

IX Mostra de Extensão - 2014

MOTIVOS PARA O INGRESSO NO PROJETO DE EXTENSÃO “HIODROGINÁSTICA PARA A SAÚDE” DA UNIVASF

Categoria: PIBEX

Autores: Adolfo José Pesqueira da Silva Borges Sobrinho, Mariana Bezerra da Silva, Francklin Cristiano Vidal de Araujo, Lara Elena Gomes

Resumo: A hidroginástica é a prática de exercício físico na água, a qual proporciona vários benefícios, como melhora da saúde e qualidade de vida. Com intuito de promover esses benefícios à comunidade, o projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” da UNIVASF oferece aulas para adultos, sendo que a maioria tem mais de 40 anos e é do sexo feminino. O presente trabalho teve como objetivo verificar o motivo para o ingresso dos participantes no projeto. Para isso, foi aplicado um questionário com questões abertas para todos os participantes (N = 60). Destes, 37 questionários respondidos foram devolvidos. As respostas foram tabuladas conforme Mazo, Cardoso e Aguiar (2006). Assim, 78,38% dos participantes responderam que o motivo foi melhorar a saúde física e mental, 16,22% responderam que o motivo foi problemas de saúde (com destaque para dores), 8,11% responderam que foi por indicação médica, 2,70% responderam que o motivo foi por convívio, 2,70% responderam que o motivo foi por gostar de fazer atividade física no meio líquido e 5,41% deram respostas vagas. Foi possível perceber que a maioria busca o projeto para melhorar a saúde, sendo que os resultados encontrados são similares com o estudo de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006).

Palavras-chave: Motivação. Saúde. Exercício Físico.

1. INTRODUÇÃO

A hidroginástica teve a sua origem na hidroterapia, assim, inicialmente, foi definida apenas como forma de tratamento de doenças (CUNHA *et al.*, 1998). Originou-se na Alemanha, com o objetivo de atender um grupo de pessoas idosas que precisavam praticar um exercício físico seguro, sem causar riscos ou lesões articulares, além de proporcionar bem estar (BATES, 1998). Porém, com o avanço do tempo, a hidroginástica passou a ser recomendada para as diversas faixas etárias, além de fins terapêuticos, também para a melhora do condicionamento físico (PINTO; DIAS; MOREIRA, 2014).

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

Atualmente, a hidroginástica é conceituada por autores como uma forma de exercícios físicos no meio aquático, utilizando os membros superiores e inferiores em imersão vertical, constituída como uma atividade alternativa de condicionamento físico com o objetivo de aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude de movimento (BONACHELA, 1994, KRUEL, 1994; SOARES; MONTEIRO, 2000). Tal prática pode proporcionar melhora no convívio social por ser uma atividade realizada em grupo, aumento do limiar da dor e redução da tensão muscular e aumento do fluxo sanguíneo renal, por causa da imersão na água (CUNHA; CAROMANO, 2003; TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Com base nesses benefícios, entre outros, desde março de 2012, o Colegiado de Educação Física da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) oferece aulas gratuitas de hidroginástica para servidores e estudantes da Universidade e para pessoas da comunidade.

Os participantes procuram a prática da hidroginástica por diversos motivos, os quais podem abranger fatores psicológicos, sociais e/ou biológicos (CEDRÃO *et al.*, 2008). O motivo para a prática, geralmente, está relacionado com a ocupação de tempos livres ou com a busca por saúde e bem-estar, assim como acontece em função de necessidades individuais e sociais (CEDRÃO *et al.*, 2008). O conhecimento desses motivos pode dinamizar e direcionar o comportamento permitindo a continuidade do participante na prática de exercício físico (MAZO; CARDOSO; AGUIAR; 2006).

2. OBJETIVOS

Com o intuito de conhecer melhor o seu público, o presente trabalho teve como objetivo verificar o motivo para o ingresso dos participantes no projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” tendo como base o estudo realizado por Mazo, Cardoso e Aguiar (2006).

3. METODOLOGIA

A população desta pesquisa foi composta pelos participantes do projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” da UNIVASF. Para a concretização do objetivo, foi aplicado um questionário com questões abertas para todos os participantes (N = 60). Destes, 37 questionários foram devolvidos respondidos. As respostas foram tabuladas, conforme o estudo de Mazo, Cardose e Aguiar (2006), nas seguintes categorias: (1) melhorar a saúde física e mental, (2) problema de saúde, (3) indicação médica, (4) convívio social ou sociabilização ou amizade, (5) incentivo de parentes e amigos, (6) gostar de atividade física no meio líquido, (7) ocupar o tempo livre e (8) respostas vagas ou em branco. Com os questionários respondidos, cada resposta foi classificada nas categorias descritas e a frequência foi estimada, considerando 37 como 100%. Como uma resposta poderia ser enquadrada em mais de uma categoria, a soma do percentual passa de 100%.

4. RESULTADOS

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

A partir do questionário respondido pelos participantes, foi possível determinar que: 78,38% (29) dos participantes responderam que o motivo para ingressar no projeto foi melhorar a saúde física e mental, 16,22% (6) responderam que o motivo foi problemas de saúde (com destaque para dores), 8,11% (3) responderam que foi por indicação médica, 2,70% (1) responderam que o motivo foi por convívio, 2,70% (1) responderam que o motivo foi por gostar de fazer atividade física no meio líquido e 5,41% (2) deram respostas vagas. O achado da presente pesquisa vai ao encontro com outros estudos como o de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) e o de Pinho *et al.* (2006), os quais também encontraram que a maioria dos avaliados, praticantes de hidroginástica, iniciam esse exercício físico buscando saúde física e mental. Segundo Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), a qualidade de vida, envolvendo a saúde física e psicológica, é um atributo que determina uma velhice bem sucedida, sendo esta dependente do equilíbrio entre as dificuldades e as potencialidades do indivíduo perante essa fase da vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, os resultados mostraram que os motivos que levaram as pessoas a ingressarem no projeto de hidroginástica estão relacionados à melhoria da saúde física e mental, indicação médica, convívio social e gostar de atividade física no meio líquido. São sugeridos novos estudos que avaliem o motivo de permanência no projeto e relacionar com a autoestima e autoimagem dos participantes, por exemplo, definindo melhor o perfil dos participantes. Além disso, também parece ser importante realizar entrevistas com os participantes, buscando compreender mais sobre os possíveis benefícios do projeto de “Hidroginástica para a Saúde” na vida deles.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATES, A. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CEDRÃO, T. S.; MELLO, M. G. M. de; CINARA, R.; MOURA, N. M. C.. Os motivos pelos quais as pessoas praticam a ginástica nas academias da cidade de Juazeiro do Norte – CE. Congresso Científico Norte-nordeste – CONAFF. In: Livro de Memórias do V Congresso Científico Norte-nordeste – CONAFF, Fortaleza, ISBN 85-85253-69-X, p. 49-55, 2008. Disponível em <http://www.sanny.com.br/pdf_eventos_conaff3/Artigo08.pdf>. Acesso em 22 jan. 2010.

CUNHA, M. G.; CAROMANO, F. A. Efeitos fisiológicos da imersão e sua relação com a privação sensorial e o relaxamento em hidroterapia. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 95-103, 2003.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

CUNHA, M. C. B.; LABRONINI, R. H. D. D.; OLIVEIRA, A. S. B.; GABBAI, A.A.
Hidroterapia. **Revista Neurociências**, São Paulo, v.6, n. 3, p. 136-130. 1998.

KRUEL, L. F. M. **Peso hidrostático e frequência cardíaca em pessoas submetidas a diferentes profundidades de água**. 1994. 130 f. Tese (Mestrado) - Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento Humano, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1994.

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

PINHO, S. T.; ALVES, D. M.; SCHILD, J. F. G.; AFONSO, M. R. A hidroginástica na terceira idade. **Lectures Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, n. 102, 2006.

PINTO; L. L. T; DIAS, I. M; MOREIRA, R. M. Análise reflexiva sobre os benefícios da hidroginástica para a saúde de pessoas idosas. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 7, n. 2, p. 353-359, 2014.

SOARES, J. S.; MONTEIRO, A. G. Controle da intensidade na hidroginástica utilizando o interval training. **Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano**, v.4, n.1, p.25-30, 2000.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.