

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – BARRA DO BUGRES.**

**OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA
HIDROGINASTICA PARA A SAÚDE DAS MULHERES
PRATICANTES ATENDIDAS PELO PROGRAMA VIDA
NOVA EM LUCAS DO RIO VERDE – MATO-GROSSO.**

Rosinei da Cruz Carvalho

BARRA DO BUGRES – MT

2014

**OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA
HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE DAS MULHERES
PRATICANTES ATENDIDAS PELO PROGRAMA VIDA
NOVA EM LUCAS DO RIO VERDE – MATO-GROSSO.**

ROSINEI DA CRUZ CARVALHO

**Trabalho monográfico apresentado
como requisito final para aprovação na
disciplina Trabalho de Conclusão de
Curso II do Curso de Licenciatura em
Educação Física do Programa UAB da
Universidade de Brasília – Barra do
Bugres.**

**OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA
HIDROGINASTICA PARA A SAÚDE DAS MULHERES
PRATICANTES ATENDIDAS PELO PROGRAMA VIDA
NOVA EM LUCAS DO RIO VERDE – MATO-GROSSO.**

ORIENTADORA: LUCIANA HAGSTRÖM

TERMO DE APROVAÇÃO

ROSINEI DA CRUZ CARVALHO

Trabalho Monográfico defendido e aprovado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II e no Curso de Licenciatura em Educação Física a distância da Universidade de Brasília – Barra do Bugres - MT.

Professor...

Professor...

Professor...

CONCEITO FINAL:

BARRA DO BUGRES – MT
2014
DEDICATÓRIA

- Primeiramente a Deus, por nos ter dado condições de saúde e discernimento nas ações cotidianas.
- Aos meus pais, Eduarda e Antônio, pelo entendimento, apoio dado ao longo dos anos e pela criação que me ofereceram dentro de suas capacidades e especificidades.
- A todos os meus irmãos, pelo apoio sempre nas minhas empreitadas e por estarem juntos com meus pais nos momentos que tive ausente por motivos de estudos.
- A minha esposa Poliana, por entender os motivos e necessidades de dedicação nos momentos de ausência e aos colegas da turma, que foram fantásticos ao longo dos anos na interação e troca de ideias construindo conosco o caminho da vitória.

“Mais importante que saber, é nunca perder a capacidade de aprender sempre.” (Paulo Freire).

AGRADECIMENTOS

- Agradeço primeiramente a Deus – Por me conceber a vida e estar sempre guiando os meus passos em direção às conquistas e superação das dificuldades encontradas.
- Aos meus pais Antônio e Eduarda, pela minha formação como pessoa, pelos conselhos e animo transmitido durante o meu caminhar.
- Aos meus irmãos e minha esposa Poliana, que compreenderam as ausências para a realização deste trabalho e de todo o curso.
- Ao minha orientadora Luciana Hagström, a coordenadora do polo Vera, aos tutores a distancia e presencial e demais professores da Universidade de Brasília UnB pela paciência e pela grande ajuda nessa empreitada.

LISTAS DE TABELAS

TABELA 1: Identificação e caracterização da amostra (20 mulheres de 20 a 65 anos).	21
TABELA 2: Aspectos motivacionais, significados da hidroginástica.....	22
TABELA 3 – Hidroginástica: atividade prazerosa.....	23

LISTA DE FIGURAS

GRÁFICO 1: Apresenta o número de respostas e a percentagem sobre os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física..... 24

Gráfico 2: Apresenta o número de respostas e a percentagem sobre os benefícios psicológicos da hidroginástica as mulheres.....24

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVO GERAL	13
2.1 OBJETIVO(S) ESPECÍFICO(S)	13
3 REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1 A ATIVIDADE FÍSICA.....	14
3.2 A HIDROGINÁSTICA	14
3.3 BENEFÍCIOS FÍSICOS DA HIDROGINÁSTICA.....	16
3.4 BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA HIDROGINÁSTICA.....	18
4 METODOLOGIA.....	20
4.1 SUJEITOS DA PESQUISA.....	20
4.2 COLETA DE DADOS	20
4.3 ANÁLISE DOS DADOS.....	20
5 RESULTADOS	21
6 DISCULSSÃO	26
8 REFERÊNCIAS.....	32
9 ANEXO 1.....	36

RESUMO

ESTE ESTUDO BUSCOU INVESTIGAR OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA HIDROGINÁSTICA SEGUNDO A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTE ATENDIDAS PELO PROGRAMA VIDA NOVA NA CIDADE DE LUCAS DO RIO VERDE – MATO GROSSO. PARTICIPARAM DA PESQUISA DE CAMPO 20 MULHERES DE 18 A 65 ANOS, QUE RESPONDERAM UM QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO COM PERGUNTAS FECHADAS E ABERTAS. OS RESULTADOS MOSTRA QUE OS MOTIVOS QUE LEVAM AS MESMAS A PROCURAREM A HIDROGINÁSTICA SÃO VÁRIOS, DENTRE ELES, PELA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE FÍSICA, PELA IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO PARA A MENTE E PARA O PSICOLÓGICO, POR SER UMA ATIVIDADE DE BAIXO IMPACTO, POR INDICAÇÃO MÉDICA, POR GOSTAR DE ATIVIDADES NA ÁGUA. OS PARTICIPANTES PERCEBERAM E EVIDENCIARAM POR MEIO DE SUAS RESPOSTAS OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE, AVALIARAM COMO DE BOA QUALIDADE AS AULAS OFERECIDAS PELO PROGRAMA VIDA NOVA, BEM COMO SENDO DE FUNDAMENTAL IMPORTÂNCIA O PROGRAMA PARA A POPULAÇÃO LOCAL.

PALAVRAS CHAVE: HIDROGINÁSTICA, PROGRAMAS SOCIAIS, BENEFÍCIOS, SAÚDE FÍSICA, SAÚDE PSICOLÓGICA.

ABSTRACT

THIS STUDY SOUGHT TO INVESTIGATE THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF WATER AEROBICS AS PERCEIVED PRACTITIONER WOMEN ATTENDING THE NEW LIFE PROGRAM IN THE CITY OF LUCAS DO RIO VERDE - MATO GROSSO. FIELD RESEARCH INCLUDED 20 WOMEN AGED 18 TO 65 WHO ANSWERED A SEMI-STRUCTURED QUESTIONNAIRE WITH CLOSED AND OPEN QUESTIONS. THE RESULTS SHOWS THAT THE REASONS WHY THE SAME TO SEEK WATER AEROBICS ARE SEVERAL, AMONG THEM THE IMPORTANCE OF EXERCISE TO PHYSICAL HEALTH, THE IMPORTANCE OF EXERCISE FOR THE MIND AND FOR THE PSYCHOLOGICAL, BECAUSE IT IS A LOW-IMPACT ACTIVITY, BY MEDICAL INDICATION FOR LIKE ACTIVITIES IN THE WATER. PARTICIPANTS REALIZED AND SHOWED THROUGH THEIR ANSWERS THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF WATER AEROBICS FOR HEALTH, RATED AS GOOD QUALITY CLASSES OFFERED BY THE NEW LIFE PROGRAM, AS WELL AS BEING OF FUNDAMENTAL IMPORTANCE THE PROGRAM FOR THE LOCAL POPULATION

KEY WORDS: AEROBICS, SOCIAL PROGRAMS, BENEFITS, PHYSICAL HEALTH, PSYCHOLOGICAL HEALTH.

1 INTRODUÇÃO

Neste século, a preocupação dos poderes públicos e da população em relação aos cuidados com a saúde, tem sido muito evidenciada. A atividade física é considerada como um fator de prevenção de doenças. Há atualmente diversas evidências de seus benefícios para diferentes populações. Tais evidências apontam a melhoria na aptidão cardiorrespiratória, aptidão muscular, saúde óssea, composição corporal, bem como marcadores biológicos da saúde cardiovascular e metabólica, melhorando o estado geral de saúde (MOTA, 2014).

O termo saúde é definido pela Organização Mundial da Saúde, não apenas como a ausência de doenças, mas também como o bem estar físico, mental e social, onde esses aspectos estão relacionados entre si. Desta forma a atividade física colabora na manutenção da saúde, sendo uma fonte de promoção da mesma (WHO, 2005. p.14).

Straub (2005)¹ citado por Brito (2010) “reitera que a saúde não se restringe à mera ausência de doença ou enfermidade e, envolve três domínios: saúde física, psicológica e social”. Robalo (2009)² citado por Brito (2010) aponta que o estado de saúde envolve múltiplos fatores, como individuais, genéticos, biológicos, e também, os que se relacionam ao estilo de vida da pessoa.

Segundo a WHO (2005.p.24), “A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o

¹ STRAUB, R. O. Psicologia da saúde. Porto Alegre: Artmed. (2005).

² Robalo, José. (2009). Paradigmas da promoção, prevenção e cuidados em saúde. Em: M. Lopes; F. Mendes & A. Moreira (Orgs). Saúde, educação e representações sociais: exercícios de diálogo e convergência. Coimbra: Formasau.

aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos.” Não obstante, a atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (MERZ & FORRESTER, (1997)³ citado por (WHO 2005.p.24).

Pitanga (2002) enfatiza que é necessário ter cuidados básicos com a saúde, e que, praticar atividade física funciona como meio de controle e prevenção de doenças, regulando a massa corporal e reduzindo a obesidade. O autor ressalta a importância da atividade física no controle das doenças do coração, diabetes, pressão arterial elevada entre outras. Dentro desse contexto, a atividade física é um meio de promoção da saúde.

Segundo Matsudo (2002), a atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não-transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional. Nesse sentido, os cuidados com a manutenção da saúde através de atividades físicas regulares tem sido uma das recomendações dos profissionais da saúde, evidenciando uma melhora na busca pela longevidade e um modo de vida mais ativo. “Não se pode pensar hoje em dia em “prevenir” ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, se inclua a atividade física.” (MATSUDO 2002).

A terminologia da palavra hidroginástica é utilizada para generalizar que existe uma variedade de programas de exercícios praticados no meio aquático na posição vertical, buscando a aptidão física em indivíduos sedentários e a complementação da preparação física de atletas de alto nível. A hidroginástica favorece a saúde, além de prevenir ou minimizar os efeitos do envelhecimento. Sua prática regular desenvolve a capacidade cardiorrespiratória, aumentando o consumo máximo de oxigênio e a vascularização do miocárdio, repercutindo também em melhorias na pressão arterial de repouso (ROCHA, 1999⁴; MENDONÇA, 2002⁵), citado por (PORTO e col.p.2).

³ MERZ, C.N. & FORRESTER, J.S. (1997). “The secondary prevention of coronary heart disease”. American Journal of Medicine, 102: 573- 80.

⁴ ROCHA, J.C.C. Hidroginástica: Teoria e Prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

No município de Lucas do Rio Verde há um programa do governo denominado Vida Nova, voltado para fins de promoção de saúde, lazer e entretenimento. Neste programa é ofertado, sem custos para a população, diversas atividades esportivas, entre elas a hidroginástica. A participação da comunidade nas aulas é satisfatória. Dessa forma, este trabalho pretende verificar se as mulheres praticantes de hidroginástica no programa Vida Nova reconhecem os benefícios dessa atividade para a saúde.

Resolve-se pesquisar sobre o tema, devido a importância da prática da atividade física incentivada pelos poderes públicos por meio dos programas de promoção e prevenção da saúde, beneficiando a população com a oferta de atividades orientadas por profissionais capacitados e que muito contribuem para o bem estar físico e psicológico dos praticantes. Perante tal realidade, essa pesquisa pretende colaborar com o programa disponibilizando dados sobre a opinião das mulheres praticantes da hidroginástica sobre os benefícios dessa atividade física para a saúde. Os dados servirão de incentivo para a adesão de novos praticantes e manutenção das que já praticam essa atividade dentro do programa Vida Nova.

2 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral do presente estudo é investigar quais os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica segundo as percepções das mulheres praticantes dessa atividade física no programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde.

2.1 – Objetivo(s) específico(s)

Os objetivos específicos são:

⁵ MENDONÇA, A. C. L. A. Efeito da ginástica da hidroginástica sobre a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas. Brasília: UCB, 2002. 60p.

Verificar qual o nível de conhecimento das mulheres sobre os benefícios da hidroginástica para a saúde.

Identificar se as mulheres praticantes da hidroginástica no Programa Vida Nova notam a melhoria em relação ao seu estado físico e psicológico anterior e posterior à sua inserção na atividade.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 A atividade física

A atividade física tem sido muito recomendada no combate ao sedentarismo, na promoção da saúde e na prevenção de diversos tipos de doenças.

Matsudo (2002) afirma que a atividade física regular e a procura por um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e para a qualidade de vida, combatendo alguns efeitos deletérios do envelhecimento.

Ueno (2012) examinou o processo de envelhecimento bem como o potencial de programas de exercícios para a melhoria da saúde funcional das pessoas com mais de 60 anos.

A autora salienta a necessidade de intervenção por parte das escolas e, da sociedade civil estimulando a vida saudável através da prática de atividades e físicas regulares permitindo a expectativa vida da população.

3.2 A Hidroginástica

Estudos de Bonachela (1994⁶) indicam que a hidroginástica surgiu na Alemanha, com o propósito de atender os idosos. Posteriormente passou a atender as expectativas de todos os públicos, com exercícios específicos para cada um deles citado por (QUIRINO 2009).

⁶ BONACHELA, Vicente. Manual básico de hidroginástica. 1994.

Scarton (2003⁷) define “a hidroginástica como uma atividade física aquática, realizada na posição vertical, constituída de exercícios específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água e que através das características e benefícios dessa, melhora os aspectos bio-psico-sociais” apud (SCARTON 2008)⁸.

A hidroginástica é atividade muito estimulante e motivadora, sendo procurada por públicos com finalidades diversas.

As aulas de hidroginástica são realizadas na piscina e possuem duração aproximada de 50 minutos a uma hora. De forma geral, as aulas se iniciam com um aquecimento, seguida da parte principal e em seguida de relaxamento. Para o acompanhamento dos exercícios é utilizado músicas com ritmos e gêneros diferentes conforme a preferência professor e dos alunos (ABORRAGE 2003⁹) apud (QUIRINO 2009, P.21).

De fato a música provoca um relaxamento físico e mental, levando o praticante ao relaxamento e ao melhor desempenho das atividades da vida diária.

A hidroginástica pode seguir vários programas de treinamento e execução aprimorando, as funções fisiológicas, como por exemplo, a resistência cardiorrespiratória. São propostos exercícios com saltos, caminhadas, corridas e, deslocamentos de longa duração e baixa intensidade, o que caracteriza a hidro- aeróbica (QUIRINO, 2009, p.19).

Estudos de Sova (1998¹⁰) apontam que além da hidro aeróbica existe também o hidropower, que tem como principais objetivos o trabalho com a força pura e a força de resistência. É uma atividade de baixo impacto beneficiando a queima calórica, a redução da gordura corporal, a definição do corpo, o fortalecimento muscular, a diminuição dos riscos de lesões e a ampliação da capacidade aeróbica. No hidropower são utilizados pesos para aumentar a resistência da água. A resistência da água quando combinada com equipamentos, pode ser desafiante, mesmo em movimentos pequena

⁷ SCARTON, Alessandra M. Fatores que levam, mantêm e interferem na prática de atividade física aquática em adultos de meia idade . 2003. 128 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Instituto de Geriatria e Gerontologia, PUCRS, Porto Alegre, 2003.

⁸ SCARTON, Alessandra Maria. Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora da água. 2008.

⁹ ABOARRAGE, Nino. Hidrotreinamento. Shape, 2003.

¹⁰ SOVA, R. Hidroginástica na terceira idade. Editora Manole LTDA. 1ª ed.,1998

amplitude, além de funcionar como uma carga suficiente para aumentar a força muscular apud (QUIRINO, 2009. P.19).

Outro programa aquático é o hidrojump, que trabalha o equilíbrio, a força e a coordenação motora combinados com uma mini cama-elástica individual para exercícios na água, ideal para o condicionamento cardiovascular, fortalecimento e aumento da densidade óssea. Além de fortalecer a musculatura, favorecendo o equilíbrio, melhora a coordenação motora e amplia a capacidade respiratória (NOVAES; MISCHIATI, 2005¹¹) apud (QUIRINO 2009. P.20)

Quirino (2009) destaca outra atividade aquática chamada de hidrorobics. Ela é executada com água na altura do peito e a aula é, dividida em uma parte aeróbica e outra localizada, podendo ser utilizada a borda da piscina.

A população deste estudo são mulheres praticantes da hidro aeróbica, caracterizada por exercícios, com elevação dos membros inferiores, caminhadas, corridas e deslocamentos na água de longa duração e baixa intensidade.

3.3 Benefícios Físicos da Hidroginástica

A hidroginástica é uma atividade que pode ser usada como alternativa de condicionamento físico, e aproveitando o meio líquido. Para Teixeira (2008), sendo constituída de exercícios específicos com aproveitamento da sobrecarga e a força de empuxo na redução de impactos é possível à realização de exercícios de exercícios mesmo em alta intensidade com poucos riscos de lesão.

Bonachela (1994) salienta que o corpo da pessoa dentro da água fica mais leve, a liberdade das articulações aumenta, proporcionando uma movimentação facilitada, beneficiando, dessa forma, todo praticante da

¹¹ NOVAIS, Danilo Barbosa; MISCHIATI, Juliano Thiago. A influência da hidroginástica e da socialização na qualidade de vida da terceira idade.

hidroginástica é favorecido nos seus aspectos físicos, terapêuticos, psicológicos e fisiológicos.

Tal atividade traz vários benefícios para a saúde física do praticante, conforme destaca Bonachela (1994):

A hidroginástica proporciona aos seus praticantes os seguintes efeitos físicos e terapêuticos:

- 1) Fortalecimento de todo organismo.
- 2) Desenvolvimento da tonicidade muscular.
- 3) O trabalho de sobrecarga é natural, sua aplicação é muito pessoal.
- 4) A água oferece uma resistência relativa, cada um utiliza essa resistência de acordo com seus objetivos.
- 5) As articulações ficam livres de choques, existem impactos mínimos.
- 6) Aumenta a mobilidade articular.
- 7) Aumenta a resistência cardio-respiratória.
- 8) Facilita a coordenação motora.
- 9) Facilita o relaxamento da musculatura da coluna vertebral.
- 10) Diminui a tensão muscular, provocando um relativo relaxamento.
- 11) Auxilia a recuperação das lesões osteomuscular.(BONACHELA, 1994).

A hidroginástica é atividade muito procurada atualmente pelas pessoas, devido os inúmeros benefícios a saúde física, mental, favorecendo a socialização das pessoas.

Teixeira (2008) aponta que há varias razões para se escolher os exercícios aquáticos como um programa de exercício físico regular, sendo, dentre elas desde o simples fato das pessoas gostarem da agua, por ser um exercício que trabalha grandes grupos musculares ao mesmo tempo, além do fato do pequeno risco de lesões e facilidade da criação de grupos de socialização tendo a musica como fator de motivação.

Segundo Teixeira (2008) os motivos pela escolha da hidroginástica pode estar ligadas aos benefícios físicos, mental e emocional que a pratica pode proporcionar [...] “conforme os benefícios, citados por Cassady e Nielsen (1992); Bonachela (1994); Paulo (1994); Rocha (1994); Pöyhönen et al. (2000); Takeshima et al. (2002) e listados a seguir:”.

- há uma sobrecarga natural, devida à resistência do meio aquoso, que proporciona um efeito especial sobre o sistema muscular, esquelético e respiratório;
- tem efeito relaxante;
- proporciona um bem estar físico e mental;
- diminui a dor devido as altas temperaturas e receptores de tato e pressão que afetam as terminações nervosas fazendo com que, através do extravamento sensorial, a dor seja menos percebida e seu

limiar aumentado (BECKER e COLE, 2000)¹² citado por (TEIXEIRA, 2008).

-aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos logo após a

imersão e durante a execução dos exercícios, tanto pela movimentação dentro da

água quanto pela temperatura da mesma;

-melhora as trocas gasosas;

-melhora a irrigação, ativando vasos capilares, veias e artérias, garantindo elasticidade aos mesmos;

-diminui os problemas de hipertensão e hipotensão;

-atua no aspecto estético do corpo, desenvolvendo os músculos e a resistência muscular e diminuindo a gordura corporal;

-aumenta a amplitude e mobilidade articular, permitindo determinados movimentos que eram difíceis de serem realizados fora da água;

-aumenta os níveis de força;

-incrementa o consumo máximo de oxigênio (VO₂máx);

-proporciona excreção aumentada de urina (diurese), sódio (natriurese) e potássio (potassiurese) (TEIXEIRA, 2008).

Perante percepção dos benefícios físicos ao praticante da hidroginástica conforme os estudos citados acima se percebem também que a oferta dessas pratica à população de forma gratuita pode significar investimento social na qualidade de vida da população, graças a programas como, este (Vida Nova) evidenciado nesta pesquisa.

Sova (1995) cita que a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a modificação da composição corporal são igualmente beneficiados pela hidroginástica apud (DE PAULA, DE PAULA, 1998).

3.4 Benefícios psicológicos da Hidroginástica

Estudos apontam que a participação de mulheres idosas na atividade de hidroginástica favorecem a sociabilidade, o bem estar físico, mental e social contribuindo para a melhoria da autoestima e auto imagem (MAZO et. al. 2006).

De acordo com Mazo et al., (2006) onde citam no artigo intitulado [...] programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem [...], que o exercício físico também esta associado ao aumento da alegria, do

¹² BECKER, B. E.; COLE, A. Terapia aquática moderna. São Paulo: Manole, 2000. 188p.

autoconceito da autoconfiança e autoimagem, reforçando o pensamento positivo para a realização das atividades diárias.

Chogahara et al¹³ afirmam que a prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, na integração social, no bem-estar e na melhora da autoestima apud (MAZO et. al. 2006).

Bonachela (1994) afirma que os principais aspectos psicológicos melhorados e estimulados com a prática da hidroginástica são:

- 1) Faz bem ao "ego" das pessoas, sentir-se ativas, confiantes, capazes de vencer dificuldades.
- 2) O bem estar físico e mental proporcionam uma vida saudável.
- 3) Proporciona a integração e a socialização.
- 4) Estimula a autoconfiança, passa a sentir-se segura dentro da água.
- 5) Diminui a ansiedade, está sempre de bem com a vida.
- 6) O aprendizado de novas habilidades trazem satisfação pessoal.
- 7) Passa a conhecer melhor seu corpo, suas limitações.
- 8) Passa a ter uma aparência mais jovial, fica mais descontraída(BONACHELA 1994).

(SOVA, 1998)¹⁴ cita que é importante destacar que, a atividade de Hidroginástica vai ajudar não só os aspectos físicos, mas principalmente, os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso. “O exercício aumenta o seu bem estar emocional, aparência prazer de viver e auto estima” Apud (SCARABEL, 2013).

Nesse contexto, temos objetivo com a aplicação do questionário de saber também quais os benefícios psicológicos a hidroginástica proporciona às mulheres praticante e participante desta pesquisa.

¹³ Chogahara M, Cousins SO, Wankel LM. Social influences on physical activity in older adults: A Review J Aging Phys Act, 1998; 6(1):1-17.

¹⁴ SOVA, Ruth. Hidroginástica na terceira idade. Manole, 1998.

4 METODOLOGIA

4.1 Sujeitos da pesquisa.

A pesquisa será realizada no programa “Vida Nova” com mulheres praticantes de hidroginástica na escola municipal Olavo Bilac. Vinte mulheres de 20 a 60 anos de idade que praticam a hidro aeróbica duas vezes por semana participarão do estudo. Cada sujeito assinará o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) legitimando o processo de coleta de dados.

4.2 Coleta de dados

A coleta de dados será feita por meio de questionário semiestruturado com perguntas fechadas e abertas que será aplicado no programa “Vida Nova” em Lucas do Rio Verde, (Mato Grosso) no local onde as mulheres praticam a hidroginástica, conforme a descrição acima (ANEXO I).

4.3 Análise de dados

Os dados obtidos por meio dos questionários objetivaram trazer as reflexões e interpretações sobre o conhecimento das mulheres praticante da hidroginástica sobre seus benefícios físicos e psicológicos, sendo apresentados em tabelas e gráficos e discutidos posteriormente á luz de estudos realizados nesse contexto.

5 RESULTADOS

O presente estudo tem como objetivo principal Investigar quais os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica segundo as percepções das mulheres praticantes dessa atividade física no programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde. Dessa forma abaixo apresentamos o resultado da coleta de dados realizado com 20 mulheres, por meio do questionário de pesquisa de campo:

Tabela 1: Identificação e caracterização da amostra (20 mulheres de 20 a 65 anos).

Perguntas	Respostas	Número de respostas	Porcentagem (Nº total de questionários)
1-Qual sua faixa etária?	18 a 30 anos	01	05%
	31 a 50 anos	08	40%
	51 a 60 anos	09	45%
	Mais de 61anos	02	10%
2- Qual sua ocupação atualmente?	Professora	01	05%
	Secretária do lar	13	65%
	Estudante	02	10%
	Aposentada	04	20%
3 – Qual seu grau de escolaridade?	Ensino fundamental incompleto.	05	25%
	Ensino fundamental completo	02	10%
	Ensino médio incompleto	08	40%
	Ensino médio completo	03	15%
	Ensino superior incompleto	01	05%
	Ensino superior completo	01	05%

4 – Há quanto tempo você faz aulas de hidroginástica pelo programa Vida Nova?	1 a 6 meses	05	25%
	Mais de 1 ano	15	75%

Dividiu-se a apresentação dos resultados em tabelas e gráficos para facilitar o entendimento do leitor, dessa forma prosseguimos com a apresentação de dados inerentes aos aspectos motivacionais e de significados sobre a hidroginástica para os praticantes em estudo.

Tabela 2: Aspectos motivacionais, significados da hidroginástica.

Perguntas	Respostas	Número de respostas	Porcentagem (nº total de respostas)
5 – Por qual motivo procurou a hidroginástica para praticar regularmente?	Devido ao horário das aulas.	03	05%
	Devido estar com tempo livre	05	8,33...%
	Por ser oferecida perto de casa.	02	3,33...%
	Pela importância do exercício para a saúde física.	19	31,66...%
	Pela importância do exercício para a mente e para o psicológico.	09	15%
	Por ser uma atividade de baixo impacto	03	05%
	Por indicação médica.	08	13,33...%
	Por gostar de atividades na água.	11	18,33...%
6 – O que significa hidroginástica para	Ginástica praticada em piscinas. A água ajuda a sustentar o peso dos praticantes, o que facilita os movimentos.	09	22,5%
	Atividade física de baixo impacto, praticada na água.	15	37,5%

você?	Atividade física praticada em qualquer espaço físico.	03	7,5%
	Atividade física praticada com música.	10	25%
	Atividade física praticada individualmente.	03	7,5%

A questão sete aborda a hidroginástica como atividade prazerosa, questionando os participantes em relação aos as razões. Apresentamos abaixo as respostas:

Tabela 3 – Hidroginástica: Atividade prazerosa.

Pergunta	Respostas	Número de respostas	Porcentagem (Nº total de repostas)
7 – Porque a prática da hidroginástica é prazerosa?	Porque é realizada na água.	14	21,21...%
	Porque é realizada com música.	08	12,12..%
	Porque permite fazer novos amigos.	12	18,18..%
	Porque melhora o sono.	14	21,21...%
	Porque melhora a disposição	18	27,27..%

Na questão número 8 apresentamos quais são os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física segundo a percepção das mulheres praticantes, onde mais de uma alternativa pôde ser marcada.

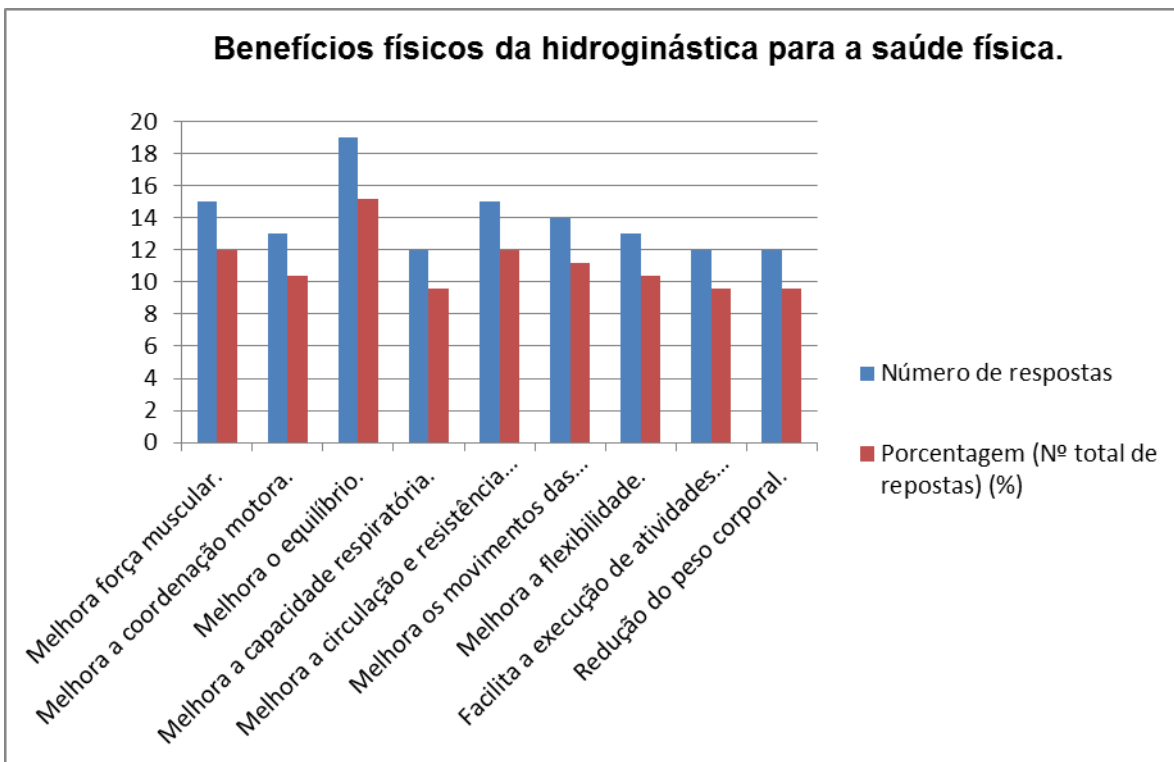


Gráfico 1: Apresenta o número de respostas e a porcentagem sobre os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física.

A questão 9 apresenta o questionamento sobre os benefícios psicológicos da hidroginástica para as praticantes.

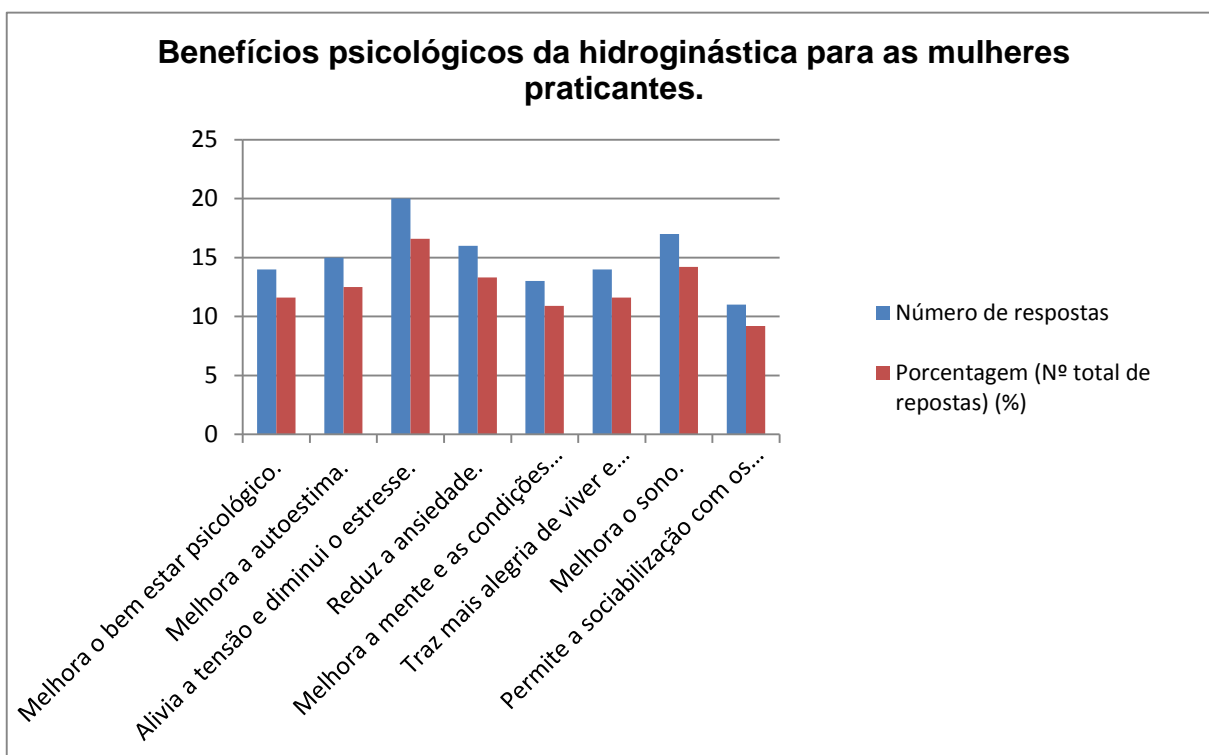


Gráfico 2: Apresenta o número de respostas e a porcentagem sobre os benefícios psicológicos da hidroginástica as mulheres.

Tabela 4: Avaliação sobre os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica, bem como qualidade das aulas ofertadas e o programa Vida Nova.

Perguntas	Respostas	Número de respostas	Porcentagem (Nº total de questionários)
10-como você avalia os benefícios da hidroginástica para a sua saúde?	Bom	01	05%
	Muito bom	04	20%
	Ótimo	04	20%
	Excelente	11	55%
11- Como você avalia os benefícios da hidroginástica para seu estado psicológico e mental?	Bom	01	05%
	Muito bom	08	40%
	Ótimo	10	50%
	Excelente	01	05%
12 – Como você avalia as aulas de hidroginástica oferecida pelo programa Vida Nova na Escola Olavo Bilac?	Regular	00	00%
	Muito boa	03	15%
	Ótima	05	25%
	Excelente	12	60%
13 –Na sua opinião qual o grau de importância do programa Vida Nova para a população do município de Lucas do Rio Verde?	De fundamental importância	20	100%

6 DISCULSSÃO

No presente estudo delimitou-se a amostra como sendo apenas mulheres de 18 a 65 anos de idade, desta forma analisando os resultados apresentados na primeira tabela em que aborda os aspectos relacionados á idade, ocupação, escolaridade e tempo de permanência nas aulas de hidroginástica oferecidas pelo programa Vida Nova, verificamos que apenas 1 mulher se encontra na faixa dos 18 a 30 anos representando (5%) do total dos participantes na pesquisa. Ainda em relação à faixa etária 9 participantes se encontram entre 51 a 60 anos representando a maioria delas com (45%) da amostra.

No estudo realizado por Dallarcorte e Villela (2006) com a finalidade analisar comparativamente os motivos aos quais levam as pessoas na faixa etária do jovem adulto (20 a 40 anos) e meia idade (40 a 65 anos), evidencia que cada há cada vez mais a procura pela hidroginástica pelas mulheres jovens e de meia idade por causas dos benefícios físicos e mental.

Em relação à ocupação das participantes a maioria declarou serem secretarias do lar sendo 13 mulheres representando (65%) do total. No tocante a escolaridade 8 pessoas declararam ter o ensino médio incompleto representando (40%) do total sendo a maioria, já em relação ao tempo de permanência nas aulas de hidroginástica oferecida pelo programa 15 participantes, representando (75%) da amostra já participam a mais de um ano, evidenciando a importância de programas sociais como o ressaltado nesta pesquisa.

Analisando os dados obtidos na tabela 2 que trata dos aspectos motivacionais e de significado da hidroginástica para as mulheres praticantes envolvidas no estudo, onde as respostas possíveis foram ao primeiro aspecto foram: devido ao horário das aulas, devido estarem com tempo livre, por ser oferecida perto de casa, pela importância do exercício para a saúde física, pela importância do exercício para a mente e para o psicológico, por ser uma atividade de baixo impacto, por indicação médica e por gostar de atividades na água, verificou-se que 19 das 20 mulheres responderam que procuraram a hidroginástica pela importância do exercício para a saúde física. Houve também 08 respostas onde os motivos da procura foram por indicação médica,

ressaltando a importância da atividade no tratamento de diversas enfermidades físicas.

Segundo relata Rocha (2001, p. 12¹⁵), a hidroginástica por ser uma atividade que atende a uma infinidade de pessoas e problemas, vem sendo muito procurada por sua resposta expressiva e objetiva. Esta procura vem ocorrendo cada vez mais por indicação médica, indicação de amigos e até mesmo por uma curiosidade pessoal, por ser uma atividade que além de curar, dá prazer e estimula as pessoas a progredirem na vida como um todo apud (DALLACORTE e VILELA, 2006).

Em relação ao significado da hidroginástica para os participantes observou-se que a maioria definiu a hidroginástica como atividade física de baixo impacto, praticada na água, com 15 das 20 respostas possíveis sendo a alternativa mais marcada. Segundo Teixeira (2008), ao longo do tempo os exercícios físicos na água obtiveram grande importância, sendo praticada de diversas formas até chegar a mais recente atividade aquática, a hidroginástica.

Analisando a tabela 3 que enfoca a atividade hidroginástica como sendo prazerosa, buscando dos participantes os motivos para tal, observou-se que 18 das participantes responderam que a mesma melhora a disposição, representando (27,27%) do total das respostas assinaladas. Outras respostas também foram bem evidenciadas, por exemplo, pelo fato de ser realizada na água e por melhorar o sono com 14 respostas para cada representando (21,21%) do total das respostas.

Dallacorte e Vilela (2006) destaca que as mulheres de meia idade procuram a hidroginástica por que esta atividade, com sua prática regularmente traz benefícios, tais como, animo, melhoria nas suas capacidades orgânicas, e deixando-as assim mais saudáveis e dispostas com objetivos diferentes, porém todos voltados à saúde física ou psicológica.

A questão número 8 apresentamos quais são os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física segundo a percepção das mulheres praticantes, onde mais de uma alternativa pôde ser marcada, verificamos que 19 mulheres responderam que a hidroginástica melhora o equilíbrio e 15 respostas também apontam que melhora a força muscular. Dentre as possíveis

¹⁵ ROCHA, Júlio Cezar Chaves. Hidroginástica: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

respostas notamos que todos os itens foram marcados sendo eles, melhora força muscular, melhora a coordenação motora, melhora o equilíbrio, melhora a capacidade respiratória, melhora a circulação e resistência cardiovascular, melhora os movimentos das articulações, melhora a flexibilidade, facilita a execução de atividades da vida diária e a redução do peso corporal. Nesse sentido observa-se que as participantes conhecem e reconhecem os benefícios físicos que a hidroginástica pode lhes proporcionar conforme ressalta Assis et.al (2011):

Exercícios frequentes ajudam a reduzir o risco de doenças crônicas e degenerativas, incluindo doenças cardíacas, diabetes e obesidade. A pressão tranquilizante da água alivia o inchaço e a dor nas articulações, aumentando a flexibilidade. Fazer exercícios na água ajuda a eliminar a autocrítica em relação aos movimentos, pois não podem ver o que estão fazendo. Praticar a hidroginástica regularmente melhora todos os componentes: aeróbico, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal (ASSIS et. Al 2011).

A questão numero 9 foi apresentado um novo gráfico ressaltando os benefícios psicológicos proporcionados pela pratica da hidroginástica, onde disponibilizamos varias respostas que foram assinaladas pelos participantes, destacando a respostas que dizem que a hidroginástica alivia a tensão e diminui o estresse, assinalada por (100%) dos participantes, melhora o sono, reduz a ansiedade e melhora o bem estar psicológico.

De acordo com Mazo et al., (2006) onde citam no artigo intitulado [...] programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem [...], que o exercício físico também esta associado ao aumento da alegria, do autoconceito da autoconfiança e autoimagem, reforçando o pensamento positivo para a realização das atividades diárias. Mazo et.al (2006) observaram nesse estudo que “o principal motivo de ingresso no programa foi para melhorar a saúde física e mental e de permanência neste foi o gosto pela atividade física no meio líquido e a sensação de bem-estar”.

Sendo Bonachela (1994) os principais aspectos psicológicos melhorados e estimulados com a prática da hidroginástica são:

- 1) Faz bem ao "ego" das pessoas, sentir-se ativas, confiantes, capazes de vencer dificuldades.
- 2) O bem estar físico e mental proporcionam uma vida saudável.

- 3) Proporciona a integração e a socialização.
- 4) Estimula a autoconfiança, passa a sentir-se segura dentro da água.
- 5) Diminui a ansiedade, está sempre de bem com a vida.
- 6) O aprendizado de novas habilidades trazem satisfação pessoal.
- 7) Passa a conhecer melhor seu corpo, suas limitações.
- 8) Passa a ter uma aparência mais jovial, fica mais descontraída (BONACHELA 1994).

Nesse sentido o presente estudo constatou que realmente as mulheres envolvidas, percebem a importância da prática da hidroginástica para a saúde psicológica melhorando sua convivência social e proporcionando a alegria e vontade de continuar vivendo.

Nas questões 10 e 11 e 12 buscamos avaliar o grau de satisfação das mulheres praticantes da hidroginástica no programa Vida Nova, em relação às aulas oferecidas. Analisando os resultados apresentados na tabela 4¹⁶, notamos que em relação à avaliação dos participantes no que diz respeito aos benefícios da hidroginástica para a saúde a maioria sendo 11 participantes representando (55%) da amostra avaliaram como excelente seguido de (20%) muito bom, (20%) ótimo e (5%) bom.

Quando solicitado na questão 11, para avaliar os benefícios da hidroginástica para seu estado psicológico e mental, 10 mulheres responderam ser ótimo correspondendo a (50%), 08 responderam muito bom correspondendo a (40%), 1 mulher respondeu bom correspondendo a (5%) e 1 mulher respondeu que era excelente correspondendo a (5%).

Na questão 12 foi solicitado para que as mulheres avaliassem as aulas de hidroginástica oferecida pelo programa Vida Nova na Escola Olavo Bilac, onde 12 mulheres responderam ser excelente (60%), 5 mulheres responderam ótima representando (25%), 03 mulheres responderam ser muito boa representando (15%).

Na questão 13 foi solicitado para que as mulheres avaliassem qual o grau de importância do programa Vida Nova para a população do município de Lucas do Rio Verde, onde verificamos que todas as 20 mulheres responderam que é de fundamental importância representando (100%) da amostra em estudo.

¹⁶ Tabela 4: Avaliação sobre os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica, bem como qualidade das aulas ofertadas e o programa Vida Nova.

Nesse sentido De Souza Cerri e Simões (2007) salienta por meio de seu estudo que os programas públicos que oferecem hidroginástica aos idosos ainda são essenciais para o desenvolvimento da sociabilidade entre eles, a melhoria do bem estar físico, mental e social, porém ainda há necessidade da ampliação de programas oferecidos a esse público.

Ainda segundo os autores em seu estudo perceberam que os idosos estão dispostos a participarem de atividades físicas, “no entanto, ainda é necessário melhorar a oferta de programas adequados, bem como as condições reais que estimulem a efetiva participação desse segmento da população” (DE SOUZA CERRI & SIMÕES, 2007).

Dessa forma verificamos por meio desta pesquisa a importância de programas sociais que viabilizem a oferta de atividades físicas como a hidroginástica não só para os idosos e terceira idade, mas também para as mulheres e homens de meia idade que por diversas razões procuram essas atividades sempre em busca de melhoria na sua saúde física e psicológica, contribuindo para a sociabilidade e a melhoria da qualidade de vida.

Notamos que há muitos estudos sobre a hidroginástica voltada para os idosos e a terceira idade, tendo poucos estudos ainda em relação a essa prática por sujeitos jovens e de meia idade conforme o proposto por este estudo. Nesse sentido este estudo deixa como perspectiva de futuro a possibilidade de novos estudos sobre o tema com um número maior de participantes e durante um tempo maior para evidenciar ainda mais as possibilidades da hidroginástica para com público mais jovem entre 18 e 65 anos.

Esta pesquisa apresenta o diferencial devido a realização de estudo com as pessoas mais jovens incluídas na amostra e evidenciar embasados em outros estudos como o de Dallacorte e Vilela (2006), que evidencia um crescimento na procura da hidroginástica por mulheres mais jovens nas academias, bem como em programas sociais devido os inúmeros benefícios físicos e psicossociais.

7 CONCLUSÃO

A partir da análise do questionário aplicado onde tínhamos como objetivo geral desse estudo investigar quais os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica segundo as percepções das mulheres praticantes dessa atividade física no programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde obteve-se como resultado da investigação onde a participação de um grupo de mulheres que praticam a hidroginástica a maioria a mais de um ano, sendo que o programa citado acima foi lançado em 2013. Notamos com esse estudo que as mulheres envolvidas são na sua maioria entre 51 a 60 anos de idade, a maioria são secretarias do lar, possui na sua maioria apenas o ensino médio incompleto.

Os motivos que levaram as mesmas a procurarem a hidroginástica são vários, entre eles, pela importância do exercício para a saúde física, pela importância do exercício para a mente e para o psicológico, por ser uma atividade de baixo impacto, por indicação médica, por gostar de atividades na água. A maioria dos sujeitos considera a atividade prazerosa, devido ser praticada na água, melhorar o sono e a disposição.

Os participantes perceberam e evidenciaram por meio de suas respostas os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde, avaliaram como de boa qualidade as aulas oferecidas pelo programa Vida Nova, também avaliaram como sendo de fundamental importância o programa para a população local, pois sem a existência do mesmo muito das mulheres envolvidas na pesquisa não poderiam praticar esse atividade regularmente sob orientação adequada de um profissional de Educação Física qualificado para tal e de forma gratuita.

Sendo assim, esta investigação torna evidente, assim como em outros estudos a necessidade de ampliação das políticas públicas dos municípios brasileiros voltados para o incentivo a prática de atividades físicas, com a criação de programas sociais como o Vida Nova, que possibilita a prevenção, o tratamento e melhoria da saúde física e psicossocial da população mais necessitada e carente.

8 REFERÊNCIAS

ASSIS, Rosilda Sousa et al. **A Hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos.** RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 1, n. 5, 2011. Disponível em:<http://scholar.google.com.br/scholar?q=A+HIDROGIN%C3%81STICA+ME+LHORA+O+CONDICIONAMENTO+F%C3%8DSICO+DOS+IDOSOS.&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5> Acesso em: 30 nov.2014.

BRITO, Annie Mehes Maldonado. **Representações sociais, crenças e comportamentos de saúde: um estudo comparativo entre homens e mulheres.** Dissertação de Mestrado em Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis (SC). 2010. Disponível em: <<http://www.cfh.ufsc.br/~ppgp/Annie%20Mehes%20Maldonado%20Brito.pdf>> Acesso em: 27 jun.2014.

DALLACORTE, Daniele; ESP, Daniele Vilela–Prof. **Comparação dos motivos que levam à prática da hidroginástica entre jovens adultos e meia idade, em academias de Cuiabá – MT. Mato Grosso, 2006.** Disponível em: <http://concoce.xpg.uol.com.br/trabalhos/posteres/comparacao_dos_motivos_que_levam_a_pratica_da_hidroginastica.pdf>. Acesso em: 29 nov.2014.

DE SOUZA CERRI, Alessandra; SIMÕES, Regina. **Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?** Movimento (ESEF/UFRGS), v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007. Disponível em: <http://scholar.google.com.br/scholar?q=Hidrogin%C3%A1stica+e+Idosos%3A+por+que+eles+praticam%3F+Alessandra+de+Souza+Cerri*+Regina+Sim%C3%B5es&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5>. Acesso em: 30 nov.2014.

DE PAULA, K.; DE PAULA, D. **Hidroginástica na terceira idade.** Revista Brasileira Medicina Esporte, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1.pdf>>. Acesso em: 25 nov.2014.

MATSUDO. S. M. **Envelhecimento, atividade física e saúde**; R. Min. Educ. Fís., Viçosa, v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&q=MATSUDO+2002+envelhecimento%2C+atividade+fisica+e+saude&btnG=&lr=>> Acesso 25 jun. 2014.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. BIS, Bol. Inst. Saúde, p. 76-9, 2009. Disponível em:<http://scholar.google.com.br/scholar?q=MATSUDO+2009&hl=ptBR&lr=lang_pt&newwindow=1&as_sdt=0>. Acesso em: 23 jun. 2014.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006. Disponível em:<http://scholar.google.com.br/scholar?q=MAZO+2006&btnG=&hl=ptBR&as_sdt=0%2C5> .Acesso em: 27 mar. 2014.

MOTA, Jorge. **Atividade Física, sedentarismo e promoção da saúde**. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br/_artigos/523.pdf> Acesso em: 25 Mar. 2014.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 10 (3): 49-54, 2002. Disponível em: http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_088.pdf. Acesso em: 26 mar. 2014.

PORTO, Marcelo et al. **Influência de um Programa de Hidroginástica sobre a Capacidade Cardiorrespiratória em Mulheres de Meia Idade Sedentárias**. Disponível em: <<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/10/19042010092828.pdf>> Acesso em: 01 jun. 2014.

QUIRINO, Karine Paz. **A motivação em praticantes de hidroginástica**. (Trabalho de conclusão de graduação) (monografia) - Escola de Educação

Física. Curso de Educação Física: Licenciatura Universidade Federal do Rio Grande do Sul UFRS, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/18919>>. Acesso em: 25 jun. 2014.

SCARTON, A. M. **Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora da água.** (Tese de doutorado) PUC, 2008. Disponível: <<http://meriva.pucrs.br:8080/dspace/bitstream/10923/3712/1/000400880-Texto%2bCompleto-0.pdf>>. Acesso em: 25 jun.2014.

SCARABEL, Fernanda Bianca. **Os Benefícios da Hidroginástica na Terceira Idade.** / Fernanda Bianca. Scarabel. Porto Velho, Rondônia, 2013. 38f.il.(Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Núcleo de Saúde (NUSAU), Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, Rondônia, 2013). Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1920_parte_1_fernanda_b._scarabel.pdf>. Acesso em 15 nov. 2014

TEIXEIRA, Clarissa Stefani. **Hidroginástica na reabilitação vestibular de idosos com queixas de tontura. Hidroginástica na reabilitação vestibular de idosos com queixas de tontura,** 2008. (Dissertação de Mestrado) (Universidade Federal de Santa Maria Centro de Ciências da Saúde Programa de Pós-graduação em distúrbios da comunicação humana). Santa Maria, RS, 2008. Disponível em: <http://cascavel.cpd.ufsm.br/tede/tde_arquivos/26/TDE-2008-06-04T163758Z-1569/Publico/CLARISSATEIXEIRA.pdf> Acesso em: 23 nov.2014.

UENO, Linda Massako. **A influência da atividade física na capacidade funcional: envelhecimento.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 4, n. 1, p. 58-68, 2012. Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/1025/1192>> Acesso em: 25 mar. 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Disponível em: http://dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/232/5%20%202005%20%20envelhecimento_ativo.pdf?sequence=1 Acesso em: 24 jun. 2014.

9 ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Será garantido o sigilo total da identidade de todos os pesquisados envolvidos neste estudo, lhe assegurando que seu nome não aparecerá, sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a). Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma, bem como se ficar constrangido em responder alguma das perguntas feitas na entrevista terá todo direito de não respondê-la. Em caso de dúvida você pode entrar em contato pessoalmente com o estudante **Rosinei da Cruz Carvalho** através do e-mail: rscruz13@gmail.com, por telefone: **(65) 99162085** ou procurar a Secretaria de Graduação a Distância da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília pelo telefone (61)3107-2544.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Análise dos benefícios da hidroginástica e das percepções de mulheres praticantes atendida pelo programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde, Mato-Grosso.

Orientadora: Luciana Hagström

Descrição da pesquisa: O estudo pretende investigar e analisar os benefícios da hidroginástica e a percepção das mulheres praticantes da atividade no programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde, Mato Grosso. O estudo será desenvolvido por meio da pesquisa de campo com a utilização de questionário semi estruturado e se desenvolverá na Escola Municipal Olavo Bilac com 20 mulheres que fazem aulas de hidroginástica regularmente duas vezes por semana. Para isso, está sendo entregue a cada participante o presente documento para garantir sua livre participação na pesquisa.

Observações importantes:

A sua participação ocorrerá através de questionário de pesquisa, pela qual os dados serão coletados. A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados serão sistematizados e posteriormente divulgados na forma de um Trabalho de Conclusão de Curso, que será apresentado em sessão pública de avaliação e disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital da UnB. Os dados da pesquisa também poderão ser apresentados em congressos ou submetidos à publicação em revista científica. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 3107-2544.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____,
RG _____, aceito participar desta pesquisa de fins acadêmicos e científicos, cujo título é: Análise dos benefícios da hidroginástica e das percepções de mulheres praticantes atendidas pelo programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde, Mato Grosso.

Fui devidamente esclarecido(a) pelo estudante **Rosinei da Cruz Carvalho** sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de um Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UnB, eventos e revistas científicas.

_____, ____ de _____ de _____

Nome / assinatura

Pesquisador Responsável
Nome e assinatura

AUTORIZAÇÃO PARA FASE DE CAMPO

Após a análise e correções do projeto de pesquisa intitulado “**Análise dos benefícios da hidroginástica e das percepções de mulheres praticantes atendidas pelo programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde, Mato Grosso**”. Eu, Prof.a **Luciana Hagström** autorizo o estudante **Rosinei da Cruz Carvalho** a iniciar a fase de campo de seu trabalho monográfico para a disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Brasília, 21 de setembro de 2014.

QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Questionário sobre os benefícios da hidroginástica e as percepções de mulheres praticantes atendidas pelo programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde, Mato-Grosso.

1. Qual sua faixa etária?

- 18 a 30 anos
- 31 a 50 anos
- 51 a 60 anos
- Mais de 61 anos

2. Qual sua ocupação atualmente?

- Professora Secretária do lar
- Enfermeira Estudante
- Comerciante Aposentada
- Outra. Qual? _____

3. Qual seu grau de escolaridade?

- Ensino fundamental incompleto.
- Ensino fundamental completo.
- Ensino médio incompleto.
- Ensino médio completo.
- Ensino superior incompleto
- Ensino superior completo
- Outro. Qual? _____

4) Há quanto tempo você faz aulas de a hidroginástica no programa Vida Nova?

- () Uma semana a um mês.
- () Um mês a 6 meses.
- () 6 meses a um ano.
- () Mais de um ano.

5. Por qual motivo procurou a hidroginástica para praticar regularmente? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- () Devido ao horário das aulas.
- () Devido estar com tempo livre.
- () Por ser oferecida perto de casa.
- () Pela importância do exercício para a saúde física.
- () Pela importância do exercício para a mente e para o psicológico.
- () Por ser uma atividade de baixo impacto.
- () Por indicação médica.
- () Por gostar de atividades na água.
- () Outro. Qual? _____

6) O que significa a hidroginástica para você? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

(.....) Ginástica praticada em piscinas. A água ajuda a sustentar o peso dos praticantes, o que facilita os movimentos.

- (.) Atividade física de baixo impacto, praticada na água.
- () Atividade física praticada em qualquer espaço físico.
- () Atividade física praticada com música.
- () Atividade física praticada individualmente.
- (_____) Outra.
Qual? _____

7) Por que a prática da hidroginástica é prazerosa? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- Porque é realizada na água.
- Porque é realizada com música.
- Porque permite fazer novos amigos.
- Porque melhora o sono.
- Porque melhora a disposição.
- (.....) Não considero uma atividade prazerosa.
- Outros.
Qual(is)? _____

8) Quais são os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- Melhora força muscular.
- Melhora a coordenação motora.
- Melhora o equilíbrio.
- Melhora a capacidade respiratória.
- (.....) Melhora a circulação e resistência cardiovascular
- Melhora os movimentos das articulações.
- (.) Melhora a flexibilidade.
- (.....) Facilita a execução de atividades da vida diária.
- (.....) Redução do peso corporal.
- (.....) Ainda não percebi benefícios físicos com a prática da hidroginástica.
- Outros.
Qual(is)? _____

9) Quais os benefícios psicológicos da hidroginástica para você? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- Melhora o bem estar psicológico.
 - Melhora a autoestima.
 - Alivia a tensão e diminui o estresse.
 - (.....) Reduz a ansiedade.
 - Melhora a mente e as condições dos pensamentos.
 - Traz mais alegria de viver e felicidade.
 - (.....) Melhora o sono.
 - Permite a sociabilização com os outros praticantes.
 - (.....) Não produz benefícios psicológicos.
 - Outros.
- Qual(is)? _____

10) Como você avalia os benefícios da hidroginástica para a sua saúde física?

- Regular
- Bom
- Muito bom
- Ótimo
- Excelente
- Outro: _____

11) Como você avalia os benefícios da hidroginástica para seu estado psicológico e mental?

- Regular
- Bom
- Muito bom
- Ótimo

- () Excelente
- () Outro: _____

12) Como você avalia as aulas de hidroginástica oferecida pelo Programa Vida Nova na Escola Olavo Bilac?

- () Regular
- () Boa
- () Muito boa
- () Ótima
- () Excelente
- () Outro: _____

13) Na sua opinião qual o grau de importância do programa Vida Nova para a população do município de Lucas do rio Verde?

- () Irrelevante.
- () Importante, porém não obrigatoriamente necessário.
- () De fundamental importância.
- () Outro: _____

Obrigado pela sua colaboração!!