



## MOTIVOS QUE LEVAM A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Nayara Malheiros Caruzzo (FAFIMAN/UNINGÁ), Tairine Pereira Cardoso (FAFIMAN), Aryelle Malheiros Caruzzo (UEM), Andressa Ribeiro Contreira (UEM), Gislaíne Contessoto Pizzo (UEM), Viviane Aparecida Pereira dos Santos (FAFIMAN/UEM)  
Maringá, Paraná, Brasil  
nayaramalheiros@gmail.com

**Introdução:** Estudos apontam que à medida que a idade avança a inatividade também, facilitando o decréscimo na capacidade física, o que dificulta a realização de tarefas. Deste modo, o exercício físico pode contribuir retardando os processos de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento, promovendo melhoras na capacidade respiratória, na reserva cardíaca, no tempo de reação, na força muscular, na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais. E entre as atividades físicas praticadas por este público, destaca-se a hidroginástica. **Objetivo:** Analisar os fatores motivacionais que levam adultos e idosos a prática de hidroginástica em uma cidade da região norte do Paraná. **Metodologia:** Participaram 69 adultos e idosos, com idade entre 21 e 94 anos, matriculados em uma academia de uma cidade localizada ao Norte do Paraná. Foi utilizado o questionário *Exercise Motivation Inventory* (EMI-2) e um questionário para identificação dos benefícios da hidroginástica na vida de cada aluno. Para análise dos dados foi utilizado o teste *Kolmogorov-Smirnov*, teste "U" de *Mann-Whitney*, adotando  $p < 0,05$ . **Resultados:** Os resultados demonstraram maior motivação para a prática da hidroginástica para os idosos, conforme os motivos: prevenção de doença ( $p=0,003$ ), condição física ( $p=0,003$ ), aparência física ( $p=0,036$ ), controle do estresse ( $p=0,031$ ), diversão/bem estar ( $p=0,013$ ), afiliação ( $p=0,0001$ ), reabilitação da saúde ( $p=0,003$ ), competição ( $p=0,001$ ), e reconhecimento social ( $p=0,007$ ). Ainda, é relevante destacar que a maioria dos idosos foram motivados a engajar-se na prática da hidroginástica por orientação médica 72,6% ( $n=21$ ), seguido pela necessidade de se exercitar 20,7% ( $n=06$ ), enquanto que a maioria dos adultos iniciou a prática pela necessidade de exercitar-se 56,4% ( $n=22$ ), seguido pela orientação médica 53,8% ( $n=21$ ). **Conclusão:** Conclui-se que o fator motivacional mais relevante para a prática de hidroginástica para os idosos foi a orientação médica, demonstrando preocupação com a saúde. Já para os adultos, destacou-se a necessidade de exercitar-se.

**Palavras-chave:** motivação; hidroginástica; idosos.