

MOTIVOS PARA A PROCURA DA HIDROGINÁSTICA

Renata Bastos dos Santos Gonçalves, Rebeca Bastos dos Santos Gonçalves, Agnaldo Antônio da Silva

RESUMO

Para melhor conhecer o perfil do público praticante de hidroginástica, este estudo teve como objetivo identificar os motivos pelos quais este procurou essa modalidade. Participaram deste estudo 60 sujeitos a partir de 18 anos, de ambos os sexos, praticantes de hidroginástica em clubes e academias de Belo Horizonte, Minas Gerais. A amostra respondeu a uma entrevista estruturada do tipo aberta, contendo dados de identificação (idade e sexo) e uma pergunta; em caso de resposta pouco esclarecedora, acrescentou-se uma pergunta de estimulação de memória, como proposto por Gil (1999). A entrevista foi gravada, sem pressão de tempo. Os dados foram tratados através de análise de conteúdo e percentagem de cada resposta encontrada, e os motivos encontrados foram destacados para discussão. Obtiveram-se 104 respostas para os 60 entrevistados. Para facilitar a interpretação dos dados, as respostas foram agrupadas em categorias. Dentre os motivos citados encontrou-se maior incidência do item recomendação médica ou problemas de saúde, seguido de emagrecer, vantagens da atividade na água (prazer), saúde, fazer alguma atividade, melhorar o condicionamento físico, benefícios psicológicos, socialização, gravidez (facilitar na hora do parto) e qualidade de vida, nesta ordem. A partir dos dados obtidos sugere-se que, informalmente, professores de hidroginástica busquem identificar quais motivos levaram seus alunos a procurarem essa modalidade, para melhor conhecer o perfil e necessidades de seu público e, eventualmente, traçar estratégias que evitem o abandono da prática.

Palavras-chave: Hidroginástica, motivos.

MOTIVES FOR HIDROGYMNASTICS' SEEKING

ABSTRACT

To better know the public that endears to this practice, this study set out to identify the motives or reasons one chooses when seeking this particular modality. This study counted on the participation of 60 "persons" starting at the age of 18 and up, of both sexes, and frequent participants of the hidrogymnastics modality (May it be in gyms or private clubs) in Belo Horizonte, Minas Gerais. Each person answered a structured questioner containing identification data (age and sex) and a question. In case of a down-sizing answer, there would be another memory stimulating question, as proposed by Gil (1999). The interview was documented by video, without any time limit. The data was treated through content analyses and percentage to each answer found, then motives were highlighted to discussion. The results were 104 answers to 60 interviewees. To better understand the data interpretation, the answers were undertaken in categories. Inside the motives found, the item most answered was Medical recommendation or health problems, followed by weight loss, advantages of the activity (pleasure), health, the need to practice an activity, improvement of physical condition, psychological benefits, socialization, pregnancy (at the time of birth) and to improve the quality of life, all in that order. From the data obtained, it suggests that, informally, hidrogymnastics professors seek to identify which motives or reasons lead their students to seek this modality and to get familiar with the profile and needs of this particular public, eventually creating strategies to prevent this practice from being abandoned.

Keywords: Hidrogymnastics, motives.

A hidroginástica é uma atividade aquática muito antiga e existe divergência entre autores em relação à sua origem. Sabe-se, porém, que ela é uma ramificação da hidroterapia, advinda da Grécia e Roma antigas, onde os exercícios executados dentro da água já eram utilizados tanto como terapia e para a recuperação de doenças, como para promover a boa forma física (ZÍLIO, 2005).

Na era moderna, essa modalidade de exercícios voltou a ser desenvolvida por alemães e americanos (ZÍLIO, 2005). Surgiu no Brasil como atividade de reabilitação física (hidroterapia) na década de 1970, mas somente a partir da década de 1980 passou a ser empregada como atividade física propriamente dita (DELGADO e DELGADO, 2001 *apud* BORGES, 2007).

Atualmente, utiliza-se o termo “hidroginástica” para designar, de modo genérico, uma variedade de propostas ou programas de exercícios aquáticos, desenvolvidos para a recuperação, o aprimoramento da aptidão física ou como forma de treinamento complementar à preparação física de várias modalidades esportivas (NOGUEIRA, 2000 *apud* LOPES e SANTOS, 2002).

A utilização do ambiente aquático para a realização de exercícios físicos está fundamentada no aproveitamento das características físicas da água. Essas características possibilitam a realização de exercícios aeróbicos, de flexibilidade, de força muscular e resistência em um só lugar (ZÍLIO, 2005). Assim, através da hidroginástica é possível alcançar muitas das vantagens oferecidas por outros métodos de condicionamento físico, evitando-se eventuais desconfortos gerados por impactos e transpiração (GONÇALVES, 1996; SOVA, 1998). Cabe ressaltar, entretanto, que existe dificuldade em se trabalhar exercícios que exijam a utilização de cargas elevadas, devido às características específicas da modalidade.

Seus benefícios são apontados por diversos autores (BONACHELA, 1994; GONÇALVES, 1996; BATES e HANSON, 1998; FIGUEIREDO, 1999; SOVA, 1998; KRASEVEC e GRIMES, 2002; ZÍLIO, 2005; ARAÚJO e BARBOSA, 2007; BORGES, 2007). Destacam-se: a facilitação do retorno venoso e a diminuição da frequência cardíaca através da pressão hidrostática; a diminuição da ação da gravidade, através do empuxo, que facilita os movimentos articulares e diminui a sobrecarga sobre as articulações; a melhora de aspectos físicos (como desenvolvimento da resistência muscular e da flexibilidade, aprimoramento da coordenação motora e do equilíbrio, melhora da circulação, estimulação da independência funcional) e psicológicos (como diminuição do estresse, melhora da autoimagem, maior autoconfiança); e os efeitos terapêuticos de alguns exercícios, que proporcionam um bem-estar geral.

Quando as pessoas escolhem um exercício a ser praticado, elas o fazem por motivos diversos, que podem advir de fatores psicológicos, sociais e/ou biológicos. Segundo Cedrão *et al.* (2008), a escolha de uma modalidade está geralmente associada à ocupação dos tempos livres ou à saúde e bem-estar, e acontece em função de necessidades individuais e sociais. Sendo assim, essa pesquisa teve como objetivo conhecer os motivos pelos quais praticantes de hidroginástica procuraram essa atividade, de forma a melhor conhecer o perfil desses praticantes. Através dos resultados encontrados é possível identificar o perfil desse público e, eventualmente, traçar estratégias que visem melhor atender suas expectativas e necessidades, podendo diminuir o abandono da prática.

MÉTODOS

Participaram deste estudo 60 sujeitos a partir de 18 anos, de ambos os sexos, praticantes de hidroginástica em clubes e academias de Belo Horizonte, Minas Gerais.

A amostra respondeu a uma entrevista estruturada do tipo aberta, contendo dados de identificação (idade e sexo) e uma pergunta: “Qual ou quais motivos te levaram a procurar a hidroginástica?”. Em caso de resposta pouco esclarecedora, o entrevistador acrescentou uma pergunta de estimulação de memória – “Poderia contar um pouco mais a respeito?” –, como proposto por Gil (1999). A entrevista foi gravada.

O projeto da pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Estácio de Sá Belo Horizonte, que aprovou a realização das entrevistas com praticantes de hidroginástica a partir de 18 anos de idade.

Foi realizado o contato com os proprietários e/ou responsáveis pelas instituições onde os dados seriam coletados. A partir do consentimento destes, os alunos foram convidados a participar da pesquisa e receberam esclarecimentos a respeito dos procedimentos e suas finalidades.

Aqueles que concordaram em participar receberam o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE) e responderam à entrevista individualmente, sem pressão de tempo.

Para adequação das perguntas da entrevista aos objetivos da pesquisa, realizou-se um piloto que foi respondido por 10 sujeitos com as mesmas características da amostra.

O tratamento de dados foi realizado através da análise de conteúdo de Bardin (1977), que se baseia na interpretação e agrupamento das respostas obtidas, e da percentagem de cada resposta. Os motivos eleitos foram destacados para discussão.

DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Da amostra entrevistada obtivemos 60 pessoas de ambos os sexos, sendo 15 do sexo masculino e 45 do sexo feminino, com idade variando entre 18 e 88 anos.

O fato de a pergunta utilizada na pesquisa ter sido do tipo aberta possibilitou aos entrevistados relatarem mais de um motivo para a procura da hidroginástica, caso julgassem necessário. Sendo assim, obtivemos 104 respostas para 60 entrevistas.

Para facilitar a interpretação dos dados, as respostas foram agrupadas em categorias (tabela 1).

Tabela 1. Motivos para a procura da hidroginástica.

Motivos	Nº	%
Recomendação médica / problemas de saúde	24	40,00%
Emagrecer	15	25,00%
Vantagens da atividade na água (prazer)	13	21,66%
Saúde	13	21,66%
Fazer alguma atividade	12	20,00%
Melhorar o condicionamento físico	08	13,33%
Benefícios psicológicos	07	11,66%
Socialização	07	11,66%
Gravidez (facilitar na hora do parto)	03	5,00%
Qualidade de vida	02	3,33%

A categoria “Recomendação médica ou problemas de saúde” foi citada por 40% dos entrevistados. Cabe ressaltar que 24 indivíduos relataram 31 motivos para a recomendação médica, pois algumas pessoas apresentam dois ou mais motivos simultaneamente.

Por ser um tema muito amplo, o mesmo foi subdividido em outros itens (tabela 2), sendo: *Problemas no joelho*, citado por 13,33% dos entrevistados, seja por cirurgia no joelho e utilização de prótese (5%), tendinite (3,33%), desgaste (1,66%) ou por outro problema não informado (5%); *Artrose e Problemas/Cirurgia da coluna* por 5%; *Dores musculares, Fibromialgia, Melhora do movimento ou musculatura e Osteopenia* por 3,33%; e *LER (lesões por esforços repetitivos), Luxação congênita, Pontes de safena, Problema no nervo ciático, Sequelas de acidente e outros motivos médicos não informados* por 1,66%.

Tabela 2. Recomendações médicas ou problemas de saúde.

Motivos	Nº	%
Recomendação médica / problemas de saúde	24	40,00%
Problemas no joelho	08	13,33%
Cirurgia no joelho – prótese	03	5,00%
Tendinite	02	3,33%
Desgaste	01	1,66%
Não informado	03	5,00%
Artrose	03	5,00%
Problemas / Cirurgia da coluna	03	5,00%
Dores musculares	02	3,33%
Fibromialgia	02	3,33%
Melhora do movimento / musculatura	02	3,33%
Osteopenia	02	3,33%
LER (lesões por esforços repetitivos)	01	1,66%
Luxação congênita	01	1,66%
Pontes de safena	01	1,66%

Problema no nervo ciático	01	1,66%
Sequelas de acidente	01	1,66%
Não informado	01	1,66%

O segundo motivo mais citado (25%) entre os entrevistados foi “Emagrecer”, e contemplou respostas como: manter a forma, perder medidas, não engordar e ficar mais bonito. Segundo Kruehl (2000), a hidroginástica é indicada para aqueles com o objetivo de aumentar o gasto calórico, pois possui um formato tradicionalmente aeróbico. Além disso, Krasevec e Grimes (2002) afirmam que a prática regular de exercícios físicos ajuda a controlar o peso e a melhorar a aparência física.

O item “Vantagens da atividade na água (prazer)” aparece em terceiro lugar (21,66%) e contemplou respostas como: afinidade pela atividade, gostar de fazer exercícios na água, não gostar de outras modalidades, não gostar de atividades que causam transpiração e redução do impacto durante o exercício.

Em quarto lugar, também com 21,66% das respostas, está “Saúde”, referente à procura ou manutenção da saúde que, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1996), pode ser preservada e aprimorada através prática regular de atividade física.

O quinto motivo mais citado (20%) foi “Fazer alguma atividade”, contento respostas como: evitar o sedentarismo, necessidade de praticar exercícios ou alguma atividade. De acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1996), estudos veem demonstrando expressiva associação entre estilo de vida ativo, menor possibilidade de morte e melhor qualidade de vida e tem comprovado que os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas.

“Melhorar o condicionamento físico” foi o sexto motivo em número de citações (13,33%). Esse item inclui respostas como: melhorar o condicionamento físico, manutenção do condicionamento, melhora da postura, do alongamento e da circulação. Alguns autores (BONACHELA, 1994; GONÇALVES, 1996; FIGUEIREDO, 1999; SOVA, 1998; KRASEVEC e GRIMES, 2002; ZÍLIO, 2005; ARAÚJO e BARBOSA, 2007; BORGES, 2007) afirmam que é possível melhorar o condicionamento através da prática da hidroginástica, uma vez que esta proporciona melhora no sistema cardiorrespiratório e no condicionamento físico, desenvolvendo a resistência muscular, a flexibilidade e a coordenação motora, melhorando a circulação sanguínea, aliviando dores, tensões e estresse.

A busca por bem-estar e melhoras na autoestima aparece em sétimo lugar, como “Benefícios psicológicos”. De maneira geral, a prática de exercícios físicos melhora o humor devido à liberação do hormônio endorfina, que causa sensação de bem-estar e relaxamento (PINHO *et al.*, 2006) e, segundo McArdle *et al.* (2008), o aprimoramento na autoestima é um dos benefícios psicológicos potenciais do exercício.

Dos entrevistados, 11,66% afirmaram procurar a hidroginástica para socialização, integração ou convivência com outras pessoas, deixando o item “Socialização” em oitavo lugar.

Em nono lugar, 5% dos entrevistados afirmaram procurar a hidroginástica por motivo de “Gravidez (para facilitar na hora do parto)”. Katz (1999) afirma que o exercício apropriado melhora as condições cardiorrespiratórias, tornando o coração e os pulmões fortes e eficientes para circulação e utilização do oxigênio, componentes importantes para uma gravidez confortável e para um trabalho de parto ideal. Ainda segundo Katz (1991, *apud* MATSUDO e MATSUDO, 2000) os exercícios aquáticos são mais recomendados por promover um menor estresse articular (amenizando as forças gravitacionais).

Em décimo lugar está a busca por “Qualidade de Vida”, citado por 3,33% dos entrevistados. De acordo com Schwartzmann (1998, *apud* TERRA e COSTALL, 2007), a qualidade de vida é definida como a percepção do indivíduo a respeito de seu bem-estar físico, psíquico e social. Assim, o que representa uma boa qualidade de vida para uma pessoa pode não ser para outra (KAWAKAME, 2005 *apud* TERRA e COSTALL, 2007).

Os dados supracitados podem ser comparados com os estudos realizados por Pinho *et al.* (2006) e Barbosa e Silva (2001). No estudo realizado por Pinho *et al.* (2006), com idosos, encontrou-se os seguintes resultados: 74% dos entrevistados relataram ter optado pela hidroginástica na “busca de melhorias relacionadas à saúde”; 10% por “socialização”; 6,7% “para preencher o tempo disponível”; 3,3% “por lazer/gostar”; 1,7% para “diminuir a depressão”; 1,7% “para ser ágil nas tarefas cotidianas” e

1,7% por “problemas emocionais”. No estudo realizado por Barbosa e Silva (2001) com praticantes de hidroginástica, encontrou-se os seguintes resultados: “saúde” (92,8%) como a principal responsável pela procura desta prática, o “lazer” em segundo lugar (50%) e, em seguida, a “estética” (39,2%).

Assim como este, ambos os trabalhos apresentados destacam a busca de melhorias relacionadas à saúde (neste caso, incluiu-se recomendações médicas e preservação da saúde) como o principal motivo para a procura desta modalidade.

“Emagrecer”, que foi o segundo motivo mais citado neste trabalho, é referente ao item “estética”, apresentado por Barbosa e Silva (2001) como o terceiro e último em número de citações.

O item “lazer”, presente no estudo de Barbosa e Silva (2001), pode ser comparado aos itens “vantagens da atividade na água (prazer)” e “socialização”, presentes nesta pesquisa, e aos itens “preencher o tempo disponível”, “lazer/gostar” e “socialização”, presentes em Pinho *et al.* (2006).

Os itens “benefícios psicológicos” e “melhorar o condicionamento físico”, deste estudo, estão representados em Pinho *et al.* (2006) como “diminuir a depressão” e “problemas emocionais” e “para ser ágil nas tarefas cotidianas”, respectivamente.

Apenas para os itens “fazer alguma atividade”, “gravidez (facilitar na hora do parto)” e “qualidade de vida” não se encontrou, aparentemente, relação com os demais estudos apresentados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como objetivo identificar os motivos pelos quais praticantes de hidroginástica em clubes e academias de Belo Horizonte procuraram essa atividade, para assim conhecer melhor o perfil desse público.

Dentre os motivos citados encontrou-se maior incidência do item recomendação médica ou problemas de saúde (40%), seguido de emagrecer (25%), vantagens da atividade na água (prazer) (21,66%), saúde (21,66%), fazer alguma atividade (20%), melhorar o condicionamento físico (13,33%), benefícios psicológicos (11,66%), socialização (11,66%), gravidez (facilitar na hora do parto) (5%) e qualidade de vida (3,33%), nesta ordem.

Observou-se que a busca por saúde nem sempre ocorre por prevenção e que essa modalidade é frequentemente indicada por médicos, o que pode sugerir a hidroginástica como uma modalidade considerada “segura” tanto no senso comum como por especialistas.

Cabe observar, apesar de não fazer parte do objetivo desta pesquisa, alguns dados em relação à amostra obtida, são elas: a predominância do sexo feminino, que pode indicar que a modalidade é mais atrativa para mulheres; a elasticidade das idades encontradas, que pode indicar que essa modalidade “atende” diversas faixas etárias; e o fato da amostra não caracterizar-se, predominantemente, idosa, que é uma população frequentemente associada à hidroginástica.

Sugere-se que professores e academias busquem identificar quais motivos levaram seus alunos a procurarem determinada modalidade, para melhor conhecer o perfil e necessidades de seu público e, eventualmente, traçar estratégias que evitem ou diminuam o abandono da prática.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. C. M.; BARBOSA, M. T. S.. Análise comparativa da força muscular de mulheres idosas praticantes de ginástica e hidroginástica. **Movimentum**, vol.2 n.1, fev./jul.2007. Disponível em http://www.unilestmg.br/movimentum/index_arquivos/movimentum_v2_n1_araujo_rita.pdf. Acesso em 08 dez. 2009.

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

BARBOSA, S. S. R.; SILVA, K. Hidroginástica: estética ou saúde? Discussões a respeito das concepções de corpo de seus praticantes. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. In: **Anais...**, Caxambu, 2001.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.

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

BORGES, A. T.. **Efeitos da hidroginástica na pressão arterial sistêmica, em variáveis metabólicas e na composição corporal em mulheres saudáveis com sobrepeso ou obesidade**. Dissertação de Mestrado em Ciências da Saúde, UFU: Uberlândia, 2007. Disponível em <http://www.bdtu.ufu.br/tde_arquivos/7/TDE-2008-04-14T150916Z-912/Publico/Tuza.pdf>. Acesso em 15 fev. 2009.

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.

FIGUEIREDO, S. A. S. **Hidroginástica**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

GIL, A. C.. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GONÇALVES, V. L.. **Treinamento em hidroginástica**. São Paulo: Ícone, 1996.

KATZ, J. **Exercícios aquáticos na gravidez**. São Paulo: Manole, 1999.

KRASEVEC, J. A.; GRIMES, D. C. **Hidroginástica: um programa de exercícios aquáticos para pessoas de todas as idades e todos os níveis de preparo físico**. São Bernardo do Campo: Hemus, 2002.

KRUEL, L. F. M.. **Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora da água**. Tese de Doutorado em Educação Física, UFSM: Santa Maria, 2000. Disponível em <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/7813/000557441.pdf?sequence=1>>. Acesso em 20 jan. 2010.

LOPES, C. A.; SANTOS, M. R. A. **Alterações na composição corporal com a prática regular de hidroginástica**. Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, UFRJ: Rio de Janeiro, 2002.

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Atividade física e esportiva na gravidez. In: TEDESCO, J.J. **A grávida**. São Paulo: Atheneu, 2000. p. 53-81.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

PINHO, S. T. de; ALVES, D. M.; SCHILD, J. F. G.; AFONSO, M. R.. A hidroginástica na terceira idade. **Lectures Educación Física y Deportes**, n. 102, nov. 2006. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd102/hidrog.htm>. Acesso em 15 out. 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol. 2 n. 4, p.79-81, out.dez/1996.

SOVA, R.. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo: Manole, 1998.

TERRA, F. S.; COSTALL, A. M. D. D.. Avaliação da qualidade de vida de pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise. **Revista de Enfermagem UERJ**, vol. 15 n. 3, p. 430-436, jul/set 2007.

ZÍLIO, A. **Treinamento Físico: terminologia**. 2ª ed. Canoas: Ulbra, 2005.