

# **FATORES MOTIVACIONAIS NA ADESÃO DE PRATICANTES IDOSOS EM HIDROGINÁSTICA NA CIDADE DE CRICIÚMA / SC**

## ***MOTIVATIONAL FACTORS IN THE ACCESSION PRACTITIONERS IN ELDERLY WATER AEROBICS IN THE CITY OF CRICIÚMA / SC***

Marcus Aurélio Guerrino

### **RESUMO**

O objetivo desta pesquisa é saber quais motivações levam idosos a buscar na prática da hidroginástica melhor estilo de vida a partir do histórico sócio ambiental dos mesmos. Foram entrevistados 74 sujeitos do município de Criciúma que frequentam as diversas academias que oferecem essa modalidade. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas. Os resultados mostram que 46,88% das mulheres idosas que praticam a hidroginástica são motivadas pela proximidade da residência e 40,63% pelos problemas de saúde. No grupo dos homens, 60% aderiram à prática dessa modalidade, principalmente em razão da melhora da saúde física e mental. As questões relativas ao histórico sócio ambiental, os resultados mostraram que 35,90% das mulheres estão raramente estressadas e 48,40% dormem bem. Quanto à autoestima, 96,90% das mulheres apresentaram melhora na mesma, enquanto 37,50% ressaltaram que sentem medo de ficar dependentes de outras pessoas com o envelhecimento. Já, 50% dos homens raramente ou às vezes se estressam, enquanto que 90% apresentaram melhora na qualidade do sono. Sobre a autoestima, 100% dos homens afirmaram que perceberam melhora significativa e 60% ressaltaram o medo de ficar dependente com o envelhecimento. Conclui-se, então que os principais motivos de adesão à prática de hidroginástica pelos idosos são: a proximidade da residência e problemas de saúde física e mental, o baixo índice de estresse, boa noite de sono e aumento significativo da autoestima em ambos os sexos, porém o principal medo com a chegada da velhice é ficar dependentes de outras pessoas.

**Palavras chave:** Motivação. Idoso. Envelhecimento. Hidroginástica. Adesão.

## **ABSTRACT**

*The objective of this research is to know what motivations lead aged people seek in the practice of aerobics better lifestyle from historical environmental partner thereof. We interviewed 74 subjects Criciúma municipality attending several academies that offer this modality. For data collection was a questionnaire with open and closed questions. The results show that 46.88 % of elderly women practicing aerobics are motivated by the proximity of residence and 40.63 % by health problems. In the group of men, 60 % joined the practice of this sport, mainly due to the improvement of physical and mental health. Questions regarding historical environmental partner, the results showed that 35.90% of women are rarely stressed and 48.40% sleep well. As for self-esteem, 96.90 % of women showed improvement in it, while 37.50% stressed that they are afraid of being dependent on others with aging. Already, 50% of men rarely or sometimes get stressed, while 90 % showed improvement in sleep quality. On self-esteem, 100 % of men said they noticed significant improvement and 60 % highlighted the fear of becoming dependent with aging. It follows then that the main reasons to join the practice exercises for seniors are: the proximity of the residence and physical and mental health problems, the low level of stress, good night's sleep and a significant increase in self-esteem in both sexes but the main fear with the arrival of old age is to be dependent on others .*

**Keywords:** Motivation. Elderly. Aging. Water aerobics. Accession.

## 1 INTRODUÇÃO

A chegada do indivíduo na terceira idade apresenta vários indícios que podem afetar sua capacidade motora e psicológica, lembrando que estas influenciam seu modo de agir e se portar no cotidiano. Estes aspectos se tornam evidentes com o passar dos anos, embora haja uma variação significativa de indivíduo para indivíduo, considerando-se que cada um se comporta de uma maneira distinta.

“Não basta ver o velho, é preciso senti-lo e tentar entender a forma como ele sente. Muitas vezes, os jovens olham o velho, mas não o enxergam, não o sentem.” (ZIMERMAN, 2000, p.59).

A velhice é construída paulatinamente e envolve variáveis biológicas e sociais. Nesse sentido, muitos foram os autores que se preocuparam em explicar a contribuição de tais fatores. Deste modo, enquanto alguns estudos dedicam-se ao entendimento do declínio das funções biológicas, outros se debruçam sobre os padrões de comportamento adotados pela pessoa idosa. Assim, esta pesquisa pretende apresentar algumas propostas teóricas destas abordagens, realçando seus pontos positivos e suas limitações.

Ressalta-se que o processo de envelhecimento é definido no contexto de um conjunto de variáveis mensuráveis como a aptidão física ou eventos mórbidos. Metaforicamente, o corpo humano aparece identificado com conceitos aplicados habitualmente às máquinas, principalmente a noção de obsolescência progressiva (DAVIDSON, 1991 apud FARINATTI, 2008, p.23).

Com base no exposto, se torna importante abordar os aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano (aspectos psicológicos e sociais), uma vez que as doenças inerentes do processo de envelhecimento ficam mais evidentes na velhice devido à perda de força muscular e massa óssea, aumento da gordura corporal, diminuição hormonal, redução do débito cardíaco, diminuição da função dos pulmões,

elevação da pressão arterial, entre outras.

Assim, quando se pensa em iniciar uma atividade física costuma-se levar em consideração vários motivos para a escolha da mesma, ou seja, a motivação é, sem dúvida, o fator que mais influencia na escolha do tipo de atividade física que será praticada.

O exercício na água, chamado de hidroginástica, se expandiu por diferentes países e com objetivos distintos. No Brasil, segundo Krueel (1994), a hidroginástica começou a ser praticada nos anos 70 e se desenvolveu, inicialmente, na região Sudoeste podendo ser praticada por qualquer pessoa, independente de idade, sexo, nível de condicionamento físico ou de experiências anteriores com o meio líquido.

Sova (1998) relata que a hidroginástica é uma excelente atividade física para os idosos, mesmo para aqueles que não desenvolvem uma atividade física há muito tempo. Partindo desse pressuposto, este estudo tem como objetivo geral compreender os motivos que levam os idosos à prática de hidroginástica na cidade de Criciúma/ SC, sendo que deste derivam os seguintes objetivos específicos: analisar e identificar o perfil dos idosos em relação ao estado civil, doenças diagnosticadas e experiências anteriores com exercícios físicos; analisar os benefícios trazidos pela prática da hidroginástica na visão dos idosos; investigar os motivos que levam os idosos a procurar e continuar praticando hidroginástica.

A motivação é responsável pela realização da atividade em um determinado momento, criando um impulso de ações, seja para iniciar, terminar, manter e direcionar ao alcance de determinado objetivo. Já na adesão os sujeitos irão e estarão tendo um primeiro contato com o exercício físico, estarão conhecendo o local, as pessoas, o ambiente, dessa maneira, estando satisfeitos eles permanecerão ali integrados, levando assim à aderência.

Sendo assim, entende-se que se trata de um processo dinâmico onde, às vezes, a pessoa pode ou não ter consciência dos motivos pela escolha.

## **2 METODOLOGIA**

O estudo caracteriza-se como sendo do tipo descritivo, uma vez que visa descrever uma realidade e/ou uma população, bem como por apresentar princípios que permitem analisar as características de um grupo (MARTINS JUNIOR, 2009).

Gil (2008), por sua vez, entende que a pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno, além de estabelecer relações entre variáveis.

Os sujeitos entrevistados estão na faixa etária entre 60 e 80 anos de idade, perfazendo um total de 74 participantes de ambos os sexos, onde 64 foram mulheres e 10 eram homens. A população total de praticantes nas 06 academias que oferecem o exercício de hidroginástica foi de 350 sujeitos. Todos os entrevistados participam de atividade de hidroginástica na cidade de CRICIÚMA/SC e foram convidados a participar do estudo de maneira voluntária, assinando o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, cujo teor oferecia orientações sobre o questionário.

Os dados obtidos foram tabulados no Excel 2013 e analisados posteriormente a fim de responder aos objetivos propostos pela pesquisa.

Ressalta-se que após a apresentação do pesquisador junto aos proprietários das 06 academias, (Unesc, Mampituba, Marista, Nadolú, Stylos e Via Corpo II), o mesmo solicitou permissão para aplicar os questionários explicando que os entrevistados poderiam levar os questionários para suas residências e lá respondê-los, de modo que não sofressem qualquer influência do pesquisador.

A coleta desses dados dos questionários foi efetuada de outubro a novembro de 2014.

### **3 ANÁLISE E DISCUSSÃO**

Esta pesquisa teve como finalidade elencar os principais motivos que levaram os sujeitos a procurar a prática da hidroginástica como modalidade escolhida nos diversos locais onde a mesma foi aplicada. A mesma abordou questionamentos referentes ao perfil dos idosos e dados de identificação, estilo de vida, histórico sócio ambiental e comportamental e histórico sobre atividades físicas. Deste modo, a presente pesquisa traçou uma relação completa dos benefícios psicológicos, biológicos e sociais como será visto a seguir.

A tabela 1 (Apêndice 1) mostra os dados de identificação dos sujeitos da pesquisa. Dos 74 sujeitos pesquisados, 64 indivíduos eram mulheres com média de idade de aproximadamente 66 anos. Em relação ao estado civil, 57,80% das mulheres são casadas, 6,30% são solteiras, 25,0% Viúvas 3,10% são separadas, 3,10% vivem em união estável e 4,70% são divorciadas. A maioria das mulheres reside com os companheiros o que corresponde a 57,80%, em seguida, com 17,20% aparecem as que moram com os familiares (filhos, irmãos, etc.), 25% moram sozinhas. A questão referente à escolaridade mostrou que 4,70% nunca estudaram 12,50% possuem o ensino fundamental completo, 37,50% tem o ensino fundamental incompleto, 14,10% concluíram o ensino médio completo, 9,40% possuem o ensino médio incompleto, 10,90% fizeram o ensino superior completo, 6,30% não concluíram o ensino superior e 4,70% são pós-graduadas.

Os homens também apresentaram uma idade média de 66 anos. Quanto ao estado civil, 80% dos homens são casados e 20% deles vivem em união estável. A maioria dos sujeitos entrevistados, ou seja, 100% moram com a esposa. Quanto ao grau de escolaridade, 10% tem o ensino fundamental completo, 30% tem o ensino fundamental incompleto, 10% o ensino médio completo, 10% possui o ensino médio incompleto, 30% concluíram o ensino superior e 10% são pós-graduados.

Os dados apresentados na Tabela 1 permitiram concluir que a média de idade entre os grupos masculino e feminino é de 60 anos. Já, em relação ao estado civil, a maioria dos dois grupos é formada por pessoas casadas que residem com seus companheiros. Sobre a escolaridade, os índices mais altos apontam mulheres com o ensino fundamental incompleto, os homens, por sua vez, apresentaram igualdade nas respostas no que se refere ao ensino fundamental incompleto e ensino superior completo.

Mazo, Lopes e Benedetti (2001) apontam que a Organização das Nações Unidas – ONU dividiu através da resolução 39/129, o ciclo de vida sob o ponto de vista econômico, ou seja, as pessoas na primeira idade só consomem, na segunda idade as pessoas produzem e consomem e na terceira idade as pessoas já produziram, já consumiram e, como já estão aposentadas, apenas consome.

A tabela 02 (Apêndice 2) que tratou sobre o tempo de prática da hidroginástica, mostrou que 43,80% das mulheres aderiram à prática de hidroginástica a 5/6 anos, 26,60% a 3/4 anos, 20,30% a 1/2 anos e 9,40% praticam de 01 mês a 11 meses. Já, o grupo masculino evidenciou que 50% estão praticando a modalidade a 3/4 anos, 30% a 5/6 anos, 10% a 1/2 anos e 10% entre 01 e 05 meses.

Em relação à frequência semanal da prática da hidroginástica, os resultados mostraram que 50% das mulheres praticam a atividade duas vezes por semana, 21,90% cinco vezes por semana, 10,90% apenas uma vez por semana e 6,30% realizam o exercício três vezes por semana, seguidos de 6,30% que praticam quatro vezes por

semana e 4,70% que vão à academia seis vezes na semana. Enquanto que no grupo masculino, 70% realiza a atividade de hidroginástica em dois dias na semana e 30%, se deslocam para as aulas apenas uma vez na semana.

Os resultados apresentados na Tabela 2 mostraram que, dos sujeitos pesquisados, 43,80% das mulheres aderiram à prática de hidroginástica a 5/6 anos, outras 26,60% praticam o esporte a 3/4 anos, enquanto que 20,30% estão inseridas entre 1/2 anos. Dentre os homens, 50% praticam a modalidade a 3/4 anos e 30% a 5/6 anos. Em relação à frequência semanal de aulas observou-se que 50% das mulheres praticam duas vezes por semana e 21,90% praticam a atividade cinco vezes por semana. Quanto aos homens, 70% realizam a atividade de hidroginástica duas vezes por semana e, 30% praticam uma vez por semana.

Sova (1998) relata que a hidroginástica é uma excelente atividade física para os idosos, mesmo para aqueles que não desenvolvem uma atividade física há muito tempo.

A definição do que é hidroginástica e sua abrangência, difere de autor para autor, no entanto Kruehl (1994) afirma ser uma atividade alternativa de condicionamento físico, constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água, como sobrecarga.

Analisando a Tabela 3 (Apêndice 3), observa-se que em relação às doenças diagnosticadas, os dados apontam que 34,40% das mulheres classificam como regular seu estado atual de saúde. Os homens, por sua vez, apresentam um índice de 50% para o quesito bom. Questionadas sobre quais doenças existentes apresentavam, 53,10% afirmaram ter pressão alta e, empatadas com 31,30% aparecem artrose, colesterol alto e labirintite, seguidas pela hérnia de disco com 29,70%. Já no grupo masculino, hipertensão apareceu com 60% enquanto a artrose e a hérnia de disco apresentaram um percentual de 40%. É importante salientar que nesta questão os sujeitos participantes poderiam

escolher mais de uma questão, por este motivo, os percentuais foram altos e passaram de 100%.

Após discussão dos dados da Tabela 3 foi possível concluir que a classificação atual de saúde para as mulheres é tida como regular e para os homens é considerada boa. Sobre as doenças que apresentam em seu atual quadro de saúde, 31,30% das mulheres apresentaram o mesmo percentual de respostas para patologias como artrose, colesterol alto e labirintite. Sobre a mesma questão, 60% dos homens responderam pressão alta e 40% apontaram a responderam hérnia de disco como uma patologia recorrente.

As doenças inerentes do processo de envelhecimento ficam mais evidentes na velhice devido à perda de força muscular e massa óssea, aumento da gordura corporal, diminuição hormonal, redução do débito cardíaco, diminuição da função dos pulmões, elevação da pressão arterial, entre outras. Essas alterações desequilibram o organismo e deixam o idoso enfraquecido, podendo diminuir a expectativa de vida e, em alguns casos, levar prematuramente a morte. Todas as modificações citadas estão ligadas ao estilo de vida e a idade cronológica do idoso (CIVINSKI et al., 2011).

Tivemos então como maior incidência de patologias, as doenças osteomusculoarticulares (Artrite, Artrose, Hérnia de Disco e Osteoporose).

Neste sentido é importante que se tenha uma atividade física regular e frequente, a fim de restabelecer as capacidades funcionais e musculares desses sujeitos, sempre com a orientação de profissionais formados.

Na Tabela 04 (Apêndice 4) foi questionado o fator comportamento pós frequência das aulas de hidroginástica. Para o grupo de mulheres, a descrição do estresse correspondeu a 50% das entrevistadas, enquanto 35,90% responderam que raramente se estressam. O grupo dos homens destacou um percentual de 50% que raramente se estressam e os outros 50% que às vezes demonstra algum estresse.

Questionados sobre a melhora na qualidade do sono para, o grupo de mulheres apresentou um percentual de 48,40% que relatou melhora, em contrapartida, 48,40% raramente constataram essa melhora. Quanto aos homens, 90% dormem melhor e 10% apresentam falta de qualidade no sono. No quesito autoestima após a hidroginástica, 96,90% das mulheres se sentem mais satisfeitas consigo mesmas e, apenas 3,10% afirmaram que nada mudou. Já, para os homens a adesão satisfatória com a mudança provocada em sua imagem corporal foi de 100%, ou seja, total.

Em relação ao maior medo que os efeitos do envelhecimento podem causar aos entrevistados, 37,50% das mulheres mencionaram o medo de ficar dependente de outras pessoas, 18,80% temem uma doença incurável e 17,20%, responderam que perder a visão seria o pior dos acontecimentos. Por sua vez, 60% dos homens também temem ficar dependentes, enquanto 20% sofrem com a possibilidade de ter uma doença incurável.

A Tabela 4 mostrou que 50% das mulheres ficam estressadas tal como 50% dos homens se estressam igualmente. A questão da qualidade do sono após a prática da hidroginástica mostrou um empate no percentual, ou seja, 48,40% das mulheres sempre dormem melhor e outras, raramente. Junto ao público masculino, 90% afirmaram ter obtido uma melhor qualidade do sono. No quesito aumento da autoestima, 96,90% das mulheres afirmaram que estão mais satisfeitas com sua imagem corporal. Quanto aos homens, 100% mencionaram que se sentem mais confiantes. Com relação ao medo provocado pelos efeitos do envelhecimento, 37,50% das mulheres mencionou temor em ficar dependente de outras pessoas, enquanto 18,80% temem uma doença incurável. A resposta para essa indagação junto ao público masculino foi que 60% deles temem ficar dependentes.

Conforme Kane (1987 apud MAZO, LOPES, BENEDETTI, 2004, p.69), o posicionamento social do idoso tem diversas dimensões para serem avaliadas/observadas, como:

[...] as relações sociais (sua frequência, contexto e qualidade); as atividades sociais (sua frequência, natureza e qualidade); os recursos sociais (incluindo rendimentos, moradia e condições ambientais); o suporte social (que tipo de ajuda se pode contar, caso necessário); a sobrecarga e o estresse que recaem sobre a família em geral e sobre o cuidador em particular, quando convivendo e cuidando de idosos fragilizados e dependentes.

Quanto às atividades e relações sociais, um fato importante e que muda consideravelmente a vida dos idosos é a questão da aposentadoria, a qual leva o indivíduo a se afastar de sua atividade profissional, podendo gerar um processo de despersonalização e marginalização social (MAZO, LOPES, BENEDETTI, 2004).

Rodrigues (2000) relata que uma aposentadoria ativa pode evitar que os aposentados se marginalizem, e continuem a participar do universo social. Nesta situação, ocorre o engajamento em atividades de interesse do aposentado, como a participação em grupos de convivência, estudos, autoajuda e atividades físicas, atividades filantrópicas realização de cursos, entre outras.

A pessoa idosa precisa viver em sociedade, com seus deveres e direitos garantidos, tendo participação e integração com outras pessoas, segurança, renda própria e cuidado adequado.

A Tabela 5 (Apêndice 5) trata dos fatores que motivam os idosos a aderir a prática de hidroginástica. Os resultados apontam que para as 46,88% das mulheres a motivação para ingresso na modalidade de hidroginástica se deu pela localização da academia ser próxima de suas residências. Os problemas de saúde foram apontados por 40,63% das mulheres entrevistadas e 39,6% estão em busca de melhora na saúde física e mental. Já, 35,94% apontaram o fator indicação médica e 29,69% pretendiam ocupar o tempo livre de uma maneira ativa. Já no grupo masculino, 60% aderiram à atividade em busca de melhora da saúde física e mental, com um percentual de 30% aparece a busca

por sanar problemas de saúde, indicação médica, busca de preenchimento do tempo ocioso e o fato de a academia estar localizada próxima as suas residências.

Quanto à aderência e continuidade na prática do exercício físico de hidroginástica, a resposta do grupo das mulheres foi que 73,44% pretendiam melhorar a saúde física e mental, 59,38% acompanham seus esposos que as incentivavam na prática do exercício físico, 43,75% pela amizade e boa didática do professor e 35,94% relataram a busca por uma convivência social e novas amizades. No grupo dos homens 80% busca melhora da saúde física e mental, 50% pela didática do professor; 40% fazem companhia às suas esposas e 30% estão em busca de amizades e convivência social. É importante salientar que nesta questão os sujeitos participantes poderiam escolher mais de uma questão, por este motivo, os percentuais foram altos e passaram de 100%.

A última questão trata da proximidade das academias em relação a residência dos entrevistados. Em resposta, 51,60% das mulheres marcaram “não” e 48,40% “sim”. Quanto aos homens, 60% responderam “não” e 40% responderam afirmativamente.

Em síntese, a análise da Tabela 5 mostrou que 46,88% mulheres têm como motivação maior na prática de hidroginástica, a proximidade das academias de suas residências, os problemas de saúde marcaram um percentual de 40,63%, 39,60% estão em busca de melhora na saúde física e mental e 35,94% buscam a prática da hidroginástica por indicação médica. No grupo dos homens, 60% aderiram à atividade em busca de melhora da saúde física e mental, e com percentual de 30% aparecem os quesitos sanar problemas de saúde e indicação médica. Quanto à aderência e continuidade na prática do exercício físico de hidroginástica, a resposta do grupo das mulheres foi que 73,44% pretendem melhorar a saúde física e mental e 59,38% acompanham seus esposos. No grupo dos homens, 80%, buscam melhora na saúde física e mental e 50% aprovam a didática do professor. Sobre suas residências serem próximas aos locais da prática, 61,60% das mulheres responderam que não e 48,40%

que sim. Em resposta a mesma indagação 60% dos homens respondeu que “não”.

Rheinheimer (2010) diz que a iniciação e permanência em uma atividade física estão diretamente ligadas à motivação. A busca para adotar um novo estilo de vida mais saudável e ativo é um estímulo positivo ao praticante, porém não se podem esquecer os fatores negativos que, em geral, configuram-se em barreiras para prática, tais como orientações médica, preguiça, rotina diária e outros.

Já, a motivação intrínseca pode ser considerada uma autodeterminação, o que sugere uma vontade própria de realizar algo, satisfazendo-se de várias formas sem se importar com fatores externos. O comportamento intrínseco, por sua vez, pode ser subdividido em motivação de aperfeiçoamento, realização de algo por prazer e motivação experiencial que é a busca de estímulos inerentes da tarefa (sensações) (DECI et al. apud BALBINOTTI et al. 2009 apud ALDERETTE, 2013).

#### **4 CONCLUSÃO**

A partir da análise dos resultados obtidos com o questionário aplicado nas 06 academias que oferecem o exercício físico de hidroginástica na cidade de Criciúma/SC, foi possível perceber que são várias as razões de ingresso dos idosos no exercício físico mencionado. Entre essas razões, é relevante o fato de um número considerável de participantes ter assumido que iniciou essa prática seguindo orientações e ordens médicas, ou em função de problemas de saúde, não só física como também mental.

Os motivos de adesão mais citados foram a saúde e qualidade de vida, seguida pela proximidade da residência, problemas de saúde e indicação médica, demonstrando que há uma conscientização maior desta população quanto aos benefícios da prática de exercícios físicos de hidroginástica, tornando a atividade prazerosa e

agradável. Já os motivos mais citados que contribuem para a aderência dos sujeitos foram melhorar a saúde física e mental, seguidos por acompanhar o esposo, como também, devido à competência do professor e coleguismo e amizades novas. Quanto a frequência semanal mais citada obtivemos como resposta duas vezes na semana, onde a maioria está inserida entre três a seis anos de prática. O processo de aderência ocorre paulatinamente e depende essencialmente do prazer em realizar tal prática. Fica evidenciado, que quando a motivação é relacionada à saúde e competência profissional do professor, os sujeitos tendem a ter uma prática regular e sistemática, tornando-se assim parte do cotidiano.

A Educação Física em parceria com a Medicina pode ser mais atuante, desde que se estabeleça maior sintonia entre os profissionais das duas áreas considerando-se que ambas primam pela saúde e qualidade de vida.

Finalizando, esta pesquisa abre espaço para que outras se realizem utilizando o mesmo tema, mas buscando novas abordagens, uma vez que é gratificante constatar que os professores de Educação Física podem, por meio de pesquisas como essa, diagnosticar quais os maiores anseios e progressos que os idosos que praticam hidroginástica apresentam em relação àqueles que possuem vida sedentária.

## REFERÊNCIAS

ALDERETTE, B. R. Motivos de adesão de pessoas idosas à hidroginástica. 2013. **Trabalho de conclusão de curso (Educação Física)** – Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103729/TCC%20B%C3%A1rbara%20da%20Rosa%20Alderette.pdf?sequence=1>. Acesso em: 22 mai. 2014.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

CIVINSKI C.; MONTIBELLER A.; BRAZ A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unifebe**, p. 163-175, 2011.  
<http://www.unifebe.edu.br/revistadaunifebe/2011/artigo028.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2014.

FARINATTI, P. de T. V., **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício**. Barueri: Manole, 2008.

GIL, A, C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4º Ed. São Paulo: Atlas 2008.

KRUEL, L. F. M. Peso hidrostático e frequência cardíaca em pessoas submetidas a diferentes profundidades de água. 1994. **Dissertação (mestrado em Ciência do Movimento Humano)**. Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul. Disponível em:  
<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/1487/000206853.pdf?sequence=1>. Acesso em: 22 mai. 2014.

MARTINS JUNIOR, J. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso**. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

MAZO, G. Z; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto alegre: Sulina, 2001.

RODRIGUES, N.C. **Conversando com Nara Rodrigues sobre gerontologia Social**. SCHONS, C.R. e PALMA. T.S.(Orgs). Passo Fundo: UFP, 2000.

RHEINHEIMER, M. A motivação de idosos à prática de atividades físicas. **Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física**. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

SOVA, R. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo: Manole,1998.

VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia: um guia teórico-prático para profissionais, cuidadores e familiares**. Rio de Janeiro: Revinter, 1996.

ZIMERMANN, G. I. **Velhice: Aspectos Biopsicológicos**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

## Apêndice 1

Tabela 01 - Perfil dos Idosos Praticantes de Hidroginástica

<b>DADOS</b>	Mulheres / Média de idade 66 anos Nº Total 64	Homens / Média de idade 66 anos Nº Total 10
	<b>Estado civil</b>	
<b>Casada (o)</b>	<b>37 (57,80%)</b>	<b>08 (80,00%)</b>
<b>Solteira (o)</b>	<b>04 (6,30%)</b>	<b>0</b>
<b>Viúva (o)</b>	<b>16 (25,00%)</b>	<b>0</b>
<b>Separada (o)</b>	<b>02 (3,10%)</b>	<b>0</b>
<b>União Estável</b>	<b>02 (3,10%)</b>	<b>02 (20,00%)</b>
<b>Divorciada (o)</b>	<b>03 (4,70%)</b>	<b>0</b>
	<b>Reside com:</b>	
<b>Mora com Cônjuge</b>	<b>37 ( 57,80%)</b>	<b>10 (100,00%)</b>
<b>Mora com a família</b>	<b>11 (17,20%)</b>	<b>0</b>
<b>Mora sozinha (o)</b>	<b>16 (25,00%)</b>	<b>0</b>
	<b>Escolaridade</b>	
<b>Não Estudou</b>	<b>03 (4,70%)</b>	<b>0</b>
<b>Ensino Fundamental Completo</b>	<b>08 (12,50%)</b>	<b>01 (10,00%)</b>
<b>Ensino Fundamental Incompleto</b>	<b>24 (37,50%)</b>	<b>03 (30,00%)</b>
<b>Ensino Médio Completo</b>	<b>09 (14,10%)</b>	<b>01 (10,00%)</b>
<b>Ensino Médio Incompleto</b>	<b>06 (9,40%)</b>	<b>01 (10,00%)</b>
<b>Ensino Superior Completo</b>	<b>07 (10,90%)</b>	<b>03 (30,00%)</b>
<b>Ensino Superior Incompleto</b>	<b>04 (6,30%)</b>	<b>0</b>
<b>Pós Graduação</b>	<b>03 (4,70%)</b>	<b>01 (10,00%)</b>

Fonte: Elaborada pelo pesquisador (2014)

## Apêndice 2

Tabela 02 - Tempo de prática da hidroginástica e frequência semanal às aulas. Aderência ao exercício físico

DADOS	Quanto tempo frequenta a hidroginástica	
	Mulheres N = 64	Homens N=10
	<b>01 mês a 11 meses</b>	06 (9,40%)
<b>1 / 2 anos</b>	13 (20,30%)	01 (10,00%)
<b>3 /4 anos</b>	17 (26,60%)	05 (50,00%)
<b>5 / 6 anos</b>	28 (43,80%)	03 (30,00%)
	Frequência semanal da prática de hidroginástica	
	Mulheres	Homens
	<b>1 x</b>	07 (10,90%)
<b>2 x</b>	32 (50,00%)	07 (70,00%)
<b>3 x</b>	04 (6,30%)	0
<b>4x</b>	04 (6,30%)	0
<b>5 x</b>	14 (21,90%)	0
<b>6 x</b>	03 (4,70%)	0

Fonte: Elaborada pelo pesquisador (2014)

## Apêndice 3

Tabela 03 - Identificação em relação às doenças diagnosticadas e Classificação do atual estado de saúde

<b>Como você classifica seu atual estado de Saúde</b>		
	<b>Mulheres</b>	<b>Homens</b>
<b>Muito Bom</b>	<b>16</b> (25,00%)	<b>01</b> (10,00%)
<b>Bom</b>	<b>16</b> (25,00%)	<b>05</b> (50,00%)
<b>Regular</b>	<b>22</b> (34,40%)	<b>04</b> (40,00%)
<b>Ruim</b>	<b>06</b> (9,40%)	0
<b>Péssimo</b>	<b>04</b> (6,30%)	0
<b>Quais das doenças você apresenta em seu atual quadro de saúde</b>		
	<b>Mulheres</b>	<b>Homens</b>
<b>Acidente Vascular Cerebral/ AVC</b>	<b>01</b> (1,60%)	0
<b>Artrite</b>	<b>16</b> (25,00%)	<b>03</b> (30,00%)
<b>Artrose</b>	<b>20</b> (31,30%)	<b>04</b> (40,00%)
<b>Câncer</b>	<b>08</b> (12,50%)	<b>01</b> (10,00%)
<b>Diabetes Mellitus</b>	<b>18</b> (28,10%)	<b>01</b> (10,00%)
<b>Colesterol Alto</b>	<b>20</b> (31,30%)	<b>03</b> (30,00%)
<b>Pressão Alta</b>	<b>34</b> (53,10%)	<b>06</b> (60,00%)
<b>Depressão</b>	<b>15</b> (23,40%)	<b>01</b> (10,00%)
<b>Labirintite</b>	<b>20</b> (31,30%)	<b>01</b> (10,00%)
<b>Hérnia de Disco</b>	<b>19</b> (29,70%)	<b>04</b> (40,00%)
<b>Osteoporose</b>	<b>17</b> (26,60%)	0
<b>Alzheimer</b>	<b>03</b> (4,70%)	0
<b>Mal de Parkinson</b>	<b>05</b> (7,80%)	0
<b>Bronquite</b>	<b>04</b> (6,30%)	0
<b>Asma</b>	<b>03</b> (4,70%)	0
<b>Outros</b>	<b>04</b> (6,30%)	<b>02</b> (20,00%)

Fonte: Elaborada pelo pesquisador (2014)

## Apêndice 4

Tabela 04 - Benefícios que a Hidroginástica traz aos praticantes e Histórico Sócio Ambiental/Comportamental

DADOS	Descrição do nível de stress	
	Mulheres	Homens
<b>Raramente Estressado</b>	23 (35,90%)	05 (50,00%)
<b>Às vezes Estressado</b>	32 (50,00%)	05 (50,00%)
<b>Quase sempre Estressado</b>	08 (12,50%)	0
<b>Excessivamente Estressado</b>	01 (1,60%)	0
<b>Melhora na qualidade do sono após a prática da Hidroginástica</b>		
	Mulheres	Homens
<b>Sempre</b>	<b>31 (48,40%)</b>	<b>09 (90,00%)</b>
<b>Raramente</b>	<b>31 (48,40%)</b>	<b>01 (10,00%)</b>
<b>Nunca</b>	<b>02 (3,20%)</b>	0
<b>Melhora no aumento da autoestima após a hidroginástica</b>		
	Mulheres	Homens
<b>Sim</b>	62 (96,90%)	10 (100,00%)
<b>Não</b>	02 (3,10%)	0
<b>Maior medo com os efeitos do envelhecimento</b>		
	Mulheres	Homens
<b>Perder a visão</b>	11 (17,20%)	0
<b>Ficar dependente</b>	24 (37,50%)	06 (60,00%)
<b>Ficar sem dinheiro</b>	09 (14,10%)	0
<b>Ficar viúvo</b>	01 (1,60%)	01 (10,00%)
<b>Morar com filhos</b>	0	0
<b>Ter doença incurável</b>	12 (18,80%)	02 (20,00%)
<b>Solidão</b>	07 (10,90%)	01 (10,00%)
<b>Morrer</b>	0	0

Fonte: Elaborada pelo pesquisador (2014)

## Apêndice 5

Tabela 05. Motivação e Aderência na prática da hidroginástica.

DADOS	Motivação de ingresso na hidroginástica como Exercício físico	
	Mulheres	Homens
Melhora da saúde física e mental	25 (39,60%)	06 (60,00%)
Problemas de saúde	26 (40,63%)	03 (30,00%)
Indicação Médica	23 (35,94%)	03 (30,00%)
Convívio Social/ Amizades	16 (25,00%)	01 (10,00%)
Incentivo de Parentes e Amigos	12 (18,75%)	0
Gostar de atividade física no meio líquido	15 (23,44%)	0
Ocupar o Tempo Livre	19 (29,69%)	03(30,00%)
Para Emagrecer	14 (21,88%)	02(20,00%)
Pela Proximidade de Residência	30 (46,88%)	03(30,00%)
	Aderência e continuidade na prática da Hidroginástica	
	Mulheres	Homens
Gostar de Atividade Física no Meio Líquido/Sentir-se Bem	21 (32,81%)	03 (30,00%)
Melhorar a Saúde Física e Mental	47 (73,44%)	08 (80,00%)
Convívio Social / Amizade / Sociabilização	23 (35,94%)	03 (30,00%)
Acompanhar a Esposa (o)	38 (59,38%)	04 (40,00%)
Professor	28 (43,75%)	05(50,00%)
Colegas / Amizades	24 (37,50%)	02 (20,00%)
	Sua Residência é Próxima ao Local onde pratica a Hidroginástica	
	Mulheres	Homens
Sim	31 (48,40%)	04 (40,00%)
Não	33 (51,60%)	06 (60,00%)

Fonte: Elaborada pelo pesquisador (2014)