

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.