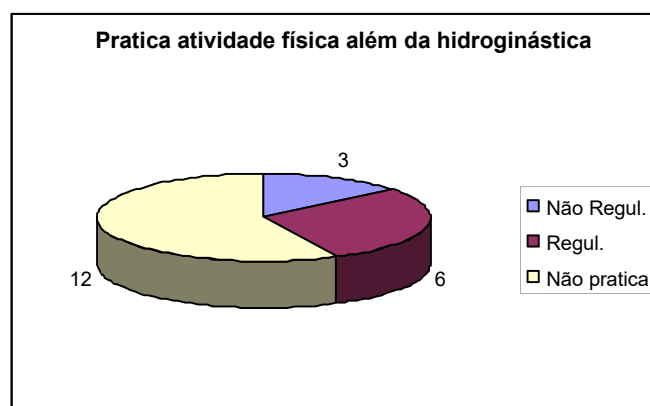


Figura 2: quantidade de alunos que praticam outras atividades físicas além da hidroginástica * as atividades que praticam além da hidroginástica são: caminhada (7), academia: musculação (1) e natação (1).

A figura 3 representa a terceira questão em relação ao tempo de prática de hidroginástica. Tal que apenas 1 mulher respondeu que praticava menos de 6 meses (4 meses). Outras 19 mulheres responderam que praticavam mais de 6 meses (9 meses à 10 anos), e apenas 1 respondeu menos de 1 mês.



Figura 3: tempo de prática da hidroginástica

A figura 4 representa a quarta pergunta em relação de quantas vezes ou dias por semana participavam do programa de hidroginástica. Resultou que nenhuma delas participavam 1 vez, 12 praticavam 2 vezes por semana e 9 responderam que participavam 3 vezes por semana.

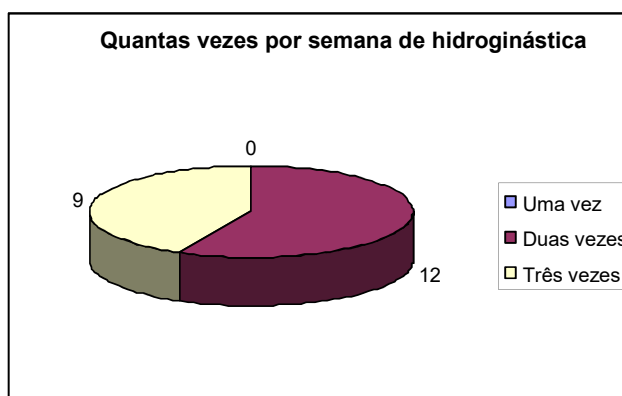


Figura 4: frequência semanal as aulas de hidroginástica

CONCLUSÃO

A pesquisa permitiu verificar e identificar os fatores motivacionais para esse grupo, integrante do Clube da Terceira Idade da Academia Pé de Pato Atividade Aquáticas praticantes de Hidroginástica do município de Chavantes – SP, apontando a “saúde” como o principal fator de influencia que levam as mulheres a praticarem as aulas de hidroginástica. O segundo fator considerado de importância da prática de hidroginástica como motivação foi a busca da melhoria da qualidade de vida, sociabilização, círculos de novas amizades, sentir-se bem fisicamente e emocionalmente e finalizando o terceiro fator importante motivacional da prática foi devido à orientação médica.

Também o estudo pode revelar a necessidade de mais estudos que impliquem em avaliar os fatores que podem vir à influenciar as idosas a buscarem a prática de outros programas de atividade física associados a hidroginástica, trazendo maiores contribuições a área, bem



ARTIGO ORIGINAL

como trazer mais informações voltadas aos programas voltados a esse público que buscam a melhoria da saúde, do bem estar e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, M. P. et.al. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática de natação: qual o espaço ocupado pela saúde? . Revista Brasileira. Medicina do Esporte. Vol. 13, Nº 6 - Nov /Dez, 2007. p.423.

ASSUMPÇÃO, L. O. T; MORAIS, P. P; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. U. Católica de Brasília SET/ 2002. Revista Digital. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd52/saude1.htm>>. Acesso em: 22/05/2009.

BONACHELA, V. Manual Básico de Hidroginástica, 1994.

DUARTE, C. P.; SANTOS, C. L.; GONÇALVES, A. K. A concepção de pessoas de meiaidade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v.23, n.3, p. 35-48, maio 2002. p.38-39; 40; 43; 45.

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R. A importância da motivação na prática de atividade Física para Idosos. Estação Científica Online, Juiz de Fora, n.4, abr./mai. 2007.

FIGUEIREDO, S. A. S. Hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 2 ed. 1999, p. 22 - 23.

FREITAS, E. V et al. Tratado de geriatria e gerontologia. 2 ed., Rio de Janeiro: Guanabara koogam, 2006 p. 151,152.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico de 2000. Rio de Janeiro: IBGE; 2000. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfilidosos2000.pdf>>. Acesso em 05/05/2009.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H.. Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas. Psic.: Teor. e Pesq., Brasília, 2008, Vol. 24 n. 2, p. 214.

KRUTZMANN, C. e CUNHA P., 2007. Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAFE. Universidade Luterana do Brasil – ULBRA OUT/2007. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - nº 113. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 20/10/09.

LINS, R. G.; CORBUCCI, P. R.. A importância da motivação na prática de atividade Física para Idosos. Estação Científica Online, Juiz de Fora, n.4, abr./mai. 2007. p.6,7.

LUZ, M. M. C. e AMATUZZI, M. M. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estud. psicol. (Campinas)*, abr./jun. 2008, vol.25, no.2, p.303-307. ISSN 0103-166X . pg.303, 305.



MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho Humano. 2006;8(2):67-72. p.69, 70, 71.

PACHECO, M.; SAMPAIO, A. S.. Alterações Induzidas pela prática da Hidroginástica na qualidade de vida de Idosas na percepção delas próprias. Faculdades Integradas Maria Thereza. Rio de Janeiro - 2004. Artigo Monográfico. Disponível em: <<http://www.sprint.com.br/Revistas/20053141937240.idosas.pdf.pdf>> Acesso em: 21/09/2009.

PASCHOAL, S. M. P. Autonomia e Independência. In: FREITAS, E. V. et al. Tratado de geriatria e gerontologia. – 2. ed.- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006 p. 2006. p. 147.

PASCHOAL, S. M. P. Qualidade de Vida na Velhice. In: FREITAS, E. V. et al. Tratado de geriatria e gerontologia.- 2. ed.- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 147,151.

PESSINI, L. Bioética, Envelhecimento Humano e Dignidade no Adeus à Vida. In: FREITAS, E. V. et al. Tratado de geriatria e gerontologia. – 2. ed.- Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006 p.162.

PONT, G. P. Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e Prática/ Pilar Pont Géis, tradução Magda Schwartzaupt Chaves. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003 p.19 - 20.

SILVA, D. B. da. A Percepção da Vida por Pessoas Idosas: um estudo sobre velhice, corporeidade e saúde. Piracicaba, 2007.130p. Pg.18-19.

VERAS, R. Envelhecimento Humano: Ações de Promoção à Saúde e Prevenção de Doenças. In: FREITAS, E. V. et al. Tratado de geriatria e gerontologia.- 2. ed.- Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2006. p. 144, 143.

VERAS R.P. Em Busca de Uma Assistência Adequada à Saúde do Idoso: revisão da literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos. Cad. Saúde Pública. 2003 jun; 19 (3): 705-715. p.706.

WEINBERG, R. S. e GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do exercício; tradução Maria Cristina Monteiro. – 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001. p. 397 - 398, 405.

WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. 2009. Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Terceira_idade. Acesso em: 05/12/2009