



ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A ESCOLHA DA MODALIDADE POWER POOL POR PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Daniel Vicentini de Oliveira¹; Elizabeth Vieira da Silva¹; Cláudio Kravchychyn²

RESUMO: A inatividade física vem sendo encarada como um dos maiores problemas de saúde pública, pois muitas das doenças crônico-degenerativas que afetam a população têm sua origem na falta de movimento; exercícios físicos. Entre as modalidades mais procuradas e praticadas nas academias que possuem um departamento de atividades aquáticas está a hidroginástica, e como subproduto sistematizado desta foi idealizado o Power Pool, um modelo de aula pré-testado, que exige um treinamento rigoroso para credenciamento de professores. O presente trabalho tem o objetivo de verificar os principais fatores motivacionais que levam praticantes de hidroginástica a optar pela prática do Power Pool após vivenciar aulas desta modalidade por mais de três meses. Obteve-se junto aos indivíduos pesquisados como motivação principal que os levou a fazer o Power Pool, ao invés da hidroginástica convencional, as seguintes respostas: “o ritmo e a intensidade”: 28%; “professores”: 24%; “resultados físicos”: 18%; “movimentos diferenciados”: 16%; “pré-coreografia” e “horário”: 6%; “interação com o grupo”: 3%. Nenhum participante optou por “variabilidade das aulas” e “outros”.

PALAVRAS-CHAVE: Hidroginástica; Motivação; Power Pool.

1 INTRODUÇÃO

A inatividade física vem sendo encarada como um dos maiores problemas de saúde pública, pois muitas das doenças crônico-degenerativas que afetam a população têm sua origem na falta de movimento. Em contrapartida, exercícios físicos sistematizados praticados em academias de ginástica fazem parte cada vez mais do dia-a-dia de pessoas que se preocupam em suprir a falta de atividade física causada pelo estilo de vida moderno. Entre as modalidades mais praticadas nas academias que possuem um departamento de atividades aquáticas está a hidroginástica, e como subproduto sistematizado desta foi idealizado o Power Pool, um modelo de aula pré-testado, que exige um treinamento rigoroso para credenciamento de professores. Quanto à motivação, foco central do presente estudo, é preconizado que níveis adequados de atividade física e de aptidão física somente são mantidos quando a motivação está continuamente presente: quer dizer, quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento como de grande valor para a sua vida. O presente trabalho tem o objetivo de verificar os principais fatores motivacionais que levam praticantes de hidroginástica a optar pela prática do Power Pool após vivenciar aulas desta modalidade por mais de três meses.

¹ Graduada em Educação Física. Departamento de Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá – UEM. Maringá-PR. bethvieira@hotmail.com

² Docente do CESUMAR. Departamento de Educação Física do Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá-PR. claudiokrav@wnet.com.br

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, que, de acordo com Cervo e Bervian (2002), consiste na observação, registro, análise, classificação e interpretação dos fatos ou fenômenos sem que haja interferência do pesquisador sobre eles. Como instrumento de medida foi utilizado um questionário fechado composto de 10 itens, onde os alunos deveriam optar apenas por uma alternativa (motivo principal): resultados físicos (RF), interação com o grupo (IG), músicas diferenciadas (MD), pré-coreografia (PC), professores (PR), movimentos variados (MV), ritmo/intensidade da aula (RI), horários (HR), variabilidade das aulas (VA) e outros (OU), aplicado a 32 indivíduos, sendo 4 do sexo masculino e 28 do sexo feminino, com faixa etária entre 20 e 78 anos, vinculados à única academia credenciada para a prática do Power Pool da cidade de Maringá-PR. Os resultados foram analisados através de média e percentual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Obteve-se junto aos indivíduos pesquisados como motivação principal que os levou a fazer o Power Pool, ao invés da hidroginástica convencional, as seguintes respostas, que podem ser analisadas na figura 1: “o ritmo e a intensidade”: 28%; “professores”: 24%; “resultados físicos”: 18%; “movimentos diferenciados”: 16%; “pré-coreografia” e “horário”: 6%; “interação com o grupo”: 3%. Nenhum participante optou por “variabilidade das aulas” e “outros”.

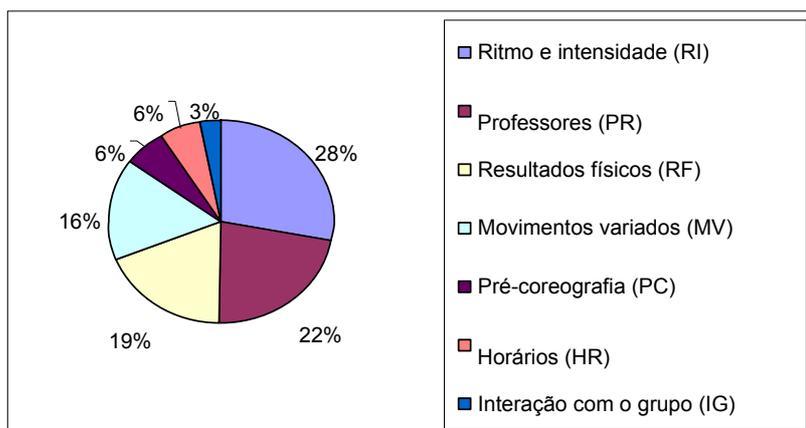


Figura 1. Itens motivacionais para a escolha da modalidade Power Pool.

4 CONCLUSÃO

Observou-se que os três aspectos principais para a escolha pelo Power Pool parecem estar ligados à sistematização da aula pré-montada: a “intensidade”, dada pela pré-coreografia, que proporciona “resultados satisfatórios” (1º. e 3º. motivos mais citados), como a atuação dos professores (2º. motivo mais citado), que recebem treinamento específico.

REFERÊNCIAS

CERVO, A.R. BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 5ª edição. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BODY SYSTEMS Power Pool Instructor Manual. São Paulo, 2005

BONACHELA, VICENTE. **Manual Básico de Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Exercício Físico na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1998.

MARQUES, M. B. **Hidroginástica para instrutores– Fitness Brasil**. São Paulo: Collection, 1995.

GONÇALVES, V. L. **Treinamento em Hidroginástica**. São Paulo: Ícone, 1996.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

KLOSTER, S. H.; PRATI, S. R.A.. **Análise do Estilo de Vida de Estudantes Universitários : um estudo transversal**. Revista da Educação Física Uem, Maringá: 2007