

090

MOTIVOS DE ADEÇÃO À HIDROGINÁSTICA. Cibele dos Santos Xavier, Cibele dos Santos Xavier, Doralice Orrigo Pol, Veridiana Mota Moreira, Giovanni Sanchotene Pacheco, Dilamara de Jesus Longoni, Angelica Moreira, Andréa Krüger Gonçalves (orient.) (ULBRA).

A participação em atividades físicas na fase da terceira idade tem sido tema de investigações, especialmente na última década. O padrão de vida ativo e não-sedentário tem sido indicado como um dos principais componentes para uma velhice independente, de acordo com OMS. Uma das questões de investigação tem sido direcionada a descoberta dos fatores que predispõe o indivíduo idoso a este tipo de atitude. Baseado nestas premissas, investigou-se os motivos de adesão à prática de hidroginástica de um grupo de pessoas com idades superior aos 60 anos. Participaram da amostra 104 idosos integrantes do projeto de extensão 'Hidroginástica para Terceira Idade' do CEAFE da ULBRA. O instrumento utilizado foi uma entrevista estruturada com questões abertas relacionadas a história de vida destes sujeitos adaptado da tese de doutoramento de Gonçalves (1999). Os resultados foram analisados a partir da análise categorial temática, tendo sido calculado o percentual de cada categoria. Os principais motivos de adesão foram: saúde (31%), bem-estar (17%), recomendação médica (15%), prazer (14%). A média de idade foi de 62 anos, sendo que a maioria era aposentada e não completou o ensino fundamental. Dos entrevistados, aproximadamente 70% realizava outras atividades físicas paralelas à hidroginástica e 60% mantinham um padrão de vida ativo há mais de um ano. Estes resultados indicam que a hidroginástica é escolhida pelos idosos principalmente pelos seus resultados no estado de saúde geral. Os motivos sociais são indicados por apenas dois idosos, ressaltando que a hidroginástica é uma prática física associada a melhoria de capacidades motoras básicas e diretamente associadas a um bom estado funcional: resistência, força, flexibilidade, agilidade e equilíbrio. A partir deste estudo, pode-se afirmar que a preocupação com o estado de saúde é o motivo principal de adesão neste grupo estudado. (PIBIC).