



## MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS: TEMPO DE PRÁTICA E ALTERAÇÕES DOS PRINCIPAIS MOTIVOS, NA PERCEPÇÃO DOS IDOSOS

**Simone Tolaine Massetto**

Universidade Presbiteriana Mackenzie – Brasil

**Resumo:** Este estudo, com delineamento transversal, buscou verificar, na percepção dos praticantes, os motivos de permanência em programas de atividades aquáticas, além de verificar a alteração desses motivos com o aumento do tempo de prática. A coleta foi feita por meio de um questionário estruturado composto de questões fechadas, em uma amostra de 94 sujeitos com idade cronológica média de 66,09 (DP = 5,22). Os sujeitos apresentam grau de instrução elevado e a maioria dos praticantes são mulheres (72,3%). Do total de participantes, 83% continuam frequentando as aulas por sentir prazer e 80,9% por causa do incentivo do professor. Na percepção dos idosos, fatores relacionados ao ambiente físico e social são alterados com o tempo de prática, assim como a automotivação e a percepção de tempo livre. Os profissionais devem ser preparados para oferecer propostas compatíveis com os interesses dos idosos, buscando aumentar a adesão.

**Palavras-chave:** idosos; atividades aquáticas; motivos.

### INTRODUÇÃO

Durante o processo de envelhecimento, modificações de ordem fisiológica, psíquica e social refletem diretamente no desempenho motor e na capacidade do indivíduo para cuidar de si mesmo, podendo, assim, colaborar para o isolamento. É uma fase da vida na qual a atividade física tem papel importante na manutenção da saúde biopsicossocial e na melhoria da qualidade de vida. A prática regular de exercícios físicos pode ajudar a retardar os declínios normais relacionados à idade nas funções de vários sistemas fisiológicos, assim como nos efeitos e número de doenças debilitantes (BIRD; TARPENNING; MARINO, 2005; SHEPHARD, 2003).

Por causa dessas modificações biológicas, socialmente os idosos se isolam porque não conseguem mais acompanhar as inovações do mundo moderno. Diante de um quadro de aceleração extrema causada pelas transformações tecnológicas, os indivíduos se tornam inflexíveis, em uma situação de impertinência ao seu próprio mundo. Os laços afetivos e de solidariedade, antes presentes nas relações parentais, tornam-se frágeis e são substituídos pelo individualismo e consumo. Essa nova prática social acaba por consumir os sujeitos, fazendo-os buscar algo que eles nem mesmo sabem o que é. Envelhecer parece ser sinônimo de incapacidade produtiva e inutilidade. Infelizmente, nossa sociedade atual exclui aquele que não mais produz, condenando-o a não mais possuir função social. A manutenção e a renovação de uma rede de contato social são indispensáveis para um envelhecimento saudável, e podemos considerar o suporte social como fator determinante para a saúde do idoso. Dessa maneira, grupos sociais responsáveis por absorver indivíduos semelhantes começam a ser formados. Estes podem ser legitimamente representados, como o grupo dos idosos (SAITO; SAGAWA; KANAGAWA, 2005).

É importante salientar que nem sempre pessoas idosas gostam de fazer parte de grupos rotulados de terceira idade, melhor idade ou qualquer outro que as remeta à ideia de envelhecimento. Buscam opções desvinculadas de rótulos. Malina (2001) salienta que toda atividade física deve ser entendida não somente pelo componente biológico-motor, mas também por sua dimensão cultural. Não é só a prática em si que torna a atividade importante, mas o que esta representa social e culturalmente dentro de uma região. A escolha da atividade tem relação direta com a preferência individual do sujeito e também com a representação que ela tem dentro do núcleo social (SABA, 1999).

A atratividade da modalidade deve ser adequada aos interesses do público e estes precisam ser conhecidos. Programas de atividades para idosos têm encontrado cada vez mais aceitação, pois a prestação de serviços para idosos se tornou um novo nicho de mercado. Embora um programa de prestação de serviço possa atrair tal público, ele não se manterá se não houver um planejamento sistematizado e de qualidade que responda aos anseios dessa parcela da população. O desenvolvimento de um programa de atividades para idosos demanda um planejamento que envolve diversos elementos (HERNANDES; BARROS, 2004) e não basta somente o conhecimento técnico do conteúdo a ser desenvolvido.

Outro fator que pode ter impacto na atratividade da modalidade é a qualificação dos profissionais que trabalham com esse público, pois é necessário um entendimento mais delineado da situação atual e pregressa do idoso na sociedade, além de certa cumplicidade. Estudos sobre a importância do exercício físico para promoção da saúde são diversos (BLAIR, 1995; CARRON; HAUSENBLAS; MACK, 1996; NIEMAN, 1999), porém os interesses individuais, a atratividade e a motivação para persistir praticando ainda devem ser mais investigados.

O envelhecimento é representado como um processo de diminuição dos papéis sociais, que acaba por deflagrar a “morte social”, trazendo à sociedade um problema: a reinserção desse público (LENOIR, 1996). É fato a difusão dos conceitos de melhoria na qualidade de vida e no bem-estar, e os exercícios físicos estão sempre agregados positivamente a esse conceito. Sendo assim, é inegável que idosos sejam influenciados, de alguma forma, a ingressar em um programa de exercícios físicos. Interesses individuais levam os idosos a buscar atividades físicas que estejam de acordo com suas preferências ou, ainda, que sejam indicadas por profissionais da área da saúde como mais adequadas. Alguns indivíduos preferem atividades terrestres, como ginásticas, corridas, caminhadas. Já outros preferem atividades praticadas no meio líquido, como é o caso da natação e hidroginástica. Nos últimos anos, o interesse de estudiosos sobre os motivos que levam indivíduos a manter a prática de exercícios e atividades físicas cresceu (FREITAS et al., 2007; KAHAN, 2002; MASSETTO, 2005; SABA, 1999).

Atividades aquáticas geralmente são indicadas aos idosos por causa dos benefícios que a água oferece (BELLI, 2010). A imersão do corpo em meio líquido proporciona a diminuição de carga nas articulações, pois o empuxo auxilia na redução do impacto, possibilitando atividades prolongadas que beneficiam os sistemas cardiorrespiratório, muscular e articular (FRANGOLIAS; RHODES, 1995). Tanto a natação quanto a hidroginástica contemplam esses benefícios. Pela especificidade oferecida por esse meio, essas atividades são indicadas por profissionais da área da saúde com objetivos diversos, mas sempre agregados à manutenção da saúde e qualidade de vida do idoso.

### **Comportamento diante da prática de exercícios físicos**

Estudos sobre o comportamento em relação à prática de exercícios físicos são cada vez mais frequentes. Nota-se que a chave para mudança ou manutenção de um comportamento é a motivação, tanto intrínseca quanto extrínseca. A motivação é fator determinante no comportamento humano, despertando-o, dando-lhe energia, dando-lhe direção e regulando-o (ROBERTS, 2001). Alguns modelos foram desenvolvidos na tentativa de explicar os motivos que levam indivíduos a permanecer ativamente na prática de exercícios ou atividades físicas (DECI; RYAN, 1980; PROCHASKA; MARCUS, 1994; SALLIS; HOVELL, 1990).

Deci e Ryan (1980) desenvolveram a teoria da autodeterminação, na qual afirmam que o comportamento humano é diretamente influenciado por três necessidades psicológicas primárias e universais: autonomia, capacidade e relação social. Os mesmos autores desenvolvem uma subteoria, baseada nessa, denominada teoria da integração do organismo, que estabelece que a motivação seja um contínuo, caracterizada por níveis de autodeterminação, que vai do máximo para o mínimo. Fazem parte desses níveis a autodeterminação a motivação intrínseca, a extrínseca e a amotivação (DECI; RYAN, 1985).

Sallis e Hovell (1990) apresentaram um modelo no qual o comportamento é dividido em etapas, desde a fase sedentária até a adesão a um exercício ou atividade física. Os autores justificam a adesão baseados, fundamentalmente, em aspectos psicológicos, como a motivação.

Prochaska e Marcus (1994) propõem o modelo transteórico no qual descrevem que, até o ingresso e a permanência em uma determinada atividade física, o sujeito passa por cinco estágios. O movimento por esses estágios não é linear, mas cíclico. Para que ocorra a mudança de comportamento, os sujeitos passam pelos períodos de:

1. Pré-contemplação – indivíduos pretendem começar a sair do estado de ócio, sedentarismo, para ingressar em uma atividade física.
2. Contemplativo – indivíduos apresentam uma vontade maior que a fase anterior e contemplam a possibilidade de iniciar uma atividade física.
3. Preparação – indivíduos pensam seriamente em deixar o sedentarismo e começam a se preparar para buscar uma atividade física nos próximos 30 dias.
4. Ação – os indivíduos iniciaram a prática de exercícios regulares há menos de 6 meses, porém ainda não sedimentaram o hábito, o que sugere um estágio muito instável.
5. Manutenção – indivíduos exercitam-se regularmente, por mais de 6 meses e, se permanecerem nesse estágio por mais de 5 anos, provavelmente serão fisicamente ativos durante a vida.

Os estágios descrevem os momentos de mudança, mas o processo descreve como as pessoas mudam. Quando existe uma desproporção entre os estágios de mudança e a estratégia de intervenção, podem ocorrer problemas.

Esses modelos tentam compreender o comportamento de indivíduos diante do início e manutenção da prática exercícios físicos. Existe a necessidade de conhecer o contexto sociocultural de diferentes grupos para que as intervenções sejam mais assertivas na tentativa de mudança de comportamento. Os principais motivos que mantêm seus participantes ativos em suas práticas podem se alterar em decorrência do tempo de prática. Os estágios, segundo Prochaska e Marcus (1994) e Sallis e Hovell (1990), podem influenciar o comportamento dos praticantes e modificar seus interesses. De acordo com a teoria de Deci e Ryan (1980), o tempo de prática pode alterar o interesse dos praticantes e levá-los a sentir-se mais automotivados com o decorrer da prática, caso as estratégias adotadas pelos profissionais responsáveis estejam alinhadas à demanda. A automotivação envolve reflexão dos motivos que impelem um sujeito a uma ação sem que estes sejam impostos (RYAN; DECI, 2006).

Conhecer os motivos que levam os idosos a eleger as atividades aquáticas como exercício físico pode auxiliar no preparo de estratégias de divulgação, entretanto conhecer os motivos para a manutenção dessa prática promove subsídios para a elaboração de um planejamento assertivo que torne a atividade mais atrativa, colaborando, portanto, na diminuição dos índices de abandono. Sabendo que os interesses individuais podem ser alterados com a prática da modalidade, este estudo buscou verificar, na percepção dos praticantes, os motivos de permanência em programas de atividades aquáticas, além de verificar a alteração desses interesses com o aumento do tempo de prática. Para isso, foi realizada uma pesquisa em academias de uma cidade litorânea do Estado de São Paulo que ofereciam programas de natação e hidroginástica.

## MATERIAL E MÉTODO

### Amostra

Participaram deste estudo 94 sujeitos com idade cronológica média de 66,09 anos (DP = 5,22), sendo a idade mínima 60 anos e a máxima 80 anos, praticantes de natação e/ou hidroginástica. Os indivíduos participaram voluntariamente desta pesquisa e foram informados dos objetivos e das finalidades do estudo em um termo de consentimento livre e esclarecido, de acordo com as exigências do comitê de ética da Universidade de São Paulo (Processo nº 71/2004). Essa amostra é proveniente de cinco academias especializadas em atividades aquáticas em uma cidade do litoral do Estado de São Paulo.

### Instrumento

Para a realização desta pesquisa elaborou-se um questionário estruturado composto de questões fechadas. Inicialmente, foram verificados os aspectos sociodemográficos (idade, grau de instrução, renda ocupação, e estado civil) e, posteriormente, foram-lhes apresentadas frases afirmativas, momento em que poderiam optar por cinco tipos de resposta (discordo totalmente, discordo em parte, neutro, concordo em parte e concordo totalmente).

A afirmação “Continuo frequentando estas aulas porque...” é completada por frases que buscam identificar, na percepção dos participantes, o(s) motivo(s) de permanência na prática. Como observado na Tabela 2, as frases a, d, g e j estão relacionadas a fatores pessoais; as frases b, c, e e f, ao ambiente social; e as frases h e i, a fatores ambientais (WEINBERG; GOULD, 2001).

Esse questionário foi confeccionado por Massetto (2005) e avaliado por quatro *experts* da área antes de sua aplicação. Realizou-se um estudo piloto com uma amostra de 23 sujeitos, com o objetivo de ajustar possíveis falhas do instrumento. Esse piloto foi aplicado nas mesmas academias em que o estudo foi realizado. Alguns problemas foram detectados, como inadequação na estrutura de uma das frases, o que alterava seu objetivo, e a sequência de apresentação delas, porém eles foram sanados de imediato.

### Análise estatística

Os dados passaram por um tratamento estatístico por meio do *software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versão 10.0 for Windows. Foram analisados descritivamente, por meio de médias, desvios padrão e porcentagens de frequência de respostas.

A amostra foi dividida em quatro grupos, tendo como critério o tempo de prática nas modalidades (G1, até 6 meses de prática; G2, mais de 6 meses até 2 anos de prática; G3, mais de 2 anos e menos de 4 anos de prática; e G4, mais de 4 anos de prática). Para analisar a associação entre variáveis independentes (tempo de prática) e dependentes (questões), empregou-se a análise de qui-quadrado, estabelecendo o nível de significância estatística em  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria da amostra foi composta por mulheres (72,3%), resultado semelhante ao encontrado no estudo de Andreotti e Okuma, (2003). Confirma-se a preferência feminina pela prática do exercício físico em idosos. Foi verificado também que mais da metade do grupo pratica hidroginástica (61,9%) e que, embora em menor número, os participantes do sexo masculino têm uma predileção maior pela natação.

A Tabela I aponta os dados quantitativos relacionados às características sociodemográficas da amostra. Assim como no artigo de Andreotti e Okuma (2003), podemos observar, em outros estudos, um número superior de mulheres em relação aos homens, quando se trata de programas supervisionados de atividade física para idosos (CARDOSO et al., 2008; FREITAS et al., 2007).

Características socioculturais podem ter tido influência nesses dados, pois o papel social feminino estabelecido no século passado foi o de boa mulher e boa mãe (BIASOLI-ALVES, 2000), fazendo com que as mulheres sempre se mantivessem ativas com suas tarefas domésticas. Com a velhice, a queda na demanda de atribuições se evidencia, o que pode ser um dos fatores de busca pelo exercício físico.

Com relação à atividade profissional, 34% são aposentados, resultados semelhantes aos apresentados por Andreotti e Okuma (2003). Parece ser a aposentadoria um fator facilitador da prática de uma atividade física, já que o tempo que antes era dedicado ao trabalho agora pode ser dedicado, ao menos em parte, à prática de uma atividade física. Outro dado interessante é que 38,3% da amostra classifica como atividade profissional as “atividades domésticas”. Embora essa seja uma atividade em que não há aposentadoria formal, com o envelhecimento, muitas mulheres acabam por diminuir sua jornada diária de trabalhos domésticos, pois as ocupações com a família tendem a diminuir. Culturalmente, as mulheres são responsáveis por essas atividades (BADINTER, 1986), e essa elevada porcentagem pode ser justificada pelo fato de grande parte da amostra ser composta pelo público feminino.

A preocupação com a inatividade do idoso tem promovido campanhas de orientação nos meios científicos e midiáticos, o que parece ter tido resultados satisfatórios. Embora a grande preocupação tenha sido com relação à saúde, trazê-los para a atividade física já é um passo para as mudanças. Além do bem-estar físico, é importante que a atividade faça com que o idoso se sinta mais seguro, pertencente e incluído, elevando sua autoestima. Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) destacam que fatores motivacionais para o início e a manutenção da prática de exercícios em idosos estão relacionados à saúde e ao bem-estar. A qualidade de vida, a satisfação ou o bem-estar psicológico são determinantes para uma velhice bem-sucedida, e isso depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do idoso, para que ele consiga lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento e minimizá-las. Neri (2001) afirma que, na sociedade contemporânea, a prática de exercícios aquáticos pode promover a oportunidade de reforço da autoimagem e da autoestima positiva, pelo fato de os idosos conseguirem realizar as atividades propostas, obtendo, assim a sensação de sucesso, fato que influencia positivamente a motivação.

**Tabela I**

Características sociodemográficas da amostra em frequência e porcentagem.

| Variável            | Categoria           | Total<br>N (%) | MASC.<br>N (%) | FEM.<br>N (%) |
|---------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|
| Atividade praticada | Natação             | 29 (30,8)      | 16 (55,2)      | 13 (44,8)     |
|                     | Hidroginástica      | 65 (61,9)      | 10 (15,4)      | 55 (84,6)     |
| Idade               | De 60 a 69 anos     | 71 (75,5)      | 17 (23,9)      | 54 (76,1)     |
|                     | 70 anos ou mais     | 23 (24,4)      | 9 (39,1)       | 14 (60,9)     |
| Estado civil        | Casado              | 49 (52,1)      | 21 (80,8)      | 28 (41,2)     |
|                     | Solteiro            | 13 (13,8)      | 3 (11,5)       | 10 (14,7)     |
|                     | Viúvo               | 23 (24,5)      | 1 (3,8)        | 22 (23,4)     |
|                     | Divorciado/separado | 9 (9,6)        | 1 (3,8)        | 8 (11,8)      |

(continua)

**Tabela 1 (Conclusão)**

Características sociodemográficas da amostra em frequência e porcentagem.

| Variável     | Categoria                          | Total<br>N (%) | MASC.<br>N (%) | FEM.<br>N (%) |
|--------------|------------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| Ocupação     | Não informou                       | 6 (6,4)        | 3 (11,5)       | 3 (4,4)       |
|              | Empregado                          | 20 (21,2)      | 10 (38,4)      | 10 (14,7)     |
|              | Aposentado                         | 32 (34,0)      | 12 (46,2)      | 20 (29,4)     |
|              | Sem rendimento próprio             | 36 (38,3)      | 1 (3,8)        | 35 (51,5)     |
| Renda        | Não informou                       | 7 (7,4)        | 3 (11,5)       | 4 (5,9)       |
|              | Até 3 salários mínimos             | 8 (8,5)        | --             | 8 (11,8)      |
|              | Mais de 3 até 9 salários mínimos   | 24 (25,5)      | 5 (19,2)       | 19 (27,9)     |
|              | Mais de 9 até 12 salários mínimos  | 21 (22,3)      | 2 (7,7)        | 19 (27,9)     |
|              | Mais de 12 até 20 salários mínimos | 23 (24,5)      | 11 (42,3)      | 12 (17,6)     |
|              | Mais de 20 salários mínimos        | 11 (11,7)      | 5 (19,2)       | 6 (8,8)       |
| Escolaridade | Ensino fundamental incompleto      | 18 (19,1)      | 3 (11,5)       | 15 (22)       |
|              | Ensino fundamental completo        | 38(40,4)       | 6 (23)         | 32 (47)       |
|              | Ensino médio completo              | 18 (19,1)      | 3 (11,5)       | 15 (22)       |
|              | Ensino superior completo           | 16 (17)        | 10 (38,4)      | 6 (8,8)       |
|              | Pós-graduação completa             | 4 (4,2)        | 4 (15,3)       | --            |
| Total        |                                    | 94 (100)       | 26 (27,6)      | 68 (72,3)     |

Fonte: Masseto (2005).

O grupo estudado apresenta um bom nível econômico, já que 58,5% têm renda mensal maior que nove salários-mínimos, o que confirma uma correlação positiva entre a condição financeira e a prática da atividade física (ANDREOTTI; OKUMA, 2003; DISHMAN; SALLIS, 1994). Por tratar-se de academias particulares, que exigem o pagamento mensal de uma taxa para que a prática possa ser realizada, era esperado que o nível econômico não fosse muito baixo, porém pudemos observar que 38,5% da amostra não possui rendimento próprio, o que indica que recebem auxílio financeiro e, dentre eles, apenas um é do sexo masculino. Sendo a maioria da amostra composta por mulheres idosas, podemos supor que estas tenham sido educadas em um sistema no qual deviam viver sob o jugo e a proteção financeira de seus maridos (BADINTER, 1986).

Em decorrência da aposentadoria e da diminuição das tarefas do dia a dia, grande parte dos idosos dispõe de muito tempo livre. Apenas 27,6% da amostra ainda estão inseridas no mercado de trabalho. Esse resultado pode ser explicado por se tratar de um grupo de idosos de classe média e, em sua maioria, mulheres. A amostra apresenta também grau de instrução elevado, o que vai ao encontro de estudos que apresentam uma correlação positiva entre esse fator e a prática de uma atividade física (DISHMAN; SALLIS, 1994; STEPHENS; CASPERSEN, 1994).

A Tabela 2 apresenta em porcentagem de frequência os motivos de manutenção da prática da natação e da hidroginástica na percepção dos idosos, a partir da questão “Continuo frequentando estas aulas porque...”. Nela foram descritas as porcentagens de frequência de resposta.

**Tabela 2**

Porcentagens com relação à concordância às afirmações propostas às variáveis relacionadas aos motivos para continuar praticando atividade aquática sob a percepção dos sujeitos.

| 21. Continuo frequentando 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                  |

Fonte: Massetto (2005).

Sentir prazer pela prática da atividade foi a variável que mais obteve correspondência positiva pela percepção dos idosos (83%). O prazer pela prática pode ser caracterizado por motivos internos, que levam o indivíduo a agir em direção a determinado objetivo, como resultado de alguma necessidade ou desejo não satisfeito. O comportamento é estimulado, modificado, e o indivíduo consegue reduzir a ansiedade, aumentando, assim, seu sentimento de prazer. Ao alcançar desempenhos bem-sucedidos, há um aumento do desejo específico de resultados, o que aumenta a sua satisfação e, conseqüentemente, a sua motivação (KNIJNIK; GREGUOL; SILENO, 2001). Os estímulos internos estão associados ao aumento da aderência (CUDDIHY; CORBIN; DALE, 2002). Parece, porém, que essa variável não sofre alterações com o tempo de prática, pois não obteve significância nos p-valores, obtidos por meio da distribuição de qui-quadrado, como observado na Tabela 3.

O incentivo do professor é outra variável que obteve correspondência positiva (80,9%), assim como no estudo de Freitas et al. (2007), mas também não sofre alterações com o tempo de prática, como se nota na Tabela 3. Podemos deduzir que o incentivo do professor é sempre importante em qualquer parte do processo de mudança de comportamento, e, por mais tempo que o indivíduo permaneça fiel ao exercício aquático, o professor ainda tem papel incentivador e motivador.

O convívio com outros idosos pode contribuir para que eles sejam mais ativos e independentes (SAITO; SAGAWA; KANAGAWA, 2005), e a afirmação “Gosto muito do grupo que pratica comigo” está em concordância com 61,7% da amostra e sofre alterações com o tempo de prática ( $p = 0,04$ ), como visto na Tabela 3. O grupo iniciante tende a concordar mais com essa afirmação que o grupo que pratica essa atividade entre 2 e 4 anos, entretanto o grupo que pratica há mais de 4 anos tende a concordar com a afirmação. De acordo com Deci e Ryan (1980), a motivação do grupo vem da necessidade de se relacionar com o outro,

preocupar-se com o outro, assim como sentir uma relação autêntica com este, levando-o a experimentar satisfação com o mundo social. Aceitar e sentir-se aceito cria vínculos duradouros que podem fidelizar o sujeito em um grupo e evitar o abandono. É interessante notar que, em determinado momento do processo de adesão, o grupo parece mostrar menos interesse nas relações sociais, pois tende mais a concordar em parte do que totalmente com a afirmação.

**Tabela 3**

Descrição dos p-valores obtidos por meio da distribuição de qui-quadrado para as associações entre as variáveis relacionadas aos motivos para a continuidade da prática da atividade aquática com o tempo de prática (G1, G2, G3 e G4).

| Contínuo frequentando estas aulas porque:                             | Tempo de prática |
|---|------------------|
| a) Sinto muito prazer em praticar.                                    | 0,69             |
| b) Pratico junto com amigos e familiares.                             | 0,657            |
| c) Gosto muito do grupo que pratica comigo.                           | <b>0,04 *</b>    |
| d) Consigo atingir todos os meus objetivos (estéticos, terapêuticos). | 0,075            |
| e) A academia (o professor) promove atividades extras.                | <b>0,00 *</b>    |
| f) O professor me incentiva muito.                                    | 0,236            |
| g) Sou uma pessoa muito motivada e tenho vontade própria de vir.      | <b>0,007 *</b>   |
| h) As aulas são muito boas, têm muita qualidade.                      | 0,233            |
| i) A academia fica muito perto de minha casa (local de trabalho).     | <b>0,00 *</b>    |
| j) Tenho muito tempo sobrando e preciso ocupá-lo.                     | <b>0,04 *</b>    |

\* Nível de significância  $p \geq 0,05$ .

Fonte: Masseto (2005).

Com o avançar da idade, a adaptação às mudanças se torna cada vez mais difícil e, em consequência disso, formam-se grupos de iguais. A sensação de pertencimento e utilidade pode ser minimizada em idosos que estão inseridos ativamente em suas famílias (CARRON; HAUSENBLAS; MACK, 1996; DISHMAN; GETTMAN, 1980). É importante a participação em atividades que promovam a integração social, pois, quando o sujeito se sente conectado a um grupo, inevitavelmente se sentirá parte de um todo. A coesão grupal parece ser a liga que mantém a adesão individual (CARRON, 1982). Dos sujeitos, 61,7% gostam do grupo ao qual pertencem, o que pode ser um dos fatores de adesão. O tempo de prática interfere nessa variável (Tabela 3), e podemos supor que esses praticantes fortaleceram os vínculos de amizade com o passar do tempo, ajudando ainda mais na coesão do grupo e, conseqüentemente, na adesão. A literatura aponta para o ambiente social como importante fator de adesão (DISHMAN; GETTMAN, 1980; DISHMAN; SALLIS, 1994; WEINBERG; GOULD, 2001).

Existe um forte apelo social em prol da preservação da juventude. As técnicas publicitárias têm forte poder de sedução, impelindo os sujeitos a mudanças de comportamento ao aumentarem os apelos sensual e sensorial, associados a fantasias que envolvem desejo de poder e posse, energia, vitalidade, saúde, beleza e juventude eterna (SEVCENKO, 2001). Tahara, Schwartz e Silva (2003) encontraram evidências que comprovam a influência da mídia despertando novos valores, sentimentos e desejos. Freitas et al. (2007) afirmam que a estética, na concepção dos idosos, é um importante motivo para a manutenção da prática de exercícios. Nesse grupo, grande parte se mantém no programa de exercícios aquáticos por causa dos objetivos estéticos e terapêuticos (37,2% concordam em parte e 39,4% concordam totalmente), e, de qualquer forma, mesmo

que os apelos externos para a mudança de comportamento sejam muitos, é importante ressaltar que isso demanda tempo e motivação contínua, caracterizada por níveis de autodeterminação (DECI; RYAN, 1985).

A promoção de atividades extraclasse tem como objetivo incrementar a motivação do grupo e a união dos participantes. Esse grupo concorda com a hipótese de que essas atividades podem ajudar na manutenção da prática dos exercícios aquáticos (36,2% concordam totalmente e 20,2% concordam em parte), porém 30,9% não concordam com a afirmação proposta nem discordam dela, como visto na Tabela 2. O tempo de prática influencia o nível de concordância nessa variável ( $p = 0,00$ ), como se pode observar na Tabela 3. Os alunos iniciantes parecem mostrar mais interesse nesse tipo de iniciativa do que os alunos que praticam há mais tempo a atividade. Diante desses resultados, podemos supor que esses sujeitos, uma vez que motivados intrinsecamente, podem transformar esses estímulos em motivação intrínseca e, conseqüentemente, em determinação. Para alcançar a autodeterminação, o sujeito busca entender e aceitar valores (como a prática de exercícios para a manutenção e promoção da saúde) por meio da reflexão para, depois, interiorizá-los. Esses valores, que antes não pareciam intrinsecamente atraentes, por meio de processos reguladores estabelecidos por um contexto social, passarão a ser, à medida que forem interiorizados. Isso demanda tempo e estímulos adequados (MORENO; GONZÁLEZ-CUTRE, 2006).

O incentivo do professor é determinante para a continuidade da prática para 80,9% da amostra, o que demonstra a importância do papel do professor como incentivador, motivador e orientador. Como se verifica na Tabela 3, essa variável não é alterada com o tempo de prática, o que nos leva a acreditar que, em qualquer etapa da mudança de comportamento, o incentivo do professor é determinante para a adesão. Para que isso efetivamente ocorra, esse profissional deve ser qualificado, além de estar ciente de seu importante papel. Freitas et al. (2007) constataram a importância da confiança dos alunos no professor como fator motivacional para a manutenção da prática de exercícios físicos.

A automotivação está presente em 68,1% da amostra e também parece ser alterada com o tempo de prática ( $p = 0,007$ ), como se observa na Tabela 3. A maior parte da amostra tende a concordar em parte com a afirmação, porém o grupo que pratica essa atividade entre dois e quatro anos tende a concordar totalmente com a afirmação. Podemos supor que, depois de quatro anos de prática, os indivíduos criam o hábito e não o consideram uma vontade, mas algo que já faz parte do seu cotidiano. Como propõem Ryan e Deci (2006), a automotivação acontece quando há uma reflexão por parte de sujeito que independe de incentivos externos. A mudança de comportamento parte de um impulso interno, de uma crença pessoal, sem que ele seja induzido por qualquer componente externo como uma punição ou um castigo. O real entendimento da importância do exercício para a manutenção da saúde pode ser a semente desse impulso interno. Para que haja a automotivação, devem existir a reflexão e a crença na ação, e isso pode demandar certo tempo.

A qualidade das aulas faz com que 71,3% dos sujeitos se sintam motivados a continuar participando do programa de exercícios aquáticos. Essa variável parece não ser modificada com o tempo de prática, já que não foi encontrada significância entre os grupos (Tabela 3). É inegável que a qualidade é fator de adesão. Nesse sentido, a qualidade da prática pedagógica, assim como a competência do profissional de Educação Física na prescrição e no monitoramento do exercício, pode conduzir o idoso à autonomia com qualidade e segurança (FREITAS et al., 2007).

Uma das barreiras encontradas para a adesão à prática de exercícios físicos é a dificuldade de acesso ao local. É fator favorável à adesão a proximidade da academia da casa ou do trabalho (DISHMAN, 1990; WEINBERG; GOULD, 2001). Sendo assim, 59,6% da amostra concorda totalmente que continua frequentando as aulas de exercícios por causa da proximidade da academia de sua casa (ou local de trabalho), e o tempo de prática influencia essa variável ( $p = 0,00$ ), como pode ser observado na Tabela 2. A tendência de concordância total com a afirmação se concentra nos dois grupos intermediários de tempo de prática (aqueles que praticam esta atividade entre seis meses e quatro anos). O grupo que pratica há mais de quatro anos tende a concordar em parte com a afirmação. É importante deixar claro que ter mais tempo de prática não significa necessaria-

mente que o aluno é mais idoso. A proximidade do local de prática da residência pode sugerir que os idosos têm autonomia para ir sozinhos para a academia, sem depender de condução, ou alguém que os leve. Com o avançar da idade, as limitações tendem a aumentar, e a proximidade do local de prática pode facilitar o acesso ao sujeito, dando a ele a percepção de independência e autonomia. Assim, como supracitado, a autonomia é fator de automotivação, a qual está intimamente relacionada à adesão (RYAN; DECI, 2006).

A relação entre tempo de prática e a percepção pelos idosos da variável “Continuo frequentando estas aulas porque: tenho muito tempo sobrando e preciso ocupá-lo” é significativo ( $p = 0,04$ ), como visto na Tabela 3. O grupo que pratica há menos tempo tende a discordar totalmente da afirmação, enquanto o grupo que pratica há mais de quatro anos tende a discordar em parte. Estudos apontam para a diminuição das tarefas do cotidiano com o avançar da idade e, com isso, o aumento do tempo livre. A percepção de tempo livre pode esbarrar em regras sociais que impõem uma rotina mais repleta de atividades domésticas, o que supostamente reduziria essa percepção. Tal conceito se aplica às mulheres que viveram sua juventude em uma época em que os papéis sociais de homens e mulheres eram mais rígidos e definidos, cabendo àqueles a função do sustento do lar, e a estas o cuidado com a casa e com os filhos (BADINTER, 1986). A percepção de tempo livre é diferente para homens e mulheres, assim como a carga de trabalho (CARRASCO; MAYOR-DOMO, 2005). Com a aposentadoria, supõe-se que os homens passam a ter mais tempo livre, e, com a saída dos filhos de casa, as mulheres teriam sua carga de trabalho reduzida. Sendo assim, o tempo livre poderia ser ocupado com atividades relacionadas à melhoria da qualidade de vida e lazer. Esse tempo livre, que se torna mais abundante para a maioria dos idosos, não é considerado fator de continuidade da prática de exercícios físicos para 55,5% dos sujeitos deste estudo (28,7% discordam totalmente e 26,6% discordam em parte). Essa falta de tempo livre poderia ser um problema na administração do tempo, como aponta a literatura (DISHMAN; SALLIS, 1994; SABA, 1999; WEINBERG; GOULD, 2001).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os avanços da medicina, a tendência de crescimento da população idosa é cada vez maior. Isso faz com que aumente o interesse no conhecimento do que é importante para essa população no que se refere à prática de exercícios. Embora o tempo livre tenda a crescer com a aposentadoria, os idosos não atribuem a esse tempo livre a adesão às modalidades aquáticas.

O desenvolvimento de programas de atividades para idosos demanda um planejamento sério que envolve diversos elementos. Em cada fase do processo de mudança de comportamento, estratégias diferentes devem ser utilizadas com a intenção de encontrar estímulos adequados para que a adesão realmente ocorra. Sabendo que esses estímulos externos podem gerar motivação interna, profissionais da área têm grande responsabilidade na elaboração de seus programas, que incluem não só os aspectos técnicos.

Sabe-se que promover mudanças de comportamento é uma tarefa longa e árdua e que nem sempre os resultados são os esperados, porém, se os objetivos forem ao encontro daqueles que o público-alvo deseja, essa investida tem maiores chances de êxito. Conhecendo previamente os objetivos desse público, podemos elaborar estratégias de conscientização e, conseqüentemente, de reflexão, fazendo com que cresçam os níveis de automotivação para a prática de exercícios nessa população. Fatores ambientais e pessoais de interesse na prática de exercícios aquáticos podem ser alterados com o tempo de prática. A automotivação pode ser desenvolvida com o tempo de prática caso o praticante reflita sobre a importância desse comportamento proativo diante do exercício, assimile-a e acredite nela.

O idoso deve ser incentivado à prática de atividade física pelos benefícios que ela promove, tanto físicos como psicossociais. O elo de amizade entre os componentes de um grupo parece crescer com o tempo e pode ser um fator de adesão, entretanto alguns cuidados devem ser observados no que se refere ao relacionamento com esse grupo. O trato com o idoso não pode ser superficial, buscando apenas cumprir uma meta ou

mesmo um mero papel de orientador de atividades. O professor, como o próprio nome define, é a figura que deve oferecer os cuidados necessários e, ao mesmo tempo, instruir para a realização de determinada tarefa. Os idosos devem ser respeitados e tratados como um grupo de pessoas com muita experiência e sabedoria, e não como crianças. Saber como conduzir uma atividade, com o devido respeito às conquistas da idade, é o ponto inicial para qualquer programa para o público idoso.

### MAINTENANCE OF PRACTICING AQUATIC FITNESS: PRACTICE TIME AND CHANGES OF THE MAIN REASONS ON THE PERCEPTION FROM ELDERLY PEOPLE

**Abstract:** This study, with a crossed-outline, intend to verify, as perceived by practitioners, the reasons for remaining in water exercise programs, and verify the change of these grounds with the increased practice time. The data was collected through a structured questionnaire composed of closed questions in a sample of 94 subjects with a mean chronological age of 66.09 (SD = 5.22). The subjects are highly educated and most practitioners are women (72.3%). Of the total, 83% participants are still attending classes for pleasure and 80.9% due to the encouragement of the teacher. In the perception of elderly people, factors related to physical and social environment change according to practice time, as well as the self-motivation and the perception of free time. The professional who works with this public must be prepared to offer proposals consistent with the interests of elderly people, aiming to increase the adherence to this activity.

**Keywords:** elderly people; aquatic fitness; reasons.

### REFERÊNCIAS

- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio-demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista Paulista de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, jul./dez. 2003.
- BADINTER, E. **Um é o outro**: relações entre homens e mulheres. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.
- BELLI, T. Demandas fisiológicas das atividades aquáticas: a imersão. In: COSTA, P. H. L. **Natação e atividades aquáticas**: subsídios para o ensino. Barueri: Manole, 2010. p. 1-13.
- BIASOLI-ALVES, Z. M. M. Continuidades e rupturas no papel da mulher brasileira no século XX. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 16, n. 3, p. 233-239, set./dez. 2000.
- BIRD, S. P.; TARPENNING, K. M.; MARINO F. E. Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness: a review of the acute programme variables. **Sports Medicine**, Tattenhall, v. 35, n. 10, p. 841-851, Oct. 2005.
- BLAIR, S. N. Exercise prescription for health. **Quest**, Champaign, v. 47, n. 3, p. 338-353, Aug. 1995.
- CARDOSO, A. S. et al. Comparação do nível de atividade física em relação ao gênero de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 5, n. 1, p. 9-18, jan./jun. 2008.

- CARRASCO, C.; MAYORDOMO, M. Beyond employment: working time, living time. **Time and Society**, Thousand Oaks, v. 14, n. 2, p. 231–259, Sept. 2005. Disponível em: <<http://tas.sagepub.com/cgi/content/abstract/14/2-3/231>>. Acesso em: 1º fev. 2008.
- CARRON, A. V. Cohesiveness in sport groups: interpretations and considerations. **Journal of Sport Psychology**, Champaign, v. 4, p. 123-138, 1982.
- CARRON, A. V.; HAUSENBLAS, H. A.; MACK, D. Social influence and exercise: a meta-analysis. **J. Sport Exer. Psych.**, Champaign, v. 18, n. 1, p. 1-16, Mar. 1996.
- CUDDIHY, T. F.; CORBIN, C. B.; DALE, D. A short instrument for assessing intrinsic motivation for physical activity. **Physical Educator**, Indianapolis, v. 59, n. 1 p. 26-37, Jan. 2002.
- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In: BERKOWITZ, L. (Ed.). **Advances in experimental social psychology**. New York: Academic Press, 1980. v. 13, p. 39-80.
- \_\_\_\_\_. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.
- DISHMAN, R. K. Determinants of participation in activity. In: BOUCHARD, C. et al. **Exercise, fitness and health: a consensus of current knowledge**. Champaign: Human Kinetics, 1990. p. 75-101.
- DISHMAN, R. K.; GETTMAN, L. R. Psychobiologic influences on exercise adherence. **J. Sport Psych.**, Champaign, v. 2, n. 4, p. 295-310, Dec. 1980.
- DISHMAN, R. K.; SALLIS, J. F. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T. **Physical activity, fitness and health: international proceedings and consensus statement**. Champaign: Human Kinetics, 1994. p. 215-238.
- FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantrop. Desemp. Hum.**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- FRANGOLIAS, D. D.; RHODES, E. C. Maximal and ventilatory threshold responses to treadmill and water immersion running. **Med. Sci. Sport Exerc.**, Indianópolis, v. 27, n. 8, p. 1007-1013, Aug. 1995.
- HERNANDES, E. S. C.; BARROS, J. F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Rev. Bras. Cien. Mov.**, Taquatinga, v. 12, n. 2, p. 43-50, 2004.
- KAHAN, D. Religious as determinant of physical activity: the case of Judaism. **Quest**, Champaign, v. 54, n. 2, p. 97-115, May 2002.
- KNIJNIK, J. D.; GREGUOL, M.; SILENO, S. Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 7-13, 2001.
- LENOIR, R. Objeto sociológico e problema social. In: CHAMPAGNE, P. (Org.). **Iniciação à prática sociológica**. Petrópolis: Vozes, 1996. p. 53-100.
- MALINA, R. M. Adherence to physical activity from childhood to adulthood: a perspective from tracking studies. **Quest**, Champaign, v. 53, n. 3, p. 346-355, Aug. 2001.
- MASSETTO, S. T. **Comportamento de aderência do público idoso às atividades aquáticas de natação e hidroginástica em academias: um estudo exploratório**. 2005. 126 f. Dissertação (Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano)–Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005.

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

MORENO, J. A.; GONZÁLEZ-CUTRE, D. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na Teoria da Autodeterminação. **Fitness and Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 5-9, 2006. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2946240>>. Acesso em: abr. 2010.

NERI, A. L. Velhice e qualidade de vida na mulher. In: NERI, A. L. (Org.). **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas: Papirus, 2001. p. 161-200.

NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

PROCHASKA, J. O.; MARCUS, B. H. The transtheoretical mode: application to exercise. In: DISHMAN, R. K. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics, 1994. p. 161-180.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? **Journal of Personality**, Malden, v. 74, n. 6, p. 1557-1585, Dec. 2006.

ROBERTS, G. C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivation processes. In: \_\_\_\_\_. (Ed.). **Advances in motivation in sport and exercise**. Champaign: Human Kinetics, 2001. p. 1-50.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica**. 1999. 56 f. Dissertação (Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano)–Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

SAITO, E.; SAGAWA, Y.; KANAGAWA, K. Social support as a predictor of health status among older adults living alone in Japan. **Nursing and Health Sciences**, Malden, v. 7, n. 1, p. 29-36, Mar. 2005.

SALLIS, J. F.; HOVELL, M. F. Determinants of exercise behavior. **Exerc. Sport. Scien. Rev.**, Indianapolis, v. 18, n. 1, p. 207-330, 1990.

SEVCENKO, N. **Corrida para o século XXI: no loop da montanha-russa**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

STEPHENS, T.; CASPERSEN, C. J. The demography of physical activity. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R. J.; STEPHENS, T. **Physical activity, fitness and health: international proceeding and consensus statement**. Champaign: Human Kinetics, 1994. p. 204-213.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev. Bras. Ci. Mov.**, Taquatinga, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

#### Contato

Simone Tolaine Masetto  
Avenida Mackenzie, 905, Tamboré  
Barueri – SP – Brasil – CEP 06460-130  
E-mail: [simone.tm@mackenzie.br](mailto:simone.tm@mackenzie.br)

#### Tramitação

Recebido em 1º de fevereiro de 2010  
Aceito em 31 de março de 2011