



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – CAMPUS I**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF**

**MAÍRA CAMILA DOS SANTOS SILVA**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE  
CAMPINA GRANDE - PB**

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2015**

**MAÍRA CAMILA DOS SANTOS SILVA**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE  
CAMPINA GRANDE - PB**

Trabalho de conclusão do curso, de natureza artigo, apresentado à Universidade Estadual da Paraíba para fins de conclusão de curso de Licenciatura Plena em Educação Física.

Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2015**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S586p Silva, Máira Camila dos Santos.  
Perfil dos praticantes de hidroginástica em uma academia de  
Campina Grande - PB [manuscrito] / Máira Camila dos Santos  
Silva. - 2015.  
33 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Hidroginástica. 2. Envelhecimento. 3. Saúde do idoso. 4. Qualidade de vida. I. Título.

21. ed. CDD 613.716

**MAÍRA CAMILA DOS SANTOS SILVA**

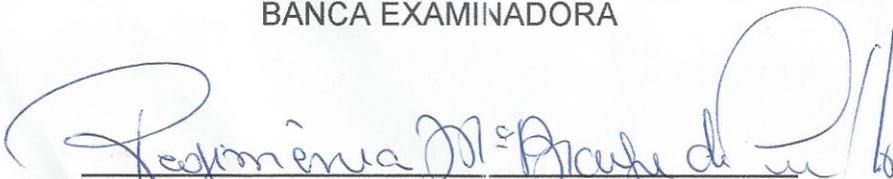
**PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA  
DE CAMPINA GRANDE - PB**

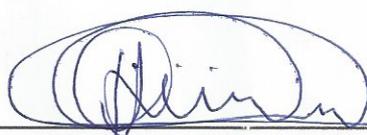
Trabalho de conclusão do curso, de natureza artigo, apresentado à Universidade Estadual da Paraíba para fins de conclusão de curso de Licenciatura Plena em Educação Física.

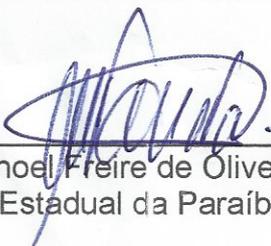
Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Aprovada em: 13/07/2015.

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof<sup>a</sup>Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Manoel Freire de Oliveira Neto  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

**CAMPINA GRANDE - PB**

**2015**

Aos meus pais, por acreditarem em mim em  
todos os momentos, DEDICO.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, por que sem Ele nada sou. Nada que Deus tem como propósito em nossas vidas vem tarde e nem vem adiantado, tudo que Ele tem preparado para nós vem no tempo certo.

Aos meus pais, por estarem sempre comigo em todos os momentos, por acreditarem em mim e por ter me dado a oportunidade de chegar aonde cheguei. Por ter me mostrado que sem estudo e sacrifícios não chegamos a lugar algum.

Aos meus Avós que significam muito para mim.

Aos meus amigos que a universidade me deu, por todos os momentos de amizade, irreverência e apoio, cada um com seu jeito diferente, mas todos com a mesma importância.

A minha orientadora Professora Regimênia que admiro não só como profissional, mas também como pessoa, por ter paciência e ter me ajudado nos últimos meses com o meu artigo.

Aos professores do curso de Educação Física, que me proporcionaram o conhecimento que me fizeram fazer esse artigo.

A todos os participantes da academia onde fiz minha pesquisa, pela contribuição.

E aos meus colegas da turma 2011.2, que fizeram os meus dias na universidade, mais divertida e emocionante, cheia de fases marcantes.

## PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB

Maíra Camila dos Santos Silva<sup>1</sup>

### RESUMO

O processo de envelhecimento no indivíduo saudável está relacionado com inúmeras alterações psicológicas e físicas que interfere no desempenho motor, contribuindo para a inatividade física e favorecendo para o surgimento de determinadas doenças do envelhecimento, além de influenciar de forma negativa a redução da autonomia diária. Dessa forma, este estudo teve como objetivo Analisar O Perfil dos Praticantes de Hidroginásticas em uma Academia de Campina Grande – PB. O referido estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo do tipo descritiva tendo um questionário semiaberto adaptado sobre o Perfil de Estilo de Vida (Serviço Social da Indústria, 2007) como: gênero, grau de escolaridade, estado civil e idade, além de hábitos de vida saudável, onde foi desenvolvida a partir de uma abordagem quanti-qualitativa. A amostra contou com vinte participantes de ambos os sexos, escolhidos aleatoriamente na faixa etária de 30 a 70 anos. Os resultados mostraram que a maior frequência se deu pelo sexo feminino, obtendo 65% dos participantes, já com relação a idade de 50 a 60 anos com 35%, quanto ao estado civil apresentou com 70% participantes casados, constatou-se também que a maioria possuem nível superior com 38%. Dessa forma espera-se assim, contribuir para o aprofundamento da discussão sobre a temática, bem como estimular a prática da hidroginástica conforme o público alvo.

**Palavras-chaves:** Hidroginástica, Envelhecimento, Saúde do idoso, Qualidade de vida.

### 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento acontece no corpo e como consequência diversas modificações podem ocorrer, entre elas a dificuldade para caminhar devido a perda de força muscular, diminuição da visão, maior vulnerabilidade às doenças crônicas degenerativas, dentre outras, que repercuti na vida cotidiana.

Além disso, o envelhecimento é percebido como o desenvolvimento moderno de suma totalidade e o e entendida como uma etapa de conhecimento, na qual a pessoa se dedica a obter as experiências daquilo que vem acompanhando desde a primeira etapa da sua vida (SILVA, 2007).

---

<sup>1</sup>Aluna de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.

Email: mairacamilacg@hotmail.com

O processo de envelhecimento está aliado à inatividade física, levando a perdas precoces de vidas e de muitos anos de vida. Com isso, torna-se necessário um estilo de vida fisicamente ativo, contribuindo para uma boa qualidade de vida não só no processo de envelhecimento, mas também para todas as idades (NAHAS, 2001).

Segundo Vicente, Strohschoen, Rempel et al. (2014) a prática de atividade física é considerada um dos principais fatores de um estilo de vida saudável e um elemento decisivo na aquisição e manutenção de saúde física e mental, visando manter o indivíduo ativo e produtivo, diminuindo o processo degenerativo do envelhecimento.

Assim, ao iniciar um programa de exercícios físicos como aulas de hidroginástica, são necessários cuidados especiais para que a prática dos exercícios possam realmente trazer benefícios à saúde, evitando lesões e aumentando a expectativa de vida.

Atualmente, a modernidade está gerando cada vez mais adultos sedentários e conseqüentemente, há o aumento da incidência de obesidade e o aparecimento precoce de doenças. Neste sentido, se faz necessário compreender claramente as necessidades individuais do praticante, para prescrever atividades físicas de forma adequada e segura.

Exercícios na água vêm sendo utilizados há vários séculos, onde utilizavam banhos de água fria e quente no tratamento de doenças. Utilizavam com finalidade fisioterápica, onde diversas formas de atividade aquática foram criadas, até chegar à denominada hidroginástica (BONACHELA, 1994).

A hidroginástica como uma atividade física de 40 a 60 minutos de duração, realizada três vezes por semana, em uma única aula ela proporciona melhorar a capacidade aeróbica, cardiorrespiratória, flexibilidade, força muscular, composição corporal, relaxamento, se tornando uma ótima opção para sair do sedentarismo e melhorar a qualidade de vida (KRASEVEC e GRIMES, 1990).

Desta forma, hidroginástica é uma atividade física que por suas características e benefícios, melhora os aspectos físicos e psicológicos, destinado às pessoas de ambos os sexos, idade, independente de saberem nadar ou não (BONACHELA, 1994).

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar o perfil dos praticantes de hidroginástica. Bem como verificar de uma forma científica as características dessa população que participa dessa aula.

Diante do exposto o referido estudo justifica-se devido ao interesse da pesquisadora sobre a importância em conhecer as principais características do público que procura esta atividade, pois é de fundamental importância para o profissional ter conhecimento sobre os objetivos do público, que servirá não só para o planejamento como também para oferecer condições para uma aula mais segura e de acordo com os interesses dos alunos, proporcionando assim uma melhoria do bem-estar e da qualidade de vida.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Hidroginástica**

As atividades desenvolvidas no meio aquático tem demonstrado ser bem excelente opção de exercício aeróbio, pois os benefícios fisiológicos e psicológicos sobre o organismo humano são amplamente conhecidas e divulgadas através de pesquisas científicas (CAMPION, 2000).

Segundo Rocha (2001), afirma que a prática de atividades aquáticas como elemento terapêutico não é novo, e está diretamente relacionada ao relaxamento, limpeza e energia, essa atividade existe há mais de mil anos pelos povos antigos que sabiam de sua importância para a saúde através dos gregos, sendo que os japoneses também utilizavam os meios aquáticos para fins terapêuticos.

As atividades aquáticas chegaram aos Estados Unidos, ganhando muitos adeptos, como idosos, obesos e atletas de várias modalidades.

A hidroginástica se tornou bastante divulgada e praticada no Brasil, em diversos setores como academias, clubes, spa, para as diversas faixas etárias, como também incluindo a hidroginástica no programa de treinamento de diversos esportes.

De acordo com o exposto, a hidroginástica de um modo geral se ganha cada vez mais adeptos, pela eficiência em responder positivamente aos que procuram e proporcionam vantagens, como dentre outros a melhora da execução de movimentos que fará com que a água não sobrecarregue as articulações, proporcionando o aumento gradativo das articulações, redução dos problemas de hipertensão e hipotensão, condições cardiorrespiratórias e o fortalecimento dos músculos.

As atividades aquáticas são importantes para as articulações, respiração e para os músculos (FERREIRA, 2003).

Afirma-se que, atualmente os idosos tem se identificado com a hidroginástica, não só em relação aos benefícios ao corpo físico, mas também melhora da autoestima do idoso, contribuindo na sua vida do cotidiano (SANTOS, 2000).

Em um estudo feito por Vicente, Strohschoen, Rempel et al. (2014) verificou o perfil de professores e praticantes de hidroginástica no RS, participaram do estudo 298 alunos praticantes de hidroginástica. No estudo constatou-se que a maioria dos participantes são mulheres, e que praticam outra atividade física, como a caminhada, sendo ela a mais praticada. Quanto aos benefícios da prática de hidroginástica, 30% relatam que a atividade promove o bom humor, a disposição, relaxamento e bem estar físico e mental. A maioria dos participantes pratica hidroginástica duas vezes por semana, sendo 45% deles praticam por disposição médica.

Segundo Gonçalves (1996), a hidroginástica era uma atividade física procurada por idosos, cardiopatas, pessoas com algum tipo de lesão articular, eram pessoas que não podiam fazer atividades de alta intensidade. Com o decorrer dos anos a hidroginástica foi conquistando não só o perfil mencionado, mas também muitas pessoas saudáveis que buscam um bem estar físico e mental, para uma qualidade de vida melhor. Sejam por idosos, homens, mulheres, jovens, adultos, crianças, grávidas, e atletas, cada qual com seu objetivo, necessidade ou limites específicos.

A hidroginástica vem conquistando mais pessoas por todo o mundo, por se tornar um exercício aquático eficaz, divertido e estimulante, atendendo uma infinidade de pessoas e problemas. A mídia como um todo, principalmente a internet, veio a se tornar um meio de incentivo para as pessoas praticarem hidroginástica, como também as indicações médicas, de amigos, e a própria curiosidade pessoal (ROCHA, 1994).

### **2.1.1 Considerações sobre a Hidroginástica**

Como diz o nome, hidroginástica é a ginástica na água, a qual se diferencia das outras atividades, realçando alguns benefícios, devido às propriedades físicas que o meio oferece.

Relatam (Bonachela, 1994; Gonçalves, 1996; Rocha, 1994) que as propriedades físicas da água como: densidade, flutuação, pressão hidrostática e viscosidade, aquecem simultaneamente as diversas articulações e músculos durante o exercício, proporcionando o aumento gradativo da amplitude articular, diminuição da tensão articular, dores musculares depois do exercício, melhora do sistema respiratório, aumento da resistência cardiovascular, como também contribui para o bem-estar dos praticantes. A água tem que estar com variação de temperatura entre 27°C e 31°C, se tornando ideal para a prática da hidroginástica.

## **2.2 Qualidade de vida**

Segundo a OMS (2005), define qualidade de vida como: A percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É uma definição ampla que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente.

De acordo com Nahas (2001) a qualidade de vida difere de pessoa para pessoa, no geral associa-se a fatores que envolvem: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade.

A atividade física sempre esteve presente na humanidade, associado a um estilo de época. Isso destaca a grande importância da prática de atividades físicas regulares junto com uma alimentação adequada e hábitos saudáveis. Mas com o avanço da tecnologia, trabalhos que exigiam grande solicitação muscular, tornaram-se quase nulas, tornando as pessoas mais sedentárias.

Atualmente as pessoas estão trabalhando cada vez mais, ocupações do dia a dia, preocupações, a busca por uma boa posição social na vida, as pessoas acabam esquecendo-se de si mesmas, deixando de lado os devidos cuidados com a saúde. Dispõem de menos tempo para a família e para o lazer, como também deixam de procurar e praticar alguma atividade física, tornando suas vidas cada vez mais estressantes.

Para que se tenha uma boa qualidade de vida não só são importantes parâmetros socioambientais como: moradia, segurança, transporte, assistência médica, condições de trabalho, educação, lazer. Mas também os parâmetros individuais: hábitos alimentares, atividade física, relacionamento, comportamento preventivo (NAHAS, 2001).

Além de outros fatores que contribuem para uma boa qualidade de vida, como incluir acompanhamento nutricional, sono adequado, atividade física orientada de pelo menos 30 minutos diariamente. Podendo ter várias opções de escolha para se exercitar, como: pedalar, correr, caminhar, nadar, exercícios de musculação, ginástica, hidroginástica e entre outros.

Nesse sentido, a hidroginástica é uma ótima opção de atividade física orientada e sistematizada, para pessoas que buscam uma atividade física que seja realizada em um curto tempo e que seja eficaz, possuindo 45 a 60 minutos de duração (BONACHELA, 1994). Proporcionando, assim em uma única aula, relaxamento para o corpo e mente como também contribui para manter a forma. Além de melhorar a capacidade aeróbia, cardiorrespiratória, flexibilidade, força muscular, composição corporal, e a melhora do bem-estar de maneira geral (KRASEVEC e GRIMES, 1990).

### **3. METODOLOGIA**

#### **1.1 Tipo de Pesquisa**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de campo do tipo descritiva tendo um questionário semiaberto adaptado sobre o Perfil de Estilo de Vida (Serviço Social da Indústria, 2007) como: gênero, grau de escolaridade, estado civil e idade, além de hábitos de vida saudável.

Segundo GIL (2002, p.42) a pesquisa descritiva ela procura conhecer e entender as diversas situações e relações que ocorrem na sociedade, utilizando a observação, análise, descrições objetivas das características de determinada população ou fenômeno, através de entrevistas, questionários.

#### **3.2 Local da Pesquisa**

A pesquisa foi realizada em uma Academia na cidade de Campina Grande - PB, com indivíduos praticantes de hidroginástica.

### **3.3 População e Amostra**

A população da pesquisa foi composta por indivíduos de ambos os gêneros, com faixa etária de 30 a 70 anos.

A amostra foi composta de 20 pessoas, praticantes de hidroginástica de uma Academia de Campina Grande-PB.

### **3.4 Critérios de inclusão e Exclusão**

Foram incluídos indivíduos de ambos os gêneros, com faixa etária de 30 a 70 anos, que fossem praticantes de hidroginástica. E foram excluídos qualquer indivíduo que não fosse praticante de hidroginástica e que não estivesse incluído na faixa etária proposta.

### **3.5 Instrumentos de Coleta de Dados**

O instrumento a ser utilizado foi um questionário semiaberto adaptado sobre O Perfil de Estilo de Vida (Serviço Social da Indústria, 2007) onde investigou: gênero, grau de escolaridade, estado civil e idade, além de hábitos de vida saudável, tendo como objetivo onde foi investigado o perfil e o estilo de vida dos frequentadores de uma academia na cidade de Campina Grande.

### **3.6 Procedimentos da Coleta de Dados**

Os praticantes de hidroginástica foram abordados antes ou após a prática da aula, onde os mesmos foram convidados a participar de uma breve entrevista onde foram esclarecidos quanto ao objetivo do estudo, com o consentimento dos mesmos foi aplicado um questionário.

### **3.7 Processamento e Análise dos Dados**

Foi realizada uma leitura interpretativa dos questionários com os participantes, estabelecendo-se supostas categorias para as análises que foram baseadas nas palavras-chaves, nas categorias propostas foram aplicadas estatística descritiva, utilizando-se gráficos e percentual através do Microsoft Excel 2010.

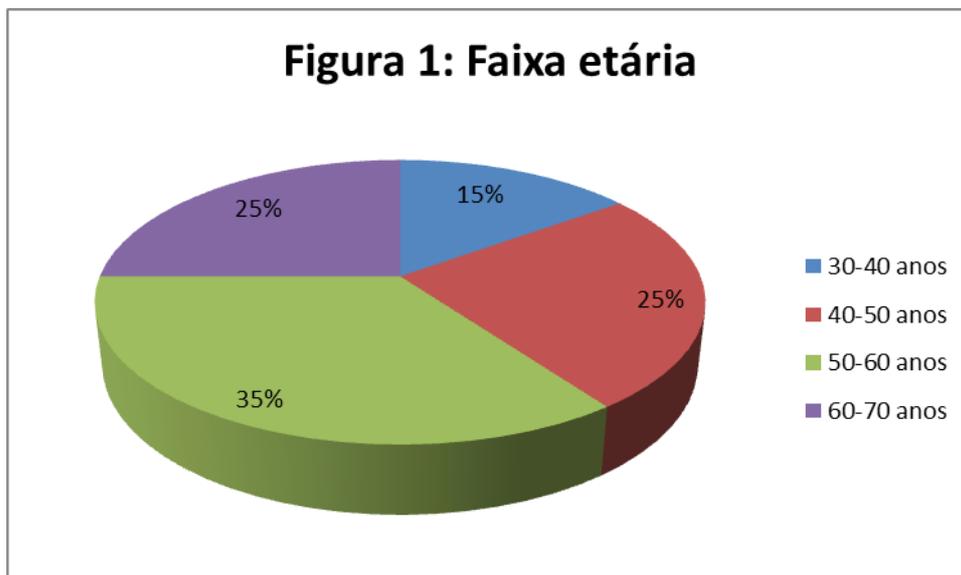
### 3.8 Aspectos Éticos

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. De acordo com tal resolução, foi feita uma solicitação e/ou autorização para a coleta de dados, através de um termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos participantes, sendo-lhes assegurado o sigilo durante a divulgação dos resultados.

## 2. RESULTADOS

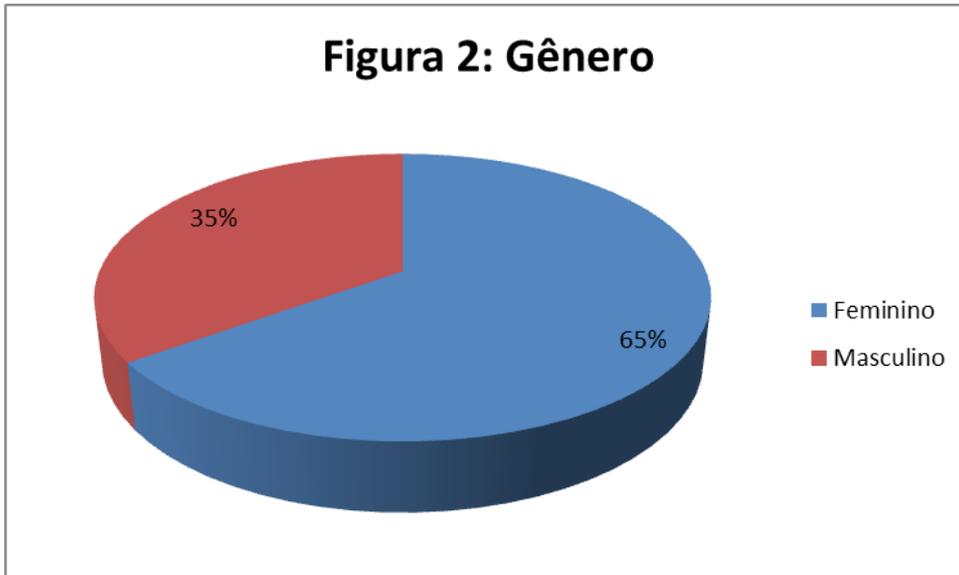
A pesquisa analisou o perfil de 20 praticantes de hidroginástica de uma academia de Campina Grande – PB. Nos questionários observou-se os participantes quanto a idade, gênero, grau de escolaridade, estado civil, e perguntas vinculadas a aspectos como hábitos saudáveis e interesse em relação à hidroginástica.

**Figura 1: Faixa Etária**



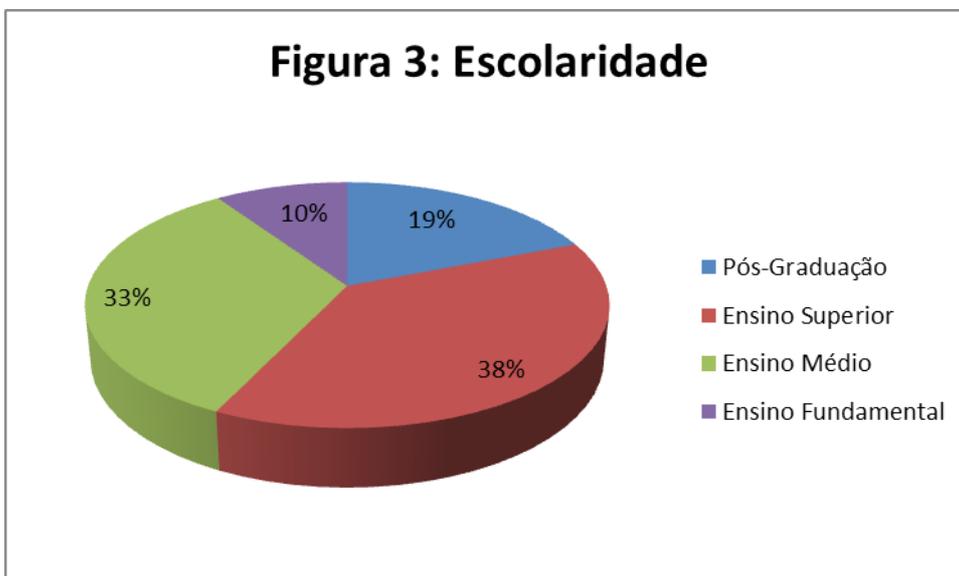
Na figura 1 aponta que a idade dos investigados predominou entre 50-60 anos com 35%, em seguida os participantes com idade entre 40-50 e 60-70 com 25%, e de menor predominância os participantes com idade entre 30-40 anos com 15%.

**Figura 2: Gênero**



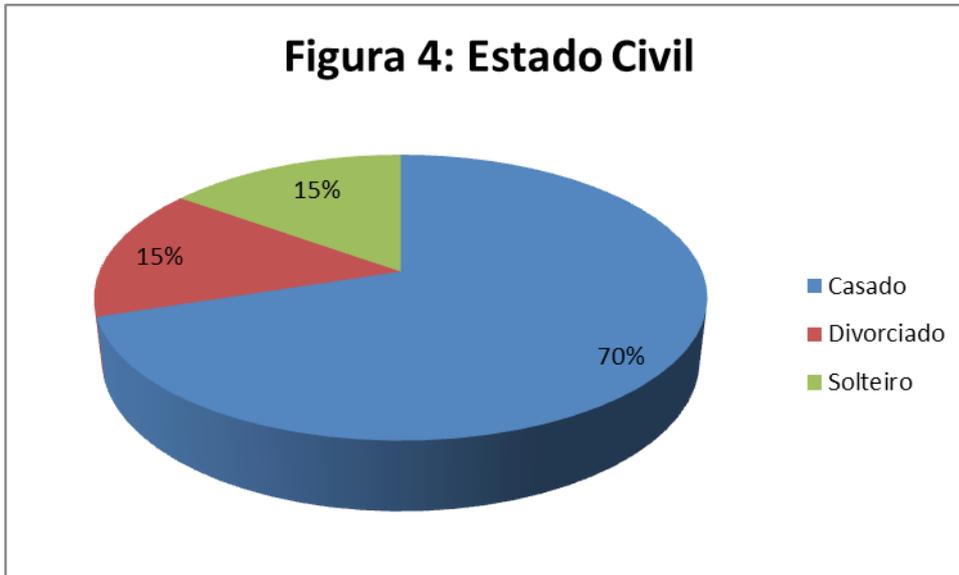
Através da análise da figura 2 pode-se constatar que dos 20 participantes da pesquisa, a maioria dos praticantes de hidroginástica da academia é do sexo feminino, o que equivale a 65% dos participantes, e a minoria é composta por indivíduos do sexo masculino, o que equivale a 35% dos participantes.

**Figura 3: Escolaridade**



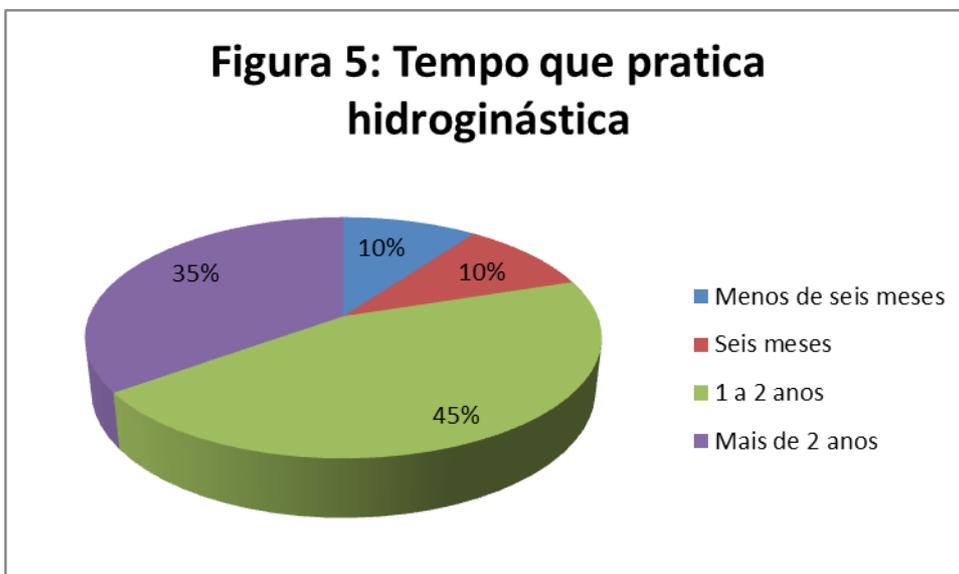
Na figura 3 podemos ver uma diversidade em relação a escolaridade, onde aponta que 38% dos participantes possuem nível superior, com nível médio 33%, 19% possuem pós-graduação e com 10% participantes com ensino fundamental.

**Figura 4: Estado Civil**



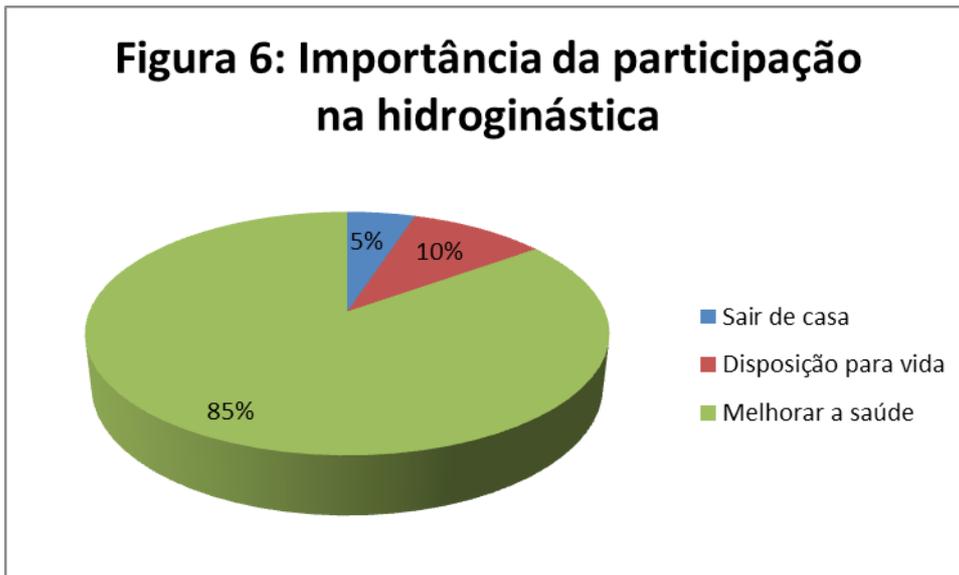
Através da análise da figura 4, verifica-se que dos 20 participantes da pesquisa, a maioria dos indivíduos são casados, o que equivale a 70% dos praticantes de hidroginástica, os indivíduos divorciados e solteiros com o equivalente a 15%.

**Figura 5: Tempo que pratica hidroginástica**



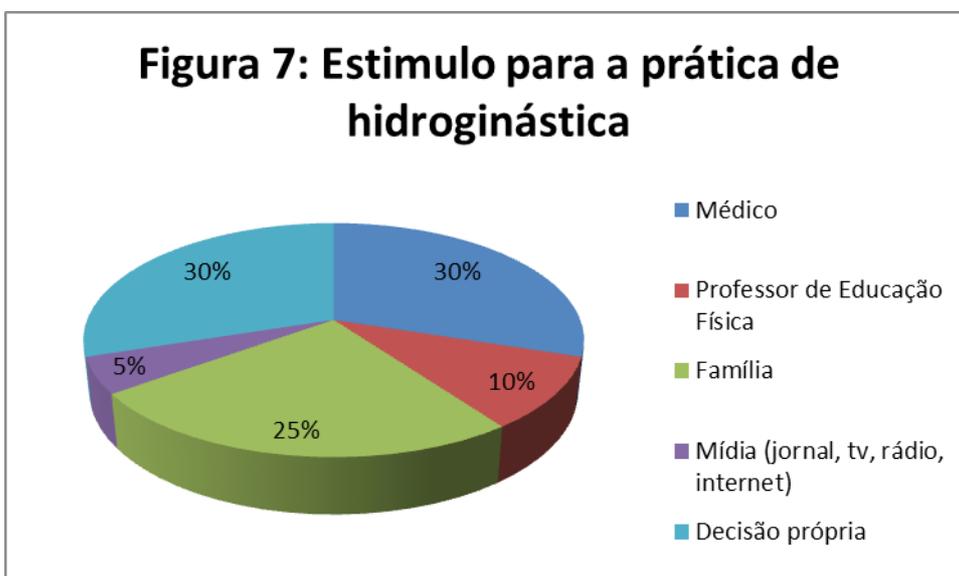
Neste gráfico podemos observar que mais da metade dos participantes praticam hidroginástica entre 1 a 2 anos que equivale a 45%, com 35% mais de seis meses, e com 10% praticantes com menos de seis meses e seis meses.

**Figura 6: Importância da participação na hidroginástica**



Na figura 6 mostra a questão referente à importância da participação na hidroginástica, onde foram colocadas em três categorias: sair de casa com 5%, disposição para vida com 10% e com maior relevância melhorar a saúde com 85%.

**Figura 7: Estimulo para a prática de hidroginástica**



A análise da figura 7 constatou-se que a maioria dos praticantes de hidroginástica da academia resolveram fazer hidroginástica por orientação médica e por decisão própria que equivale a 30%, 25% por recomendação da família, 10% por recomendação de professores, e somente 5% desta população respondeu que a mídia (jornal, tv, rádio, internet) influenciaram a praticar hidroginástica.

## **5. DISCURSÕES**

Neste contexto fica claro que o público do sexo feminino com 65% ainda é predominante, percebeu-se que os homens com 35% não dão tanta importância a prática de hidroginástica quanto as mulheres.

Rabelo (2001), diz em seu estudo que as mulheres têm maior vulnerabilidade a mudanças que ocorrem com a idade em seu corpo do que os homens, tentando minimizar essas mudanças, elas procuram mais as aulas de ginástica, como por exemplo, a hidroginástica e homens procuram mais atividades de alta intensidade como a musculação. Em um estudo realizado a respeito do sexo dos participantes de hidroginástica, foi encontrada uma prevalência de 88,3% do sexo feminino (MAZO, CARDOSO E LIMA, 2006).

Em um estudo realizado por Porto (2006), com mulheres de faixa etária de 46 anos, mostrou que um programa de hidroginástica é efetivo em promover alterações significativas na capacidade cardiorrespiratória. Um treinamento com ênfase no trabalho aeróbio, a intensidade da frequência cardíaca máxima deve ser na faixa de 50% a 85% (GUETHS, 2003).

Segundo Rocha (1994), independentes do grupo de destino, as aulas sistematizadas de hidroginástica se mostram como uma alternativa de grande valia, com resultados positivos.

Nos dados relatados constatou-se que o interesse pela prática da hidroginástica é muito acentuado em indivíduos casados e onde há mais escolaridade e nível de instrução. Conforme os objetivos da prática de hidroginástica, os interesses pela hidroginástica muda conforme a faixa etária dos praticantes, um adulto procura melhorar o seu condicionamento físico, enquanto com o passar dos anos o principal objetivo acaba sendo melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Com a prática da hidroginástica é possível melhorar o condicionamento físico, proporcionando melhora no sistema cardiorrespiratório, desenvolvendo a resistência muscular, a flexibilidade, facilitando a coordenação motora, a melhora da circulação sanguínea, dores, tensão muscular e estresse (BONACHELA, 1994; GONÇALVES, 1996; KRASEVEC e GRIMES, 1990).

Em estudos Aguiar e Gurgel (2009), verificaram a influencia da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de mulheres na terceira idade, através do questionário WHOQOL-bref da OMS. Os resultados apresentaram uma melhor qualidade de vida relacionada ao domínio físico, assim como maior força de membros inferiores e flexibilidade.

Os resultados encontrados no presente estudo referentes aos estímulos para prática de hidroginástica, nos dados mostraram que a maioria iniciou por recomendação médica e por decisão própria, onde nota-se que há uma preocupação com o aspecto físico e preventivo. Em estudos encontrados por Cerri e Simões (2007), revelam que a maioria dos idosos iniciou a hidroginástica por ordens médicas.

Com relação ao que poderia ser acrescentado para melhorar o desempenho das aulas de hidroginástica, intensificar e aplicar novos exercícios foram as mais citadas, em seguida melhorar a organização das aulas em relação às conversas paralelas, podendo desfocar o praticante atrapalhando o decorrer das aulas. No entanto, podemos ver que o convívio social nas aulas de hidroginástica beneficia e promove não só o bem estar físico e mental, mas também proporciona a integração e a socialização entre os praticantes (BONACHELA, 1994).

Segundo Fanin (2011), para ser um bom profissional, o professor tem que estar em constante atualização, fazer pesquisas e cursos na área de atuação, buscando novas informações, novos métodos e exercícios, proporcionando aos praticantes exercícios diversificados, a fim de motivá-los a superar e a realizar as novas atividades por vontade própria, fazendo com que as aulas de hidroginástica não se tornem repetições monótonas. A academia também deve proporcionar um ambiente agradável e de qualidade, visando o bem estar físico e mental, trazendo benefícios para uma boa qualidade de vida, podendo assim fidelizar os clientes através desse retorno (TOSCANO, 2001).

## **6- CONCLUSÃO**

O presente estudo teve como objetivo analisar O Perfil dos Praticantes de Hidroginástica em uma Academia de Campina Grande-PB, bem como, verificar de uma forma científica os aspectos em relação aos hábitos saudáveis, interesse sobre a hidroginástica. No entanto, investigou-se que a maior frequência se deu pelo sexo feminino, obtendo 65% dos participantes, já com relação a idade de 50 a 60 anos com 35%, quanto ao estado civil apresentou com 70% participantes casados, constatou-se também que a maioria possuem nível superior com 38%.

Concluimos que, existem diferentes pessoas com características específicas buscando a hidroginástica. Para os profissionais que ministram aulas de hidroginástica, é importante estar informado sobre as características da população, bem como seus principais interesses em relação à prática da hidroginástica. Podendo assim, o professor adaptar as aulas conforme o público alvo, influenciando positivamente na busca da melhor qualidade de vida.

#### PROFILE OF PRACTITIONERS WATER AEROBICS ON A CAMPINA GRANDE ACADEMY – PB

##### **ABSTRACT**

The aging process in the healthy individual is related to many psychological and physical changes that interfere with engine performance, contributing to physical inactivity and promoting to the emergence of certain diseases of aging, besides influencing negatively the reduction of daily autonomy. Thus, this study aimed to analyze the profile of aerobics practitioners on a Campina Grande Academy - PB. The study is characterized as a descriptive field research with an appropriate semi-open questionnaire on lifestyle profile (Social Service of Industry, 2007) as: gender, education level, marital status and age, habits, healthy life, which was developed from a quantitative and qualitative approach. The sample had twenty participants of both sexes, chosen randomly in the age group 30-70 years. The results showed that the most frequently occurred by women, getting 65% of the participants, since in relation to age 50-60 years, with 35% regarding the marital status presented with 70% married participants, it was also found that the Most have top level with 38%. Thus it is expected thus contribute to the further discussion on the subject and encourage the practice of gymnastics as the target audience.

**Keywords:** Aerobics, Aging, Elderly health, Quality of life.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Janaina Bezerra de.; GURGEL, Luilma Albuquerque. **Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio – Fortaleza.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, V. 23, Nº 4, p.335-44, out./dez. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v23n4/v23n4a03.pdf>> Acesso em: 25 Abr. 2015.

ALMEIDA, Marco Antonio Bettine de. **Qualidade de vida e a atividade física.** Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, Nº 150, Nov. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/qualidade-de-vida-e-a-atividade-fisica.htm>> Acesso em: 25 Abr. 2015.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica.** Rio de Janeiro: Sprint. 1994.

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

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. **Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?** Movimento, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007. Disponível em: < <http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926/1560>> Acesso em: 25 Abr. 2015.

FANIN, Talita. **As Aulas de Hidroginástica: Uma Análise Descritiva.** PÓS-GRADUAÇÃO Lato Sensu em Educação Física. Universidade Comunitária da Região de Chapecó – UNOCHAPECÓ. Chapecó/SC, 2011. Disponível em: < <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2013/10/Talita-Fanin.pdf>> Acesso em: 09 Fev. 2015.

FERREIRA, Carlos M.; MANN, Luana. **Hidroginástica para idosos: motivos para escolha e principais benefícios.** Revista Digital. Buenos Aires, Ano 18, Nº 184, Set. 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd184/hidroginastica-para-idosos-beneficios.htm>> Acesso em: 11 Fev. 2015.

FERREIRA, V. **Atividade física na terceira idade: o segredo da longevidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, V. L. **Treinamento em Hidroginástica.** São Paulo: Ícone, 1996.

GUETHS, Marcos. **As características e prescrições de um exercício aeróbico.** Revista Digital. Buenos Aires, Ano 9, N° 67 – Dez. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd67/aerobico.htm>> Acesso em: 25 Abr. 2015.

KRASEVEC, Joseph.; GRIMES, Diane C. **Hidroginástica, um programa de exercícios aquáticos para pessoas de todas as idades e todos os níveis de condicionamento físico.** São Paulo: Hemus. 1990.

KRUTZMANN, Juliana.; POL, Doralice O. C. **Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAFE.** Revista Digital. Buenos Aires, Ano 12, N° 113, Out. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd113/motivos-de-adesao-a-pratica-da-hidroginastica.htm>>. Acesso em: 09 Fev. 2015.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 8(2): 67-72, 2006. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/3883/16671>> Acesso em: 25 Abr. 2015.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** ed. 2. Londrina: Midiograf, 2001.

PAIVA, Emanuelle.; KRONBAUER, Gláucia Andreza. **Motivação para as aulas de hidroginástica em Irati, PR.** Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, N° 150, Nov. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/motivacao-para-as-aulas-de-hidroginastica.htm>> Acesso em: 25 Abr. 2015.

PORTO, Marcelo.; PAIVA, Maiza Teles.; JUSTINO, Jorge Luiz. et al. **Influência de um Programa de Hidroginástica sobre a Capacidade Cardiorrespiratória em Mulheres de Meia Idade Sedentárias.** Revista Hispeci & Lema/ publicação das Faculdades Integradas Fafibe – v. 9, 2006. - Bebedouro-SP. Disponível em: < <https://www.unifafibe.com.br/revistahispecilema/pdf/revista9.pdf> > Acesso em: 25 Abr. 2015.

RABELO, S. L. F. **Auto-estima e Relações de Gênero em Praticantes de Ginástica em Academias.** TESE (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) – UCB. Rio de Janeiro, 2001. Disponível em: < [http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde\\_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=1195&listaDetalhes%5B%5D=1195&processar=Processar](http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=1195&listaDetalhes%5B%5D=1195&processar=Processar) > Acesso em: 25 Abr. 2015.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica teoria e prática.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica teoria e prática.** 4ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

Serviço Social da Indústria. **Departamento Nacional. Diretrizes técnicas e de gestão SESI lazer ativo: caderno 2: macroprocesso sensibilização estadual.** – Brasília: SESI/DN, 2007.

SILVA, D. B. **A Percepção da vida por pessoas idosas: um estudo sobre velhice, corporeidade e saúde.** DISSERTAÇÃO DE MESTRADO (Educação Física). Piracicaba, 2007. Disponível em: < <https://www.unimep.br/phpg/bibdig/pdfs/2006/SSSDYNAJTTTD.pdf> > Acesso em: 25 Abr. 2015.

TAHARA, Alexander Klein.; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; TAHARA, Ariany Klein. **As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida.** Revista Digital. Buenos Aires, Ano 11, N° 103, dez. 2006.

Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd103/atividades-aquaticas.htm>>

Acesso em: 11 Fev. 2015.

TOSCANO, José Jean de Oliveira. **Academia de ginástica: um serviço de saúde latente**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília, V. 9 Nº 1 p. 40-42, Janeiro 2001.

Disponível em:

<<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/381/434>> Acesso em: 25 Abr. 2015.

VICENTE, Danusa.; STROHSCHOEN, Andreia A. G.; REMPEL, Claudete.; MORESCHI, Claudete. **O Perfil dos professores e praticantes de hidroginástica de um município do Vale do Taquari, RS, Brasil**. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 19, Nº 192, Maio de 2014. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd192/professores-e-praticantes-de-hidroginastica.htm>> Acesso em: 27 Mar. 2015.

# APÊNDICE

## DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB**

Eu, **Regimênia Maria Braga de Carvalho**, Professora da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG: 457.509 SSPB declaro que estou ciente do referido Projeto de Pesquisa e comprometo-me em verificar seu desenvolvimento para que se possam cumprir integralmente os itens da Resolução 466/12, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

---

**Orientadora**

---

**Orientanda**

**Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.**

## **TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

### **Pesquisa: PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB**

Eu, Regimênia Maria Braga de Carvalho, Professora do Curso de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), portador do RG: 457.509 SSPB e CPF: 206.562.384-53 comprometo-me em cumprir integralmente os itens da Resolução 466/12 do CNS, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

---

**Assinatura da Orientadora**

**Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.**

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu \_\_\_\_\_, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa **“PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB”**.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos: a presente pesquisa terá como objetivo geral; Analisar o perfil dos praticantes da hidroginástica em uma academia na cidade de Campina Grande-PB.

Ao voluntário só caberá à autorização para uso dos dados obtidos mediante a realização do questionário e não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário.

- Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

- O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.

- Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

- Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.

- Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número **(83) 88436310** com **Regimênia Maria Braga de Carvalho**.

- Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

- Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

---

Assinatura do pesquisador

---

Assinatura do participante

**Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.**

**KORPUS ESTÉTICA LTDA - ME**

**CNPJ 09.263.492/0001-82**

**Rua José de Alencar, Nº 1071 - Prata - Campina Grande-PB.**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado “**PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB**” desenvolvida pela graduanda Maíra Camila dos Santos Silva do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade estadual da Paraíba, sob a orientação da Professora Doutora Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.**

---

Assinatura e carimbo do responsável institucional

**Universidade Estadual da Paraíba - UEPB**  
**Centro de Ciências Biológicas e da Saúde - CCBS**  
**Departamento de Educação Física**  
**Curso de Licenciatura Plena em Educação Física**

**Projeto de pesquisa: PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM  
UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB**

Informações pessoais:

Nome \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_ Gênero \_\_\_\_\_

Escolaridade \_\_\_\_\_ Estado Civil \_\_\_\_\_

Data de preenchimento do questionário: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1-Há quanto tempo você pratica hidroginástica?

- ( ) Menos de seis meses
- ( ) seis meses
- ( ) 1 a 2 anos
- ( ) mais de 2 anos

2-Quantas vezes você pratica hidroginástica?

- ( ) 2 vezes por semana
- ( ) 3 vezes por semana

3- Objetivo ao praticar hidroginástica.

- ( ) Estética
- ( ) Qualidade de vida
- ( ) Lazer
- ( ) Condicionamento físico

4- Com relação ao seu bem-estar.

- Relaxar
- Reduzir o nível de estresse
- Melhorar o sono

5- Porque você considera importante a sua participação na hidroginástica?

- Sair de casa
- Melhorar a autoestima
- Socialização
- Melhorar a autoimagem
- Disposição para vida
- Melhorar a saúde

6- Quem lhe estimulou a praticar hidroginástica?

- Médico
- Professor de Educação Física
- Família
- Mídia (jornal, tv, rádio, internet)
- Decisão própria

7- Dé sua opinião, o que poderia ser acrescentado para melhorar o desempenho das aulas?

---

8- Pratica outra atividade física?

- Musculação
- Ginástica
- Caminhada
- Natação
- Nenhuma das opções

