



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES

MOTIVAÇÕES DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO SESC
FORTALEZA

MARIETA SALES DE LIMA

FORTALEZA

2023

MARIETA SALES DE LIMA

MOTIVAÇÕES DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO SESC
FORTALEZA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Educação
Física e Esportes, da Universidade
Federal do Ceará, como requisito parcial
à obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno

FORTALEZA

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Sistema de Bibliotecas
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

L699m Lima, Marieta Sales de.
Motivações de praticantes de hidrogenástica do Sesc Fortaleza / Marieta Sales de Lima. – 2023.
65 f. : il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2023.
Orientação: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno.

1. Motivação. 2. Hidrogenástica. 3. Atividade física. I. Título.

CDD 790

Monografia submetida como requisito à aprovação do Trabalho de Conclusão de Curso – TCC
II para obtenção do título Bacharel em Educação Física pelo Instituto de Educação Física e
Esportes, pertencente à Universidade Federal do Ceará.

Banca examinadora

Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno - Orientador

Prof. Dr. Eduardo Vinícius Mota e Silva

Prof. Dr. Edson Silva Soares

Aprovado em ____/____/____

AGRADECIMENTOS

A minha família que sempre acredita e me incentiva a melhorar a cada dia.

Ao meu orientador, Dr. Leo Nepomuceno pelo acompanhamento e orientação.

As minhas melhores amigas Vic, Claudia, Livia, Jade e Layna por todo o apoio com sua amizade. Tenho sorte em tê-las comigo.

Agradeço também ao Serviço Social do Comércio por ter me permitido realizar esta pesquisa em seu espaço. Em especial, agradeço ao setor DFE, que durante o meu período de estágio me fez amar ainda mais ser uma profissional de Educação Física.

Aos meus supervisores de estágio Jardan Marques, Robério Rooney e Victor Yuri, obrigada por me apresentarem à hidroginástica.

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo analisar as motivações de praticantes de hidroginástica do SESC Fortaleza. A amostra foi composta por 16 praticantes de hidroginástica, com média de 61 anos de idade. Para a coleta de dados foi realizada uma entrevista semi-estruturada, e também empregado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54), instrumento que se propõe a avaliar seis dimensões motivacionais relacionadas à prática regular de atividade física. Para a análise das entrevistas foi utilizada a análise de conteúdo e para interpretação do IMPRAF-54, a estatística descritiva. A partir da análise qualitativa foi possível afirmar que os praticantes aderiram à modalidade principalmente por recomendação médica, contudo, a influência positiva da modalidade em relação aos benefícios físicos, mentais e sociais, também obtiveram relevância para o grupo estudado. Além disso, os resultados do IMPRAF-54 apontaram a dimensão Saúde como principal fator motivacional para a prática da hidroginástica (79,2%), seguida pelas dimensões Sociabilidade (57,6%), Prazer (54,9%), Controle de Estresse (48,6%), Estética (29,2%) e por último pela Competitividade (3,5%). Por fim, os achados deste estudo e a identificação das motivações para a prática de hidroginástica de idosos podem contribuir para reflexões, criação de programas, e elaboração de estratégias para manutenção de indivíduos na prática regular de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação, Hidroginástica, Atividade física.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	OBJETIVOS	11
	2.1 OBJETIVO GERAL.....	11
	2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
3	REVISÃO DE LITERATURA	12
	3.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....	12
	3.2 HIDROGINÁSTICA.....	13
	3.3 MOTIVAÇÃO.....	15
	3.4 ESTABELECIMENTO DE METAS.....	17
4	METODOLOGIA	19
	4.1 NATUREZA DO ESTUDO.....	19
	4.2 PROCEDIMENTOS.....	21
	4.3 LOCAL E PARTICIPANTES.....	22
	4.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	23
5	RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
	5.1 RESULTADOS IMPRAF-54.....	24
	5.2 ANÁLISE QUALITATIVA.....	26
	5.2.1 Histórico de doenças e Recomendação Médica.....	27
	5.2.2 Espaço para Socialização.....	29
	5.2.3 Percepção de benefícios.....	32
6	CONCLUSÃO	35
	REFERÊNCIAS.....	36
	APÊNDICES.....	41
	ANEXOS.....	64

1 INTRODUÇÃO

A inatividade física tem sido um fator predominante no que diz respeito a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e, conseqüentemente, é uma das principais causas de risco para morte precoce. Atualmente, muitos estudos têm discutido sobre a atividade física orientada, que apresenta um grande papel nessa problemática, auxiliando tanto na prevenção quanto no tratamento de determinadas enfermidades.

As novas recomendações da OMS apontam que para a atividade física proporcionar benefícios à saúde, os adultos saudáveis devem praticar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde (WHO, 2020).

O estudo de Rocha et al. (2013) verificou que Atividade Física de intensidade moderada contribuiu para a redução da pressão arterial, maior conscientização com relação à educação nutricional, adoção de outros hábitos saudáveis, aumento na capacidade de realização das atividades da vida diária, melhoria na autoestima e aumento das relações sociais. Bravo et al. (2017), relatou em seu estudo que a atividade física em intensidade leve e moderada está positivamente relacionada à aptidão funcional de idosos, pois este tipo de atividade apresentou uma associação positiva com a força, a flexibilidade de membros superiores, a agilidade e a resistência aeróbia dos participantes.

CAVALLI et al. (2014) realizou estudo que teve como objetivo identificar o que motiva os idosos a participarem de programas de atividade física desenvolvidos por duas universidades conveniadas em diferentes contextos culturais, uma no Brasil e outra em Portugal. Foi constatado a relação estabelecida entre atividade física e saúde, sendo que a principal importância atribuída à prática de atividade física regular foi a prevenção de doenças. Diante desse cenário, nos últimos anos vem crescendo a difusão da importância da atividade física para a promoção da saúde e qualidade de vida, e em consequência, vem ocorrendo um aumento da procura pela prática de atividade física. Contudo isso não tem garantido a adesão à prática. Assim, as pessoas ingressam em atividades por diversos fatores, porém, também abandonam diversas vezes, gerando uma grande rotatividade nos programas

de atividade física. A adesão pode ser influenciada por fatores relacionados ao indivíduo, à relação entre o indivíduo e o professor, à organização do serviço e ao delineamento da intervenção. Para além dessas variáveis, ressaltam-se aquelas relacionadas ao ambiente, tais como o transporte, local apropriado, a forma de organização e a relação entre o aluno e o profissional de Educação Física (DIAS, 2021, p. 28).

Dessa forma, relacionada a esse contexto está a motivação, sendo considerada pela literatura um fator importante quando se refere a aderência e permanência na atividade física. Diversos estudos têm apontado que entender os diferentes tipos de motivação e a ligação existente entre eles auxilia no processo de compreensão em relação ao que leva as pessoas a praticarem esportes ou atividades físicas.

De acordo com Weinberg e Gould (2008) a motivação é definida como a direção e intensidade do esforço. A direção pode ser compreendida pelo desejo do indivíduo por determinada situação e a intensidade de esforço é o quanto de esforço o indivíduo emprega em determinada situação. Para Samulski (2009) motivação se identifica como uma maneira de querer atingir um alvo, o que varia de acordo com os fatores pessoais e ambientais. Fatores pessoais que também são descritos como fatores intrínsecos se referem a motivação pessoal para a realização de determinada atividade, como por exemplo o prazer ou a satisfação pessoal, já os fatores ambientais, ou extrínsecos, são aqueles que o ambiente nos impõe, mesmo não havendo o desejo, o indivíduo acaba realizando determinada atividade por lhe ser imposto.

O estudo realizado por Silva et al. (2016) teve como objetivo investigar os fatores motivacionais de idosos para praticarem atividades físicas regularmente, os resultados mostraram que o principal fator motivacional para a prática pelos idosos é a saúde. Bavoso et al. (2017) observaram uma associação entre a autoestima e a motivação para o exercício físico em adultos e idosos praticantes de academia, onde foi verificado que autoestima dos idosos está associada a motivos como manutenção de saúde e convívio social, enquanto a prática do exercício para os adultos, a autoestima estava relacionada com diversos motivos.

A Hidroginástica tem obtido destaque como uma atividade viável para diferentes públicos, desde adultos e idosos a gestantes e pessoas com diferentes patologias. Dessa forma, uma gama de profissionais da área da saúde tem se proposto a orientar os praticantes de hidroginástica visando os vários benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. De acordo

com Bonachela (2001) essa modalidade se caracteriza por conjunto de exercícios realizados na água, com a finalidade de aumentar força e resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória, se utilizando da resistência da água como sobrecarga. Além disso, é uma modalidade que contribui também para uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos praticantes.

O estudo de Mazo et al. (2006, p. 71) apresentou em seus resultados que, os motivos que levaram os idosos a ingressarem no programa de hidroginástica são os que impulsionam a permanência neste, principalmente os relacionados à melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/sociabilização e o gostar de atividade física no meio líquido. Com esse exemplo, podemos perceber a importância de conhecer o que motiva o praticante a ingressar e se manter em determinada prática.

As razões para que as pessoas pratiquem exercício físico podem ser diversas. Weinberg e Gould (2008), apontam as principais, como o controle de peso, a redução de doenças cardiovasculares, redução de estresse e depressão, satisfação, elevação da autoestima e oportunidade de socialização. No entanto, os profissionais da área da saúde têm de enfrentar como problema primeiramente fazer com que as pessoas ingressem na prática de exercício, a qual podemos chamar de processo de adesão. E, para além disso, conseguir com que essas pessoas permaneçam praticando por um longo período, em um processo que denominamos de aderência. O processo de adesão e aderência, portanto, são afetados por diversos fatores. E, dentre eles, as escolhas pessoais, pois mesmo conhecendo todos os benefícios para saúde física, mental e social que o exercício pode proporcionar, muitas pessoas optam por não praticar exercícios, citando, dentre outros motivos, a falta de tempo, ausência de motivação, falta de acesso às academias, problemas de saúde e falta de dinheiro.

Portanto, a investigação sobre os fatores motivacionais poderá auxiliar os profissionais a compreender o papel da motivação na prática de atividade física e, com isso, orientarem melhor as ações e os programas, levando em consideração as necessidades e interesses dos alunos, justificando o presente estudo. Assim, torna-se importante conhecer os motivos que levam as pessoas a praticarem atividade física regular.

A unidade Sesc Fortaleza tem ofertado a modalidade de hidroginástica em turmas sistemáticas, e conta atualmente com 25 turmas, sendo possível efetuar matrícula em 2, 3 ou 5 dias na semana. As aulas de hidroginástica na unidade Sesc Fortaleza são organizadas com

metodologia própria. A aula tem duração de 50 minutos, e segue um planejamento mensal, ocorrendo alternância entre 4 tipos de aula. Além disso, a unidade conta com piscina coberta e aquecida, e diversos materiais em seus arredores, de fácil acesso aos alunos. O acesso ao parque aquático é feito mediante apresentação da carteira de identificação do aluno.

O presente estudo tem como objetivo analisar as motivações dos praticantes de hidroginástica do Sesc Fortaleza.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar as motivações de praticantes de hidroginástica em turmas do SESC Fortaleza.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os motivos de adesão e aderência à prática regular de hidroginástica
- Analisar a relação existente entre a motivação intrínseca e extrínsecos para a prática

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Na atualidade, a literatura tem buscado discutir assuntos relacionados à qualidade de vida e promoção da saúde. Muitos estudos têm ressaltado os inúmeros benefícios da atividade física para a saúde, onde apontam-na como uma importante aliada ao combate de vários tipos de doenças crônicas como hipertensão, cardiopatia, diabetes, câncer etc. Outros problemas de saúde como depressão e ansiedade podem ter modificações favoráveis através da prática regular de exercícios físicos, melhorando a qualidade de vida das pessoas (Melo et al. 2005).

Quando se fala em saúde, torna-se necessário destacar o posicionamento da OMS (Organização Mundial de Saúde) quanto ao termo, que o define como um estado completo do bem-estar físico, mental e social e da ausência de doença ou de enfermidade. (OMS, apud WEINECK, 2003). Além disso, ainda de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida pode ser definida como a “percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Nahas (2006, p. 41) define saúde como: uma condição humana, com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo com polos positivos e negativos. A saúde positiva seria caracterizada com a capacidade de ter uma vida satisfatória proveitosa, confirmada geralmente pela percepção de bem-estar geral; a saúde negativa estaria associada com a morbidade e, no extremo, com mortalidade prematura.

A atividade física pode ser definida como "qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso" (CASPERSEN, 1985 apud NAHAS, 2006, p.40). Atualmente, o Ministério da Saúde tem adotado para a população brasileira a recomendação, proferida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), de prática de atividade física, de prática mínima de 150 minutos por semana de atividade de intensidade moderada ou equivalente (75 minutos de atividade de intensidade vigorosa).

Em 2013, o estudo descritivo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde, mostrou que praticamente metade da população brasileira não atingiu os níveis recomendados de prática de atividade física (MIELKE, 2015).

Já o estudo de Cruz et al. (2018) utilizou dados de 2006 a 2016 e foi analisada a tendência de prática de atividade física, e um aumento foi verificado para o percentual de indivíduos que alegaram ter praticado atividade física nos três meses que antecederam a entrevista. Os autores ainda pontuam que, mesmo que parte desses indivíduos não apresentaram volume suficiente de atividade física para atingir as recomendações da OMS, desenvolver o hábito de praticar atividades físicas - mesmo que com frequência insuficiente - já pode ser visto como um estágio inicial de adoção de um estilo de vida mais saudável.

Segundo Wendt et al. (2019) a identificação das atividades físicas praticadas pela população pode ser um importante avanço no estabelecimento de políticas públicas e na elaboração de intervenções e estratégias de promoção da atividade física.

3.2 HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica, também conhecida como ginástica aquática, pode ser compreendida como o programa de exercícios físicos realizados dentro do meio líquido. Podemos definir a hidroginástica com uma forma de condicionamento físico formada de treinos aquáticos específicos, baseados na aplicação da resistência da água como sobrecarga, que inclui exercícios aeróbios e exercícios de resistência localizada, força muscular e localizada. Dessa forma, a hidroginástica é qualquer atividade realizada em ambiente aquático, com objetivo de melhorar a capacidade aeróbica e muscular do praticante (ROCHA, 2001).

A hidroginástica é constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto, o que permite a prática deste exercício, mesmo em intensidades altas, diminuindo os riscos de lesão. Por isso, facilita a prática para aquelas pessoas que não podem suportar o seu próprio peso, ao realizarem um exercício terrestre (TEIXEIRA, et al., 2007).

Essa atividade surgiu na Alemanha, inicialmente, para atender um grupo de pessoas com mais idade, que precisavam praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionasse bem-estar físico e mental. Essas pessoas

foram levadas às piscinas para exercitarem-se, obtendo ótimos resultados (BONACHELA, 1994). Segundo Carvalho et. al., (2008), no Brasil, a hidroginástica apareceu no final da década de 70 e teve um crescimento extraordinário e atualmente é uma das atividades físicas mais praticadas pela população em geral, principalmente pelos idosos.

Assim, a prática de hidroginástica foi se transformando, ganhando espaço, podendo ser considerada uma atividade democrática, visto que não impõe limites de idade para seus praticantes e hoje em dia é uma das atividades físicas mais procuradas nas academias, clubes, condomínios etc.

A hidroginástica proporciona aos seus praticantes uma vasta lista de benefícios que vão desde aspectos fisiológicos até aos benefícios sociais, psicológicos e pedagógicos. Esses benefícios são provocados devido ao meio líquido proporcionar flutuação o que favorece a execução de movimentos mais amplos. No meio aquático, o corpo fica mais leve, permitindo que as articulações fiquem mais livres, e assim pode-se movimentar com maior facilidade, beneficiando todos que praticam essa atividade física.

Segundo Bonachela (1994), a hidroginástica proporciona aos seus praticantes os seguintes efeitos físicos e terapêuticos:

1. Fortalecimento de todo o organismo;
2. Desenvolvimento da tonicidade muscular;
3. O trabalho de sobrecarga é natural, sua aplicação é muito pessoal;
4. A água oferece uma resistência relativa, cada um utiliza essa resistência de acordo com seus objetivos;
5. As articulações ficam livres de choques, existem impactos mínimos;
6. Aumenta a mobilidade articular;
7. Aumenta a resistência cardiorrespiratória;
8. Facilita a coordenação motora;
9. Facilita o relaxamento da musculatura, provocando um relativo relaxamento;
10. Facilita o relaxamento da musculatura da coluna vertebral;
11. Auxilia na recuperação das lesões osteomusculares.

Os estudos de Bonachela (1994) também apontam os aspectos psicológicos que a hidroginástica proporciona são:

1. Faz bem a auto-estima das pessoas, sentir-se ativas, confiantes, capazes de vencer dificuldades;
2. O bem estar físico e mental proporcionam uma vida saudável;
3. Proporciona a integração e a socialização;

4. Estimula a autoconfiança, passa a estimular-se segura dentro da água;
5. Diminui a ansiedade, está sempre de bem com a vida;
6. O aprendizado de novas habilidades traz satisfação pessoal;
7. Passa a conhecer melhor seu corpo e suas limitações;
8. Passa a ter uma aparência mais jovial, fica mais descontraída.

Nesse âmbito, pode-se mencionar o trabalho de Vieira, Porcu e Buzzo (2009), que utilizaram a Hidroginástica como terapia complementar no tratamento do transtorno de ansiedade em mulheres, onde a partir dos achados, os autores concluíram que um programa de exercícios físicos baseado em hidroginástica mostrou-se um auxiliar terapêutico benéfico no tratamento do transtorno de ansiedade, pois todas as pacientes do grupo de praticantes de exercícios físicos apresentaram redução do nível de ansiedade.

3.3 MOTIVAÇÃO

Considerando a importância do exercício físico para o bem-estar e qualidade de vida da população, torna-se necessário identificar e promover os fatores que levam as pessoas a iniciarem a prática de exercícios, de forma a serem sustentados a longo prazo. Assim, torna-se importante os estudos sobre motivação, pois é um conceito chave que influencia diretamente na adesão e aderência na prática regular de AF. Como aponta Weinberg e Gould (2001), a motivação influencia nos seguintes elementos: escolha da atividade; esforço na busca de objetivos; intensidade do esforço na busca de objetivos e persistência diante de adversidades.

A motivação nada mais é que a direção e intensidade de uma ação ou esforço. De acordo com Samulski (1995) a motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, a qual depende da interação entre fatores pessoais e ambientais. Os fatores pessoais são: personalidade, motivos, metas, expectativas, necessidades e interesses. Os fatores situacionais são: Influências sociais, desafios, facilidade, estilo de liderança, tarefas atrativas.

Segundo Weinberg e Gould (2001) a importância desses fatores pode mudar durante a vida de uma pessoa. Podemos entender a motivação como um processo responsável por começar, centralizar e permanecer com atitudes e comportamentos relacionados com o cumprimento de objetivos. Guerrino (2014) expõe da seguinte forma, que a motivação é o verdadeiro incentivo para realização de ações, seja ela para iniciar, manter, direcionar ou até mesmo terminar um determinado propósito.

Acerca desse tema, um estudo conduzido na Malásia com 1.360 adultos observou que a escolha do tipo de atividade está fortemente relacionada à motivação das pessoas para o exercício. A escolha do tipo de atividade poderia influenciar na prática prolongada com menores taxas de abandono da prática de atividade física (MOLANOROUZI et al., 2015, p.10). Dessa forma, identificar as práticas mais e menos comuns na população brasileira é de fundamental importância desenvolver programas e intervenções que promovam atividade física para o acesso de todos os grupos populacionais, a ação de explorar, fortalecer e ampliar os programas já existentes no sistema público pode configurar-se como importante alternativa na manutenção e promoção da atividade física (CRUZ et al. 2018, p.10).

Outra questão importante quando falamos sobre atividade física e motivação, diz respeito aos conceitos de adesão e aderência. Weinberg e Gould (2001) estudaram os motivos de adesão e desistência da prática de atividade física, e apontaram como razões para se exercitar:

- Controle do peso corporal: tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência.
- Queda do risco de hipertensão: pesquisas evidenciam que exercícios regulares contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares, portanto, acontece a busca do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica.
- Queda do estresse e da depressão: devido aos últimos anos terem aumentado os indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, as pessoas procuram atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos
- Satisfação: este aspecto é mais ligado à manutenção. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade.
- Construção da auto-estima: realização de algo que imaginavam não poder fazer; reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da auto-estima.
- Socialização: combate à solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns dos outros.

Weinberg e Gould (2001) também descreveram aquilo que as pessoas apresentaram como desculpas para não se exercitar:

- Falta de tempo: exames minuciosos revelam que esta seria uma questão de prioridades. Programas de atividade física atraentes podem derrubar este fator.
- Falta de energia: parece ser mais mental do que física, devendo ser um motivo a mais para a prática a partir do conhecimento de benefícios.
- Falta de motivação: este fator é a soma dos dois anteriores, isto é, o cansaço com a dedicação do tempo a outras atividades.

Diante do que é exposto na literatura, percebe-se a importância de averiguar os motivos que levam as pessoas a procurarem programas de exercícios físicos, assim como, os motivos para permanecerem na prática desses programas, pois, conhecendo tais motivos torna-se possível atender as necessidades dos praticantes de maneira adequada.

3.4 ESTABELECIMENTO DE METAS

Antes de iniciar a prática de alguma atividade física ou esporte as pessoas geralmente estabelecem metas a serem alcançadas, por exemplo: emagrecer um número x de quilos, aumentar sua massa muscular, diminuir as dores na lombar, ou se recuperar de uma lesão. Ou seja, estabelecem para si um determinado propósito que almejam alcançar.

Com isso, pode-se definir metas como objetivos ou alvos de ações. Para Weinberg & Gould (2001) as metas podem ser subjetivas ou objetivas e voltadas ou não ao desempenho (auto comparações para melhora), ao processo (ações que levam a melhor desempenho) ou ao resultado (vencer ou superar os outros), onde todos esses tipos de metas podem ser úteis para o praticante. Os autores ressaltam ainda que o importante é saber quando se concentrar em cada tipo de meta e não dedicar toda a atenção somente a metas de resultado.

Dessa forma, é comum que metas sejam facilmente identificadas pelas pessoas, porém, a dificuldade está principalmente em estabelecer o tipo certo de metas para que seja possível manter-se motivado a alcançá-las. A partir disso, o estabelecimento de metas pode

ser compreendido, então, como um método que busca direcionar e manter a atenção de uma pessoa para um determinado objetivo a ser alcançado, mantendo sua motivação e assim, melhorar seu desempenho.

Os estudos sobre estabelecimento de metas têm demonstrado que elas são uma estratégia poderosa para realizar mudanças de comportamento, seja direta ou indiretamente. As metas influenciam diretamente o comportamento porque dirigem a atenção do realizador para elementos importantes da habilidade ou da tarefa. Elas também podem aumentar a motivação e a persistência e facilitar o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem. Metas influenciam indiretamente o comportamento, causando mudanças em fatores psicológicos importantes, como autoconfiança, ansiedade e satisfação (WEINBERG & GOULD, 2001).

Os estudos têm procurado explicar por que o estabelecimento de metas funciona, e há uma tendência mecanicista que especifica que as metas influenciam o desempenho em uma dentre quatro formas diretas (Weinberg e Gould, 2001, p. 328)):

1. As metas dirigem a atenção a elementos importantes da habilidade sendo desempenhada.
2. As metas mobilizam o esforço de quem atua.
3. As metas prolongam a persistência de quem atua.
4. As metas favorecem o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem.

Dessa forma, as metas direcionam a atenção de uma pessoa para elementos importantes, aos quais essa pessoa normalmente não presta atenção. E ainda, é possível perceber que as metas estimulam o esforço e a persistência, e se de forma bem planejada e executada, a persistência pode se prolongar. Além disso, as metas impulsionam novas estratégias, onde as pessoas podem identificar formas diferentes para alcançar os seus resultados.

Os princípios do estabelecimento de metas incluem o desenvolvimento de tipos de metas úteis: metas específicas; moderadamente difíceis, mas realistas; de curto e de longo prazo; de treino e de competição; de desempenho; e de processo. Alguns outros princípios do estabelecimento efetivo de metas são registrá-las, desenvolver estratégias concomitantes para alcançá-las, considerar a personalidade e a motivação do participante, incentivar o

compromisso com as metas, dar apoio a quem fixou as metas e fazer a avaliação e dar um feedback do desempenho em direção às metas.

De acordo com a teoria de estabelecimento de metas, são as metas conscientes que regulam diretamente os atos humanos, ou seja, o desempenho em determinada tarefa está relacionado com os objetivos conscientes que a pessoa estabeleceu.

Assim, entender o conceito de estabelecimento de metas é necessário tanto para o praticante de alguma atividade física ou esporte, como para os profissionais da área poderem elaborar melhores planejamentos a fim de atingir os resultados esperados por cada pessoa e também mantê-la na prática dessa atividade pelo maior tempo possível.

4. METODOLOGIA

4.1 NATUREZA DO ESTUDO

Trata-se de um estudo com abordagem quanti-qualitativo, do tipo descritivo-exploratório. De acordo com Lorenzini (2017), as áreas da saúde, educação e ciências sociais, vem realizando de forma crescente, pesquisas de métodos mistos, combinando as potencialidades dos dois tipos de pesquisa visando contribuir com mais evidências para o estudo em questão.

Essas abordagens se complementam, na medida em que representam palavras e números, as duas linguagens fundamentais da comunicação humana. Entre as vantagens dos métodos mistos, menciona-se que os pesquisadores podem permitir a manifestação do melhor de cada um dos métodos, evitando as possíveis limitações de uma única abordagem (LORENZINI, 2017, p.1550).

Hoje em dia, a abordagem qualitativa, por meio de seus diferentes subtipos de pesquisa, tem apresentado grande número de pesquisas no meio científico, principalmente em estudos das ciências sociais. Segundo Godoy (1995, p.58):

De maneira diversa, a pesquisa qualitativa não procura enumerar e/ou medir os eventos estudados, nem emprega instrumental estatístico na análise dos dados. Parte de questões ou focos de interesses amplos, que vão se definindo à medida que o estudo se desenvolve. Envolve a obtenção de dados descritivos sobre pessoas, lugares e processos interativos pelo contato direto do pesquisador com a situação

estudada, procurando compreender os fenômenos segundo a perspectiva dos sujeitos, ou seja, dos participantes da situação em estudo.

De acordo com Godoy (1995), o significado que as pessoas dão às coisas e à sua vida são a preocupação essencial do investigador e uma pesquisa qualitativa, onde os pesquisadores têm como finalidade compreender os fenômenos que estão sendo estudados a partir da perspectiva dos participantes, levando em consideração todos os pontos de vista como importantes.

Já a pesquisa quantitativa pretende e permite a determinação de indicadores e tendências presentes na realidade estudada, ou seja, dados representativos e objetivos.

Positivamente, a pesquisa quantitativa contribui importante ente para o entendimento da presença e/ou influência de características isoladas e/ou associadas, que podem embasar ações para seu enfrentamento prioritário, como ocorre de maneira recorrente no embasamento, planejamento, execução e avaliação das políticas públicas. (DE FREITAS MUSSI ET AL., 2019, p.420).

Dessa forma, a utilização de métodos mistos visa contribuir com mais evidências para um determinado problema de pesquisa do que se somente se amparasse em um tipo de abordagem. Ainda, permite trabalhar com diferentes estratégias, ao invés de se limitarem à estratégias de coleta de dados comumente associadas à pesquisa quantitativa ou qualitativa.

As pesquisas de métodos mistos são delineadas considerando os pontos fortes de cada uma de ambas abordagens, quantitativa e qualitativa, e, por isso, consiste em uma inovação metodológica de uso crescente para abordar questões contemporâneas em serviços de saúde (Lorenzini, 2017, p.1549).

O estudo também se caracteriza 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).

Além disso, como aponta Dos Santos et al. (2023) é possível encontrar dentro da abordagem qualitativa as pesquisas exploratórias que, como o próprio nome diz, explora um problema fornecendo informações para uma investigação mais precisa.

4.2 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, a supervisão da Unidade Sesc Fortaleza foi contatada, a fim de obter permissão para a aplicação da pesquisa. Após a autorização da unidade, as coletas foram iniciadas. Foram necessários 3 dias de coleta para reunir o número da amostra, sendo realizada no período vespertino devido à disponibilidade da própria pesquisadora. O espaço utilizado para coleta foi a recepção do parque aquático da unidade, local onde se encontra a piscina de hidroginástica. Nesse espaço foi necessário abordar os alunos pessoalmente e de maneira individualizada, convidando-os a participar da pesquisa.

Em um segundo momento, os participantes tiveram contato com o tema e objetivo geral da pesquisa. Todos os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1) e posteriormente foram entrevistados. As entrevistas ocorreram durante o mês de outubro de 2023. Cada entrevista durou cerca de 15 a vinte minutos, visto que ocorreu previamente ao início da aula de hidroginástica e dependia da disponibilidade dos alunos. Devido a isso, houve dificuldade de conseguir entrevistar mais pessoas, visto que dependia não só da disponibilidade do participante, mas que também não interferisse no momento da aula (que seria logo em seguida). A hidroginástica da unidade Fortaleza se caracteriza por ter grupos bem heterogêneos, dentre eles, idosos (público majoritário), adultos, pessoas com mobilidade reduzida, gestantes, cardiopatas, diabéticos, entre outros. Contudo, não foi possível alcançar todos esses grupos na amostra, visto que o período de aplicação ocorreu durante a tarde, havendo uma maior participação do público idoso. A ordem de aplicação foi a seguinte: inicialmente foi aplicada a entrevista e, em seguida, o questionário. Para que dessa forma, as questões do inventário não interferissem nas respostas da entrevista.

O método de avaliação utilizado foi o questionário adaptado do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), de BALBINOTTI e BARBOSA (2006). Esse instrumento foi desenvolvido no Brasil e contém 54 (cinquenta e quatro) questões, divididas em 9 (nove) blocos, subdivididos em 6 (seis) dimensões motivacionais (“Controle de Estresse”, “Saúde”, “Sociabilidade”, “Competitividade”, “Estética”, e “Prazer”), relacionadas a motivação para prática de atividade física regular. No presente estudo, a validação das respostas ocorreu da seguinte forma: os participantes

deveriam assinalar os itens que representassem seus motivos para realizar uma atividade, e ao final, para analisar os resultados foi necessário contar quantas respostas foram dadas em cada um dos itens em separado (A, B, C, D, E, F), gerando assim uma pontuação individual para da dimensão motivacional.

Associado a este questionário, também foi realizada uma entrevista semi-estruturada com perguntas sobre motivação e metas na prática de hidroginástica: 1. O que te motiva a praticar hidroginástica?; 2. Quais seus objetivos atuais com a prática?; 3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?; 4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?; 5. Você está satisfeito(a) com esse nível?; 6. O que você acha que pode melhorar?; 7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?

Na abordagem qualitativa as entrevistas normalmente são estruturadas para que os pesquisadores alcancem resultados que respondam aos seus objetivos. Essas perguntas são abertas e mais abrangentes e podem ser analisadas de formas diferentes como análises temáticas, de conteúdo e fenomenológicas (SOUZA, 2019).

A entrevista é um instrumento utilizado na pesquisa qualitativa para coleta de dados e pode ser classificada em diferentes tipos: sondagem de opinião, entrevista semiestruturada, entrevista aberta ou em profundidade, entrevista focalizada e projetiva. O pesquisador que opta por este instrumento procura respostas mais aprofundadas (DIAS, 21, p. 48).

De acordo com Minayo (2013):

Entrevista é acima de tudo uma conversa a dois, ou entre vários interlocutores, realizada por iniciativa do entrevistador, destina a construir informações pertinentes para um objeto de pesquisa, e abordagem pelo entrevistador, de temas igualmente pertinentes tendo em vista um objetivo. (MINAYO, 2013, p. 261)

4.3 LOCAL E PARTICIPANTES

O local escolhido para desenvolver este trabalho foi a unidade do Serviço Social do Comércio (SESC) Fortaleza. O SESC é uma entidade privada de ação social, onde promove

programas educativos, que são voltados para o bem-estar de trabalhadores do comércio de bens e serviços, de seus familiares e dependentes, assim como, da comunidade em geral. A entidade é mantida pelos empresários do setor, oferecendo diversos programas nas áreas da educação, saúde, lazer, cultura e assistência, e está presente em todos os estados brasileiros.

Caracterizam a amostra da pesquisa 16 praticantes de hidroginástica da Unidade Sesc Fortaleza. A idade média dos 16 participantes avaliados foi de 61,25 (\pm 7,8) anos, sendo 13 (81,3 %) mulheres e 3 (18,8 %) homens. Com isso, tratou-se de uma pesquisa realizada com público idoso. Adotou-se como critérios de inclusão: indivíduos de ambos os sexos, maiores de 18 anos, participantes regulares do programa de hidroginástica há no mínimo seis meses, os quais foram convidados a responderem uma entrevista e um questionário sobre sua motivação para a referida atividade. Os indivíduos que por qualquer motivo não estavam aptos a preencher o questionário de avaliação foram excluídos do estudo.

A escolha do local e dos participantes foi intencional, devido à facilidade de acesso para mim, visto que estagiei no Sesc por dois anos, de 2021 a 2023.

4.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados quantitativos oriundos do questionário foram sistematizados e analisados utilizando o programa Microsoft Office Excel 2010. Os dados descritivos das somas das respostas de cada motivo obtidas no questionário foram transformadas em percentuais. Para a análise e interpretação dos resultados obtidos, assim que o participante respondeu ao questionário, os valores foram transcritos para a folha de análise e interpretação de respostas IMPRAF-54, somando as respostas para obter os escores brutos.

Outra técnica para análise dos dados nesse estudo é a análise de conteúdo. Bardin (1977, p. 42) define como

[...] um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens.

O material das entrevistas foram gravados, transcritos, e posteriormente interpretados seguindo as seguintes etapas:

1ª) Pré-análise: envolve os primeiros contatos com os documentos de análise, a formulação de objetivos, definição dos procedimentos a serem seguidos e a preparação formal do material..

2ª) Exploração do material: corresponde a leitura de documentos, categorização, definição das unidades de contexto e de registro, entre outros.

3ª) Tratamento dos resultados obtidos e interpretação: fase na qual os dados são lapidados, tornando-se significativo.

Essa metodologia de pesquisa é usada para interpretar e descrever o conteúdo de textos e documentos, buscando atingir a compreensão de seus significados. Segundo Moraes (1999):

Essa metodologia de pesquisa faz parte de uma busca teórica e prática, com um significado especial no campo das investigações sociais. Constituindo-se em mais do que uma simples técnica de análise de dados, representando uma abordagem metodológica com características e possibilidades próprias. (P. 2).

Portanto, os dados quanti e quali foram comparados e analisados na perspectiva de alcançar os objetivos do estudo de modo consistente.

5. RESULTADOS

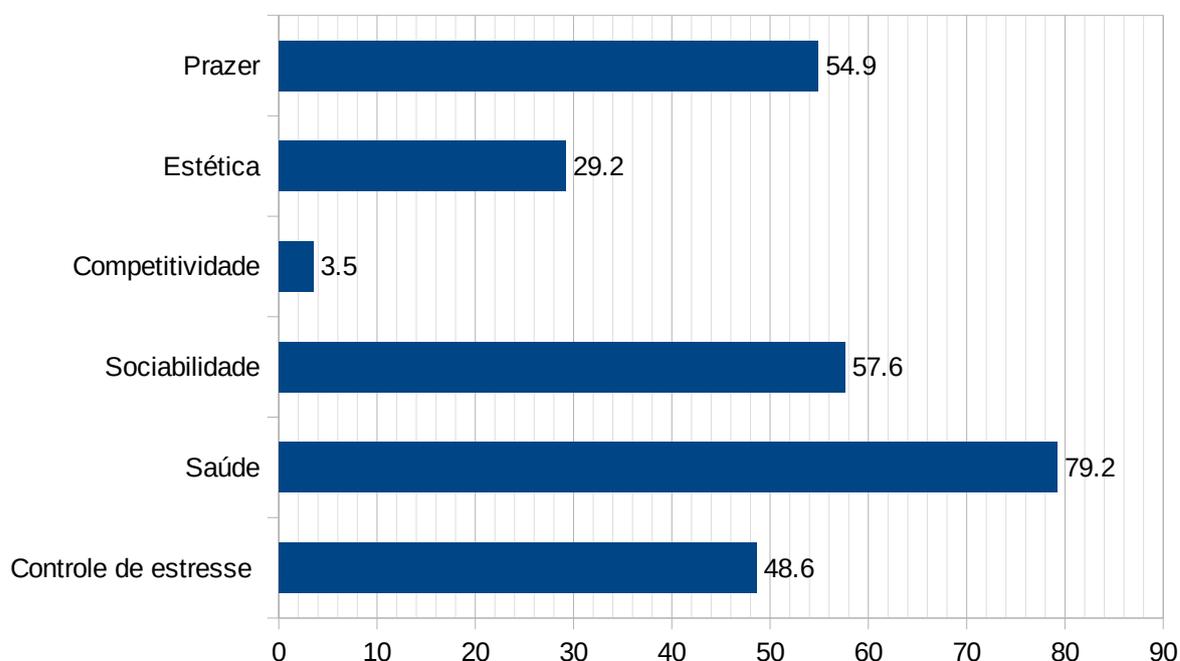
A seguir serão apresentados e discutidos os principais resultados para os dois instrumentos utilizados na pesquisa.

5.1 RESULTADOS DO IMPRAF- 54

Os resultados encontrados a partir do questionário aplicado nos servirá como dados complementares à entrevista. O gráfico 1 apresenta as características motivacionais de todos os entrevistados nas seis dimensões IMPRAF-54.

A saúde foi o fator que apresentou a maior motivação para a prática da atividade física, seguida pelas dimensões de sociabilidade, prazer e controle de estresse. A estética, seguida pela competitividade, foram os últimos fatores a motivar os participantes a se exercitarem.

Gráfico 1. Média dos dados encontrados no instrumento IMPRAF-54.



O objetivo deste estudo foi analisar os aspectos motivadores em praticantes de hidroginástica. De acordo com os resultados, a saúde é o principal aspecto motivador à prática, seguida pelas dimensões de sociabilidade, prazer e controle de estresse.

O estudo de SILVA et al., (2016), investigou fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física em idosos, a ordem do resultado dos fatores motivacionais foi idêntica ao presente estudo.

Outro estudo que aplicou o mesmo inventário em idosos praticantes de hidroginástica, os fatores de motivação seguiram a seguinte ordem decrescente: “Saúde”, “Sociabilidade”, “Prazer”, “Controle de Estresse”, “Estética” e “Competitividade” (MOTA, 2018).

Assim, os resultados aqui corroboram os estudos anteriores, mostrando que a promoção da saúde é o principal motivo pelo qual os idosos realizam atividades físicas. Os achados do presente estudo corroboram com a pesquisa de Cerri e Simões (2007) que encontraram em praticantes da cidade Piracicaba – SP que a maior parte participantes (58%)

começaram a fazer a hidroginástica por ordens médicas e aproximadamente 20% responderam para se manter saudável.

A sociabilidade apresentou-se como segundo fator motivacional em escala de importância. Existe uma maior satisfação em praticar atividades físicas por meio da socialização quando ocorre aceitação dos demais participantes (BALBINOTTI et al., 2011a).

A interação social é relevante de formas variadas para o indivíduo, refletindo assim nas suas atividades, inclusive nas físicas. De acordo com Barbosa (2006, p.15) “a satisfação desta necessidade está associada à motivação intrínseca dos indivíduos”.

No presente estudo o fator prazer foi citado pelos praticantes como a terceira dimensão mais importante. Corroborando com a pesquisa de Carvalho (2014) que avaliou os benefícios da hidroginástica para mulheres, foram apontados os motivos que fazem com que a hidroginástica seja considerada prazerosa. Os fatores mais relevantes foram: o aumento da disposição dos alunos, a realização da atividade na água e a melhora do sono.

5.2 ANÁLISE QUALITATIVA

Os resultados que serão apresentados a seguir foram produto das entrevistas realizadas com os participantes, sendo este o principal explorado no estudo. As perguntas da entrevista versavam principalmente sobre o principal motivo para iniciar a prática da modalidade, os objetivos e influências percebidas pelo participante. As outras questões buscavam aprofundar em relação ao nível de desempenho e satisfação, possíveis melhorias, pontos fortes ou limitações de desempenho do entrevistado na prática da modalidade. Para a análise dos dados, as entrevistas foram transcritas na íntegra e, após, submetidas à Análise de Conteúdo, modalidade temática, respeitando-se as etapas de pré-análise; exploração do material; tratamento; e inferência dos dados. Da análise dos dados qualitativos emergiram as seguintes categorias temáticas:

- A) Histórico de doença e recomendação médica
- B) Espaço para socialização
- C) Percepção de benefícios da prática

Histórico de doença e recomendação médica

Todos os participantes do presente estudo iniciaram o programa de exercícios físicos devido a alguma doença ou patologia, recomendação médica e para manutenção da saúde. Portanto, considera-se a possibilidade de que a falta de saúde dos participantes possa ter influenciado sobre a elevada pontuação recebida pelo fator saúde, resultado encontrado na aplicação do questionário IMPRAF-54, assim como na constante presença nas falas dos entrevistados.

Vejamos, por exemplo, a seguinte passagem de uma das entrevistas quando perguntado ao participante qual o motivo para praticar hidroginástica:

“[...] não é nem um motivo, é uma necessidade que eu tenho, porque eu é... em 2003 eu peguei cinco hérnia de disco, cinco. Então, eu fiz fisioterapia e tudo, eu não pude me operar, porque era muito perigoso, o risco. Aí o médico me aconselhou a fazer hidroginástica pro resto da minha vida. Então, quando eu deixo de fazer eu adoço, fico todo dolorido e todo ‘quebrado’. Então na pandemia pra mim foi um sofrimento mas eu voltei e estou aqui pra ficar até onde dá”.

Assim, durante o processo de envelhecimento, os idosos passam a apresentar algumas limitações física, a qual o exercício físico contribui para que seja uma fase que possa ser vivenciada de forma mais saudável. Como aponta Mota (2018), que durante o processo de envelhecimento, por conta da prescrição médica, os idosos têm buscado a hidroginástica entre as atividades físicas para prevenção e tratamento de doenças que se não tratadas, podem proporcionar diversas consequências que afetam a saúde e qualidade de vida do idoso. Vejamos outro relato, que expressa a iniciativa do participante em retornar a prática de hidroginástica devido ao conselho de seu médico:

“Porque assim o meu médico que... que cuida de mim, o doutor Júlio há muitos anos, desde que eu me entendo por gente que ele cuida de mim, cuida dos meus ossos. Porque eu tenho aqueles nome tudinho de doença, artrite, artrose, não sei o que mais. E aí eu estava no Pilates, estava no Pilates, quatro anos no Pilates e aí continuava sentindo dores. E aí o meu médico falou, *“dona R., por que que a senhora não volta pra sua hidroginástica lá no Sesc, vai ser muito melhor de novo pra senhora”*. Aí eu digo, *tá certo*. Aí eu imediatamente vim aqui no SESC logo, renovei minha carteira, eu sou dependente da minha filha e aí tô aqui de volta bagunçando por ele”.

De acordo com Krutzmann e Pol (2007), o envelhecimento é considerado como uma fase de alterações no organismo, diminuindo as capacidades físicas, biológicas, mentais e psicológicas, a prática de alguma atividade ou exercício físico pode auxiliar a retardar e controlar este processo. Com isso, a relevância recebida pelo fator saúde pode ter relação com a indicação médica e com o enfoque que esta vem recebendo no entendimento público.

Levando em consideração, que por se tratar de um grupo de idosos, com o alcance da longevidade, torna-se mais comum a procura e adesão às práticas de atividade física pela necessidade em manter-se ativo e benefícios provocados no organismo proporcionando satisfação corporal, estilo de vida ativo e saudável (MARI et al., 2016).

Além disso, diante dessa associação da busca pela saúde ser inicialmente uma indicação médica, pode-se dizer que, nesse caso, acontece uma *integração*, ou seja, as motivações extrínsecas passam a fazer parte do comportamento do indivíduo e passam a ser consideradas como importantes para este.

De acordo com Ryan & Decy (2000), a *integração* é a forma mais autônoma de motivação extrínseca.

“Olha, a minha motivação é porque eu acho o seguinte... ah... ah, eu estava muito parada, então a hidroginástica é uma atividade física e é muito importante pra gente não ficar assim totalmente parada, principalmente já na terceira idade. Né? E também é.. é... vai ‘influir’ muito na minha saúde porque eu já tô com problema de colesterol alto e o médico falou que era bom uma atividade física então resolvi “a fazer” e estou muito satisfeita.”

Mazo et al. (2006) em seu estudo buscou verificar a auto-estima e a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência de idosos em um programa de hidroginástica, e identificou que os principais fatores motivacionais para o ingresso no programa de hidroginástica foram: melhorar a saúde física e mental (33,3%), problemas de saúde (18,3%) e indicação médica (16,8%).

A saúde para os sujeitos de nosso estudo refere-se também às dimensões psicológicas e emocionais do ser humano. Na verdade, para alguns dos entrevistados desta pesquisa, a atividade física em questão, era percebida como um espaço para socialização e divertimento.

“É... o meu motivo é... em primeiro lugar pela minha saúde, né? Saúde da

minha mente e a saúde do meu corpo. Porque é aqui que eu me, que eu me solto, que eu brinco, que eu acho graça, que eu... que eu amo essas meninas tudinho, né? E então eu amo, amo, amo fazer isso aqui. É a hidroginástica do Sesc.”

Segundo Silva (2016), os resultados de seu estudo apontaram que a prática de atividade física regular gera benefícios funcionais, psicológicos e fisiológicos.

Como afirma uma das entrevistadas a seguir, a sua motivação se deu principalmente pela necessidade de superação de uma perda, encontrando nas aulas um espaço para interagir e conseguir relaxar:

“O que me motiva é porque é... a minha socialização com as amigas né? E eu estou num momento de luto há um ano e onze meses aí eu retornei, passei o momento de luto em casa e retornei que é porque eu preciso, tanto a psicóloga como a minha psiquiatra disse que eu voltasse. Pra ter paz, voltar a ter a minha paz.”

Diante disso, percebe-se que a atividade física melhora significativamente a qualidade de vida dos praticantes, contribuindo para a redução de problemas de saúde, promoção de bem-estar, melhora do humor e da autoestima, reduzindo ainda, a ansiedade, tensões, depressão entre outros benefícios (SILVA, 2016).

Diante do exposto, pode-se compreender que no processo de envelhecimento há uma fase de declínio, problemas psicológicos, e, o aparecimento de doenças e problemas de saúde que costumeiramente acompanham as pessoas nesta fase da vida. Por isso, podemos concluir que muitos idosos estão procurando praticar a hidroginástica para ajudar na sua saúde. Ainda, entende-se porque esses motivos levam a hidroginástica a ser um dos exercícios físicos mais indicados para a população da terceira idade, visto que é um exercício que proporciona menos impacto às articulações, e também por diversos benefícios físicos, psíquicos e sociais, possibilitando assim o envelhecimento ativo.

Espaço para socialização e prazer

No atual estudo, a sociabilidade foi o segundo motivo mais apontado pelos praticantes nos resultados do IMPRAF-54.

De acordo com Mazo et., al (2009) a sociabilidade corresponde a uma necessidade psicológica do indivíduo, a de ser aceita num grupo, e a satisfação dessa necessidade está

associada à motivação intrínseca do indivíduo, representando um aspecto favorável para a manutenção dos idosos no programa de exercício físico. Como é possível observar no relato a seguir:

“Eu moro só. Está entendendo? Então tem hora que eu tenho muita solidão. E aí as minhas filhas não têm tempo. Todo mundo trabalha, minhas netas, não sei o que. Então é aqui que eu extravaso tudo jogo pra fora, brinca, dança, faço qualquer bagunça e tá certo. Pra mim ser feliz. Então eu sou feliz aqui. Eu me sinto feliz aqui.”

Uma vez que o idoso se sente excluído da sociedade entrega-se à solidão e isolamento, possibilitando desenvolvimento de um quadro depressivo apontado como uma das implicações no enfrentamento do envelhecimento (CAMBOIM et al., 2017). Alguns participantes apontaram um significado positivo para construir novos vínculos de amizade: “É o seguinte com a minha é... a minha estadia aqui na hidroginástica eu adquiri novas amizades, então isso aí fortalece muita gente, né?”. Temos aqui outro exemplo: “Essa “amizade”, porque eu acho que o ser humano, a gente não deve assim, se anular. Então, a gente tá sempre assim é... adquirindo novas amizades, uma conversa boa. Tudo isso inclui para o bem-estar da gente.”

Portanto, pode-se considerar que o incentivo à prática regular de atividade física proporciona não somente benefícios físicos, como também de ordem mental à saúde dos praticantes, propiciando espaços para interação social e lazer.

Também no estudo de CERRI & SIMÕES (2007) a sociabilidade foi um fator de grande importância para a inserção de idosos em um programa de hidroginástica, os idosos parecem ser carentes de contato social .

“[...] porque a interação, aquela amizade que a longos... aquela de blusa verde ali (apontando), a minha amiga e a gente sempre fica brincando, fica conversando, a gente faz passeio, sabe. Aí interage muito assim. É muito um ponto forte é esse que fica aquela amizade, aquele carinho.”

Segundo MOTA (2018, p. 26):

É de total pertinência o entendimento que mais de um fator motivacional atua na decisão da forma de vida de um indivíduo. Considerando dessa maneira; os espaços e seus atores sociais que exercem influência de impacto motivacional, devem ser vislumbrados na análise e discernimento dos fatores motivacionais do idoso praticante de atividade física nas diversas modalidades.

Foi possível observar que a hidroginástica passa a ser um lugar em que o idoso estabelece laços de convivência. Com isso, melhora sua autoestima e aumenta sua comunicação com colegas e profissionais, e conseqüentemente com que tenha uma melhor socialização, como vemos nos relatos de alguns alunos no convívio do ambiente.

“Além da minha saúde, a hidroginástica ela é, ela é tipo um “lazerzinho” pra mim, uma amizade, eu tenho muitos amigos na hidroginástica e eu me sinto muito bem praticando a hidroginástica é uma das coisas que eu não quero deixar de jeito nenhum.”

Dessa forma, é possível entender porque a socialização é um fator importante para a continuidade desses idosos na prática da hidroginástica.

A partir desses relatos referentes a importância da socialização para o público idoso, podemos atrelar esses achados ao terceiro fator mais evidenciado nos resultados do IMPRAF-54, que foi a categoria Prazer/Alegria. Ficou evidenciado em diversos discursos, sentimentos de gostar, adorar, de ser algo muito bom, ou seja, aspectos positivos, na realização da atividade física.

Como aponta Mota (2018, p. 28) o prazer gerado por uma atividade física pode ser sentido na realização da aula ou após. Os benefícios oriundos da hidroginástica podem ter uma ligação direta com a motivação para realização e permanência no exercício. Foi percebido isso quando os entrevistados foram indagados sobre a influência da hidroginástica na sua vida: “Tanto no motivo da saúde, como com a diversão entre esses quarenta minutos que a gente passa ali é uma delícia, a gente sai aliviada. É muito bom.”; “Ótimo, ótimo. Então, moro longe, moro muito longe, mas terça e quinta, muito feliz e esqueço tudo e venho mesmo e gosto muito. Estou muito satisfeita, muito satisfeita.”

Esses discursos corroboram com Mazo, Meurer e Benedetti (2009), que revelou o prazer pela prática, como o segundo fator mais apontado pelos idosos do seu estudo, representando a possibilidade de bem-estar e satisfação obtida a partir da participação em exercícios físicos. No estudo de Balbinotti et al., (2012), sobre o perfil motivacional característico de tenistas infante-juvenis brasileiros, a dimensão “Prazer” foi a mais citada como importante.

Quando os indivíduos são motivados intrinsecamente, ou seja, de forma mais autônoma, demonstrarão mais alegria, interesse e confiança, refletindo no desempenho das ações realizadas, bem como, na persistência na realização das atividades (RYAN; DECI, 2000).

Percepção de benefícios da prática

Quando questionados sobre a influência da prática da hidroginástica, os entrevistados referiram que é uma experiência muito boa e se sentem bem quando as praticam, conforme exposto na seguinte fala: “Eu tenho sentido melhora. Tanto que ontem eu fui pro médico fazer exames e disse: *“não, doutor, porque eu tenho que fazer hidroginástica porque eu me sinto muito bem.”* E pedi pra ele me dar atestado porque eu tenho que continuar.”

Um estudo também realizado no Serviço Social do Comércio em Fortaleza, avaliou 26 mulheres praticantes de hidroginástica, buscando verificar se a prática regular e orientada de hidroginástica influenciava na qualidade de vida, na força de membros inferiores e na flexibilidade de mulheres na terceira idade. Os resultados dos testes aplicados apresentaram uma melhor qualidade de vida relacionada ao domínio físico, assim como maior força de membros inferiores e flexibilidade no grupo de mulheres idosas praticantes de hidroginástica em relação ao grupo de mulheres sedentárias (Aguiar e Gurgel, 2009).

De acordo com os depoimentos, nesta categoria, foi possível verificar as melhorias na vida e cotidiano com a prática da hidroginástica. Os participantes referiram que houve diminuição das dores musculares e ósseas, que o hábito de se exercitar proporciona liberdade para suas tarefas rotineiras. Como é possível observar no relato a seguir: “Sessenta e um anos. E eu não canso de nada. Não canso de nada, não. Em casa eu passo pano na casa, lavo o banheiro, faço almoço, bota a máquina pra lavar roupa e estendo, eu faço é tudo.”

Praticar exercício físico regularmente é, com certeza, fator primordial para o bem estar de qualquer pessoa. No que se referem ao idoso, os benefícios são ainda mais perceptíveis, pois estes os ajudam no fortalecimento de ossos, o que favorece à redução de possíveis quedas, melhorando seu equilíbrio, e prevenindo o risco de doenças e incuráveis e degenerativas (SILVA et al., p.40). Vejamos outro relato que reforça essa afirmação: “Eu

tenho várias, né? Essas doenczinha de “véi”, né. É.. como colesterol, má circulação, diabetes, e melhora muito quando eu faço a hidroginástica, minha melhora de saúde é incrível.”

Um dos benefícios que a prática da hidroginástica proporciona para seus praticantes é o relaxamento muscular, devido a pressão hidrostática e da resistência da água, ela atua no relaxamento muscular diminuindo as tensões musculares e aliviando as dores.

Pode-se concluir que um programa de hidroginástica bem elaborado, regular e orientado pode trazer inúmeros benefícios para a saúde física do idoso, melhorando, todos ou pelo menos em parte, os aspectos acima mencionados (AGUIAR e GURGEL, 2009). Vejamos abaixo mais relatos:

“Eu tenho, eu tenho tendinite, eu tenho síndrome do túnel de carpo, já sou operada, bursite crônica e tendinite degenerativa e a hidroginástica ela melhorou muito. Foi passada pra mim antes de fazer as cirurgias, mas aí depois de eu fazer as cirurgias aí eu continuei fazendo. Porque alivia bastante.”

“[...] eu que sou diabético, então já tô com a é... neuropatia, então a neuropatia é um problema dos nervos, das pernas, né? Nas terminais, e isso eu tô recuperando, melhorou muito a questão, né? Desse... essa pigmentação que dá, essa nas pernas, né? Então é melhorar isso, como tem melhorado e dormir melhor e ter um espírito de vida melhor.”

A prática regular da hidroginástica, assim como em qualquer outra modalidade e exercício físico, é fundamental para alcançar os objetivos estabelecidos ou determinados para o praticante, haja vista, que a prática diária resultará numa melhor qualidade de vida, seja como forma de tratamento para amenizar dores de algumas doenças (SILVA et al., p. 38).

Assim, podemos fazer uma associação com a teoria de estabelecimento de metas. A personalidade, a motivação e as orientações à meta de uma pessoa influenciam as metas que ela adota e como seu processo de estabelecimento funciona. (WEINBERG & GOULD, 2001, p. 333). Ainda, as metas influenciam diretamente o comportamento porque dirigem a atenção do realizador para elementos importantes da habilidade ou da tarefa (WEINBERG & GOULD, 2001). É possível observar essa relação na seguinte fala de uma entrevistada, que aponta uma melhora nas dores, um sentimento de relaxamento após o exercício quando se esforça mais em sua realização.

“[...] agora tem uns (exercícios) que ainda são meio dolorido pro meu braço,

é tanto que quando eu falo, a professora sempre diz, “*vai sem o pesinho,*” né passa pra fazer mais leve quando está doendo. Mas assim eu mesmo quando eu puxo mais pelo meu braço parece que eu durmo mais aliviada ainda. Entendeu? Quando eu me esforço mais e aí eu boto é quente (risos).”

E outra entrevistada que relata melhora em seu quadro de ansiedade: “Atualmente é... nesse momento eu estou passando de luto está servindo muito bem pra mim, sabe? Porque eu estou, que antes eu estava muito triste. Muito ansiosa e agora não. Já estou me soltando.” Podemos associar essa fala ao fato da hidroginástica ser uma atividade em grupo e oportunizar novas relações interpessoais por meio das conversas, brincadeiras, contribuindo para o nível de satisfação e prazer do praticante.

Metas influenciam indiretamente o comportamento, causando mudanças em fatores psicológicos importantes, como autoconfiança, ansiedade e satisfação (WEINBERG & GOULD, 2001). Podemos destacar então que a percepção de melhoras exposta pelos praticantes do presente estudo em sua saúde física e mental, pode estar contribuindo para a permanência dos mesmos no programa de hidroginástica. Ao que aponta Weinberg & Gould (2001) que as metas também podem aumentar a motivação e a persistência e facilitar o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem.

6. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que houve a identificação dos fatores motivacionais ocasionados aos praticantes de hidroginástica do Sesc Fortaleza. Assim sendo: 1º “Saúde”, 2º “Sociabilidade”, 3º “Prazer”, 4º “Controle de Estresse”, 5º “Estética” e 6º “Competitividade”. Além disso, a análise qualitativa revelou que o grupo estudado iniciou o programa de hidroginástica devido à queixa de dores, doenças, e principalmente por indicação médica, evidenciando assim a motivação extrínseca. Outro ponto em destaque diz respeito aos benefícios adquiridos, havendo a percepção de influência positiva nos aspectos físicos, mentais e sociais. Outros fatores como a possibilidade de interação social, espaço para encontrar amigos, para se divertir, também teve destaque para a amostra do presente estudo, o que evidenciou a motivação intrínseca para o grupo analisado.

Dessa forma, pode-se concluir também que houve a adesão a partir da recomendação médica, e que a aderência se mantém pelos fatores sociabilidade, prazer, e benefícios adquiridos com a prática.

Portanto, os achados deste estudo e a identificação das motivações para a prática de hidroginástica de idosos podem configurar como contribuição à unidade SESC Fortaleza na elaboração de ferramentas e estratégias que atendam às expectativas deste público, possibilitando assim na manutenção em longo prazo desses indivíduos de forma ativa, um envelhecimento saudável e funcional. Além disso, esta pesquisa pode colaborar para reflexão e planejamento de estratégias de promoção da saúde para idosos em outros espaços privados ou públicos, com a finalidade de oferecer programas de exercício físico.

Diante disso, ressalto a sugestão de Weinberg & Gould (2001) para que os profissionais de academias esportivas demonstrem um interesse genuíno nas pessoas que orientam, buscando revisar as metas dos participantes, perguntar sobre seu progresso, ter empatia com seu empenho e incentivar uma atmosfera afetiva, otimista e encorajadora.

Ademais, é necessário pontuar a relevância desse estudo para minha formação acadêmica, visto que esse processo me promoveu reflexões acerca do entendimento da motivação de indivíduos (no caso deste estudo, idosos) na inserção de um programa de atividade física. Considero ser uma questão essencial, para que o profissional da área de

Educação Física busque conhecer e compreender a fundo o público a qual procura desenvolver o seu trabalho, de forma que auxilie de maneira efetiva na promoção da saúde.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. B.; GURGEL, L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio – Fortaleza. *Revista Brasileira de Educação Física e Esportes*, v. 23, n. 4, p. 335-344, out./dez. 2009.

Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

BARDLN, Lawrence. Análise de conteúdo. **Lisboa: edições**, v. 70, p. 225, 1977.

BAVOSO, Daniel et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 7, n. 2, 2017.

BONACHELA, V. Manual Básico de Hidroginástica. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1.994.

BONACHELA, V. Manual Básico de Hidroginástica, 2a edição, Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

BRAVO, J. D. et al. Níveis de atividade física e aptidão funcional em idosos da região do Alentejo, Portugal. *Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento*, v. 3, n. 2, 2017.

CAMBOIM, F. E. F.; NOBREGA, O. M.; DAVIM, B. M. R.; CAMDOIM, A. C. J.; NUNES, V. M. R.; OLIVEIRA, X. S. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. UFPE on line: Revista de Enfermagem, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, jun 2017.

CAVALLI, Adriana Schüler et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários-Brasil e Portugal. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 255-264, 2014.

CARVALHO, Karla Aparecida de; Maia, Mônica Rodrigues; ROCHA, Rose Maria Carnout. A percepção da melhora da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia e juiz de Fora.

CRUZ, Michele Santos da; BERNAL, Regina Tomie Ivata; CLARO, Rafael Moreira. Tendência da prática de atividade física no lazer entre adultos no Brasil (2006-2016). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, p. e00114817, 2018.

DE FREITAS MUSSI, Ricardo Franklin et al. Pesquisa Quantitativa e/ou Qualitativa: distanciamentos, aproximações e possibilidades. **Revista Sustinere**, v. 7, n. 2, p. 414-430, 2019.

DOS SANTOS, Fernanda de Nazaré Cardoso et al. Estudos descritivos exploratórios qualitativos: um estudo bibliométrico. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 3, p. 11670-11681, 2023.

GUERRINO, Marcus Aurélio. Fatores motivacionais na adesão de praticantes idosos em hidroginástica na cidade de Criciúma/SC. 2014.

GODOY, Arlida Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de administração de empresas*, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.

Krutzmann, J. e Pol, D. O. C. (2007). Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAFE. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 12, 113.

LORENZINI, Elisiane. Pesquisa de métodos mistos nas ciências da saúde. **Revista Cuidarte**, v. 8, n. 2, p. 1549-1560, 2017.

MARI, F. R.; ALVES, G. G.; AERTS, D. R. G. S.; CAMARA, S. O processo de envelhecimento e a saúde : o que pensam as pessoas de meia idade sobre o tema. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016.

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

MAZO et al. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e Auto-imagem. *Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.* 2006;8(2):67-72

Melo MT, Bolosco RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte.* 2005;11(3):203-7.

MIELKE, Grégore Iven et al. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, p. 277-286, 2015.

MOLANOROUZI K, S Khoo, T Morris. Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health.* 2015;15:66.

MORAES, Roque. Análise de conteúdo. *Revista Educação*, Porto Alegre, v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.

NAHAS, Markus Vinícius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. rev. e atual. Londrina: Madiograf, 2006.

ROCHA, J. C. C. Hidroginástica: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

ROCHA, S. V. et al. Fatores associados à atividade física insuficiente no lazer entre idosos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 19, n. 3, p. 191-195, 2013.

SAMULSKI, D.M. Psicologia do esporte. Belo Horizonte: UFMG, 1995.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2ªed. São Paulo: Manole, 2009.

SILVA, A. N. C. et al. Fatores motivacionais relacionados à prática de atividades físicas em idosos. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 21, n. 4, p. 677-685, 2016.

SILVA, Naiara Sabrina Rocha et al. Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde, Aracati**, v. 4, n. 1, p. 23-46, 2017.

SILVA, Ana Paula Gonçalves. Benefícios psicológicos da atividade física em idosos aposentados. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2016.

SOUZA LK. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 2019; 2 (71): 51-67. Rio de Janeiro.

TEIXEIRA, C.S; PEREIRA, E.F, ROSSI; A.G.A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *ACTA FISIATR* 2007; 14(4):226 – 232, 2007.

VIEIRA, J.L.L.; PORCU, M.; BUZZO, V.A.S. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v.58, n.1, p.8-16, 2009

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, Robert S. Estabelecendo metas no esporte e exercício físico: pesquisa e aplicações práticas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 24, n. 2, p. 171-179, 2013.

WEINBERG, R.S. Estabelecimento de metas no esporte e no exercício: da teoria à prática. In: VAN RAALTE, Judy L.; BREWER, Britton W. Psicologia do Esporte. 2ª ed. São Paulo: Santos, 2011.

WENDT, Andrea et al. Preferências de atividade física em adultos brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-9, 2019.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.

<https://www.sesc-ce.com.br/>

APÊNDICE A - ENTREVISTAS

PARTICIPANTE 1: S, 56 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 4 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Pela necessidade de um exercício físico... é um exercício que eu gosto e o que dá tempo de fazer.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Qualidade melhor de vida, né? Sair um pouco da rotina... o estresse.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Mais disposição, né? Me sinto bem melhor, é... fisicamente.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Eu acho que tá bom. Eu procuro fazer o mais rápido possível, né? Eu gosto de agilizar.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Sim.
6. O que você acha que pode melhorar?	não, acho que está num nível bom.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	Me concentrar mais.

PARTICIPANTE 2: E, 74 anos, praticante de hidroginástica há 9 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Olha, a minha motivação é porque eu acho o seguinte... ah... ah, eu estava muito parada, então a hidroginástica é uma atividade física e é muito importante pra gente não ficar assim totalmente parada, principalmente já na terceira idade. Né? E também é.. é... vai ‘influir’ muito na minha saúde porque eu já tô com problema de colesterol alto e o médico falou que era bom uma

	atividade física então resolvi “a fazer” e estou muito satisfeita.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	<p>É o seguinte com a minha é... a minha estadia aqui na hidroginástica eu adquiri novas amizades então isso aí fortalece muita gente né?</p> <p>Essas “amizade”, porque eu acho que o ser humano, a gente não deve assim, se anular. Então, a gente tá sempre assim é... adquirindo novas amizades, uma conversa boa. Tudo isso inclui para o bem-estar da gente.</p>
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	<p>Antigamente eu tinha muita câimbra durante a noite, né? Então eu disse: <i>não, eu quando eu vou ao médico, Ednir você tem que fazer uma atividade física.</i> Não só hidroginástica como a caminhada. Aí eu optei pela hidroginástica. E eu tenho observado que eu tenho ainda câibra, mas muito difícil aí a hidroginástica está realmente me ajudando.</p>
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	<p>É o seguinte, ao entrar na piscina, uma coisa que eu eu gostei e gosto muito, é porque ela é térmica, né ela é aquecida. E isso aí fortalece muito para os ossos da gente né? E quanto ao exercício eu vou lhe ser sincera. Eu faço aquele que depende do meu limite, aqueles exercícios que eu estou sentindo dificuldade porque eu já tenho um problema de artrose no joelho eu já</p>

	apareceu problema aqui no ombro já perdi a crise bati em ultrassonografia. Fisioterapia. Então eu acho o seguinte, eu digo mesmo pro professor, professor, esse aqui eu não estou podendo. Eu sou uma pessoa muito sincera. Porque eu sei do meu limite. Aí ele disse: <i>então a senhora não passa, a senhora pode fazer o mais fácil</i> . Aí eu procuro fazer.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Eu acho o seguinte, pra mim não tem nada o que melhorar não é permanecer na hidroginástica, porque eu estou gostando muito, viu.
6. O que você acha que pode melhorar?	(participante não soube responder a pergunta)
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho	Não se deixar desanimar, tá entendendo? Porque na vida da gente, a gente tem que caminhar e enfrentar até os desafios que a gente encontra no caminho.

PARTICIPANTE 3: M, 66 anos, sexo masculino, praticante de hidroginástica há 1 ano

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Eu sou hipertenso e diabético, então é uma recomendação médica que eu tenha uma atividade física.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	A questão da idade e manter em atividade.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Causado um bem-estar.

4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Sim, porque eu... eu já mantinha a atividade física há muitos anos. Praticava karatê. Então alguns exercícios da hidroginástica mesmo dentro d'água são muito parecidos com os movimentos do karatê.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Sim!
6. O que você acha que pode melhorar?	Sim. É, eu... eu acho que pode melhorar justamente se eu ficar é, me mantendo ativo pra que o meu organismo se adapte direitinho e eu não sinto essas dificuldades.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	Tem alguma coisa forte é porque eu nunca fumei, nunca bebi e sempre procurei me alimentar... ter uma dieta saudável.

PARTICIPANTE 4: N, 66 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 20 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Que me motiva... primeiro pela minha saúde né? Porque a água daqui é muito boa... aí primeiramente da minha saúde e que eu gosto muito que a gente também tem uma turma muito boa aqui.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Tenho hipertensão. Hipertensão, diabético. E problema no joelho, por isso que eu vim pra cá. O médico indicou por conta do joelho.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Muito, muito, muito, porque a gente passa uma semana, dois dias de perder aula, o corpo da gente já fica

	meio “dormindo”, né? De dor, então influencia muito, é muito bom.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Consigo realizar bem (os exercícios). Tem pessoas que não conseguem, mas vai ali no seu tempo, e consegue né.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Muito satisfeita.
6. O que você acha que pode melhorar?	Pra mim tá ótimo.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho	Faço, faço tudo. Não atrapalha nada.

PARTICIPANTE 5: V. R, 59 anos, sexo feminino, 20 anos praticando hidroginástica

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	O que me motiva é porque é... a minha socialização com as amigas né? E eu estou num momento de luto há um ano e onze meses aí eu retornei, passei o momento de luto em casa e retornei que é porque eu preciso, tanto a psicóloga como a minha psiquiatra disse que eu voltasse. Pra ter paz, voltar a ter a minha paz.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Primeira a saúde, né? Que é o meu bem-estar e também pra eu também tanto passo aqui quanto viajo. Que é a minha pretensão agora é Sesc e viajar. Conhecer o

	Brasil. O que eu pretendo é isso.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Atualmente é... nesse momento eu estou passando de luto está servindo muito bem pra mim, sabe? Porque eu estou, que antes eu estava muito triste. Muito ansiosa e agora não. Já estou me soltando. Já está muito bem pra mim que eu estou voltando que é a Vera Regina antes.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Ah, eu consigo fazer todos os exercícios, tá? Que eu eu participo, eu brinco, com o professor, interajo com a professora, estagiária, com as amigas, sabe? É muito bom pra mim. Tá?
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Ótimo, excelente.
6. O que você acha que pode melhorar?	Eu não consigo nadar quando me mandam pra soltar assim eu... não... eu tenho medo, tenho medo de água, de boiar. Ah. Isso eu não eu não sei. Fico só na beirada. Não vou para o meio não que eu sou pequenininha, né?
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho	Ponto forte, assim, porque a interação, aquela amizade que a longos... aquela aquelas blusa verde ali (apontando), a minha amiga e a gente sempre fica brincando, fica conversando, a gente faz passeio, sabe. Aí interage muito assim. É muito um ponto forte é esse que fica aquela amizade, aquela, aquele carinho.

PARTICIPANTE 6: F, 69 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 6 meses

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Fazer o exercício, né pra evitar pressão alta ou as coisas... o médico mandou fazer, pra articulação, né?

	Que eu tava com as pernas “pesada” e tudo. Também cheio de dor, né? Ele disse que era bom praticar algum exercício. Aí a única coisa era hidroginástica que é melhor pra mim.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Pra melhorar a saúde.. Eu tava com colesterol alto.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?;	Tenho. Sem coragem. Sem ânimo que te dá uma preguiça, né? Quando a gente para e tem que começar de novo. Mais ânimo, mais coragem.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Faço. Faço os exercícios bem direitinho. Mas cansa, né? No final eu já tô cansada.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	“Tô”. Estou mais resistente, com mais coragem.
6. O que você acha que pode melhorar?	Dá pra melhorar.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho	Não. Eu faço tudo. Mas pra pular assim, a pessoa que é mais gorda ela tem mais dificuldade.

PARTICIPANTE 7: V. L, 67 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 1 ano e 6 meses

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar	Eu tinha muita dor aqui nos braços, assim na cabeça do

hidroginástica?	ombro, aí eu fazendo os exercícios já tô ficando bem melhor. Aí eu acho bom fazer.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Eu tenho uma amiga, que eu gosto muito de conversar com ela.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Tenho ficado melhor das dores.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Sim. Mas o macarrão pra mim deitar eu não consigo me soltar total. Tem medo de flutuar? É. E de afundar na água é?
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Eu tenho sentido melhora. Tanto que ontem eu fui pro médico fazer exames e disse “ <i>não, doutor, porque eu tenho que fazer hidroginástica porque eu me sinto muito bem.</i> ”E pedi pra ele me dar atestado porque eu tenho que continuar.
6. O que você acha que pode melhorar?	Acho que faria melhor. Acho que porque ainda sou medrosa.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	(participante teve que se retirar antes de responder a pergunta)

PARTICIPANTE 8: O, 69 anos, sexo masculino, praticante de hidroginástica há anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar	Meu amor é o seguinte, não é nem um motivo, é uma

hidroginástica?	necessidade que eu tenho, porque eu é... em 2003 eu peguei cinco hérnia de disco, cinco. Então, eu fiz fisioterapia e tudo, eu não pude me operar, porque era muito perigoso, o risco. Aí o médico me aconselhou a fazer hidroginástica pro resto da minha vida. Então, quando eu deixo de fazer eu adoço, fico todo dolorido e todo quebrado. Então na pandemia pra mim foi um sofrimento mas eu voltei e estou aqui pra ficar até onde dá.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Além da minha saúde, a hidroginástica ela é, ela é tipo um “lazerzinho” pra mim, uma amizade, eu tenho muitos amigos na hidroginástica e eu me sinto muito bem praticando a hidroginástica é uma das coisas que eu não quero deixar do jeito nenhum, tá bom?
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Eu tenho várias né? Essas doenzazinha de “véi” né. É como colesterol, má circulação, diabetes, e melhora muito quando eu faço a hidroginástica, minha melhora de saúde é incrível.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	É assim, tem uns exercício que é... como é um exercício de impacto, sem impacto, tem uns exercícios que eu não consigo fazer. Como? Pular. Pular pra mim não é bom fazer, mas todos os exercícios eu consigo fazer de boa mesmo.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Eu estava querendo fazer academia, mas tem impacto. E eu só me dou bem uma hidroginástica.
6. O que você acha que pode melhorar?	Eu tô muito bem, graças a Deus. Só fico sem desempenho quando eu falto, aí o corpo sente, né? Eu

	fico todo quebrado.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	Eu consigo fazer todos exercício, só não saltar e a cinturinha (nome de um exercício) pra mim porque eu tenho cinco hérnia de disco e dois bico de papagaio, aí eu sinto.

PARTICIPANTE 9: A,61anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 1 ano

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	É por causa que eu tenho problema nos ossos. Aí o médico mandou fazer a hidroginástica.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	É porque também gosto, né? Gosto de ter as amigas, também gosto daqui do SESC, né? Muito legal o povo, todo mundo é muito legal.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Sim, muito feliz, eu gosto muito.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Não dói nada, me sinto muito bem, não me canso e faço tudo direitinho.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Estou satisfeita.
6. O que você acha que pode melhorar?	Eu consigo fazer tudo e eu gosto.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor	Sessenta e um anos. E eu não canso de nada. Não canso de nada, não. Em casa eu eu passo pano na casa, lavo o banheiro, faço almoço, bota a máquina pra lavar roupa e

desempenho?	estendo, eu faço é tudo.
-------------	--------------------------

PARTICIPANTE 10: L. C., 70 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 12 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	<p>É porque eu tenho artrose, tenho artrite, né? E tem reumatismo. Aí depois que comecei a fazer a hidroginástica graças a Deus num sinto mais as coisas que eu sentia antes. Eu tomo medicamento mas a hidroginástica ajuda mais ainda no tratamento.</p> <p>Pesquisador: Foi o médico que recomendou pra fazer?</p> <p>Foi. A hematologista.</p>
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Eu gosto daqui do ambiente, né? Dos professores que são muito educados, trata a gente muito bem. Isso é o mais importante.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	<p>Emagrece também, né? Se você fizer atividade direitinho, conforme o instrutor tá passando, né professor passa, você também emagrece.</p> <p>Porque a água ajuda você a emagrecer. Agora, se você vem só pra brincar não tem resultado, mas eu sinto que pra mim tem. Me sinto bem na água, que a água é muito boa, durmo bem quando eu faço hidroginástica. Aí já fico com vontade de deitar.</p>
4. Como você avalia seu	Sobre a atividade eu faço tudo tudo direitinho, não sinto

nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	cansaço nenhum. Né? E todos os exercícios que ele passa eu faço tudo sem me cansar.. Né? Às vezes até faço do braço que eu termino e ainda quero fazer diferente (risos) é pra ver se cansa. Mas eu sou dentro da água, viu?
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	“Tô” satisfeita.
6. O que você acha que pode melhorar?	Pular também eu posso, na minha, no meu limite, né? Isso. Porque também tem um problema na coluna, né? Aí posso pular muito.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	Não, eu acho assim, quando a gente tá fazendo qualquer atividade, você não tem que ficar falando, porque se não, não resolve aquela atividade que você faz.

PARTICIPANTE 11: M. L., 69 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 15 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Sim. Foi passado pelo médico pra poder melhorar as dores pros ossos, né? Que eu tenho reumatismo, né? Aí pra melhorar, né, aí eu tinha que ter atividade, a atividade que eu tenho é a hidroginástica.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Ah, tem amizade, tem as amigas, entendeu? É uma tarde saudável, alegre que eu gosto. Preenche a minha tarde,.
3. Como a hidroginástica	Tem. Melhora muito, só em essa piscina ser aquecida já

influencia na sua vida?	melhora muito.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Faço tudo e é bom (risos).
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Sim.
6. O que você acha que pode melhorar?	Por enquanto eu acho que tá bom.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	(participante teve que se retirar antes de responder a pergunta)

PARTICIPANTE 12: R, 74 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 2 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	É... o meu motivo é... em primeiro lugar pela minha saúde, né? Saúde da minha mente e a saúde do meu corpo. Porque é aqui que eu me, que eu me solto, que eu brinco, que eu acho graça, que eu... que eu amo essas meninas tudinho, né? E então eu amo, amo, amo fazer isso aqui. É a hidroginástica do Sesc..
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Porque assim o meu médico que que cuida de mim, o doutor Júlio há muitos anos, desde que eu me entendo por gente que ele mim, cuida dos meus ossos. Porque eu tenho aqueles nome tudinho de doença, artrite, artrose, não sei o que mais. E aí eu estava no Pilates,

	<p>estava no pilates, quatro ano no pilates e aí continuava sentindo dores. E aí o meu médico falou, “<i>dona Rosinha, por que que a senhora não volta pra sua hidrogenástica lá no sesc, vai ser muito melhor de novo pra senhora</i>” . Aí eu digo, tá certo. Aí eu imediatamente vim aqui no SESC logo, renovei minha carteira, eu sou dependente da minha filha e aí tô aqui de volta bagunçando por ele.</p>
<p>3. Como a hidrogenástica influencia na sua vida?</p>	<p>Porque eu sou uma pessoa todo mundo aqui me conhece, pode perguntar quem é a Rosinha Quem é dançarina?</p> <p>Dançarina. (risos) Conhece? Então aqui é como se fosse. Eu, eu moro só. Está entendendo? Então tem hora que eu tenho muita solidão. E aí a minhas filha não tem tempo. Todo mundo trabalha, minhas netas, não sei o que.</p> <p>Então é aqui que eu extravaso tudo jogo pra fora, brinca, dança, faço qualquer bagunça e tá certo. Pra mim ser feliz. Então eu sou feliz aqui. Eu me sinto feliz aqui.</p>
<p>4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?</p>	<p>É, eu sou, eu amo esses professores aqui, todos são maravilhosos. Vários já deram aula a gente, lugar da professora que teve um problema na garganta. Então, a gente, a gente já conhece mais ou menos. E eu também já hidroterapia, passei um tempo fazendo a hidroterapia e tu vai legal, tudo maravilhoso.</p>

5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Demais. Satisfeitíssima.
6. O que você acha que pode melhorar?	Pronto. É eu tenho uma dificuldade de fazer alguns exercício por causa da tendinite, por exemplo,terça-feira a professora tava mangando de mim de mim que era pra levantar os braço e ela disse que eu tava fazendo só assim (demonstra o exercício) (risos). Então, por causa justamente, né? Tem álbuns alguns exercícios que eu não posso fazer muito esforço então né? Eu faço de acordo com as minhas condições.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	O ponto forte, é simpatia eu...eu já assim devido eu estar aqui eu já eu conheço todo mundo, todo mundo, as carinhas quando eu chego que tem uma carinha assim aí eu já vou lá encostando devagarinho aí ô meu amor tudo bom eu não quero tomar privacidade daquela pessoa. Mas eu vou devagarinho, <i>aí meu amor, que que cê tem hoje? Tá, que cê tá bem? Cê quer conversar? Mulher, esquece. Aproveita os momentos, sabe?</i> Eu gosto de botar as pessoas pra cima né? Não é bom ele botar as pessoas. Quando você bota uma pessoa pra cima você está assim se levantando também. Não é? Com a felicidade do outro, né, você também ficar feliz. Eu fico feliz com a felicidade dos outros é verdade, pode perguntar todo mundo aqui.

Participante 13: S, 77 anos, sexo masculino, praticante de hidroginástica há 6 meses

PERGUNTAS	RESPOSTAS
------------------	------------------

1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Não, meu motivo foi que depois dessa covid então, a gente ficou com muitas sequelas, problemas de doenças, né? E então o médico recomendou uma ginástica, né? Que movimentasse o corpo, né? Geral, principalmente a hidroginástica, por ser a água, ela ajuda muito, demais com a temperatura ideal pra circulação, então foi isso que eu escolhi.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	O meu objetivo é principalmente...eu que sou diabético então já tô com a é, neuropatia, então a neuropatia é um problema dos nervos, das pernas, né? Nas terminais, e isso eu tô recuperando, melhorou muito a questão, né? Desse... essa pigmentação que dá, essa nas pernas, né? Então é melhorar isso, como tem melhorado e dormir melhor e ter um espírito de vida melhor.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Tem também o relacionamento junto com as pessoas que fazem e com os instrutores também que tão fazendo a instrução. E isso é muito bom é mais um um meio de amizades que a gente também consegue.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Eu já tenho melhorado bastante, mas tem alguns professores que eu acho, assim, muito rápido que é a maioria que já são de de idade, né? Então, não dá pra acompanhar, assim, a rapidez. Mas tem professores que são mais lentos,então, esses a gente acompanha melhor,

	envolve melhor, né. Então é só não exigir. Eu sei que eles, eles dizem os seus limites. Né? E dentro do limite, mas moderados é bem melhor.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	tô satisfeito, tô satisfeito.
6. O que você acha que pode melhorar?	Se pudesse fazer mais de duas vezes, três vezes, quatro vezes. Ou até todo dia com a nossa idade, mas os limites são poucos, né? De condições, às vezes pra pagar, né? Porque a gente tá aposentado, já tá mais dentro, mas a gente tem muitas coisas pra fazer ainda, né? No dia a dia, aí num dá pra gente fazer mais, mais duas vezes por semana pra mim é razoável.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho	Não, eu não tenho limitação porque isso depende de cada um de nós que estamos fazendo, né? Porque se a gente tá na disposição de fazer o exercício, evitar o máximo de conversa, pra distrair, né? Tem que tá acompanhando a orientação do instrutor então eu não tenho essas limitações.

Participante 14: C, 59 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 6 meses .

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Eu tenho, eu tenho tendinite, eu tenho síndrome do túnel de carpo, já sou operada, bursite crônica e tendinite degenerativa e a hidroginástica ela melhorou muito. Foi passada pra mim antes de fazer as cirurgias, mas aí depois de eu fazer as cirurgias aí eu continuei fazendo. Porque alivia bastante. É saúde.

2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	É divertimento também, diverte, é alegre, é... as companhias, é bom, bom, é divertido também.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Ah, é positivo, minha filha. Tanto no motivo da saúde, como com a diversão entre esses quarenta minutos que a gente passa ali é uma delícia, a gente sai aliviada. É muito bom.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Já por ser motivo de saúde, agora tem uns que ainda são meio dolorido pro meu braço, é tanto que quando eu falo a professora sempre diz, <i>vai sem o pesinho</i> , né passa pra não fazer mais leve quando está doendo. Mas assim eu mesmo quando eu puxo mais pelo meu braço parece que eu durmo mais aliviada ainda. Entendeu? Quando eu me esforço mais e aí eu boto é quente (risos).
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	É, vale a pena. Vale a pena.
6. O que você acha que pode melhorar?	Não, eu faço no meu limite, quando a pessoa faz alguma coisa que eu não tenha, que eu não alcanço, eu falo logo com a professora, eu faço no meu limite por eu ter problema de saúde, as minhas pernas funcionam cem por cento, agora meus braços que tem a dificuldade, né? Mas eu faço no meu limite.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	Venho pra fazer a atividade, eu tento aproveitar o máximo possível, entendeu? Numas vezes a menina fica até olhando que eu fico de cara fechada porque eu não gosto da água batendo na minha cara, na minha boca então eu fico assim, é muito difícil eu conversar com

	alguém. Eu venho com resiliência.
--	-----------------------------------

PARTICIPANTE 15: M. J., 68 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 4 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Minha filha, o que motiva eu a praticar hidroginástica? É a minha saúde. Porque eu não tenho muita saúde, tenho problema de hérnia de disco, de coluna, sabe? Por isso que eu venho pra cá pra ver se graças a Deus está tudo melhorando.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Foi o médico, porque eu fui no médico, né? Aí o médico diz que o remédio melhor que tinha era eu ir fazer a hidroginástica, porque ele disse que remédio problema que eu tenho eles não tem cura, só tem o remédio melhor que tinha era hidroginástica.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	Bom demais aqui, viu? Tenho muito motivo pra vim pra cá, uma que é a professora muito boa, é muito bom. Tomar banho aqui nessa piscina e os pessoal são, os pessoal daqui, todo mundo é da das amigas aos funcionários, tudo aqui eu sou muito bem recebida, graças a Deus.
4. Como você avalia seu nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	Posso todo tipo de exercício que passa pra mim dentro d'água eu consigo agora fora d'água e não consigo nada tá?
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	tô muito feliz que eu tô aqui, muito, muito bem.

6. O que você acha que pode melhorar?	Eu quero fazer aquele exercício que serve pros ossos não tinha dizer o nome, não sei se é musculação, eu acho que é musculação, que é bom pros ossos, fortalece os ossos.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?	Mas eu faço só o que eu posso, quando ela pede os outro que são os que pode fazer, mas eu só vou no meu limite, sabe? Isso aí isso aí eu tenho consciência disso.

PARTICIPANTE 16: F, 72 anos, sexo feminino, praticante de hidroginástica há 2 anos

PERGUNTAS	RESPOSTAS
1. O que te motiva a praticar hidroginástica?	Primeira que é um exercício bom pra saúde com é... menos impacto né? Eu não posso fazer outras atividades a não ser a hidroginástica, pra mim é muito útil e importante.
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?	Eu sou diabética e pra mim é muito importante. O médico recomenda, né? Me recomendou, que fizesse alguma prática de exercício e eu escolhi a hidroginástica e escolhi o SESC porque a piscina é muito boa, água aquecida e os professores são maravilhosos.
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?	É... melhorou minha qualidade de vida né? Eu...eu estou me sentindo melhor fisicamente, né? E mentalmente também. E fiz amizades, né? Então, a amizade, interagir com a amiga, é muito bom, muito importante.
4. Como você avalia seu	Eu faço todos exercícios, sim. Não sinto dores nem

nível de desempenho ou habilidade na modalidade?	nada. Pelo contrário. Diminui as dores.
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?	Ótimo, ótimo. Então, moro longe, moro muito longe, mas terça e quinta, muito feliz e esqueço tudo e venho mesmo e gosto muito. Estou muito satisfeita, muito satisfeita.
6. O que você acha que pode melhorar?	Assim, só tem medo de mergulhar, eu não mergulho. Se deitar no espaguete? Não, não gosto e também não sei nadar, né? Pra hora de bater as perna eu afundo, mas eu não tenho medo de nada não, faço qualquer coisa.
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho	eu não converso eu fico um pouco isolado conversa pouco mas eu não converso e eu faço eu foco nos exercício

APÊNDICE B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**

Sou aluna do curso de Educação Física, realizado pela Universidade Federal do Ceará e estou desenvolvendo a pesquisa intitulada **MOTIVAÇÕES DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO SESC FORTALEZA**, que é parte das atividades do Trabalho de Conclusão de Curso de minha autoria, sob a orientação do Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno. O objetivo geral da presente pesquisa é **Analisar as motivações de praticantes de hidroginástica em turmas do Sesc Fortaleza**. Para o alcance do objetivo acima descrito serão utilizadas entrevistas individuais. Dessa forma convido você a participar dessa pesquisa. Gostaria de acrescentar que você não terá nenhum prejuízo profissional nem pessoal, visto que as informações coletadas serão utilizadas apenas para a realização da pesquisa. Seu nome será preservado em sigilo, caso haja publicação ou apresentação do estudo. Você tem a liberdade de retirar sua autorização ou consentimento a qualquer momento, sem que isto lhe traga prejuízo algum. Caso precise entrar em contato com o pesquisador responsável, utilize o telefone: (85) 987637195_____.

ATENÇÃO! Para informar ocorrências irregulares ou danosas durante sua participação no estudo, dirija-se ao:

Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da UFC

Endereço: Av. Mister Hull, s/n - Parque Esportivo - Bloco 320 - Campus do Pici - CEP 60455-760 - Fortaleza - CE

Fone: (85) 3366 9217

Fax: (85) 3366 9533

Fortaleza, ____ de _____ de _____

PESQUISADOR(A) RESPONSÁVEL

Consentimento Pós-Esclarecimento

Tendo sido informado (a) sobre a pesquisa **MOTIVAÇÕES DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO SESC FORTALEZA**, e depois de compreendido suas etapas, bem como objetivos, esclarecidas minhas dúvidas, e estando ciente de meus direitos, DOU O MEU CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAR, SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.

Fortaleza, ____ de _____ de _____

<hr/> Assinatura do voluntário(a) da pesquisa	<hr/> Responsável pela pesquisa
--	------------------------------------

Obs.: 1ª folha fica com o (a) participante; 2ª folha fica com o pesquisador(a).

ANEXO A - Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 54).

MOTIVOS PARA A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Instrumento adaptado do “Inventário de motivação à prática regular de atividade física” de Balbinotti e Barbosa (2016).

Nome:

Instrução: Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Marque, de acordo com os itens abaixo, **todas as afirmações que representam seus motivos para realizar uma atividade física. Não marque aquelas que não representam seus motivos para realizar uma atividade física.** Responda de forma sincera.

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| A () diminuir a irritação. | A. () ficar mais tranqüilo. |
| B () adquirir saúde. | B. () manter a saúde. |
| C () encontrar amigos. | C. () reunir meus amigos. |
| D () ser campeão no esporte. | D. () ganhar prêmios. |
| E () ficar com o corpo bonito. | E. () ter um corpo definido. |
| F () atingir meus ideais. | F. () realizar-me. |
| | |
| A - () ter sensação de repouso. | A. () diminuir a ansiedade. |
| B. () melhorar a saúde. | B. () ficar livre de doenças. |
| C- () estar com outras pessoas. | C. () estar com os amigos. |
| D. () competir com os outros. | D. () ser o melhor no esporte. |
| E. () ficar com o corpo definido. | E. () manter o corpo em forma. |
| F. () alcançar meus objetivos. | F. () obter satisfação. |

A. () diminuir a angústia pessoal.

B. () viver mais.

C. () fazer novos amigos.

D. () ganhar dos adversários.

E. () sentir-me bonito.

F. () atingir meus objetivos.

A. () ficar sossegado.

B. () ter índices saudáveis de aptidão física.

C. () conversar com outras pessoas.

D. () concorrer com os outros.

E. () tornar-me atraente.

F. () meu próprio prazer.

A. () descansar.

B. () não ficar doente.

C. () brincar com meus amigos.

D. () vencer competições.

E. () manter-me em forma.

F. () ter a sensação de bem estar.

A. () tirar o stress mental.

B. () crescer com saúde.

C. () fazer parte de um grupo de amigos.

D. () ter retorno financeiro.

E. () manter-me em forma.

F. () me sentir bem.

A. () ter sensação de repouso.

B. () viver mais.

C. () reunir meus amigos.

D. () ser o melhor no esporte.

E. () ficar com o corpo definido.

F. () realizar-me

Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

[Para analisar os resultados conte quantas respostas foram dadas em cada um dos itens em separado (A,B, C,D,E,F). Tome como referência que A = enfrentar o estresse; B = saúde; C = Sociabilidade; D = Competitividade; E= Estética; F= Prazer/Alegria].

ANEXO B - Roteiro de entrevista**ROTEIRO DE ENTREVISTA (USAR GRAVADOR)**

Nome do praticante: _____ Idade: _____

Sexo:

Tempo de prática: _____

Tema geral da entrevista: **“Dialogando sobre motivação e metas na hidroginástica”**.

1. O que te motiva a praticar hidroginástica?
2. Quais seus objetivos atuais com a prática?
3. Como a hidroginástica influencia na sua vida?
4. Como você avalia seu nível desempenho ou habilidade na modalidade?
5. Você está satisfeito(a) com esse nível?
6. O que você acha que pode melhorar?
7. Quais seriam seus pontos fortes ou qualidades e suas limitações para ter um melhor desempenho?