

CLÁUDIA REGINA MONTEFORTE

**HIDROGINÁSTICA: Análises de Expectativas e
Permanência**

PUC-SP

São Bernardo do Campo

2012

CLÁUDIA REGINA MONTEFORTE

**HIDROGINÁSTICA: Análises de Expectativas e
Permanência**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como exigência parcial para
obtenção do título de especialista em Esporte
e Lazer no Setor Público, em curso realizado
na modalidade *in company*, orientado pela
Profª. Drª. Helena Marieta Rath Kolyniak.

PUC-SP

São Bernardo do Campo

2012

AGRADECIMENTOS

Agradeço as pessoas que colaboraram para a execução deste trabalho, dentre elas, as alunas do Crec Vila Marlene que participaram com muito entusiasmo da pesquisa.

Aos orientadores, Professora Doutora Helena Marieta Rath Kolyniak e Professor Doutor Carol Kolyniak Filho, pela paciência, disponibilidade e dedicação nas orientações.

Pelos professores da PUC do curso de Especialização em Esporte e Lazer no Setor Público, Ronaldo Negrão e Ricardo Melani, por nos proporcionarem momentos de aprendizado e reflexão.

À Secretaria de Esportes e Lazer da Prefeitura de São Bernardo do Campo que acreditou no incentivo e na importância da constante capacitação profissional, promovendo e financiando este curso.

Aos amigos e colegas de curso, pelos momentos de companheirismo, apoio e boas risadas.

Aos meus filhos, Felipe e Rafael, pelo apoio e amor incondicional.

Muito Obrigada.

MONTEFORTE, Cláudia Regina. *Hidroginástica: Análises de Expectativas e Permanência*, São Bernardo do Campo, 2012, 33 páginas, trabalho de conclusão do curso de Especialização em Esporte e Lazer no Setor Público, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

RESUMO:

A proposta da presente investigação foi recolher informações e analisar as expectativas pelas quais as alunas optam pela atividade de Hidroginástica e quais as razões que as fazem permanecer frequentando as aulas, com isto, adequar as práticas pedagógicas para um melhor atendimento às municipais. O projeto foi desenvolvido no Centro Esportivo Vila Marlene e a amostra foi composta por trinta e uma (31) mulheres, alunas de Hidroginástica do Programa Movimentação, desenvolvido pela Secretaria de Esportes de São Bernardo do Campo, com a faixa etária entre 17 a 59 anos. Foi realizada uma pesquisa quanti-qualitativa, através de um questionário com 7 perguntas com os objetivos de primeiramente traçar o perfil das alunas, levantando dados sobre a faixa etária, o bairro residencial e o tempo de permanência nas aulas, e posteriormente compreender as expectativas das alunas ao iniciarem o curso e identificar os motivos que determinaram a permanência. O estudo revelou, que dentre os principais motivos que levam as alunas a aderirem a Hidroginástica, destacaram-se a recomendação médica para a melhora da saúde, a melhora da qualidade de vida e o fator estético. Analisando os fatores que determinaram a permanência nas aulas, destacaram-se ainda, a melhora da saúde e da qualidade de vida, e o relacionamento com o grupo. Concluiu-se com esta pesquisa, que a sociabilização não foi o principal fator de adesão, mas foi um dos fatores determinantes para a permanência das alunas nesta atividade.

Palavras-chave: hidroginástica, atividade física para mulheres de meia idade.

SUMÁRIO:

1. INTRODUÇÃO	7
1.1. Apresentação do tema	7
1.2. Revisão bibliográfica	7
1.3. Contexto da atividade do professor	8
1.4. Pergunta de partida	10
1.5. Justificativa	10
1.6. Objetivo	10
1.7. Relevância	10
1.8. Apresentação da estrutura do trabalho	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	12
3. MATERIAL E MÉTODOS – a pesquisa de campo	15
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS	18
4.1. Idade das participantes	18
4.2. Região Residencial	19
4.3. Tempo de Permanência	19
4.4. Adesão	21
4.5. Permanência	22
5. ANÁLISE DOS DADOS	25
5.1. Perfil das alunas	25
5.2. Análise de Expectativas e Permanência	26
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
LISTA DE FIGURAS	
Figuras- Fotos das Alunas	9
LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS	
Gráfico I- Distribuição por Faixa Etária	18
Gráfico II- Proporcionalidade por Região de moradia	19

Gráfico III- Tempo de Permanência	20
Tabela I- Distribuição por Faixa Etária	18
Tabela II- Número de Alunas por Região de Moradia	19
Tabela III- Tempo de Permanência	20
Tabela IV- Motivo de Adesão	21
Tabela V- Motivo de Permanência	22
Tabela VI- Mudanças Significativas	22
Tabela VII- Argumentos	23
Tabela VIII- Intenção de Continuidade	24
Tabela IX- Sugestões	24

LISTA DE APÊNDICES

Questionário da Pesquisa	31
TCLE	32

1. INTRODUÇÃO

1.1. Apresentação do tema

Esta pesquisa procurou recolher informações e analisar as expectativas pelas quais as alunas optam pela atividade de Hidroginástica e quais as razões que as fazem permanecer frequentando as aulas.

1.2. Revisão bibliográfica

Evidências científicas têm demonstrado que o sedentarismo é um fenômeno da urbanização e que, os indivíduos ativos também apresentam alterações na aptidão física com o processo de envelhecimento, porém essas perdas parecem ser menores em relação aos indivíduos sedentários (MATSUDO, 2001).

Portanto, para o controle dos riscos relacionados à saúde causados pelo sedentarismo, deve-se adotar um estilo de vida mais ativo que, repercutirá em melhoria nos sistemas orgânicos, aprimorando a aptidão física relacionada à saúde. Assim a prática regular da atividade física destaca-se como importante fator de prevenção e tratamento de inúmeras patologias crônico-degenerativas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares associadas ao

sedentarismo (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE,1993 apud PORTO et al, 2006).

Dentro dessa perspectiva, a hidroginástica tem se destacado como uma atividade física que reúne características que estimulam o desenvolvimento dos principais componentes relacionados à aptidão física. Por ser uma atividade realizada dentro d'água, pode ser praticada por indivíduos de diversas faixas etárias, principalmente por aqueles de idade mais avançada, pois proporciona baixo impacto sobre os componentes articulares num ambiente descontraído e em meio atrativo (ROCHA, 1999 apud PORTO et al, 2006).

Foram observadas melhoras significativas para as variáveis motoras: flexibilidade, agilidade e potência de membros inferiores, em um grupo de 12 mulheres de 44 a 59 anos, após um período de treinamento de 8 semanas de hidroginástica, com sessões de 50 minutos e com frequência de 3 vezes semanais (CASTRO et al, 2008).

Foi constatado também, que o perfil lipídico de mulheres pré-menopáusicas foi melhorado com a hidroginástica, tanto agudamente, após uma única sessão, como cronicamente, após 12 sessões (COSTA, 2011).

Com base nos resultados observados em estudo, foi também possível concluir, que o protocolo com exercícios de hidroginástica foi efetivo na melhora de parâmetros relacionados à capacidade cardiorrespiratória e aptidão física e, influenciando positivamente sobre a saúde e qualidade de vida de mulheres de meia idade sedentárias (PORTO et al, 2006).

1.3. Contexto da atividade do professor

Esta turma, escolhida como sujeito desta pesquisa, faz parte do Programa Movimentação, promovido pela Secretaria de Esportes de São Bernardo do

Campo. Este programa é destinado às mulheres na faixa etária de 17 a 59 anos, atendidas nos Centros Esportivos do Município, e tem como objetivo desenvolver ações voltadas à adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, percebendo e valorizando a atividade física como importante instrumento de melhoria de qualidade de vida. A inclusão no projeto é feita por sorteio pela Loteria Federal sendo que as alunas não sorteadas fazem parte de uma lista de espera (BRASIL, MINISTÉRIO DO ESPORTE, 2010). Para esta turma há a disponibilidade de 40 vagas, no momento da pesquisa havia 35 alunas matriculadas (a pesquisa foi realizada em Agosto, no inverno há uma queda na frequência). As alunas matriculadas frequentam as aulas 2 vezes por semana, aulas que tem duração de 80 minutos, não podendo ter mais que 2 faltas injustificadas no mês, sob pena de perder a vaga. A piscina do Centro Esportivo Vila Marlene é climatizada, mas é descoberta, o que impossibilita seu uso no período de inverno e nos dias chuvosos. Nestes casos, são desenvolvidas atividades na sala de ginástica. Tanto no trabalho aquático como na sala de ginástica, são desenvolvidas atividades rítmicas, lúdicas e exercícios físicos que promovam a melhora cardiorrespiratória, a resistência muscular e a flexibilidade, visando também a sociabilização, a consciência corporal, e o desenvolvimento da autoestima e autonomia.



Figuras: fotos das alunas.

1.4. Pergunta de partida

A pergunta de partida que conduziu este estudo foi “Quais as expectativas das alunas do Programa Movimentação do Centro Esportivo Vila Marlene têm, ao se inscreverem no curso de Hidroginástica, e o que determina sua permanência no curso?”.

1.5. Justificativa

Esta pesquisa justifica-se pela contribuição que pode trazer para a compreensão dos fatores que levam as alunas a optarem pelo curso de hidroginástica, desta maneira, poder adequar às práticas pedagógicas para um melhor atendimento a estas municipais, tentando manter sua permanência no curso e verificando os fatores que contribuem para isto.

1.6. Objetivo

Dados o problema de pesquisa, este estudo tem por objetivos:

A- Levantar dados sobre a faixa etária, o bairro residencial das alunas e o tempo de permanência nas aulas.

B- Compreender as expectativas das alunas ao iniciarem o curso e se os mesmos motivos determinam a permanência no curso.

1.7. Relevância

A resposta a esta pergunta, além de melhorar as práticas pedagógicas já existentes, mostra a relevância desta atividade e, quem sabe, pode trazer subsídios para a ampliação do atendimento, trazendo à outras municipais, com as mesmas necessidades e expectativas, a oportunidade de frequentar às aulas de Hidroginástica.

1.8. Apresentação da estrutura do trabalho

Na Introdução, encontraremos: a apresentação do tema estudado; a revisão bibliográfica; através da análise de artigos similares , o contexto da atividade que o professor desenvolve com seus alunos, a pergunta de partida, que orientou o trabalho: a sua justificativa, o objetivo e a relevância deste estudo.

O segundo capítulo apresentará o referencial teórico com a os conceitos que serão utilizados para a análise dos dados.

No terceiro capítulo encontraremos a pesquisa de campo, através do material e métodos usados.

No quarto capítulo estará a apresentação dos dados, através de gráficos e tabelas.

O quinto capítulo é a Análise de Dados, baseado no Referencial Teórico.

E finalmente, no sexto capítulo, teremos as conclusões e considerações finais do estudo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Envelhecimento é inevitável, constitui uma etapa da vida que é preciso estudar uma vez que exige adaptação, pois encerra um conjunto de modificações, quer somáticas, quer psíquicas, quer afetivas, quer psicomotoras, que mergulham em atitudes ambíguas, autodesvalorização, resignações profundas, reações emocionais e comportamentos regressivos, que urge combater com medidas reabilitativas ativas e dinâmicas. O processo de envelhecimento é natural, pré-programado geneticamente e inicia-se muito antes da terceira idade. (FONSECA, 1998).

A discriminação geracional, com base na idade cronológica, ocorre na nossa sociedade como algo naturalizado. Para as mulheres esta discriminação é mais intensa e evidente. O mito da eterna juventude, a supervalorização da beleza física padronizada e a relação entre o sucesso e a juventude são fatores de tensionamento que interferem na autoestima e repercutem na saúde física, mental, emocional e nas relações familiares e sociais. Nesse contexto, em 1994, foi lançada pelo Ministério da Saúde a Norma de Assistência ao Climatério. O Climatério é definido pela Organização Mundial da Saúde como uma fase biológica da vida e não um processo patológico, que compreende a transição entre o período reprodutivo e o não reprodutivo da vida da mulher. A menopausa é um marco dessa fase, correspondendo ao último ciclo menstrual, somente reconhecida depois de passados 12 meses da sua ocorrência e acontece geralmente em torno dos 48 aos 50 anos de idade. Isto nos remete às

peculiaridades desta fase na vida da mulher, na qual há a diminuição da produção de hormônios femininos que leva à alterações fisiológicas e emocionais. (BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008, pág.11).

Quando essas mulheres buscam ajuda médica, elas chegam pedindo ajuda para suas queixas somáticas, como dores, tonturas, mal estar indefinidos, cansaço, falta de apetite e dificuldades de realizar as tarefas do dia-a-dia. Além desses fatores surge também a menopausa, trazendo mais dificuldades para este momento de vida da mulher, que mesmo com algumas divulgações realizadas atualmente, as mulheres ainda desconhecem o seu próprio corpo e sexualidade. (CIONARI,1999; NORI,2002; RAMOS, 1998 apud GIOIA e ARAÚJO, 2001).

Estudos realizados com mulheres, de diversas classes sociais, com idade de 35 a 55 anos, que não apresentavam problemas endócrinos, mostram que a Síndrome do Ninho Vazio está significativamente ligada à menopausa. A depressão pode ser uma das consequências da Síndrome do Ninho Vazio, uma vez que a saída de casa dos filhos, e as várias mudanças que ocorrem na vida da mulher na meia idade, podem levá-la a um estado de tristeza e desânimo. (CIONARI, 1999; VELASCO, 1990; apud GIOIA e ARAUJO, 2001).

Concluiu-se que a forma pela qual a mulher passa pelo momento do Ninho Vazio é individual e tem a ver com fatores atuais e passados da vida dela. A Síndrome do Ninho Vazio pode ser um gatilho para que algumas mulheres apresentem depressão, porém não podemos dizer que todas as depressões, nas mulheres, na maturidade, sejam por causa do Ninho Vazio. Além disso, nesse momento do ciclo vital, as mulheres podem se deparar com outras mudanças, ou seja, além dos filhos saírem de casa, a chegada da menopausa, aposentadoria ou perda do emprego, dentre outras, que podem agravar sentimentos de depressão e baixa autoestima, justificando a necessidade de ressignificação de vida (GIOIA e ARAUJO, 2001).

A prática regular de exercício físico resulta em muitos benefícios para o organismo, melhorando a capacidade cardiovascular e respiratória, promovendo

o ganho de massa óssea, a diminuição da pressão arterial em hipertensas, a melhora na tolerância à glicose e na ação da insulina. Portanto, as mulheres devem ser encorajadas a realizar atividade física regularmente. O exercício escolhido pela mulher no climatério deve ser agradável, acessível e fácil de fazer, contribuindo assim para seu bem-estar, autoestima e regularidade. São recomendadas atividades de variadas naturezas, dando-se prioridade aos exercícios aeróbicos (caminhada, natação, hidroginástica) e à musculação, desde que devidamente orientados por profissionais da área. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008, pág.57).

Durante o climatério e após a menopausa, frequentemente as mulheres evoluem com um perfil lipídico menos favorável, com dificuldade na manutenção do peso ideal, apresentando, em muitos casos, sobrepeso e obesidade. O aumento do nível de atividade física por si só é insuficiente para a perda ou a manutenção do peso de pessoas obesas. Quando associado à dieta, já foi demonstrado que a atividade física e o exercício contribuem para a perda de peso mais rápida, sem redução concomitante de massa magra e com menor índice de recidiva do aumento de peso, o que colabora para a melhora da autoestima e da disposição para as outras atividades diárias (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 1998, pág.59).

3. MATERIAL E MÉTODOS – a pesquisa de campo

Esta pesquisa é parte integrante da Pesquisa das Políticas Públicas em Esporte e Lazer do Município de São Bernardo do Campo, aprovado pelo Comitê de Ética da PUC-SP, sob o número CAAE 02146712.1.0000.5482. Cada sujeito participante da pesquisa após ser esclarecido verbalmente sobre os objetivos da pesquisa recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi lido e assinado pelo pesquisador e o sujeito, em duas vias, sendo que uma permaneceu com o entrevistado e a outra com o professor entrevistador, conforme a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo-lhes garantido: o anonimato, a liberdade de desistir da pesquisa a qualquer momento e o livre acesso ao conteúdo.

Na busca de respostas à pergunta de partida optou-se em realizar uma pesquisa quanti-qualitativa, uma vez que, como primeira etapa haverá uma investigação quantitativa no que se refere à faixa etária, bairro residencial e tempo de permanência no curso, para podermos traçar um perfil das participantes.

Num segundo momento, haverá uma análise qualitativa do discurso das expectativas iniciais e dos fatores que determinam a permanência.

Todas as alunas da Turma de Hidroginástica do período da manhã, regularmente matriculadas, frequentes as aulas, que concordaram em participar e que compareceram na data pré-agendada para a coleta de dados, foram incluídas na pesquisa, totalizando uma amostra de 31 indivíduos do sexo

feminino. Só foram excluídas quatro alunas que faltaram na data agendada. Não houve outra restrição para que alguma aluna desta turma fosse excluída.

O local da pesquisa foi no Centro Esportivo Vila Marlene, a organização da pesquisa se deu da seguinte maneira: as alunas foram informadas da pesquisa e convidadas a participarem, os dados foram coletados durante uma aula previamente agendada, através de um questionário, explicado, discutido em grupo de três pessoas e respondido individualmente.

O instrumento de pesquisa constou com as seguintes perguntas norteadoras:

Nome, Idade, Bairro Residencial:

Perguntas:

- 1-Há quanto tempo frequenta as aulas?
- 2-Qual o motivo de ter iniciado um curso de hidroginástica?
- 3-O que a motiva a continuar frequentando as aulas?
- 4-O que você acha que poderia ser feito para melhorar o curso?
- 5-Houve alguma mudança significativa em sua vida relacionada com a prática desta atividade?
- 6-Quais argumentos você usaria, para convidar uma amiga a participar deste curso?
- 7-Para o próximo ano, você tem a intenção de continuar fazendo hidroginástica, ou gostariam de fazer outra atividade? Por quê?

O processo de coleta de dados ocorreu de maneira tranquila, as alunas estavam bem conscientes da pesquisa que estavam participando, e mostraram-se muito interessadas e disponíveis.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS.

4.1. Idade dos participantes:

Faixa etária	Número de alunas
Menos de 40 anos	04
Entre 40 e 49 anos	05
Entre 50 e 59 anos	22
Total	31

Tab.1- Distribuição numérica por faixa etária

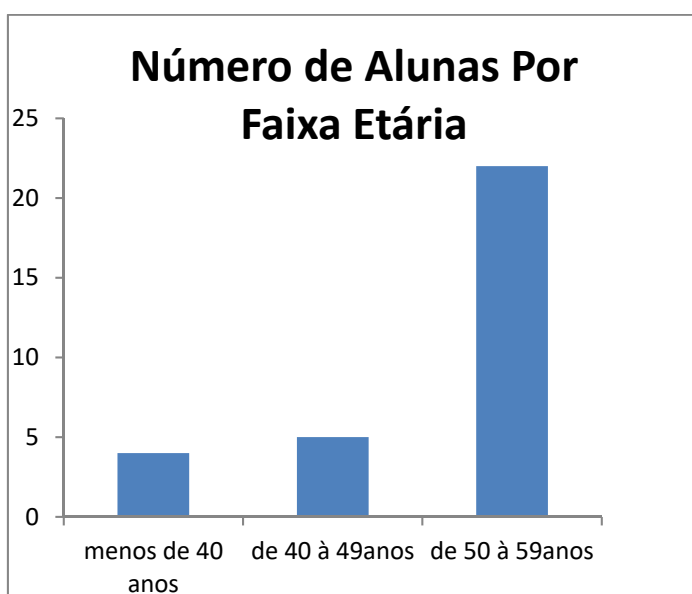


Gráfico1- Distribuição numérica por faixa etária

Como podemos observar, a minoria das alunas tem menos de 40 anos e a maioria tem mais de 50 anos.

4.2. Região Residencial

Localização residencial	Nº de alunas	%
Região E	12	39%
Outras Regiões	19	61%
Total	31	

Tab.2 N° de alunas por região de moradia.

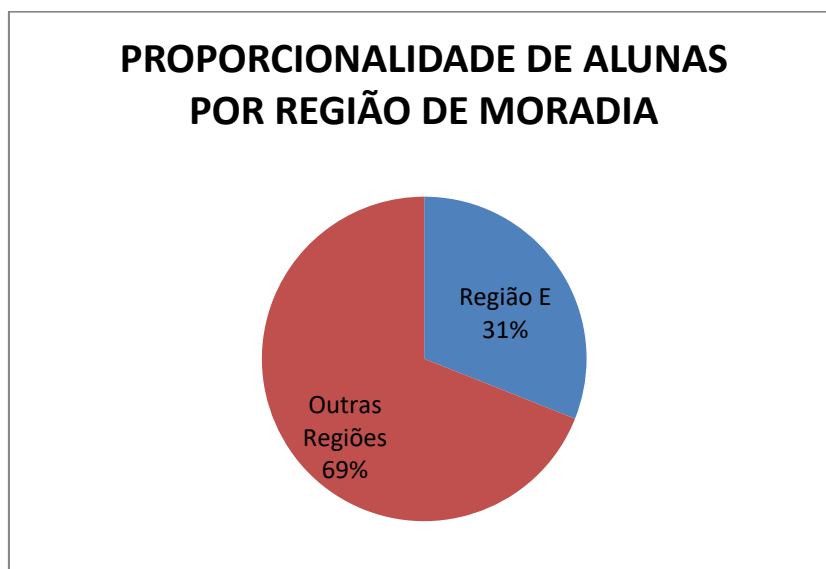


Gráfico 2- Proporcionalidade por região de moradia

A região E, corresponde a região que está o Bairro Vila Marlene (bairro onde está situado o centro Esportivo) e outros bairros próximos (SECRETARIA DE PLANEJAMENTO DE SBC, 2012). A maioria das alunas é moradora de outras regiões.

4.3. Tempo de Permanência nas Aulas de Hidroginástica

Tempo de permanência	N°
até 1 ano	8
entre 1 e 5 anos	8
entre 6 e 10 anos	9
entre 11 a 15 anos	6
total	31

Tab.3 - Tempo de permanência

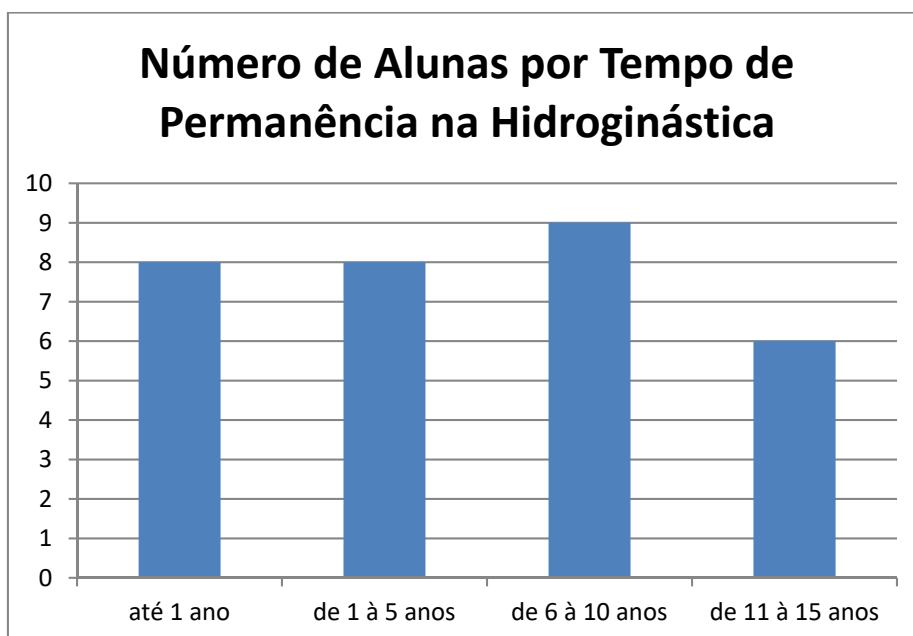


Gráfico 3- Tempo de permanência

A maioria das alunas frequenta as aulas há mais de 5 anos.

4.4. Adesão

Qual o motivo de ter iniciado as Aulas de Hidroginástica?

Motivos	Nº	Trechos do Discurso
Recomendação médica	(13) Problemas mais citados: coluna (6),	“o médico recomendou”, “conselho médico”,

	joelhos(2), metabólicos(6), depressão(1), osteoporose(1), circulatório(1), artrite reumat. (1).	
Estética	(8)	“perder peso”, “manter a forma”, “para emagrecer”, “por estética”, “por muitos anos com sobrepeso”.
Qualidade de vida	(13)	“saúde na menopausa”, “melhorar a resistência”, “benefício e variedade dos exercícios”, “qualidade de vida”, “evitar sedentarismo”.
Lazer	(4)	“gosto de atividade física”, “gosto de esporte”, “sair de casa”, “gosto de me exercitar”.
Sociabilização	(3)	“não ficar sozinha em casa”, “conviver com outras pessoas”, “para interagir e socializar”

Tabela 4- Motivo de Adesão

Os maiores motivos de adesão estão relacionados à melhora da saúde e qualidade de vida.

4.5. Permanência

O que a motiva a continuar frequentando as aulas?

Motivos	Nº	Trechos do Discurso
Melhora da Saúde e Qualidade de vida	(24)	“Me sinto mais disposta”,

		“melhorou as dores”, “melhora psicológica”, “condicionamento físico melhorou”, “bem estar após as aulas”, “melhor autoestima”.
Relacionamento Interpessoal	(16)	“Pela professora e pelas amigas”, “bom relacionamento”, “conhecer novas pessoas”, “pela turma e pela prô”.

Tab.5- Motivo para permanência

Os fatores motivacionais continuam sendo relacionados com a melhora da saúde e qualidade de vida, mas 16 alunas citaram o relacionamento com o grupo como fator de permanência.

Houve alguma mudança significativa em sua vida, relacionada à prática desta atividade?

Principais Mudanças	Nº
Maior disposição	12
Melhora da convivência	06
Melhora das dores	06
Melhora do Cond. Físico	06
Controle do peso corporal	05
Melhora da depressão e do humor	05
Melhora do sono	03
Sair do sedentarismo	01
Baixar a glicemia	01

Tab.6- Mudanças Significativas

Várias melhoras foram citadas relacionadas com a prática da atividade, como podemos observar na tabela acima.

Quais argumentos você usaria para convidar uma amiga a participar deste curso?

Argumentos	Nº	Trechos do Discurso
------------	----	---------------------

Melhora da Saúde	15	“bom para o físico e o mental”, “faz bem para a saúde”
Atuação da Professora	13	“profissional qualificada”, “aulas ótimas”, “professora dedicada”
Grupo	11	“fazer amizades”, “o grupo é divertido”, “conhecer pessoas”
Bem estar/disposição	06	“melhora a disposição”, “traz um bem estar”
Local agradável	05	“Ambiente limpo”, “local agradável”
Lazer	05	“Me traz diversão”, “momento reservado para nós”
Gratuidade	03	“De graça”, “não posso pagar”
Estética	02	“melhora a estética”

Tab. 7- Argumentos

Como podemos observar, a melhora da saúde, a qualidade das aulas e o relacionamento com o grupo, foram os argumentos mais citados para convidarem uma amiga para a prática da Hidroginástica.

Para o próximo ano, você tem intenção de continuar a frequentar a Hidroginástica, ou gostaria de fazer outra atividade? Por quê?

Possibilidades	Nº	Trechos do Discurso
Sim	20	“Gostaria pois me faz muito bem”
Não	01	“Este horário é ruim para mim”
Sim e acrescentar outras atividades	10	“Dança, “aeróbica, “Dança de salão, “luta”
Total	31	

Tab. 8- Intenção de continuidade

O que poderia ser feito para melhorar o curso?

Sugestões	Nº
Aumentar dias de aula	13

Cobrir a piscina	08
Higiene na piscina e vestiário	05
Mais opções de horário	04
Não há necessidade de melhora	04
Menos tempo de férias	01

Tab.9- Sugestões

Nestas duas tabelas acima, podemos averiguar que a as alunas estão satisfeitas com as aulas. A única que se manifestou contrária à continuação do curso, alegou problemas com o horário. Muitas sugeriram aumentar o número de aulas semanais (13) e a cobertura da piscina (8), que viabilizaria o aumento dos horários e do período do curso.

5. ANÁLISE DOS DADOS

5.1. Perfil das alunas

O primeiro objetivo deste trabalho é traçar o perfil dos sujeitos participantes deste estudo.

Como podemos observar no gráfico 1, a maioria das alunas pesquisadas está dentro de uma faixa etária que corresponde ao período do climatério, menopausa e pós-menopausa (entre 40 e 59 anos). Isto nos faz pensar sobre as peculiaridades desta época, na qual as mulheres apresentam modificações físicas, emocionais e sociais, já citadas no referencial teórico.

Nesse sentido, a psicomotricidade pode exercer um efeito preventivo, conservando uma tonicidade funcional, um controle postural flexível, uma boa imagem do corpo, uma organização espacial e temporal plástica, uma integração e prolongamento de praxias ideomotoras (FONSECA, 1998).

O bairro em que está localizado o Centro Esportivo Vila Marlene, pertence a região E, que é um bairro em que os moradores tem um perfil socioeconômico de médio à alto (SECRETARIA DE PLANEJAMENTO MUNICIPAL DE SÃO BERNARDO DO CAMPO. 2012), No gráfico 2, observamos que mais de 2/3 das alunas vem de outros bairros, ou seja, o grupo é composto por pessoas de diferentes classes sociais que precisam se deslocar da região que moram para poderem fazer hidroginástica. Talvez isto aconteça por que, apesar do atendimento da Secretaria de Esportes ser descentralizado, ainda temos poucos equipamentos com piscina.

O tempo de permanência das alunas na hidroginástica é grande, ou seja, quase metade da turma frequenta as aulas a mais de 5 anos (15 alunas), e algumas frequentam o Centro Esportivo a mais de 10 anos (6 alunas).

5.2 Análise de Expectativas e Permanência

O segundo objetivo desta pesquisa é analisar as expectativas das alunas e os fatores que determinaram a permanência nas aulas.

Através da tabela 4, verificamos que muitas alunas (13), declararam procurar a Hidroginástica por recomendação médica, por já apresentarem problemas de saúde de ordem ortopédica, metabólica e outros. Outras (13) alunas se pronunciaram em procurar esta atividade para melhorar a qualidade de vida e evitar problemas de saúde. Oito disseram que procuraram a Hidroginástica para manter o peso e melhorar a estética. Apenas 7 alunas citaram o lazer e a sociabilização como motivos relevantes para o início das aulas. Como foi citado no referencial teórico, a fase do climatério e menopausa não é patológica, mas causa alterações físicas e emocionais, que podem ser amenizadas com a prática regular da atividade física.

Diferentemente da análise de adesão, verificamos que mais da metade das alunas (16), citou o relacionamento com o grupo e com a professora, fatores que influenciam sua permanência. A melhora da saúde e da qualidade de vida, ainda foram os motivos mais citados (24).

Conforme podemos verificar na tabela 6, as alunas relataram mudanças positivas em suas vidas relacionadas à prática da Hidroginástica, entre elas: maior disposição, melhora da convivência, das dores, da depressão e do humor, do sono, do condicionamento físico, além do controle do peso corporal, da glicemia e deixar o sedentarismo.

Verificamos também na tabela 7, que as alunas manifestaram melhoras psicológicas associadas à prática da atividade física e do relacionamento com o grupo. Citando trechos de seus discursos: “bom para o físico e mental”, “fazer amizades”, “o grupo é divertido”, “traz um bem estar”, “me traz diversão”, “momento reservado para nós”, nos faz pensar que a Hidroginástica, além de melhorar a aptidão física geral, traz benefícios psicológicos e sociais. Nesta fase,

além das mudanças fisiológicas, ocorrem também mudanças sociais que alteram o significado de suas vidas, ou seja, a menopausa, a síndrome do ninho vazio, a aposentadoria, podem ser fatores que levem a um estado depressivo.

Fazer parte de um grupo pode colaborar na melhora da qualidade de vida destas mulheres, diminuindo fatores que levam à depressão e à baixa autoestima, que são comuns no período correspondente ao climatério e menopausa.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

A hidroginástica mostrou ser um exercício físico muito apropriado e indicado para mulheres na faixa etária das alunas em questão, devido a muitos fatores, dentre os quais se destacam o baixo impacto nas articulações, evitando assim a incidência de lesões, a segurança proporcionada aos participantes, a leveza e a facilidade na execução dos movimentos, a alegria e a integração entre seus participantes, além da melhora da aptidão física geral e conseqüentemente da saúde e qualidade de vida

Reapresentando a pergunta de partida que conduziu este estudo: “Quais as expectativas das alunas do Programa Movimentação do Centro Esportivo Vila Marlene têm, ao se inscreverem no curso de Hidroginástica, e o que determina sua permanência no curso?”. O presente estudo identificou dentro de uma amostra de 31 indivíduos do sexo feminino, selecionados por aceitabilidade, as expectativas que levaram as alunas a praticarem Hidroginástica, e concluiu-se que dentre os principais motivos, destacaram-se: a recomendação médica para ajudar a controlar e evitar doenças, a melhora da saúde e qualidade de vida e o fator estético, com ênfase no emagrecimento e controle do peso corporal.

Contudo, podemos observar, que dentre os principais motivos que levam tais indivíduos a permanecerem praticando hidroginástica por anos, destacam-se: a promoção da saúde, como profilaxia e na melhora as doenças crônicas, a melhora na qualidade de vida, melhorando o condicionamento físico, as dores, o sono, o bem estar, a disposição para as atividades diárias e o controle do peso corporal, o relacionamento social com os demais participantes do grupo, fazendo novas amizades, conhecendo pessoas novas, convivendo num ambiente alegre.

Podemos então concluir, que neste grupo, a sociabilização não foi o principal fator de adesão à prática de Hidroginástica, mas sem dúvidas, é um dos fatores determinantes para a permanência das alunas por um longo tempo nesta

atividade. O relacionamento social colaborou com a motivação para a prática da atividade física e conseqüentemente com a melhora da autoestima destas mulheres.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, *Manual de Atenção à Mulher no Climatério/ Menopausa*. Brasília, Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. MINISTÉRIO DO ESPORTE, *Programa Movimentação- Eu faço parte. Prêmio Brasil de Esporte e Lazer de Inclusão Social 2.ed.:* coletânea de trabalhos premiados em 2010. Brasília, Ministério do Esporte, 2010.

CASTRO, C. B. et al. Efeitos da Prática da Hidroginástica nas Capacidades Físicas de mulheres de 44 a 59 anos de idade. *Anuário de Produção Acadêmica Docente da Anhanguera Educacional*, São Paulo, vol.12, n.2, 2008.

FONSECA, V. *Psicomotricidade: filogênese, ontogênese e retrogênese*. 2.ed. Porto Alegre: Artes Médicas,1998.

GIOIA, M. C. V., ARAUJO, S. *Síndrome do Ninho Vazio: mulheres na maturidade*. Disponível em : <<http://revispsi.uerj.br/v3n2/artigos>>. Acesso em 15 de Outubro de 2012.

MATSUDO, S. M. *Envelhecimento e Atividade Física*, 1. Ed. Londrina: Midiograf, p.14-15, 2001.

PORTO, M. et al. Influência de um Programa de Hidroginástica sobre a Capacidade Cardiorrespiratória em Mulheres de Meia Idade Sedentárias. *Revista Hispeci e Leme*, Bebedouro, vol.9, p.62-65, 2006.

SÃO BERNARDO DO CAMPO, SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, *Programa de Orçamento Participativo*, São Bernardo do Campo, Secretaria de Planejamento, 2012.

APÊNDICE A- QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

“HIDROGINÁSTICA PARA MULHERES DO CENTRO ESPORTIVO VILA MARLENE: Análise de expectativas e permanência”.

Questionário para Pesquisa

Nome, Idade e Bairro Residencial:

Perguntas:

1-Há quanto tempo frequenta as aulas?

2-Qual o motivo de ter iniciado um curso de hidroginástica?

3-O que a motiva a continuar frequentando as aulas?

4-O que você acha que poderia ser feito para melhorar o curso?

5-Houve alguma mudança significativa em sua vida, relacionada com a prática desta atividade?

6-Quais argumentos você usaria, para convidar uma amiga a participar deste curso?

7-Para o próximo ano, você tem a intenção de continuar fazendo hidroginástica, ou gostaria de fazer outra atividade? Por quê?

APÊNDICE B- TCLE

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA PUCSP – São Paulo

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Resolução nº 196/96 – Conselho Nacional de Saúde

O(A) Sr(a) foi selecionado(a) e está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada: “HIDROGINÁSTICA PARA MULHERES DO CENTRO ESPORTIVO VILA MARLENE: Análise de expectativas e permanência”, que tem como objetivo: Obter um conhecimento sistematizado do público participante do Programa Movimentação, promovido pela Secretaria de Esportes do Município de São Bernardo do Campo.

Este é um estudo baseado em uma abordagem quanti-qualitativa, utilizando como método principal a análise compreensiva do discurso.

A pesquisa tem o término previsto para dezembro de 2012.

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada uma vez que seu nome será substituído de forma aleatória. Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os resultados divulgados em eventos e/ou revistas científicas e em publicações da Prefeitura de São Bernardo do Campo.

Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição na qual você é atendido, como também na qual trabalha.

Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder perguntas a serem realizadas sob a forma de questionário. O questionário será respondido em grupos de 3 pessoas, e será guardado por cinco (05) anos e incinerada após esse período.

Sr(a) não terá nenhum custo ou quaisquer compensações financeiras. Não haverá riscos de qualquer natureza relacionada a sua participação. O benefício relacionado a sua participação será de aumentar o conhecimento científico para a área de esportes e lazer e para melhor adequação dos serviços prestados pelo município.

Sr(a) receberá uma cópia deste termo onde consta o celular/e-mail do pesquisador responsável, e demais membros da equipe, podendo tirar as suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento. Desde já agradecemos!

Nome do Orientador: Helena Marieta Rath Kolyniak

cel 7125 3887

e-mail: hkolyniak@pucsp.br

Nome do entrevistador: Cláudia Regina Monteforte

e-mail: claumonteforte@hotmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa PUCSP – São Paulo - fone: 3670-8466

São Paulo, ____ de _____ de 2012.

Declaro estar ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo proposto, autorizo relatório do mesmo e o uso de imagem de atividades. Estou ciente que poderei desistir a qualquer momento de minha participação na pesquisa, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Sujeito da Pesquisa: _____

Documento: _____

(assinatura)