



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF

ANDRÉIA BRASILINO SOARES

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DE IDOSOS À
PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA
GRANDE-PB**

CAMPINA GRANDE- PB

2015

ANDRÉIA BRASILINO SOARES

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DE IDOSOS À
PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA
GRANDE- PB**

Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física.
Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Orientadora: Prof. Dr^a 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.

S676a Soares, Andréia Brasilino.

Aspectos motivacionais para adesão de idosos à prática de hidroginástica em uma academia de Campina Grande - PB [manuscrito] / Andréia Brasilino Soares. - 2015.
35 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. Regimêmia Maria Braga de Carvalho., Departamento de Educação Física".

1. Saúde do Idoso. 2. Hidroginástica. 3. Motivação. 4. Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 613.716

ANDRÉIA BRASILINO SOARES

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DE IDOSOS À
PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE
CAMPINA GRANDE- PB

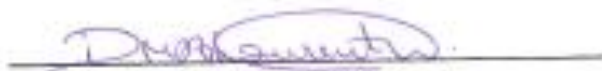
Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza artigo,
apresentado ao Departamento de Educação Física
da Universidade Estadual da Paraíba, como
requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura
Plena em Educação Física.
Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Aprovado em: 07/07/2015

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Regiméria Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Ms. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



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

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me capacitado e me dado forças nos momentos mais difíceis, sobretudo durante a realização deste trabalho.

À minha mãe que sempre me incentivou a estudar e me apoiou com seu imenso amor em todas as etapas da minha vida, em especial a acadêmica.

À meu pai (em memória) que foi um exemplo de pessoa, sempre dedicado, amável e presente, buscando o melhor para mim.

Às minhas irmãs tão fundamentais na minha vida. Cristiane, por ter me inspirado com sua inteligência brilhante e ter sido um exemplo, com suas dicas e orientações que me serviram e me tranquilizou tanto. E Andrezza, pela sua maturidade e confiança de que tudo ia dar certo, além de ter me instigado a dar o meu melhor e ter acreditado em mim.

Ao meu namorado, pelo carinho, atenção e por me apoiar e ouvir sempre que eu estava preocupada, me dando palavras de motivação.

Aos meus avôs por serem tão acolhedores, tendo me ajudado tanto nos momentos que precisei e torcendo sempre por mim e pela minha realização.

À minhas tias e tios, em especial tia Cris, que nunca mediu esforços durante meu curso, me ajudando, consolando nas horas de angústia e vibrando com minhas conquistas. E tia Mércia, por ter sido minha professora quando pequena e assim ser um referencial até hoje, com sua sabedoria e admirável habilidade ao se expressar.

À minha orientadora Regimênia, pelo tempo disponibilizado, atenção, paciência, genialidade e experiência que me passou.

A todos os meus amigos especialmente à Nailla, pelo carinho e disposição de ajudarsempre e esclarecer dúvidas da área acadêmica e profissional, me ensinando tanto e oportunizando experiências que foram fundamentais para realização deste trabalho.

À Marco Antônio por ter aceitado a pesquisa na sua academia, me apoiado e acreditado no meu trabalho.

Às alunas que se dispuseram a participar da pesquisa com tanta satisfação e por terem sido tão receptivas comigo.

Enfim, agradeço a TODOS que contribuíram direta ou indiretamente para realização deste trabalho!

Meu MUITO OBRIGADA!!!

RESUMO

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DE IDOSOS À PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB

Andréia Brasilino Soares¹

Dados demográficos demonstram que o Brasil passa por um processo de envelhecimento. Entre as atividades físicas preferidas pelos idosos encontra-se a hidroginástica. Este estudo fez uma reflexão a respeito dos aspectos motivacionais que influenciam a escolha por essa atividade em detrimento a outras. Nesse sentido, foi considerado como objetivo geral da presente pesquisa Identificar e Analisar os motivos que influenciam os idosos a praticar hidroginástica em uma academia localizada na cidade de Campina Grande, PB. A amostra consta de dezesseis idosos do sexo feminino escolhidas por disponibilidade a participar da pesquisa, que teve como instrumento de coleta de dados um questionário estruturado com perguntas fechadas e uma aberta. Essas questões se relacionam com a durabilidade, a frequência, os interesses, a importância e os principais estímulos à prática da hidroginástica por essas idosas. Significando 94% o tempo de prática de mais de 2 anos e 6% de 1 a 2 anos. Com relação aos aspectos motivacionais o maior interesse se dá por recomendação médica e desempenho físico, cada um com 44%, já diminuir dores na coluna com 12%. E a importância da prática com 81% para melhorar a saúde em geral, 7% sair de casa, e para melhorar a auto-estima e disposição para vida 6% cada. Dessa forma verificamos o grande interesse pela Hidroginástica. Cabendo assim ao profissional de Educação Física incluir no seu planejamento de aula uma programação metodológica visando contemplar os grandes motivos dessas idosas. Espera-se assim contribuir para o aprofundamento da discussão sobre essa temática bem como estimular a prática dessa atividade para outros idosos.

Palavras- Chave: Idosos. Hidroginástica. Motivação.

¹ Graduanda em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.
Contato: andreibrasilino0@gmail.com

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	05
2. REFERENCIAL TEÓRICO	06
3. METODOLOGIA	14
4. RESULTADOS.....	16
5. DISCUSSÕES.....	21
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	24
ANEXO	
APÊNDICE	

1. INTRODUÇÃO

Estima-se que em 2020 a população com mais de 60 anos no Brasil deva chegar a 30 milhões de pessoas e a expectativa de vida a 70,3 anos. Isso traduz um processo de envelhecimento populacional, onde se aumenta a preocupação com a qualidade de vida.

Na velhice há uma tendência a modificação da auto-imagem tornando-a menos positiva. Um aspecto psicológico que influencia na prática de atividade física pelos idosos é a auto estima e auto imagem.

Sob o aspecto psicológico, o processo de envelhecimento afeta a auto-estima e a auto-eficácia, podendo ocasionar a depressão, que, de acordo com Storck (2001), é a segunda doença mais frequente da população americana, e no caso dos idosos, pode ser considerada devastadora.

Ao analisar o processo de envelhecimento, é relevante salientar que não ocorre isoladamente e nem subitamente, mas consiste no acúmulo e na interação de processos bio-psico-sócio-culturais durante a vida. Do ponto de vista orgânico, por exemplo, o envelhecimento envolve diminuição de força muscular e de amplitude articular e perda de flexibilidade (SIMÕES, 1994).

Essas alterações, somadas ao sedentarismo, comprometem a qualidade de vida dos idosos, e uma das maneiras de intervir positivamente no processo de envelhecimento é o envolvimento em atividades físicas, culturais, sociais, entre outras.

Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) afirmam que a prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, na integração social, no bem estar e na melhora da auto estima.

Em relação à atividade física, podemos dizer que ela pode beneficiar componentes fisiológicos, psicológicos e sociais característicos deste processo. Em outras palavras, ela pode retardar e até mesmo evitar alguns dos declínios relacionados à idade (SINGH, 2001).

Muitos estudos têm mostrado a importância do exercício físico para a saúde, aptidão física e bem-estar. Mas estas razões não são suficientes para levar indivíduos sedentários a uma vida ativa fisicamente, nem tão pouco para manter a adesão dos que já participam de algum programa de atividade física.

A mudança de comportamento é peculiar a cada indivíduo. As pessoas idosas devem ser incentivadas para que assim se sintam motivadas a mudar de comportamento e melhorar sua qualidade de vida.

Segundo Weinberg e Gould (2008), a motivação é definida como a direção e a intensidade de esforço. Direção é quando o indivíduo procura atrair-se por situações, e a intensidade de esforço é o quanto de esforço essa pessoa se despende em uma determinada situação.

Dentre as possibilidades de práticas corporais se destaca a hidroginástica como preferência entre os idosos. Esta prática traz inúmeros benefícios à saúde isto é certo, mas é preciso ir além, há necessidade de saber o que motiva este grupo de pessoas a buscarem este exercício.

Muitas vezes esta motivação está relacionada com alguns fatores sociodemográficos, tais como: gênero, idade, grau de instrução, estado civil, renda e ocupação profissional.

Dessa forma, o presente estudo possui grande valia, diante de um cenário nacional de longevidade.

Diante disso, o objetivo deste trabalho é de identificar e analisar os motivos que influenciam a adesão de idosos à prática de hidroginástica numa academia da cidade de Campina Grande- PB.

Por fim, procura responder a seguinte pergunta: Quais aspectos motivacionais são identificados para adesão de idosos à prática de hidroginástica em academia de Campina Grande-PB?

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 IDOSO E O ENVELHECIMENTO

A Organização das Nações Unidas, desde 1982, considera idoso o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos; o Brasil na Lei nº 8.842/99, adota essa mesma faixa etária(Art. 2º do capítulo1). No Art. 9º do Estatuto do Idoso é citado que é obrigação do Estatuto garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde,

mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

Segundo o censo demográfico de 2010 (IBGE, 2011), a população brasileira de hoje é de 190.755.199 milhões de pessoas, sendo que 51%, o equivalente a 97 milhões, são mulheres e 49%, o equivalente a 93 milhões, são homens. O contingente de pessoas idosas, que, segundo a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso, tem 60 anos a mais, é de 20.590.599 milhões, ou seja, aproximadamente 10,8 % da população total. Desses, 55,5 % (11.434.487) são mulheres e 44,5% (9.156.112) são homens.

Observando os dados da atual transição demográfica brasileira sob a ótica de gênero, constatamos um processo de feminização da velhice, ou seja, quanto mais a população envelhece, mais feminina ela se torna. Hoje, as mulheres representam 55,5% da população idosa brasileira e 61% do contingente de idosos acima de 80 anos (IBGE, 2011).

O envelhecimento é um processo natural da vida e apresenta variações de uma pessoa para outra. Muitas vezes um indivíduo envelhece primeiro que o outro. E isto aí está muito ligado a alguns fatores como genética e comportamentos. A alimentação e atividade física interferem neste processo, a favor ou contra, dependendo se a pessoa se alimenta bem, se exercita e tem práticas saudáveis ou não.

O envelhecimento humano é definido a partir de determinados fatores: biológicos, sociais, psicológicos, genético, culturais entre outros (MAZO, LOPES, BENEDETTI, 2004).

No que tange à idade cronológica, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2002) considera idoso o indivíduo com idade acima dos 60 anos para países em desenvolvimento, o que é um pouco diferente em países desenvolvidos, onde a idade mínima é de 65 anos.

Uma diminuição significativa ocorre no desempenho motor do idoso, que é resultado da degeneração fisiológica, fatores como condições ambientais, exigências da tarefa, doenças, estilo de vida ou a combinação desses elementos. (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Segundo a OMS (2011), do ponto de vista da saúde pública e do desenvolvimento socioeconômico, o envelhecimento da população mundial é positivo, pois representa uma melhoria desses setores ao longo dos anos. No entanto, à medida que a população envelhece, aumentam o número de pessoas acometidas por doenças crônico-degenerativas e incapacitantes. É necessário “procurar conhecer e desenvolver todas as alternativas possíveis e válidas não só para prevenir, como também para retardar o aparecimento das doenças crônicas e os consequentes agravos causados por elas” (LITVOC, BRITO, 2004.p.1). Portanto o envelhecimento populacional representa um desafio para sociedade, pois essa precisa se adaptar garantindo qualidade de vida à medida que a população envelhece (OMS, 2011).

A OMS (2011) defende que é preciso formar mais profissionais capacitados para satisfazer esta crescente demanda de idosos e garantir-lhes saúde, essa definida como bem-estar físico, mental e social. Visto que a saúde abrange aspectos fisiológicos, psicológicos e culturais, é importante haver um trabalho multidisciplinar para um atendimento complexo e global (ZIMERMAN, 2000).

A fase da velhice está associada com mudanças no ambiente social, interferindo diretamente nos aspectos psicológicos. Segundo Zimerman (2000), os idosos enfrentam mudanças em seu papel na sociedade e no relacionamento com outras pessoas. A autora cita diversas mudanças sociais e psicológicas que podem ocorrer: aposentadoria e óbitos de amigos e familiares, as quais causam a diminuição do contato social; diminuição do papel na família, perdendo poder de decisão; mudança na situação econômica e ausência de papel social, causando baixa auto-estima; perda da autonomia e da dependência oriundas das diversas modificações físicas e psíquicas; falta de motivação e de planos para o futuro. Outros autores destacam modificações, como o aumento da religiosidade e espiritualidade, redefinição de valores e vida conjugal, maior retorno ao passado nos diálogos e preocupação com as alterações físicas e mentais (Silveira *apud* MAZO, LOPES, BENEDITTI, 2004).

Sendo assim, é necessária a adoção de comportamentos saudáveis desde cedo para que o processo de envelhecimento não seja visto como algo negativo e que possa oportunizar novas experiências e evitar aparecimento de tantas limitações e doenças.

2.2 IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO

Uma diminuição significativa ocorre no desempenho motor do idoso, que é resultado da degeneração fisiológica, fatores como condições ambientais, exigências da tarefa, doenças, estilo de vida ou a combinação desses elementos. (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

O conceito “envelhecimento com sucesso”, que engloba três diferentes domínios multidimensionais: a) evitar as doenças e incapacidades; b) manter uma alta função física e cognitiva; e c) engajar-se de forma sustentada em atividades sociais e produtivas.

Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades da vida diária.

Cinco fatores são recomendados para o idoso ter saúde: vida independente, casa, ocupação, afeição e comunicação. Se algum desses fatores estiver deficiente a qualidade de vida do idoso estará comprometida. Néri (2001), mostra que baixos níveis de saúde na velhice associam-se com altos níveis de depressão e angústia e com baixos níveis de satisfação de vida e bem estar.

A atividade física é definida, conforme Pitanga (2002), como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso.

A atividade física é importante para qualquer pessoa, principalmente os idosos, já que eles apresentam modificações biopsicossociais. Normalmente o idoso tem mudanças fisiológicas, sendo comum o aparecimento de doenças. E com as perdas, exemplo, morte de familiares e amigos e chegada da aposentadoria, que traz a diminuição do convívio social.

Durante o processo de envelhecimento, modificações de ordem fisiológica, psíquica e social refletem diretamente no desempenho motor e na capacidade do

indivíduo para cuidar de si mesmo, podendo, assim, colaborar para o isolamento. É uma fase da vida na qual a atividade física tem papel importante na manutenção da saúde biopsicossocial e na melhoria da qualidade de vida. A prática regular de exercícios físicos pode ajudar a retardar os declínios normais da idade nas funções de vários sistemas fisiológicos, assim como nos efeitos e número de doenças debilitantes (BIRD; TARPENNING; MARINO, 2005; SHEPHARD, 2003).

A ACSM (2009) reforça que a participação em um programa de atividade física regular é capaz de reduzir ou prevenir os declínios funcionais associados ao envelhecimento. Também, diversos estudos apontam o exercício físico como um aliado no tratamento de doenças crônicas tratadas pelo envelhecimento, como Diabetes Mellitus, osteartrose e outras doenças cardiovasculares, como a hipertensão (CARVALHO *et.al.*, 1996).

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

Com a atividade física regular e bem orientada é possível reduzir estes problemas, pois beneficia a saúde, prevenindo e controlando doenças. Como também promove o contato social a partir das aulas, despertando assim significado à vida, com amizades e mais disposição.

Porém muitas vezes as pessoas começam seus programas de exercícios físicos com empolgação no intuito de melhorar a saúde e diminuir o afastamento social, mas depois de certo tempo interrompem suas atividades caso não lhe traga tanta satisfação e diversão.

Felizmente, os idosos possuem um olhar de que participação em programas de atividade física está muito mais ligado aos benefícios para a qualidade de vida do que apenas a diversão.

Portanto, a atividade física tem sido bastante utilizada como um meio para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Através desta é possível evitar depressões, isolamento social, aparecimento de certas doenças, dentre outras ocorrências que são causadas pelas mudanças que acompanham esta fase da terceira idade, reduzindo problemas físicos e psicológicos.

2.3 FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM À PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA

A Hidroginástica é uma atividade através da qual, utilizando as propriedades físicas da água, se pode desenvolver o nível de aptidão física, sem grande impacto a nível articular, sem o desconforto da transpiração e da exaustão, num ambiente descontraído e relaxante (Lopes, 2003).

Segundo Krueel (2000), a Hidroginástica é constituída por exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga, sendo realizados de maneira agradável e recreativa, não esquecendo a temperatura da água que é uma das características que a torna benéfica.

Acredita-se que uma das formas para ajudar a combater o sedentarismo seria identificar o que motiva as pessoas a se engajarem em atividades físicas regularmente. Para tal, estudos sobre motivação à prática de atividades físicas centram-se na compreensão dos fatores e processos associados à adesão, persistência e abandono da atividade física regular (DISHMAN, 1994; GOUVEIA, 2001).

A motivação intrínseca é o fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, sendo vista como a base para o crescimento, integridade psicológica e coesão social (DECI & RYAN, 2000). Por outro lado, a motivação extrínseca apresenta-se como a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa ou atividade, como para a obtenção de recompensas materiais ou sociais, de reconhecimento, objetivando atender aos comandos ou pressões de outras pessoas ou para demonstrar competências e habilidades (AMABILE, HILL, HENNESSEY & TIGH, 1994). Por essa razão investigações acerca da motivação das pessoas à pratica da AF são necessárias.

Atividades aquáticas geralmente são indicadas aos idosos por causa dos benefícios que a água oferece (BELLI, 2010). A imersão do corpo em meio líquido proporciona a diminuição de carga nas articulações, pois o empuxo auxilia na redução do impacto, possibilitando atividades prolongadas que beneficiam os sistemas cardiorrespiratório, muscular e articular (FRANGOLIAS; RHODES, 1995). Desta maneira a Hidroginástica oferece tais benefícios. Esta prática é indicada pelos profissionais de saúde com o objetivo de proporcionar saúde e qualidade de vida.

A prática de exercícios na água é muito antiga e remonta ao classicismo helênico, sendo que a hidroginástica surgiu na Alemanha, para atender pessoas de idade avançada, que necessitavam de segurança para a realização da atividade (MAZO, 2004).

Para que ocorra uma mudança nos hábitos individuais, neste caso a prática da atividade física, é necessário um motivo, que, segundo Maggil (2001), é definido como alguma força interior, impulso, intenção, etc. que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma, caracterizando como um fator pessoal da motivação, visto que a mesma se caracteriza como um processo intencional, ativo e dirigido a uma meta, o qual depende da relação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002).

Na maioria das vezes, os idosos iniciam a prática da hidroginástica por recomendação médica. Por ser um exercício que proporciona saúde, bem-estar e ainda oferece diminuição de carga nas articulações a hidroginástica é um dos exercícios preferidos entre os idosos, além de outros aspectos que favorecem estes indivíduos.

Com relação à sociabilidade como quesito importante de motivação, Mazo, Moures e Beneditti (2009), apontaram que os três fatores principais percebidos em sua pesquisa foram a saúde, o prazer e a sociabilidade, tendo os dois últimos pontos atingidos pontos de motivação no mínimo alta, indicando que, havendo uma estrutura adequada e um grupo coeso de participantes, os iniciantes do programa de exercícios apresentam grandes chances de permanecer no mesmo.

Santos e Knijnik (2006) estudaram a adesão inicial à prática regular de atividade física em adultos de 40 a 60 anos, constatando que os indivíduos procuraram se cuidar quando a saúde esta ameaçada, sendo que nas entrevistas a maior motivação foi a recomendação médica. A motivação em idosos para a prática de exercícios no meio líquido foi estudado por D'Azevedo (2006) que também encontrou "prescrição médica" como fator principal para iniciarem no programa, seguido por "saúde".

Conforme Bonachela (2001), os principais objetivos dos programas de hidroginástica para terceira idade são os seguintes:

- Aumento da capacidade de autosuficiência e bem-estar geral.

- Melhora da condição cardiovascular e da resistência geral.
- Aumento da força e da resistência muscular.
- Melhora da coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio.
- Alívio de dores musculares e articulares.
- Alívio da ansiedade, depressão e estresse.
- Promover a sociabilidade.

Com a prática desta atividade os idosos se sentem mais dispostos e auto-estima, sociáveis, independentes, saudáveis e até mais felizes. Estes fatores têm contribuído para o aumento da adoção de idosos na prática da hidroginástica evitando o sedentarismo e proporcionando um melhor estilo de vida promovendo saúde.

Para Saba (2001), a atividade física é benéfica tanto no aspecto corpo e mente, ou seja, biológico e mental. Esse autor aponta melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aumento dos níveis de auto-estima, da auto-imagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

Os efeitos benéficos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada, assim resultando no bem-estar, da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio (WANKELE, 1993).

O bem-estar proporcionado pela prática da Hidroginástica está ligado aos fatores motivacionais que levam as pessoas a buscar a prática. Existem ainda outros fatores, como: prazer, social,aparência,etc.

Por isso, a motivação dos idosos quase sempre inicia por recomendação médica e não por motivação própria. É através do objetivo de melhorar a saúde que começa a surgir os fatores pertinentes a motivação para esta prática. É preciso descobrir os demais motivos que fazem os idosos continuar a prática desta atividade.

3. METODOLOGIA

- **Caracterização da Pesquisa**

Quanto a natureza empregada, este estudo pode ser classificado como sendo uma pesquisa do tipo qualitativa descritiva. Para Vergara (2010), uma pesquisa descritiva expõe características de determinada população, não tendo compromisso de explicar os fenômenos que descreve. Assim, a natureza descritiva se dá uma vez que a pesquisa buscou identificar e analisar os fatores motivacionais que levam os idosos a praticar hidroginástica, sem necessariamente explicar esses fatores.

Quanto à análise dos dados, optou-se por uma pesquisa qualitativa pelo fato de se investigar opiniões, crenças e significado de acordo com a perspectiva dos participantes, no caso, as idosas.

- **Caracterização dos sujeitos de pesquisa (População e Amostra)**

A população é composta pelos idosos que praticam hidroginástica numa determinada academia localizada em Campina Grande - PB. A saber, este grupo compõe aproximadamente 50 idosos. Esta academia foi escolhida devido a acessibilidade da pesquisadora na instituição.

A amostra corresponde a 16 idosas do gênero feminino a partir de 60 anos de idade. Essas idosas se dispuseram a participar da pesquisa voluntariamente, assim, pode-se classificar essa amostra como não-probabilística por acessibilidade. Segundo Vergara (2010), nesse tipo procedimento a seleção de elementos para compor a amostra ocorre pela facilidade de acesso e disponibilidade dos sujeitos, o que de fato ocorreu na presente pesquisa.

- **Crítérios de inclusão e exclusão**

Compõem critérios de inclusão na pesquisa o idoso apresentar sessenta anos de idade ou mais, além de ter participado das aulas de hidroginástica na academia em questão por, no mínimo, seis meses.

Já como critérios de exclusão foram considerados o fato do idoso participar a menos de seis meses das atividades ou ter idade inferior que o limite mínimo (sessenta anos).

- **Instrumento de Coleta de Dados**

Foi utilizado o questionário adaptado de Nahas, 2007, sobre estilo de vida. Na percepção de Vergara (2010), o questionário caracteriza-se por uma série de questões apresentadas ao respondente, de forma impressa ou digital, podendo apresentar questões abertas e/ou fechadas. No caso da presente pesquisa, o questionário composto por seis questões fechadas e uma aberta, foi impresso e entregue individualmente às participantes da pesquisa.

- **Procedimento de Coleta de dados**

Para alcançar o objetivo do estudo, a pesquisa utilizou-se de dados primários, obtidos exclusivamente a partir do questionário (APÊNDICE A) que foi o único instrumento de coleta de dados.

Os dados foram coletados individualmente pela própria pesquisadora na instituição supracitada (academia). O questionário foi entregue a cada avaliado e este o respondeu de acordo com sua realidade.

- **Processamento e Análise dos Dados**

Após a coleta, os dados foram organizados de maneira a melhor situar a condição do grupo em relação as questões abordadas. Os dados, em geral, foram inicialmente organizados em gráficos, para depois serem analisados, notando a partir daí o que se sobressaiu e o que menos foi destacado.

De acordo com Rojas Soriano (2004), a informação colhida por meio de questionários dificilmente poderia ser utilizada na sua apresentação original, pois demandaria tempo e trabalho desproporcionais. Daí a necessidade de se resumir a informação, a partir de um processo que consiste em reuni-la, classificá-la, organizá-

la e apresentá-la em gráficos, quadros estatísticos ou relações de dados que facilitem sua análise e interpretação.

No presente estudo, foram utilizados gráficos e percentual através de Microsoft Excel 2010.

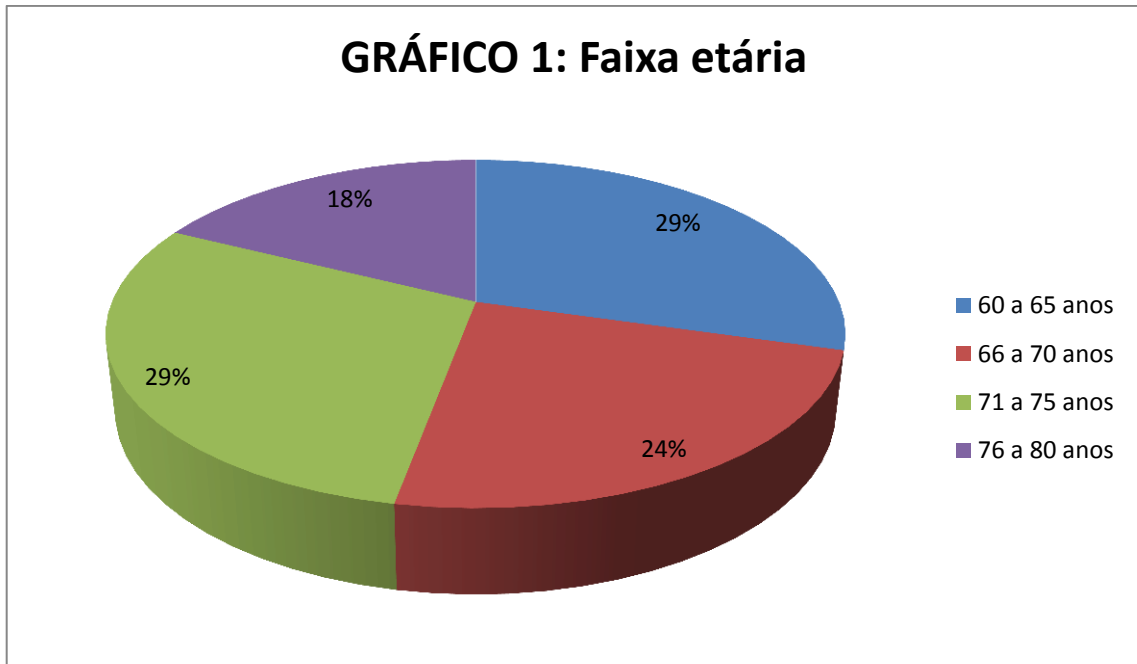
- **Aspectos Éticos**

Após a apresentação da pesquisadora quanto aos objetivos, importância e procedimentos para realização de sua pesquisa, os sujeitos concordaram em participar do estudo a partir da autorização e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esse termo foi assinado por todos os participantes em duas vias, onde ficou uma sob propriedade do indivíduo e a outra para o arquivo do pesquisador. Os indivíduos pesquisados foram devidamente esclarecidos que sob a liberdade de desistir a qualquer momento da pesquisa, sendo-lhes assegurado o sigilo dos dados e sua participação voluntária.

Considerando que o projeto baseia-se nas diretrizes éticas de pesquisa que envolve seres humanos, de acordo com o CONEP - Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, estabelecida na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, o presente trabalho foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UEPB para as devidas apreciações e em seguida buscou se adequar às sugestões e procedimentos éticos necessários.

4. RESULTADOS

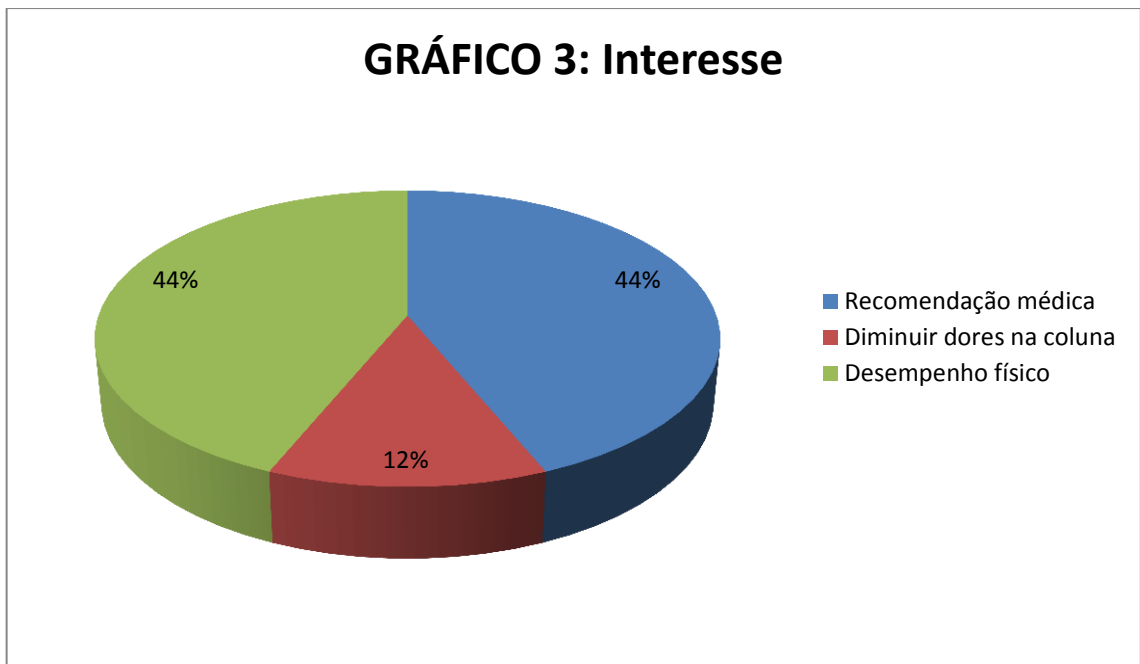
Este tópico apresenta os resultados obtidos na presente pesquisa. Para isso, as respostas das idosas para cada questão foram organizadas em gráficos e apresentadas estatisticamente, o que foi necessário para o entendimento das características do grupo pesquisado.



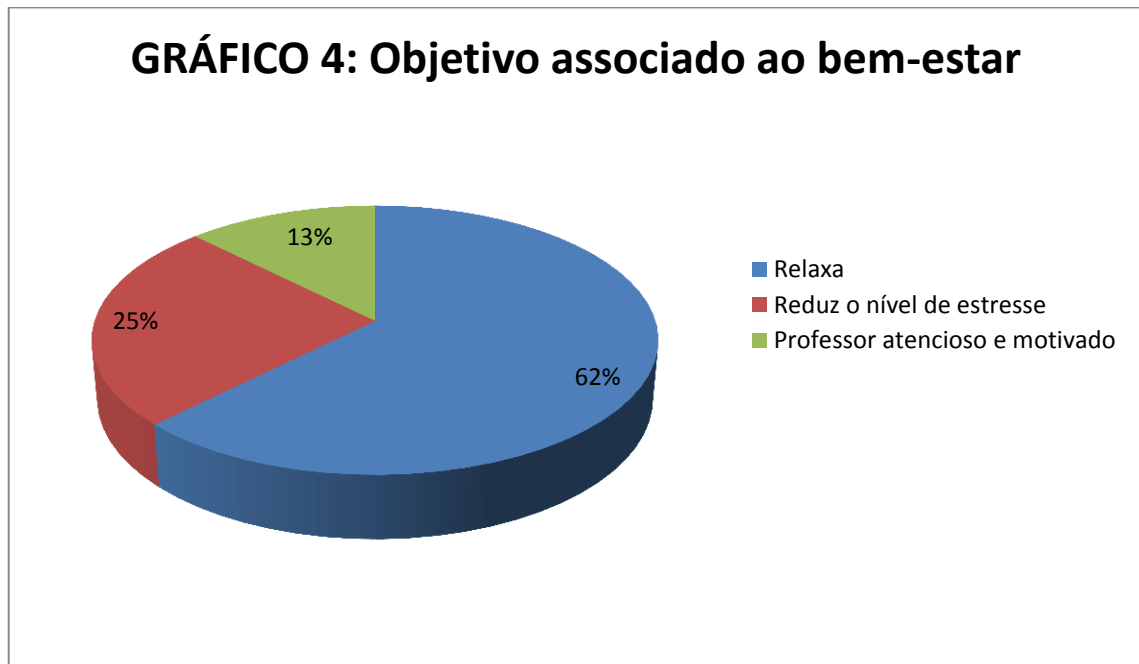
O gráfico 1 representa a distribuição dos entrevistados por faixa etária. Como se pode observar, a faixa de 60 a 65 anos e a de 71 a 75 anos apresentaram resultados semelhantes, totalizando cada uma 29% das respostas. Já faixa etária que envolve 66 a 70 anos compreende 24% das respostas e a faixa de 76 a 80 anos abrange 18%. Isso significa que a idade das idosas dessa turma é bem distribuída, variando bastante entre as faixas etárias consideradas na presente pesquisa, onde não foi encontrada uma faixa predominante.



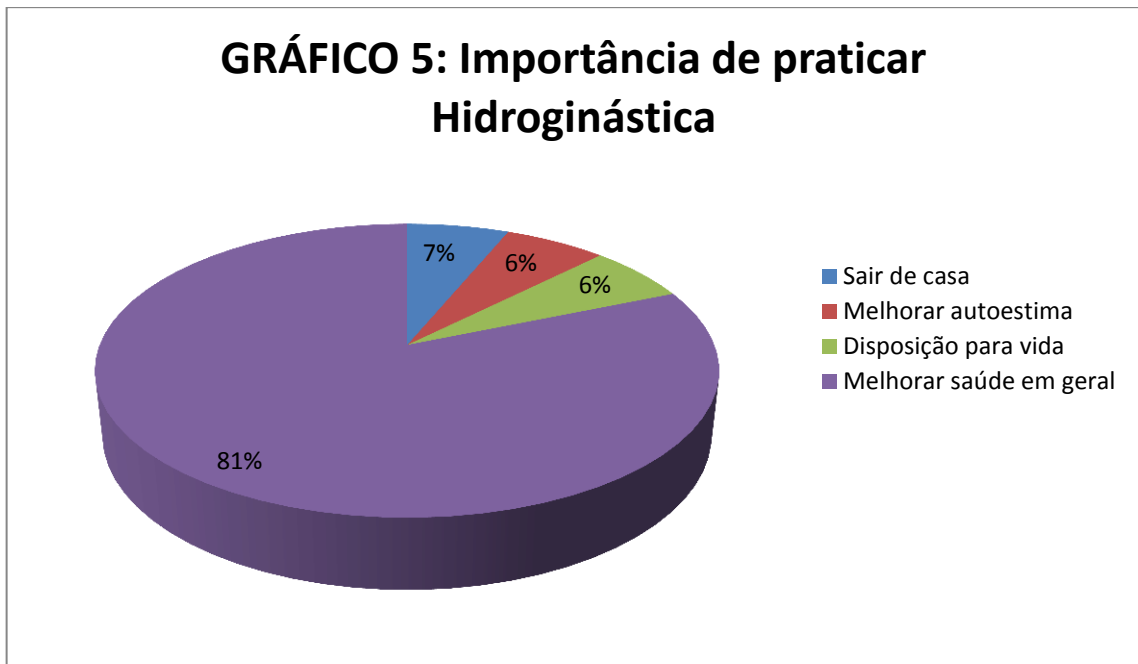
O gráfico 2 mostra que a maioria das pessoas entrevistadas praticam hidroginástica num período de mais de 2 anos sendo 94%, e apenas 6% de 1 a 2 anos.



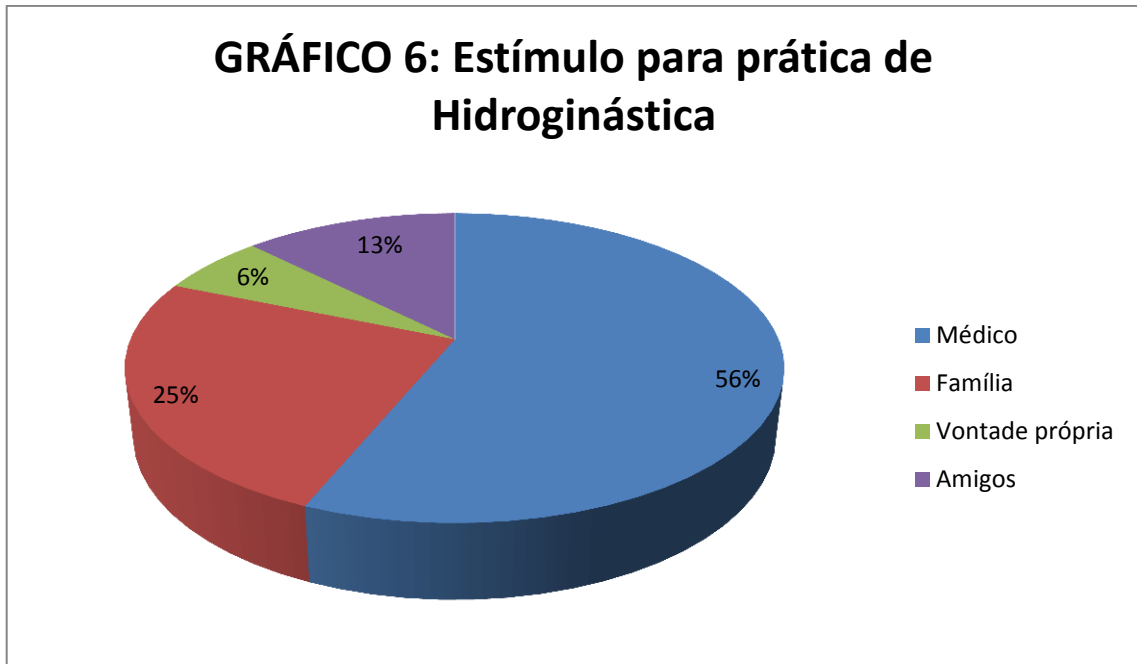
Este gráfico traduz as motivações que levam os idosos entrevistados a praticar hidroginástica. Nota-se que há dois principais motivos igualmente distribuídos que são a recomendação médica e o desempenho físico, ambos com um percentual de 44% das respostas. Já com uma menor representação, mas que também pode ser considerado um motivo importante citado pelas idosas está o objetivo de diminuir dores na coluna, essa resposta foi citada por 12% das entrevistadas.



Este gráfico faz perceber os motivos que associados ao bem-estar motivam estas pessoas à prática desta atividade. Foi possível notar que com uma grande representação o objetivo de relaxar foi o mais citado, sendo destacado por 62% das idosas. Outro objetivo também importante foi reduzir o nível de estresse, que foi citado por 25% das entrevistadas. Já o fato do professor ser atencioso e motivado foi destacado em 13% das respostas, demonstrando a importância do comportamento do professor também na percepção de bem-estar por parte dessas idosas.



Foi questionado outros aspectos positivos em relação a praticar Hidroginástica. A maioria citou melhorar a saúde em geral sendo o índice de 81%. Outras idosas (7%) também destacaram o fato de sair de casa como um bom motivo. Além disso, outros motivos citados foram para melhorar auto-estima e a disposição para vida, ambos obtendo 6% das respostas.



Neste gráfico observa-se que os entrevistados apontam para estímulo da prática 56% com relação ao médico, sendo o maior relevante, em seguida com 25% a família, amigos com 13% e a vontade própria 6%.

5. DISCUSSÕES

De acordo com este estudo observa-se com relação a motivação para a prática de Hidroginástica a importância da recomendação médica. Muitas idosas iniciaram essa prática justamente através deste incentivo. Outros interesses das idosas que buscam a hidroginástica é o desempenho físico e a diminuição de dores, sobretudo na coluna.

O fato de serem executados na água faz com que haja um melhor aproveitamento dos exercícios, pois há um “destensionamento da coluna” e menor impacto nas articulações devido à ação da gravidade ser menor (PAULO *apud* SILVA, 2001).

Quanto ao ambiente das aulas viu-se que este se torna na maioria das vezes um espaço onde se procura relaxar e melhorar a saúde em geral como foi notável a partir das respostas das pesquisadas.

Na verdade, a inatividade física é mais presente nos idosos do que em qualquer outra faixa etária (ACSM, 2000). Por isso que para se chegar a fazer um exercício físico regularmente muitas vezes é necessário ter alguém que possa indicar ou sugerir. Este grupo citou em maior parte que o médico e a família foram os que indicaram e mais incentivaram no início desta prática.

Como percebemos os idosos possuem muitas vezes uma frequência maior de consultas e exames devido a sua condição que pelo processo natural do envelhecimento traz consigo algumas doenças e dificuldades, então para eles é mais comum ir ao médico e de acordo com a limitação de cada um os médicos indicam muito a Hidroginástica por ser uma atividade favorável a este grupo principalmente por ter um baixo impacto e contribuir na melhoria da saúde em geral.

Esta faixa etária muitas vezes perde o convívio social e chega a viver um pouco isolada, devido a aposentaria, quando o vínculo dos colegas de trabalho é perdido, a dependência para se deslocar para os lugares também é um fator que diminui a sociabilização. Mas com a prática de Hidroginástica estas idosas se sentem bem e acham este momento como um momento de lazer, e também de socialização, em que o relacionamento com os amigos das aulas junto com o professor se torna um dos aspectos fundamentais para elas irem para a aula.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse estudo, concluímos que as idosas têm consciência da importância da prática da Hidroginástica na vida delas e há várias motivações para a adesão. Pudemos perceber que são vários motivos que levaram as idosas a buscar a Hidroginástica.

É notável que para iniciar esta prática a maioria seja por recomendação médica e dificilmente por vontade própria. Mas para a continuidade é necessário possibilitar a estas alunas aulas que proporcionem ao mesmo tempo saúde, bem-

estar, relaxamento, socialização e distração, já que estas foram as principais motivações para a adesão citadas pelas idosas.

Foi percebido também que a Hidroginástica significa muito para elas. Na terceira idade é comum doenças e além de ser um exercício físico que traz inúmeros benefícios ao corpo, a prática da Hidroginástica promove também o contato social, a partir da interação entre os participantes, além de beneficiar aspectos psicológicos.

Ao analisarmos o estudo podemos sugerir que a Hidroginástica deve ser mais divulgada e estimulada, para chegar a outros idosos que ainda não praticam nem conhecem. E assim proporcionar um envelhecimento saudável, com mais qualidade de vida para a terceira idade.

ABSTRACT

MOTIVATIONAL ASPECTS FOR ELDERLY ACCESSION TO WATER AEROBICS PRACTICE IN A GYM OF CAMPINA GRANDE-PB

Andréia Brasilino Soares¹

Demographic data show that Brazil is going through an aging process. Among the physical activities preferred by the elderly is water aerobics. This study made a reflection about the motivational factors that influence the choice of that activity over the others. Thereby, it was considered as a general objective of this research Identify and Analyze the reasons which influence the elderly to practice water aerobics in a gym located in the city of Campina Grande, PB. The sample consists of sixteen female elderly chosen by availability to participate in the survey, which had as data collection instrument a structured questionnaire with closed and open questions. Those issues relate to the durability, the frequency, the interests, the importance and the main stimulus to the practice of water aerobics for those seniors. Meaning 94% of the practice time of over 2 years and 6% of 1-2 years. Related to the motivational aspects, the greatest interest occurs due to medical advice and physical performance, each one with 44%, yet decreasing spine pain with 12%. And the importance of practice with 81% to improve overall health, 7% of leaving home, and to improve self-esteem and willingness to life with 6% each. Thus we see the great interest in water aerobics. In that way, the Physical Education Professional is responsible to include in their lesson planning a methodological program that seeks to add the major reasons for those elderly. Therefore it is expected to contribute to the further discussion on this topic and encourage the practice of that activity to other seniors.

Key Words: Elderly. Water Aerobics. Motivation.

REFERÊNCIAS

ANDREOTTI, Márcia Cristina; OKUMA, Silene Sumire. **Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um Programa de Educação Física.** São Paulo: *Revista Paulista de Educação Física*, v. 17, n. 2, p.142-153, jul./ dez, 2003. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n2%20artigo6.pdf>. Acesso em: 31 de jul. 2014.

BARROS, Kristiane Mesquita; MONTENEGRO, Renan Magalhães. **Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.** Disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/408/40818308.pdf>. Acesso em: 19 de março de 2015.

BELLI, T. **Demandas fisiológicas das atividades aquáticas:** a imersão. In: COSTA, P. H. L. *Natação e atividades aquáticas: subsídios para o ensino.* Barueri: Manole, 2010. p. 1-13.

BONACHELA, Vicente. **Hidro Localizada.** Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

BRANCO, Vivian Castelo; PEREIRA, Erik Giuseppe Barbosa. **O que diz a literatura sobre a influência da prática de hidroginástica em idosas.** *Revista Digital.* Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd159/influencia-de-hidroginastica-em-idosas.htm>. Acesso em: 18 de mar. 2015.

CARVALHO, Rosane Beltrão da Cunha; FORTI, Vera Aparecida Madruga. **O processo de envelhecimento e os benefícios da atividade física na saúde e igualdade de vida.** *Revista Digital,* Buenos Aires, Año 13, N° 124, Setiembre de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd124/o-processo-de-envelhecimento-e-os-beneficios-da-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 18 de mar. 2015.

CARVALHO, Tales de et. al. **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. Rev. Bras. Med. Esporte, v2, n4, p. 79- 81, out/dez, 1996.

D' AZEVEDO, Marcelo Crawshaw. **Principais Motivos que levam as pessoas da Terceira Idade procurar o Meio Líquido para se exercitar Fisicamente na Escola de Educação Física da UFRGS**. 2006. 58f. Trabalho de conclusão de curso- Educação Física, Escola de Educação Física UFRGS, Porto Alegre.

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

FAIX, Marlon Rodrigo Naiverth; SILVEIRA, Jorge William Pedroso. **Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd171/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>. Acesso em: 22 de mar. 2015

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Sinopse do Senso Demográfico de 2010**. Rio de Janeiro, 2011.

JUNIOR, Carlos Alberto de Queiroz; CASTELLANO, Simone Maria; PAULO, Thais Reis Silva de; MOREIRA, Wagner Whey; SIMÕES, Regina. **Motivos de adesão das mulheres idosas participantes dos programas públicos de exercícios físicos em Uberaba-MG**. *Coleção pesquisa em Educação Física*, v.11, n.4, 2012. Disponível em: <https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol11/Vol11n42012/Vol11n4-2012-pag-135a142/Vol11n4-2012-pag-135a142.pdf>. Acesso em: 1 de ago. 2014.

KRUEL. L., (2000). **Alterações Fisiológicas e Biomecânicas em Indivíduos Praticando Exercícios de Hidroginástica dentro e fora da água.** Santa Maria. *Tese de Doutorado.* Universidade Federal de Santa Maria. LeBlanc. A., Schneider, V., (1991). Can the adult skeleton recover lost bone? *Experimental Gerontology*, 26, 189- 201.

KRUTZMANN, Juliana; POL, Doralice Orrigo da Cunha. **Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAFE.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd113/motivos-de-adesao-apraticadahidroginastica.htm>. Acesso em: 22 mar. 2015.

LITVOC, Júlio; BRITO, Francisco Carlos de. Conceitos Básicos. In: _____. **Envelhecimento:** Prevenção e Promoção da Saúde. São Paulo: Editora Atheneu, 2004. Cap. 1, p. 1-36..

LOPES. R., (2003). **Hidroginástica-** Uma abordagem da teoria à prática. *Textos de apoio da I Acção de Formação organizada pelo Viana Natação Clube.*

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora:** conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MAZO, Giovana Zarpellon et. al. **Atividade física e o idoso:** concepção gerontológica. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MAZO, Giovana Z; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, Daniela Lima de. **Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Auto-Estima e Auto-Imagem.** In: *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 2006. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/3883/16671>. Acesso em: 19 de fev. 2015.

MAZO, Giovana Z.; LOPES, marize A.; BENEDETTI, Tânia B. **Atividade Física e o idoso: Concepção Gerontológica**. 2.ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. **Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos**. In: *Psicol. Am. Lat.*, México, n. 18, nov. 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/79626/000901922.pdf?sequence=1>. Acesso em: 19 de mar. de 2015.

NÉRI, AL. **Maturidade e velhice**: Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas: Papirus editora; 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Ageing**. Disponível em: <<http://www.who.int>>. Acesso em: 19 de mar. de 2015.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. In: *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília, v.10, n.3, p.49-54, jul., 2002.

RIBEIRO, José Antônio Bicca; CAVALLI, Adriana Schuler; CAVALLI, Marcelo Oliveira; POGORZELSKI, Letícia de Vargas; PRESTES, Márcia Rodrigues; RICARDO, Luiza Isnardi Cardoso. **Adesão de idosos a programas de atividade física**: Motivação e significância. Florianópolis: *Revista Brasileira de Ciências e Esporte*, v.34, n.4, p. 969-984, out/dez, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a12>. Acesso em: 1 de ago. 2014.

ROJAS SORIANO, Raúl. **Manual de pesquisa social**. Tradução Ricardo Rosenbusch. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

SABA F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. **Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária.** In: Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração.** 12 ed. São Paulo. Editora: Atlas S.A, 2010.

VIDAL, Roberto Crossetti. **Envelhecimento:** As motivações para a prática da Hidroginástica. *Porto Alegre*, 2013. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/79626/000901922.pdf?sequence=1>
Acesso em: 1 de ago. 2014.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice:** aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artemed, 2000.

ANEXO

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS – CEP/UEPB
COMISSÃO NACIONAL DE ÉTICA EM PESQUISA.**



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA/
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA/
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

Prof.ª Dra. Doralúcia Pedrosa de Araújo
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa

PARECER DO RELATOR 04

Número do Protocolo:45108215.9.0000.5187

Data da 1ª relatoria PARECER DO AVALIADOR:08/06/2015

Pesquisador(a) Responsável: Regimênia Maria Braga de Carvalho.

Situação do parecer: Aprovado

Apresentação do Projeto: O projeto é intitulado ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DE IDOSOS À PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA GRANDE-PB . O projeto é para fins de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física da UEPB.

Objetivo da Pesquisa: A pesquisa tem como Objetivo Geral: Identificar e analisar os motivos que influenciam a adesão de idosos à prática de hidroginástica numa academia da cidade de Campina Grande- PB.

Avaliação dos Riscos e Benefícios: Considerando a justificativa e os aportes teóricos e metodologia apresentados no presente projeto, e ainda considerando a relevância do estudo as quais são explícitas suas possíveis contribuições, percebe-se que a mesma não trará riscos aos sujeitos a serem pesquisados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa: Será realizada uma pesquisa do tipo qualitativa descritiva.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória e Parecer do Avaliador: Encontram-se anexados os termos de autorização necessários para o estudo.

Recomendações: Não há o que se recomendar.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações: A pesquisa seguirá de acordo com o previsto.

Situação do parecer: Aprovado

APÊNDICE

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**PROJETO DE PESQUISA: ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA ADESÃO DE
IDOSOS À PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM UMA ACADEMIA DE CAMPINA
GRANDE-PB**

Informações Pessoais

Identificação: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Escolaridade: _____ Ocupação: _____

Estado civil: _____ Filhos: _____

Data de preenchimento do questionário ____/____/____

- 1- Há quanto tempo você pratica hidroginástica?
 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- Qual o seu maior interesse pela Hidroginástica?
 Perder peso
 Recomendação médica
 Diminuir dores na coluna
 Melhorar desempenho físico

- 4- Com relação ao seu bem-estar, a que você associa a prática da hidroginástica:
 Relaxa
 Reduz o nível de estresse
 Professor atencioso e motivado
 Melhora o sono

- 5- Por que você considera importante a sua participação nas aulas de hidroginástica:
 Sair de casa

- Melhorar a autoestima
- Relacionamentos com amigos
- Melhorar a autoimagem
- Disposição para vida
- Melhorar a saúde em geral

6- Quem lhe estimulou a praticar aulas de hidroginástica:

- Médico
- Vizinho
- Família
- Mídia(Jornal, TV, Rádio)
- Outro. Quem? _____

7- Fale um pouco mais sobre a prática da hidroginástica para a sua vida.