

O IDOSO E A HIDROGINÁSTICA: MOTIVOS DE ADESÃO

Rogério Barbosa de Freitas

Orientador: Prof. Antonio Trajano de Moraes Neto

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo geral identificar os principais motivos da adesão dos idosos da cidade de Montes Claros/MG à prática de hidroginástica como opção de programa de atividade física regular. Para isso foi aplicado um questionário contendo 32 questões das quais apenas 12 questões (1, 2, 3, 4 e 5 – Dados Demográficos e Informações Pessoais; 22, 23, 24 e 29 – Histórico sobre Atividades Físicas; 30, 31 e 32 – Programa de Atividades Física), que estavam relacionadas ao tema, foram mensuradas e discutidas. Este é um estudo descritivo de caráter quantitativo. A amostra foi composta por vinte e dois indivíduos, de ambos os sexos, com idades entre 60 e 85 anos e uma média de 69,18 anos ($\pm 7,08$). Dezesete indivíduos (77,27%) eram do sexo feminino e possuíam uma média de idade de 69 anos ($\pm 7,4$). Os indivíduos do sexo masculino tinham média de 70,8 anos ($\pm 5,11$) e eram cinco (22,73%). Discutiu-se e concluiu-se que: - I) o grupo é bem diversificado em seu perfil relacionado à média de idade e atividades físicas já praticadas; - II) o estado civil (maioria casados e viúvos) descreve que a tradição de casamentos duradouros ainda é comum nos idosos de hoje; - III) O nível de escolaridade entre os participantes é satisfatório e parece ter influenciado de forma positiva no entendimento das questões durante a aplicação do questionário; - IV) os motivos de adesão estão relacionados, em sua maioria, a saúde física e mental e são de caráter intrínseco, ou seja, apesar de provavelmente estarem com a saúde comprometida, os idosos iniciaram por autodeterminação, não dependeram de estímulos externos; - V) a hidroginástica, por suas características, é o exercício físico mais indicado por profissionais da área da saúde para a terceira idade. Sobre os resultados desta pesquisa dois itens chamam a atenção do pesquisador para a população de idosos da cidade de Montes Claros, o fato do principal motivo de adesão ser a procura pela melhora do estado de saúde indicando a presença de pelo menos uma doença e, o baixo número de idosos entre os entrevistados. Diante dos resultados fica evidenciada a necessidade de se promover saúde através da prática constante de exercícios físicos e da criação de mais programas públicos voltados à terceira idade.

Palavras chaves: Idoso, hidroginástica, motivação e adesão.

ABSTRACT

This study has the general objective to identify the main reasons for the accession of the elderly in the city of Montes Claros / MG to the practice of gymnastics as a regular physical activity program option. For this was a questionnaire containing 32 questions of which only 12 issues (1, 2, 3, 4 and 5 - Demographic and Personal Information Data, 22, 23, 24 and 29 - History of Physical Activities, 30, 31 and 32 - program of Physical Activities), who were related to the theme, were measured and discussed. This is a descriptive study of quantitative character. The sample consisted of twenty-two individuals of both sexes, aged between 60 and 85 years and an average of 69.18 years (± 7.08). Seventeen patients (77.27%) were female and had a mean age of 69 years (± 7.4). The males had a mean of 70.8 years (± 5.11) and were five (22.73%). It is discussed and it was concluded that: - I) the group is well diversified profile related to the average age and physical activities already practiced; - II) marital status (most married and widowed) describes the tradition of long-term marriages are still common in today's elderly; - III) The level of education among the participants is satisfactory and seems to have influenced positively in the understanding of the issues in the questionnaire; - IV) adhesion motives are related mostly to physical and mental health and are of intrinsic character, that is, despite probably being with compromised health, the elderly began to self-determination did not depend on external stimuli; - V) water aerobics, given its characteristics, is the exercise most recommended by health professionals for the elderly. About this search two items catch the eye of the researcher to the elderly population of the city of Montes Claros, the fact that the main reason of membership be the search for improved health status and the presence of at least one disease and the small number of elderly among respondents. Given the results is evident the need to promote health through constant practice of physical exercises and the creation of more public programs aimed at seniors.

Key words: elderly, aerobics, motivation and adherence.

