



Aspectos Motivacionais para a Prática da Hidroginástica por pessoas da Terceira Idade.

Rosilene Lameira dos Santos¹
Maria de Jesus Tavares da Fonseca²
Ester de Pina Cordeiro³
Thamillis Souto Sousa⁴
Victor Fernando Ramos de Oliveira⁵
Kelly Carvalho Moreira⁶

PALAVRAS-CHAVE: Hidroginástica; motivação; Terceira; Idade.

INTRODUÇÃO

Como muitos sabem as atividades aquáticas existem desde a antiguidade, antes voltada a sobrevivência. Segundo Marconi e Lakatos (2009), Embora exercícios na água sejam praticados a bastante tempo a hidroginástica é uma atividade recente, no início foi criada baseada na hidroterapia e talvez por este motivo seja muito relacionada ao tratamento de debilitações, por se tratar de uma atividade que envolva pouco impacto é com frequência indicada para idosos, já que estes pelo desgaste do corpo durante a vida devem procurar atividades que evitem ao máximo impacto.

O envelhecimento traz consigo deficiências e limitações, porém, cabe a cada um cuidar para que as consequências da idade avançada não se torne em nossas vidas algo avassalador, umas das maneiras para de prevenir ou amenizar esses sintomas são a prática de atividades físicas.

Baseado nos conhecimentos citados acima e na curiosidade acerca deste estudo entendemos que este torna-se de grande relevância para a comunidade acadêmica no que diz respeito à futuras pesquisas relacionadas ao nosso tema, no que podemos servir no âmbito da literatura, maior compreensão acerca de como as relações sociais influenciam as pessoas, enfim, além da satisfação para as pesquisadoras após obterem respostas á suas dúvidas.

O envelhecimento se torna um processo contínuo, a partir do início da vida, é diferente em cada ser e ao contrário do que muitos pensam o processo de envelhecer não está ligado à morte e sim a regressão de funções e maior vulnerabilidade (VERDERI, 2004).

Rocha ainda fala que no decorrer dos anos o corpo sofre algumas alterações biológicas e psicomotoras, portanto, na hidroginástica, como em qualquer outra atividade, estas alterações precisam ser compreendidas pelo professor para que este possa adequar suas aulas de acordo com a necessidade e capacidade de seus alunos, para assim alcançar os objetivos destas quaisquer que sejam, como um de seus objetivos da hidroginástica é aprimorar a condição física e saúde o professor tem de levar em conta a variação de sua técnica para assim atender variados públicos (ROCHA, s/ano).

OBJETIVOS

Objetivo Geral: Identificar quais os aspectos motivacionais de pessoas que se encontram na terceira idade para a prática da hidroginástica.

Objetivos Específicos:

- Compreender os aspectos que levam à permanência dos alunos da terceira idade nas aulas de hidroginástica.

- Entender os motivos pelo qual a terceira idade se interessa pela prática da hidroginástica.

METODOLOGIA

Conforme nossas curiosidades e objetivos laçamos como finalidade desta pesquisa a resposta da seguinte pergunta: Quais os aspectos motivacionais que as pessoas da terceira idade têm para a prática da hidroginástica?

Refere-se a uma pesquisa de caráter qualitativo, segundo Marconi *et al* (2009, p. 269) “Preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano”.

A pesquisa delineou-se em dois momentos. No primeiro momento foi realizada uma pesquisa bibliográfica, onde foi consultado um acervo de livros e artigos acadêmicos. No segundo momento foi estruturado um questionário, baseado na revisão bibliográfica, onde foi aplicado nas pesquisadas através de entrevista.

UNIVERSO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na instituição: Serviço Social da Indústria (SESI), localizado na cidade de Castanhal-Pa onde há atuação de projetos com a terceira idade, público alvo desta entrevista, onde estes participam de atividades de sociais e de lazer oferecidas pela instituição.

Os participantes desta pesquisa foram os idosos que participam do Projeto da Terceira Idade do SESI e também fazem aulas de hidroginástica customizada no referido local. Foram convidados todos os participantes do grupo de terceira idade que participaram das aulas de hidroginástica, cerca de 15 idosos, destes somente 10 aceitaram fazer parte da pesquisa.

PROCEDIMENTOS

As entrevistas foram realizadas em dois dias, no turno da tarde, nos momentos anteriores às aulas de hidroginástica. Foi feito o convite para a participação da pesquisa e esclarecido às participantes as condições e o termo de consentimento necessário para se aplicar a entrevista.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Participaram do estudo 10 entrevistados, sendo os 10 do sexo feminino (100%). No que se refere a idades, os sujeitos apresentaram uma média 77 anos com variação de 63 à 92 anos.

Na primeira questão da entrevista tratamos do principal motivo para a prática da hidroginástica, e a partir da análise desta questão percebemos que a melhora da saúde e o lazer se destacaram nas respostas, ambas com 50% das respostas.

Na segunda questão nos referimos à influencia dos amigos na prática das aulas e 100% dos sujeitos apontaram que as amizades muito influência na permanência nas aulas. Na terceira pergunta pedimos que as entrevistadas cita-se aspectos que mudaram suas vidas após a integração nas aulas de hidro, 90% citaram as melhoras da saúde e 10% o convívio social como grande melhora com a hidroginástica.

Na quarta e última questão foi perguntado às entrevistadas se em suas opiniões a hidroginástica pode contribuir para a manutenção da saúde e 100% das respostas afirmaram que sim.

De acordo com a análise das respostas identificamos que a maioria das participações nas aulas de hidroginástica se dá pela melhora da saúde que esta proporciona às alunas além da influência, que é bem grande, das amizades para a permanência nas aulas. 3

CONCLUSÕES

Esta pesquisa objetivou identificar quais os aspectos motivacionais de pessoas que se encontram na terceira idade para a prática da hidroginástica.

Ao final de nosso estudo, percebemos que a hidroginástica realmente contribui para a melhora da saúde mas que o convívio social muito contribui para a inserção e permanência das pessoas nas aulas.

REFERÊNCIAS

MARCONI, Marina de Andrade, LAKATOS, Eva Maria, Metodologia científica, 5 ed., São Paulo, Atlas, 2009.

ROCHA, Júlio César Chaves, Hidroginástica: Teoria e Prática, editora Sprint, Rio de Janeiro, 2ª Ed. Exemp. 1, s/ ano.

VERDERI, ÉRICA, O CORPO NÃO TEM IDADE: EDUCAÇÃO FÍSICA GERONTOLÓGICA, EDITORA FONTOURA, JUNDIAÍ, SÃO PAULO, 2004.

¹ Graduanda em Educação Física pela universidade Federal do Pará - UFPA, Campus castanhal, rose_nitalene@hotmail.com

² Graduada em Educação física pela Universidade do Estado do Pará – UEPA, Campus Castanhal, Jesus@sesipa.org.br

³ Graduanda em Educação Física pela universidade Federal do Pará - UFPA, Campus castanhal, estherdduarte@gmail.com

⁴ Graduanda em Educação Física pela universidade Federal do Pará - UFPA, Campus castanhal, thami.souto@hotmail.com

⁵ Graduando em Educação Física pela universidade Federal do Pará - UFPA, Campus castanhal, vitorbelem@hotmail.com

⁶ Graduanda em Educação Física pela universidade Federal do Pará - UFPA, Campus castanhal, kelly_moreira@hotmail.com