



ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A ADESÃO DE IDOSAS NAS AULAS DE HIDROGINÁSTICA DO PROGRAMA ATIVE-SE

SCOTTO, Gabriel, Kandarpa Sturzenegger¹; ROSSATO, Vania Mari²; MAYER, Ana Paula Pinheiro³; PEREIRA, Yaskara Rauber⁴; KAEFER, Cristina Thum⁵.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Motivação. Hidroginástica

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que se apresenta de diferentes formas e intensidade entre as pessoas, é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos (FARINATTI, 2013). Nesse período, percebe-se um declínio gradual e contínuo nas capacidades funcionais, verificando-se diminuição significativa da atividade motora, resultante, em parte, da degeneração fisiológica, fatores ambientais, exigências da tarefa, doenças, estilo de vida ou a combinação de todos esses elementos (MAZO, LOPES e BENEDETTI, 2008; LOPES et al, 2014).

Entre os mecanismos utilizados para diminuir o impacto das mudanças provocadas no organismo, como consequência do envelhecimento, estão à prática regular de atividade física (MEURER, BENEDETTI, MAZO, 2012). Com referência a essa prática pelos idosos é importante considerar quais são os seus fatores de influência, ou seja, os indicadores que podem influenciar mais expressivamente determinadas atitudes. Estes podem ser classificados, de uma maneira geral, como aqueles que facilitam a modificação ou a manutenção do comportamento, ou como impedimentos de um comportamento adequado (BALBINOT, 2012).

Identificar as motivações que levam os idosos a buscar programas de prática de atividades físicas é fator fundamental, tanto na organização das práticas quanto para a manutenção dos idosos no programa o maior tempo possível.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física-Bacharelado, bolsista voluntário do programa Ative-se

² Prof^a Me. Curso de Educação Física-UNICRUZ-Coordenadora do programa de extensão Ative-se vaniarst@hotmail.com

³ Acadêmica do Curso de Educação Física-Bacharelado, bolsista PIBEX do programa Ative-se

⁴ Acadêmica do Curso de Enfermagem-UNICRUZ, bolsista PIBEX do programa Ative-se

⁵ Prof^a Me. do Curso de Enfermagem-UNICRUZ, colaboradora no programa Ative-se cricristinathum@unicruz.edu.br



METODOLOGIA OU MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo descreveu os motivos encontrados pelas mulheres com mais de 60 anos que iniciaram e permaneceram, por mais de 12 meses, no programa Ative-se, que é um programa de extensão ligado ao Curso de Educação Física e Centro de Ciências da Saúde e Agrárias da Universidade de Cruz Alta/UNICRUZ. Foi criado para orientar a prática de atividades físicas, promovendo a saúde e qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa quantitativa de cunho descritivo, tendo como população 45 alunas de hidroginástica, sendo a amostra constituída por 15 idosas que participaram das aulas por mais de 12 meses sem interrupção. O instrumento de coleta de dados foi um questionário adaptado sobre motivação para a prática esportiva e Lazer (FREITAS et al 2007), com uma abordagem das principais variáveis de adesão, segundo ordem de prioridade. Na escala são demonstradas as frequências dos sujeitos relacionadas aos motivos de adesão, com dezoito itens a serem respondidos, abrangendo uma escala de 4 pontos. Para análise dos dados foi utilizado o programa estatístico IBM. SPSS versão 22.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Todas as participantes deste estudo são do sexo feminino o que também foi evidenciado em estudos de (SILVA E KRAESKI, 2010; EIRAS et al. 2010; MASSETTO, 2011), nos quais a presença feminina foi predominante em seus programas de atividade física. A praticantes de hidroginástica possuem média de idade de 66 anos (σ 6,69) com tempo de permanência no programa de 3,13 anos (σ 0,97).

Tabela 1- Motivos para a prática de hidroginástica.

Motivos	Sem Importância	Pouco Importante	Importante	Muito importante
Saúde e qualidade de vida	%	%	%	%
Adotar um estilo de vida saudável			26,6	73,3
Melhorar o desempenho físico			33,3	66,6
Auxiliar recuperação das lesões	6,66	20	33,3	40
Melhorar a saúde			20	80
Seguir orientação médica	6,66	20	33,3	40
Exercícios Físicos	%	%	%	%
Praticar exercícios físicos (hábito)			53,3	46,6
Aspectos Psicossociais	%	%	%	%
Melhorar a autoimagem			86,6	13,3
Melhorar a autoestima			33,3	66,6



Estar com os colegas			46,6	53,3
Gostar de desafios		20	53,3	26,6
Ser Influenciado por amigos		53,3	46,6	
Sair de casa	13,3	33,3	40	13,3
Bem-estar	%	%	%	%
Relaxar			20	80
Reduzir o nível de estresse			26,6	73,3
Professor		33,3	33,3	33,3
Confiar no professor			40	60
Tempo	%	%	%	%
Disponibilizar tempo para a prática			80	20
Influência da Mídia	%	%	%	%
Televisão	66,6	33,3		
Propagandas	66,6	33,3		

Avaliando a tabela acima, percebeu-se que no item saúde e qualidade de vida, o que motivou de forma muito importante 80% das mulheres foi melhorar a saúde, seguido de 73,3% de adotar um estilo de vida saudável seguido de melhorar o desempenho físico com 66,6%. A busca pela qualidade de vida e saúde, considerados muito importantes pelos praticantes neste estudo, também foi verificado como motivação para a prática em pesquisas de (LOPES, et al, 2014; MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; LINS; SOUZA; VENDRUSCULO, 2010).

Relacionado aos aspectos psicossociais, melhorar a autoimagem foi considerado importante por 86,6% das mulheres, já para a elevação da autoestima 66,6% consideram a prática muito importante, assim como estar com os colegas, 53,3%. A busca pelo bem estar através do relaxamento (80%) e da redução do nível de estresse (73,3%) foi um fator muito importante para as praticantes, assim como a confiança no professor (60%). Resultados semelhantes também foram encontrados em estudos de (SOARES, 2015), que também investigou os motivos de adesão de idosos em um programa de hidroginástica.

A influência da mídia não foi um fator motivador importante para 66,6% das mulheres, demonstrando que a decisão foi por consciência delas mesmas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

Os principais motivos de adesão das idosas no programa de hidroginástica foram à busca de Qualidade de vida, através da melhoria da saúde, melhorar a autoimagem e



autoestima, relaxar, reduzir o nível de estresse, disponibilizar tempo para a prática de exercício e estar com os amigos, foram considerados como mais importantes pelas praticantes. Sendo assim, se faz necessário disponibilizar programas de atividade física a fim de proporcionar ao idoso um envelhecimento ativo.

A identificação dos motivos de adesão dos idosos nos programas de atividade física permitirá aos profissionais fazer uma avaliação do programa, e dessa forma planejar e desenvolver ações que contemplem estes motivos, reconhecendo sua importância para incentivar a prática de atividades físicas e promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

BALBINOT, A. D. Análise da motivação para a prática regular de exercício físico na terceira idade. **A terceira idade: estudos sobre envelhecimento**. SESC. v. 23 n. 53 p. 44-56 São Paulo mar, 2012. <https://www.sescsp.org.br/online/artigo>

EIRAS, S. B.; SILVA, W. H. A.; SOUZA, D. L.; VENDRUSCOLO, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Porto Alegre, v. 31, n. 2, p. 75-89, 2010.

FARINATTI, P. de T. V. **Envelhecimento: promoção da saúde e exercício**. V.2. São Paulo: Manole, 2013.

LOPES, A. L.; et al. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Revista da educação física/uem**. 25, 1, 23-32, jan. 2014. <http://www.periodicos.uem.br>. Visitado em 30/08/2017.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MAZO, G. A, LOPES, M. A, BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 3. ed. Porto Alegre: Sulina; 2008. 236 p.

MASSETTO, S. T. Manutenção da prática de atividades aquáticas: tempo de prática e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 10, n. 1, p. 76-88, 2011

MEURER, S. T, BENEDETTI, T. R. B, MAZO, G. Z. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Sistema de Información Científica**. Estudos de Psicologia, 17(2), maio-agosto/2012, 299-303. <http://www.redalyc.org/html/261>.

SILVA, L. C.; KRAESKI, D. Motivos de adesão e permanência em programas de atividade física por idosos. **Artigo** (Licenciatura em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.



SOARES, A. B. Aspectos motivacionais para a adesão de idosos à prática de hidroginástica em uma academia de Campina Grande, PB. **Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física**. 126P, 2015. centro de ciências biológicas e da saúde, Universidade Estadual da Paraíba- PB.

SOUZA, D. L.; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.