



RODRIGO DE ASSIS BATISTA

**MOTIVOS PARA A ADESÃO E PERMANÊNCIA DO IDOSO NAS ATIVIDADES DE
HIDROGINÁSTICA**

PORTO VELHO

2020



RODRIGO DE ASSIS BATISTA

**MOTIVOS PARA A ADESÃO E PERMANÊNCIA DO IDOSO NAS ATIVIDADES DE
HIDROGINÁSTICA**

Artigo apresentado à Banca Examinadora da Faculdade São Lucas, como requisito de aprovação para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof^ª. Esp: Erika de Araújo Almeida

PORTO VELHO - RO

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

B333m Batista, Rodrigo de Assis.

Motivos para a adesão e permanência do idoso nas atividades de hidrogenástica / Rodrigo de Assis Batista. – Porto Velho, 2020.
8 f. ; 30 cm.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) –
Centro Universitário São Lucas - UniSL, 2020.
Orientação Profa. Esp: Erika de Araújo Almeida.

1. Educação Física. 2. Hidrogenástica. 3. Idoso. I. Título. II.
Almeida, Erika de Araújo.

CDU 796:615.8-053.9

Ficha Catalográfica Elaborada pelo Bibliotecário Ueliton Araújo Trindade CRB 11/1049

MOTIVOS PARA A ADESÃO E PERMANÊNCIA DO IDOSO NAS ATIVIDADES DE HIDROGINÁSTICA

Rodrigo de Assis BATISTA¹; Erika de Araújo ALMEIDA²;

1. Acadêmico de Bacharel em Educação Física. 2. Professora Orientadora. –Assisrodrigo473@gmail.com

RESUMO: Este trabalho tem por objetivo conhecer os motivos para adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica. Para tanto, foi feita uma pesquisa exploratória-descritiva, através de uma revisão de literatura em artigos científicos. O levantamento dos artigos foi realizado nos meses de agosto, setembro e outubro de 2020, nas seguintes bases de dados: Bireme, Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os artigos apresentavam-se no idioma em português. Aplicando-se ainda os critérios de inclusão e exclusão: artigos foram excluídos do estudo pelo ano de publicação ser anterior ao recorte temporal da pesquisa, o que foi determinado durante a leitura dos resumos dos textos selecionados, e por não atender de forma clara ao tema proposto pela pesquisa. Dessa forma, foram selecionados 10 (dez) artigos para análise e discussão, identificados através dos autores, metodologia, objetivos e resultados da pesquisa. Os dados obtidos mostram que idosos aderentes da prática de hidroginástica têm como motivação a melhora da qualidade da saúde, manter a forma física, indicação médica, indicação de amigos e em maior prevalência homens, a competitividade com o amigo. Toma-se como conclusão de que a hidroginástica é um dos exercícios físicos primordiais aos idosos para melhora da qualidade de vida e bem estar na terceira idade.

PALAVRAS-CHAVE: Hidroginástica. Motivação. Idoso.

INTRODUÇÃO

A classificação etária que mais aumenta no Brasil é de idosos, com taxas equivalentes a 4% ao ano, sendo mantida até 2022, com uma projeção de cerca de 41,5 milhões de pessoas consideradas idosas em 2030 e 73,5 milhões em 2060 (Ervatti et al, 2015).

Quando uma pessoa alcança os 60 anos de idade, é considerada idosa de acordo a lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003; A progressão do envelhecimento relaciona-se pela diminuição em progresso de células somáticas não trocadas, gerando assim a redução fisiológica e da capacidade funcional do humano. O fato de chegar a terceira idade gera mudanças inevitáveis, podendo ocasionar a pessoa o desgaste orgânico relacionado ao estilo de vida ativo da pessoa (Amaral et al 2014).

Com isso, o processo natural de envelhecimento vai fazendo com que o idoso tenha perda de massa muscular, diminuição de força e flexibilidade (Ferreira 2012).

Esse processo de envelhecimento pode variar e oscilar bastante entre os idosos, pois tem a influência de uma vida ativa e fatores genéticos praticados no decorrer da sua juventude e vida adulta, minimizando os

problemas e doenças relatados durante a terceira idade (Civinski et al, 2011).

Shepard (2003) afirma que a prática de atividade física ajuda a frear o tempo em que a capacidade funcional do idoso seja afetada, até o início da fase considerada crítica, que é a fase da perda da independência.

Simões et al (2011) citam que dentre as diversas formas de atividade física, a hidroginástica se destaca para uma indicação ao idoso, pois é considerada uma atividade de baixo impacto.

Além disso, as atividades realizadas na água trazem segurança ao idoso, melhora o condicionamento físico, resistência, força de membros inferiores, frequência cardíaca, mobilidade articular e melhora na qualidade de vida. (Vedana et al, 2011).

Cerri e Simões (2007) relatam que as atividades realizadas na hidroginástica mexem em inúmeras capacidades físicas tais como resistência localizada, coordenação motora, flexibilidade e socialização em grupos.

Com isso, Camarano et al (2004) citam que a motivação para aderir a uma atividade física é ligada a crença dos seus benefícios de quem a pratica, gerando uma sensação de bem estar e prazer o tornando mais adepto ao exercício.

Silva (2011) corrobora que a escolha do idoso pela atividade física correta torna a sua motivação mais satisfatória e prazerosa, enquanto a escolha por uma modalidade ou exercício físico inadequado com um profissional mal preparado e com a inexistência de resultados a longo prazo, os fazem perder a motivação para a prática de tal atividade.

Com isso, é importante ressaltar a necessidade de profissionais especializados, qualificados e competentes para atender e ganhar a população da terceira idade, mostrando que o domínio profissional vai além das questões técnicas. Cabe ao professor motivar o idoso para que a prática se torne algo prazeroso e, que haja continuidade (Cavalli et al 2019).

Desta maneira, o presente estudo objetivou conhecer os motivos de idosos para a aderência e permanência em aulas de hidroginástica por meio de revisão de literatura.

MATERIAL E MÉTODO

O trabalho tem como característica uma busca exploratória-descritiva, por meio de uma revisão de literatura em artigos científicos a fim de fazer um levantamento sobre a motivação para aderência e permanência do idoso em programas de hidroginástica.

A busca pelas literaturas e informações se deu nos meses de agosto, setembro e outubro de 2020, nas bases de dados nacionais e internacionais: bireme, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico onde é representado por meio de fluxograma.

Para a seleção de artigos foram incluídas pesquisas do ano de 2014 a 2020.

Os critérios de inclusão e exclusão se deram pelo ano de publicação ser inferior ao corte temporal da pesquisa, revisões bibliográficas, artigos somente em português, onde foram determinados durante a leitura dos resumos dos textos selecionados.

Para classificação dos estudos na base de dados, foram realizadas pesquisas tanto de forma isolada quanto de forma conjunta em relação ao tema abordado através de palavras chaves: Hidroginástica, Motivação e Idoso.



Fonte: Elaboração do próprio autor

Após isso, foram escolhidos 10 (dez) artigos para análise e discussão conforme (Quadro 1), identificados através dos autores, metodologia, objetivos e Resultados da pesquisa.

RESULTADOS

Os achados deste trabalho serão expostos em forma de tabela (tabela 01), onde serão mostrados o autor da pesquisa, metodologia, objetivos e resultados encontrados de cada pesquisa selecionada.

Quadro 1. Resumo cronológico de estudos sobre os motivos para a adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica.

Artigo	Metodologia	Objetivo	Resultados
Thiago Luciano Schutz (2018).	Estudo descritivo com participação de 15 idosos por meio de um questionário, tabulando seus dados no Excel.	Verificar a motivação, autoestima e autoimagem do idoso praticante de hidroginástica de uma academia na cidade de palhoça SC.	As principais motivações encontradas foram por questão de saúde e prazer no exercício
Anderson Lemos Lopes et al. (2014).	Estudo Longitudinal com aderência de 62 idosos praticantes de esporte aquático. Dados extraídos de um banco de dados e analisados por estatística descritiva e inferencial.	Analisar os motivos de ingresso de idosos em um programa de atividades aquáticas e comparar com os motivos de permanência com o decorrer dos anos.	Os maiores motivos foram a busca por qualidade de vida e indicação médica.
Rebeka Lima Ramos Cardoso (2016).	Participaram 80 idosos que responderam um questionário e uma entrevista.	Verificar os motivos de adesão e permanência em um programa de atividade física para idosos	O principal motivo relatado na pesquisa se dá pelo fato de o idoso encontrar na atividade uma melhora na qualidade de vida e a manutenção da forma.
Maykon Silvério Farias (2018).	Composta por 60 idosos praticantes de hidroginástica com um inventario de motivação á prática de atividade física (IMPRAF 54).	Objetivo de identificar os aspectos motivacionais de uma população idosa para a prática de exercício físico em um complexo esportivo.	O principal motivo foi a saúde, seguido de prazer e a competitividade com os demais idosos.
Emerson Leandro de Oliveira; Luiz Henrique Peruchi; João Pedro Arantes. (2018).	Realizada com 28 pessoas por meio de um questionário com perguntas abertas.	Analisar a motivação em idosos a prática de hidroginástica e ginastica.	A saúde veio em primeiro lugar como motivo para a aderência na prática da hidroginástica, seguido de indicação de amigos, indicação médica e auto estima.
Laura Taquete Alvarenga et al (2019).	Estudo de natureza quali-quantitativa, de pesquisa de campo com 20 idosos em academias. Utilizou um questionário de perguntas fechadas.	Encontrar a resposta de idosos sobre a motivação para a prática da hidroginástica.	Motivos como saúde e qualidade de vida foram as principais motivações seguidas de prazer, socialização, estética e nível esportivo.

Romulo Vasconcelos Teixeira et al (2018).	Foram investigados 60 idosos que por meio de um questionário contendo 08 perguntas responderam ao objetivo da pesquisa.	Investigar os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física.	Pode se concluir que a indicação médica foi a principal razão para o ingresso na hidroginástica.
Carlos Manuel Nunes Farinha (2016).	Amostra constituída por 83 idosos, utentes das aulas de hidroginástica com aplicação de um questionário de motivação (QMAD).	Tem como objetivo conhecer as motivações para a prática de hidroginástica em idosos da piscina municipal da Sertã.	A necessidade em fazer exercício, estar com amigos, fazer novas amizades e o divertimento foram os principais motivos para a prática da hidroginástica dentro deste estudo.
Daniela Ambrósio de Almeida (2016).	Realizado por meio de um questionário no software Excel 2013, com participação de 120 idosos.	Identificar os fatores que motivam os idosos praticantes de atividades físicas do projeto de extensão do Campus de Rio Claro.	Os principais motivos foram saúde, diversão e competir
Adriana Schuler Cavalli et al (2019).	Participaram 35 idosos por meio de entrevistas individuais e inventario de motivação a prática de atividade física 54 (IMPRAF 54).	Investigar os fatores de motivação de idosos para a prática de atividade física.	A prática da atividade física está relacionada a saúde e prevenção de doenças.

*Fonte: Autoria própria.

DISCUSSÃO

Por meio dos resultados alcançados, através da revisão e leitura de literatura em artigos, dissertações e monografias, foi descoberto novas formas de pensar sobre a motivação do idoso para a prática da hidroginástica.

A primeira motivação encontrada nos achados da pesquisa corrobora com o levantamento de Farias (2018), onde uma das motivações encontradas nos idosos para a prática de atividade física está relacionada com a competitividade com os demais amigos em obter melhor resultados na atividade. Gould e Weinberg (2001) compactuam com essa motivação citando que, a competição gera prazer na prática de atividade física e esse tipo de motivação foca na comparação interpessoal para a vitória, sendo ligeiramente predominante entre os homens.

Outro motivo para adesão e permanência do idoso na prática da hidroginástica se deu em semelhança nos estudos escolhidos de Schutz (2018) e Cavalli et al (2019) que mostrou a saúde e prazer como principais motivos dos idosos em escolherem a hidroginástica como atividade física. Reforçando esse achado, o estudo de Ribeiro et al (2012) mostra que cada vez mais o idoso se sente preocupado em obter um envelhecimento saudável, minimizando suas doenças e aderindo cada vez mais a prática de atividades físicas.

Socializar e fazer amigos são um dos motivos relatados por idosos para a busca e permanência em atividades de hidroginástica, como foi encontrado nos estudos de Alvarenga et al (2019) e Farinha (2016). Reforçando essa descoberta, o estudo de Cerri e Simões (2007) onde relatam que o idoso, em predominância mulheres, sentem a necessidade do convívio em grupo, com isso a

hidroginástica por ser uma atividade em maior número para idosos faz com que se sintam mais à vontade para explorar novas amizades e criar laços afetivos.

Um dos principais motivos para a aderência e permanência do idoso em atividades físicas se dá pela necessidade em manter a forma física, como compartilhado nos estudos de (Cardoso 2016 e Almeida 2016). Semelhante a isso, Ferreira et al (2012) cita que no processo de envelhecimento o idoso sofre com perdas e alterações físicas, com isso a preocupação em manter a forma física através de atividades faz com que o idoso recorra a hidroginástica e outras atividades afins.

Outro fator de motivo para o ingresso na hidroginástica por idosos, se dá nos estudos de Lopes et al (2014) e Teixeira et al (2018) que mostram que através de indicação médica faz com que optem em aderir a programas de atividades físicas. Cerri e Simões (2007) relatam que pela facilidade do idoso em se adaptar na água e por ser de baixo impacto faz com que médicos recomendem a atividade como primária para o idoso.

Por último, o estudo de Oliveira et al (2018) relata que o principal motivo para inclusão do idoso e permanência em atividade física se dá pelo incentivo da família, amigos e do professor. Capozzoli (2010) confirma que a motivação extrínseca do idoso é

necessitada por meios externos como, por exemplo, a família, que com isso os idosos se sentem mais motivados e alcançam melhores resultados e expectativas.

CONCLUSÃO

Para ter uma vida prolongada, os idosos buscam ter uma melhor qualidade de vida através de atividades físicas e lazer que os fazem viver melhores no dia a dia. A maior procura se dá por atividades consideradas de baixo impacto onde os idosos por grande maioria conseguem executar tal atividade sem gerar grandes riscos ou lesões devido a sua idade e condicionamento físico.

Foi observado que para a grande maioria das literaturas selecionadas na pesquisa, a busca pela hidroginástica pelo idosos se deu por motivos de saúde e prazer na prática de exercícios, seguido de manter forma física, fazer amizades, socializar, indicação médica e pôr fim a indicação de amigos e menor grau a competitividade no esporte.

Por fim, cabe ressaltar a importância deste estudo, a fim de trazer possíveis abordagens junto ao idoso sobre a importância da prática de atividade física mesmo na terceira idade e sobre adotar táticas para captar esse público e ganhá-los para permanecerem na modalidade.

REASONS FOR THE ADHERENCE AND STAY OF THE ELDERLY IN HYDROGINASTICS ACTIVITIES

ABSTRACT: This work aims to know the reasons for the elderly's adherence and permanence in water aerobics activities. For this, an exploratory-descriptive research was carried out, through a literature review on scientific articles. The survey of the articles was carried out in the months of August, September, and October 2020, in the following databases: Bireme, Scientific Electronic Library Online (SciELO). The articles were presented in the Portuguese language. Also applying the inclusion and exclusion criteria: articles were excluded from the study because the year of publication was prior to the time frame of the research, which was determined when reading the abstracts of the selected texts, and for not clearly addressing the theme proposed by the research. Thus, 10 (ten) articles were selected for analysis and discussion, identified through the authors, methodology, objectives, and research results. The data obtained show that elderly adherents to the practice of aqua aerobics are motivated to improve the quality of health, maintain physical fitness, medical indication, indication of friends and, in higher prevalence, men, competitiveness with friend. It is taken as a conclusion that water aerobics is one of the primary physical exercises for the elderly to improve quality of life and well-being in old age.

KEYWORDS: Water aerobics. Motivation. Old man.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA; A.D. Fatores motivacionais para a prática de atividade física regular em idosos. Unesp. Rio Claro 2016. Acesso em: 02/10/20. Disponível em: < <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/155633> .

ALVARENGA; T.L. FERREIRA; M.C.R. BARCELOS; P.T. GONÇALVES; C.E. Fatores motivacionais em idosos pela prática da hidroginástica. **Rev. Carioca de Ed física**. Vol.14.1. Vitoria. 2019. Acesso em: 02/10/20. Disponível em: < <https://www.revistacarioca.com.br/revistacarioca/article/view/92/pdf> .

AMARAL, C.P; BIZERRA, A; GAMA, F.E; MIRANDA, J.L.M. **Efeitos funcionais da prática de dança em idosos**, São Paulo, 2014. Acesso em: 26/03/20. Disponível em: <<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3288/5246>.>

CAMARANO, A., KANSO, S., & MELLO, J. (2004). Como vive o idoso brasileiro? Capítulo 1. In A. Camarano, os novos idosos brasileiros muito além dos 60? (pp. 25-73). Rio de Janeiro: Instituto de pesquisa econômica aplicada. Acesso em: 30/09/20.

CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de academias de ginásticas de Porto Alegre. Porto Alegre. 2010. Acesso em: 13/09/20.

CAVALLI; S.A et al. Fatores motivacionais de idosos participantes em projeto social universitário de educação física. Estudo interdisciplinar. V.24. p. 11-25. Porto Alegre. 2019. Acesso em: 02/10/20. Disponível em: < <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/97660> .

CERRI, A.S; SIMÕES, R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? Porto Alegre, 2007. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926/1560> . Acesso em: 13/09/20.

CERRI, A. S., & SIMÕES, R. (2007). Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? Revista Movimento, 13(1), 81-92.

CIVINSKI, C; MONTIBELLER, A; BRAZ, A.L. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011. Acesso 26/09/20.

CÓRDOVA, F.P; SILVEIRA, D.T.A pesquisa científica. 2009. Acesso em: 13/09/20. <http://www.unisalesiano.edu.br/salaEstudo/materiais/p162603d6554/material12.pdf>.

EMERSON; O.L. PERUCHI; H.L. ARANTES; P.J. Motivação em idosos praticantes de ginástica e hidroginástica. Rev UMC. 2018. Acesso em: 30/09/20. Disponível em: <<http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/524/416> .

ERVATTI, L. R.; BORGES, G. M.; JARDIM, A. P. Estudos & Análises: Informações Demográficas e Socioeconômicas. Mudanças Demográficas no Brasil no Início do Século XXI: Subsídios para as Projeções da População. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro, vol. 3, 2015. Acesso em: 26/09/20. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>.

FARIAS; S.M. Aspectos motivacionais do idoso para a prática de exercício físico em um complexo esportivo de Palhoça-SC. UFSC. Santa Catarina. 2018. Acesso em: 30/09/20. Disponível em: <<https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/6033> .

FARINHA; N.M.C. Auto percepção do estado de saúde, aptidão física e motivação para a prática de hidroginástica por parte de idosos. 2016. Acesso em: 02/10/20. Disponível em: < <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/5300> .

FERREIRA, L.G et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto & Contexto –

Enfermagem; Florianópolis, v. 21. N 3. 2012. Acesso em: 13/09/20.

GIL, C. A. **Como classificar as pesquisas?** Disponível em: <https://blog.mettzer.com/pesquisa-exploratoria/>
Acesso em:13/09/20.

GOULD, D; WEINBERG, R.S. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre. Artmed. 2001.
Acesso em: 13/09/20.

LOPES; L.A et al. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. Rev. Educ.Fís.. UEM. 25. N1. P 23-32. Maringá.2014. Acesso em: 30/09/20. Disponível em:<
https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832014000100023&script=sci_abstract&tlng=pt .

SILVA, L. (2011). Revisão de literatura acerca do treinamento funcional resistido e seus aspectos motivacionais em alunos de personal training. Curso de Educação Física: Bacharelado. Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Acesso em: 30/09/20.

SIMOES, R. R; JUNIOR, M. P; MOREIRA, W. W. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 19, n. 4, p. 40-50, 2011. Acesso em: 26/09/20. Disponível em:<
<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2737>.

SHEPARD, R. J. (2003). Envelhecimento, atividade física e saúde. Editora Phorte, São Paulo.

REBEKA; L.R.C. Motivos de adesão, permanência e abandono em um programa de atividade física para idosos.UFB. Brasília. 2016. Acesso em: 30/09/20. Disponível em:< <https://www.bdm.unb.br/handle/10483/22748>

RIBEIRO, J et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Porto Alegre, v.34, n-4. P 969, 2012. Acesso em: 13/09/20.

SCUTZ; L.T. Motivação, autoestima e autoimagem de idosos praticantes de hidroginástica em uma academia em Palhoça-SC. UFSC. Palhoça. 2018. Acesso em: 30/09/20.Disponível em:<
<https://riuni.unisul.br/handle/12345/6038> .

TEIXEIRA; V.R. LIMA; S.W. ANDRADE; N.L. FRANÇA; Q.C.F. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. Centro Universitário Estácio do Ceará. Vol. 14. p 175-178. Fortaleza. 2018. Acesso em: 02/10/20. Disponível em:< http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100024 .

VEDANA, T. A.; SANTOS, R. N.; PEREIRA, J. M.; ARAUJO, S. P.; PORTES JÚNIOR, M. P.; PORTES, L. A. Influência da hidroginástica sobre a composição corporal, aspectos cardiovasculares, hematológicos, função pulmonar e aptidão física de adultos e idosos. Brazilian Journal of Biometricity, Itaperuna, v. 5, n. 2, p. 65-79, 2011. Acesso em: 26/09/20.