

MOTIVOS DE CONTINUIDADE DA PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA INDIVÍDUOS IDOSOS NA CIDADE DE SANTOS

1 Simone Tolaine Massetto, 2 João Paulo Dubas, 3 Rosa Helena Cahali, 4 Antonio Carlos Mansoldo, 1 LADESP/EEFE-USP – FEFESP/UNISANTA – FEF/FIG, 2 FEFIS-UNIMES, , 3 LADESP/EEFE-USP, 4 LADESP/EEFE-USP, Tolaine Massetto: smassetto@yahoo.com.br

A prática regular de uma atividade física é recomendada para o público idoso. Uma atividade adequada à faixa etária e indicada pelos profissionais da área da saúde são as atividades praticadas dentro do meio líquido, pois estas diminuem os impactos sofridos pelas articulações devido ao empuxo. Sabe-se que é mais difícil manter uma atividade ao longo do tempo do que iniciá-la. Conhecer os motivos de continuidade da prática de uma atividade aquática auxilia a oferta de programas compatíveis com as necessidades da população que pratica ou tem interesse em praticá-la, auxiliando ainda no processo de aderência. Buscando conhecer os motivos de manutenção da prática de duas das mais populares atividades aquáticas, a Nataação e a Hidroginástica, foi realizado um estudo do qual participaram 94 sujeitos (68 mulheres e 26 homens) com idade média de 66,09 (5,22) residentes na cidade de Santos (SP). Como instrumento de coleta, foi utilizado o questionário “Determinantes da prática de atividades aquáticas” (MASSETTO, 2005). Os resultados foram apresentados por distribuição de frequência e porcentagens. Quando a questão “Continuo freqüentando estas aulas porque” foi apresentada, os indivíduos manifestavam sua opinião, com relação à continuidade da frase, assinalando as lacunas em uma escala de Likert de cinco fases.

TABELA 1: Porcentagens com relação à concordância com as afirmações propostas às variáveis relacionadas aos motivos para continuar praticando Atividade Aquática sob a percepção dos sujeitos.

21. Continuo freqüentando estas aulas porque:	Discordo totalmente	Discordo em parte	Neutro	Concordo em parte	Concordo totalmente
a) Sinto muito prazer em praticar	2,1	3,2	-	11,7	83
b) Pratico junto com amigos e familiares	38,3	7,4	9,6	10,6	34
c) Gosto muito do grupo que pratica comigo	5,3	5,3	9,6	18,1	61,7
d) Consigo atingir todos os meus objetivos (estéticos, terapêuticos)	12,8	2,1	8,5	37,2	39,4
e) A academia (o professor) promove atividades extras	8,5	4,3	30,9	20,2	36,2
f) O professor me incentiva muito	2,1	3,2	-	13,8	80,9
g) Sou uma pessoa muito motivada e tenho vontade própria de vir	2,1	3,2	5,3	21,3	68,1
h) As aulas são muito boas, têm muita qualidade	3,2	1,1	5,3	19,1	71,3
i) A academia fica muito perto de minha casa (local de trabalho)	7,4	6,4	5,3	21,3	59,6
j) Tenho muito tempo sobrando e preciso ocupá-lo	28,7	26,6	11,7	17	16
k) Outros	-	-	-	-	-

Quando esses resultados são analisados por atividade praticada (Nataação ou Hidroginástica) os praticantes de Hidroginástica tendem a *concordar em parte* da importância de um familiar participando junto, enquanto que os da Nataação a *discordar em parte*. Com relação à percepção de tempo livre os praticantes de Hidroginástica parecem não ter opinião a respeito enquanto os de Nataação tendem a *discordar em parte*. Os resultados mostram que o estímulo do professor e o prazer pela prática parecem ser os principais motivos da manutenção dos alunos e também que os praticantes de Nataação e Hidroginástica necessitam de estímulos diferentes a fim de garantir a continuidade da prática das Atividades Aquáticas.