

O PERFIL DOS PRATICANTES DE ATIVIDADES AQUÁTICAS DE UBERABA – MG

Caio Márcio Barbosa, Caroline Fernandes França, Fernanda Maria Martins, Bruno Teodoro Bilorla, Aline Dessupoio Chaves

RESUMO

Há muitos anos a água vem sendo utilizada com objetivos terapêuticos, estéticos e recreacionais. Ao longo do último século os objetivos das práticas físicas veem mudando com a influência da expansão das academias de ginástica e pela busca de uma melhor qualidade de vida. O presente estudo pretendeu investigar o perfil dos praticantes de atividades aquáticas, o porque da escolha desta atividade física e também como esta modalidade pode beneficiar seus praticantes. Trata-se de uma pesquisa de levantamento com uma amostra de 106 pessoas de todas as instituições que oferecem alguma atividade aquática da cidade de Uberaba – MG, sendo 44 mulheres e 62 homens. Foi utilizado um questionário fechado contendo 08 (oito) perguntas e os dados foram analisados com o programa SSPS 13.0 sendo realizada uma análise descritiva quantitativa. A idade média foi de $25,67 \pm 20,17$ anos. O maior grupo de praticantes é de adultos, o que corresponde a 43,40% dos entrevistados. Os resultados foram avaliados de forma qualitativa e quantitativa. A análise dos questionários permitiu concluir que 33,02% praticam atividade aquática com o objetivo de saúde, sendo que 52,83% praticam por 02 (duas) vezes por semana e ainda verificou-se que 50,95% dos praticantes percebem como maior benefício desta pratica o bem estar físico e mental.

Palavras-chave: Atividades aquáticas, praticantes, perfil.

PROFILE OF PRACTITIONERS OF ACTIVITIES OF AQUATIC IN UBERABA – MG

ABSTRACT

For many years the water has been used for therapeutic purposes, aesthetic and recreational. Over the last century the objectives of physical practices see changing with the influence of the expansion of health clubs and the search for a better quality of life. This study aimed to investigate the backgrounds of the practitioners of water activities, why the choice of physical activity and how this method could benefit its practitioners. This is a research survey with a sample of 106 people of all institutions offering some water activity of the city of Uberaba - MG, 44 women and 62 men. We used a closed questionnaire containing 08 (eight) and questions and the data were analyzed with the SPSS 13.0 program by performing a quantitative descriptive analysis. The mean age was $25,67 \pm 20,17$ years. The largest group of practitioners is of adults, representing 43.40% of respondents. The results were analyzed qualitatively and quantitatively. Analysis of the questionnaires showed that 33.02% practice water activity with the goal of health, and 52.83% practice for 02 (two) times a week and still found that 50.95% of practitioners perceive as more benefit of this practice and wellness.

Keywords: Water activities, practitioners, profile.

INTRODUÇÃO

A utilização do meio aquático não constitui exclusividade dos tempos atuais, uma vez que o homem da pré-história já utilizava-se do ambiente aquático com muita frequência.

De acordo com Skinner e Thomson (1985), há relatos de que há cerca de cinco mil anos, na Índia, já existiam piscinas de água quente onde figuras assírias de baixo relevo mostravam estilos rudimentares de natação. Além disso, em 460-375 a.C. Hipócrates usava água no tratamento de doenças e os romanos utilizavam os banhos com finalidades recreacionais e curativas.

Mas, os exercícios eram possibilitados apenas aos homens, o que vem se modificando ao longo dos séculos, principalmente devido à expansão das academias de ginástica (BONACHELA, 2001).

Hoje o interesse em relação às atividades na água aumentou entre estudiosos, professores e pesquisadores das diversas áreas de estudo, como exemplos a Educação Física e suas atividades físicas, a Fisioterapia e suas terapias aquáticas, entre outras, bem como elevados índices de procura e aceitação pela população em geral.

As expectativas presentes no ser humano em busca de alternativas com maiores qualidades, frente à exacerbação centrada na cultura do trabalho e do consumo, podem recair sobre a crescente procura por vivências mais significativas, tornando as atividades aquáticas uma nova perspectiva, no sentido da tentativa de preenchimento desta inquietação humana em busca da melhoria da qualidade existencial (TAHARA et. al., 2006).

De acordo com Castellani (1988), no início do século, os trabalhadores dedicavam seus corpos ao trabalho enquanto que a burguesia mantinha uma atitude mais estética porque a vida de representações era mais desenvolvida e assim a aparência física contava mais. Por conseguinte, o padrão de beleza corporal é imposto em nossa sociedade, tanto no que se refere à constituição física, quanto ao uso de produtos destinados ao consumo. Neste sentido, o padrão de beleza associado a interesses específicos da classe burguesa, onde o modelo de corpo bonito é disseminado pelos meios de comunicação em massa.

O desejo do corpo bonito é algo milenar. Entretanto, o conceito de beleza vem se modificando ao longo do processo de construção histórica da humanidade, revelando as inúmeras nuances do uso do corpo em diferentes situações. O modelo de beleza, independente do contexto histórico expressa o desejo de status e projeção social (MEDINA, 1990).

Nesse sentido, a Educação Física se torna objeto e alvo de produção de consumo, muitas vezes alienados, do corpo esteticamente perfeito, transformando a atividade física de academias em objeto de consumo com fins lucrativos (SILVA e BARBOSA, 2001).

De acordo com Nahas e Kerbej (2001), no atual contexto das sociedades contemporâneas o estilo de vida ativo, hábitos saudáveis e a atividade física, podem, cada vez mais, representar fatores decisivos de qualidade de vida e sensação de bem-estar, entendendo que há múltiplos fatores intervenientes e determinantes na qualidade de vida da população, tais como satisfação no trabalho, prazer, relações familiares, entre outros, numa combinação que caracteriza os níveis qualitativos em que vive o homem contemporâneo.

Parece ser fato consumado a ideia de que a vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca stress e estafa, alimentação inadequada e a não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população fica bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico.

Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor. E as atividades aquáticas podem representar possibilidades interessantes no que tange à prática de atividades físicas como coadjuvantes no processo de bem-estar e melhoria da vida como um todo (TAHARA et. al., 2006).

Dentre as várias opções de programas de exercícios físicos, as atividades aquáticas vem se destacando e conquistando um número crescente de adeptos, tanto que, nos últimos 10 anos, a popularidade dos exercícios na água tem aumentado significativamente (DARBY e YAEKLE, 2000).

Essa ampliação, segundo Campbell *et al.* (2003), tem feito com que essa atividade seja usada em diversos programas privados e públicos, aumentando cada vez mais o número de participantes de uma ampla faixa etária, que vai de bebês a idosos.

As atividades aquáticas vêm evoluindo de maneira satisfatória de acordo com as exigências da sociedade e do próprio ser humano, sendo uma das modalidades esportivas mais praticadas em academias, clubes, haja vista a quantidade de pessoas que adoram se exercitar em meio líquido.

Os exercícios executados nas atividades aquáticas trabalham também a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força, a resistência muscular localizada e promovem a socialização a partir do momento que, originalmente, essa atividade pode ser feita em grupos (BAUM, 2000).

As atividades aquáticas se diferenciam das outras atividades físicas, pois a água cria um ambiente alegre, e a descontração toma conta quando associada a jogos, exercícios e brincadeiras,

atendendo finalidades pré-determinadas, planejadas de acordo com a idade e as condições físicas dos alunos.

Ao se exercitar na água, a resposta do corpo difere profundamente, em certos aspectos fisiológicos, em relação à prática dos mesmos exercícios em terra. As diferenças afetam quase todos os sistemas fisiológicos do corpo, particularmente o cardiovascular, músculo-esquelético e excretor. Esses benefícios intensificam os efeitos promotores de saúde gerados pela prática de exercícios físicos (AEA, 2001).

Assim, as pessoas que procuram atividades na água adquirem um bom condicionamento, já que esta atividade tem como objetivos principais melhorar a saúde e o bem estar físico e mental.

No meio líquido pode-se trabalhar com mais segurança e facilidade, com o risco de lesão bastante reduzido, exercícios como os de alongamento e relaxamento, assim como condicionamento aeróbico e muscular. O que nos faz concluir que as atividades aquáticas conseguem abranger um grupo bem heterogêneo quanto aos seus objetivos.

Existem várias modalidades de atividades aquáticas, como a hidroginástica, a natação, a recreação aquática, o nado sincronizado, o polo aquático e os saltos ornamentais, sendo que cada atividade dessa é praticada em diferentes aspectos, da saúde, lazer e treinamento.

Algumas destas modalidades são acompanhadas de música, já que é um estímulo rítmico universal e cujo objetivo principal é trabalhar com o emocional, a fim de promover a integração plena com os exercícios aplicados. Portanto a música terá sua função estabelecida de acordo com o objetivo do participante, como determinante do ritmo de execução do movimento ou simplesmente como relaxamento e distração (BONACHELA, 1999).

No mundo, é crescente a preocupação com o aspecto da qualidade de vida da população, onde observa-se a grande necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida para a promoção da saúde.

Segundo Nunomura (1999), a importância da atividade física como elemento promotor da saúde, é citado em 1993 pela Associação Americana de Cardiologia que considerou o sedentarismo como fator de risco independente para o desenvolvimento de doença arterial coronariana.

Porém, a procura por atividades aquáticas pode acontecer por diversas razões, além da melhoria da qualidade de vida, mas também por lazer e treinamento por exemplo.

A pesquisa se justifica pela necessidade de que os profissionais que atuam nas atividades aquáticas conheçam os objetivos de seus alunos para que o planejamento das atividades traga os benefícios buscados pelos praticantes, assim como para a melhoria na prestação de serviço dos proprietários de instituições onde estes tipos de atividades se aplicam.

Sendo assim, este trabalho foi desenvolvido a partir da necessidade de se conhecer os objetivos dos praticantes de atividades aquáticas da cidade de Uberaba - MG.

OBJETIVO

O presente estudo teve como objetivo investigar porque as pessoas procuram alguma modalidade de atividade aquática enquanto atividade física e também como esta modalidade pode beneficiar seus praticantes. E assim, analisarmos a adesão aos programas propostos pelas academias, nível de satisfação a partir do tempo de permanência na atividade e as prioridades dos alunos para auxiliar os professores de Educação Física no desenvolver do trabalho e num segundo plano fornecer aos proprietários das piscinas informações relevantes para sua prestação de serviço.

METODOLOGIA

Este trabalho foi estruturado através de uma pesquisa na forma de um levantamento, segundo os moldes de Ary (1972). Foi aplicado um questionários ao praticantes de atividades aquáticas de todas as instituições que oferecem alguma modalidade na cidade de Uberaba - MG.

Amostra

Participaram da pesquisa 106 pessoas, sendo 44 mulheres e 62 homens, com idade média de 25,67±20,17 anos, representando todas as instituições que oferecem algum tipo de atividade aquática na cidade de Uberaba – MG, para que fosse levantado o perfil dos praticantes.

Procedimentos

Foi utilizado um questionário fechado, contendo 08 (oito) perguntas, relativas ao tempo de prática, horário que pratica, modalidade praticada, frequência da prática, principal motivo da escolha da atividade, benefício proporcionado pela atividade. E ainda um campo para levantamento da idade, sexo e profissão.

Os pesquisadores foram até as instituições e a partir do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aplicaram o questionário a cada praticante.

Análise estatística

Os dados foram informatizados e analisados com o programa SSPS 13.0 e também foi realizada uma análise descritiva de quantitativa, calculando-se a média e o desvio padrão.

RESULTADOS

A partir dos questionários tivemos a oportunidade de verificar o perfil dos praticantes de atividades aquáticas.

Assim, as características dos pesquisados foram descritas no Quadro 1, sendo a idade média de 25,67±20,17 anos, sendo que 43,40% eram adultos e 58,50% do sexo masculino.

Quadro 1. Características dos pesquisados.

CARACTERÍSTICA	PORCENTAGEM (%)
Criança	35,85
Adolescente	17,93
Adulto	43,40
Idoso	5,67
Sexo feminino	41,50
Sexo masculino	58,50

Dentre os pesquisados, 55,67% eram estudantes e 52,83% praticam uma atividades aquática com a frequência de 02 (duas) vezes por semana, demonstrado pelo Quadro 2, sendo que 67,93% praticam no período da tarde.

Quadro 2. Frequência semanal.

FREQÜÊNCIA	PORCENTAGEM (%)
1 vez por semana	2,84
2 vezes por semana	52,83
3 vezes por semana	21,70
4 vezes por semana	7,55
5 vezes por semana	11,32
6 vezes por semana	0,95
7 vezes por semana	4,71

Das atividades aquáticas oferecidas pelas instituições da cidade de Uberaba – MG, 30,19% praticam natação infantil, 24,53% natação adulto, 20,76% hidroginástica, 12,27% treinamento para competição, 10,38% natação adolescente e 2,84% natação para bebês.

De acordo com a atividade aquática praticada, 28,31% participam da modalidade há menos de 06 (seis) meses. O Quadro 3 mostra que o objetivo de 33,02% dos praticantes é de melhorarem a saúde.

Quadro 3. Objetivos da prática de atividade aquática.

OBJETIVO	PORCENTAGEM (%)
Estética	3,78
Relaxamento	9,44
Saúde	33,02
Recomendação médica	13,21
Treinamento esportivo	24,53
Outro	16,99

Dentre vários benefícios promovidos pelas atividades aquáticas o de aumentar o bem-estar físico e mental foi percebido por 50,95% dos praticantes, como mostra o Quadro 4.

Quadro 4. Benefícios da prática de atividade aquática.

BENEFÍCIO	PORCENTAGEM (%)
Melhora na auto estima	6,61
Melhoria da estética	2,84
Melhoria nas tensões posturais	9,44
Aumento da performance em competições	3,78
Bem estar físico e mental	50,95
Melhoria no relacionamento social	7,55
Melhoria muscular e articular	16,99
Outro	0,95

Pode-se perceber também que há um certo grau de satisfação entre os praticantes, já que ao praticarem a atividade aquática para melhorar a saúde, este tipo de exercício proporciona principalmente bem-estar físico e mental, ou seja, o objetivo principal vem sendo alcançado através da prática de apenas 02 (duas) vezes semanais, o que significa que para se alcançar benefícios com uma modalidade na água, não é necessário um tempo tão dispendioso de prática.

CONCLUSÃO

Através dos dados obtidos através do questionário aplicado, verificou-se que a maioria dos praticantes de atividades aquáticas na cidade de Uberaba – MG são adultos do sexo masculino, o que indica que seria interessante promover mais as modalidades que atendem as outras faixas etárias e também ao sexo feminino.

Com esse trabalho percebe-se que a prática de modalidades aquáticas está associada principalmente a melhoria da saúde, colocando a busca de uma melhor qualidade de vida em primeiro plano e ela foi justificada pelo grande número de praticantes escolher este tipo de exercício com o objetivo de buscar a saúde.

Desta forma, foi feito o levantamento do perfil dos praticantes de atividades aquáticas de Uberaba – MG, e assim estas informações poderão servir como referência para planejamento e oferecimento deste tipo de atividade física na cidade.

REFERÊNCIAS

AEA. **Manual do Fitness Aquático**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

ARY, D., JACOBS, L.C.; RAZAVIEH. **Introduction to research in education**. New York: Holt, Reinhart and Winston, 1972.

BAUM, G. **Aquarobics: the training manual**. London: W. B. Saunders. 2000.

BONACHELA, V. **Hidro Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.168p.

_____. **Manual Básico de Hidroginástica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

CAMPBELL, J.; D'ACQUISTO, L.; D'AQUISTO, D.; CLINE, M. Metabolic and Cardiovascular Response to Shallow water exercise in young and older women. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Indianapolis, v. 35. n. 4, p.675-681, 2003.

CASTELLANI, L. F. **Educação física no Brasil**: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1988.

DARBY, L.; YAEKLE, B. Physiological responses during two types of exercise performed on land and in water. **Journal of Sports medicine and physical fitness**, Turin, v. 40, n. 4, p.303-311, 2000.

MEDINA, J. P. S. **O brasileiro e seu corpo**. Campinas: Papirus, 1990.

NAHAS, M. V., KERBEJ, F. C. **Natação**: algo mais que 4 nados. São Paulo: Manole, 2002.

NUNOMURA, M. ; CARUSO, M. R. F. ; TEIXEIRA, L. A. C.. Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: Uma comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, v. 4, n. 3 p.17-26, 1999.

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

SKINNER, A. T.; THOMSON, A. M. **Duffield**: exercícios na água. 3. ed. São Paulo: Manole, 1985.

TAHARA, A. K.; SANTIAGO, D. R.; TAHARA, A. K. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem estar e qualidade de vida. **Lectures Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, n. 103, 2006. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 20 fev. 2010.