

Motivações para a Prática de Exercício Físico Regular e Prolongado em Idosos Participantes num Programa de Hidroginástica

Ana Cláudia Araújo

Porto, 2021

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

2º Ciclo em Atividade Física na Terceira Idade

Motivações para a Prática de Exercício Físico Regular e Prolongado em Idosos Participantes num Programa de Hidroginástica

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física para a Terceira idade da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, 24 de março, na redação dada pelo Decreto Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Nuno José Corte-Real Correia Alves

Coorientador: Professor Doutor Fernando Marques Fernandes de Lemos

Ana Cláudia Araújo

Porto, 2021

Ficha Catalogação

Araújo, A. C. (2021). Motivações para a Prática de Exercício Físico Regular e Prolongado em Idosos Participantes num Programa de Hidroginástica. Porto: A. Araújo. Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Atividade Física para a Terceira Idade, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Envelhecimento, Exercício Físico, Hidroginástica, Teoria da Autodeterminação.

DEDICATÓRIA

Ao meu pai Yalmo Fernando de Souza (*in memorian*)

"A medida do amor é amar sem medida"

(Santo Agostinho)

AGRADECIMENTOS

"Não há lugar para a sabedoria, onde não há paciência"

(Santo Agostinho)

A Deus, por sempre guiar-me pelo melhor caminho, iluminando e orientando todas as minhas decisões, impulsionando-me para ir para águas mais profundas. Obrigada, pelo zelo que o Senhor tem por mim.

Ao meu esposo Fernando Araújo, pela colaboração e compreensão pelas minhas ausências quando estava envolvida com a dissertação, sempre acreditou em mim, em alguns momentos mais do que eu mesma, convicto de que eu conseguiria concluir.

A minha filha Clara Araújo, o melhor de mim. Depois de ensinar-lhe tantas vezes a lição de casa, chegou o momento de invertermos os papéis, como aprendi com ela, sempre a ensinar-me e a corrigir-me, quando a tirava do seu descanso para que pudesse atender-me, vinha com um sorriso no rosto. Minha maior bênção.

A minha mãe Zilda, por não deixar eu desistir. Minha maior incentivadora.

Ao meu orientador Professor Doutor Nuno Corte Real, que despertou em mim o interesse por esse assunto em suas aulas. Me fez acordar para um assunto que desde sempre esteve dentro de mim e nunca conseguia responder. Obrigada por aceitar ser meu orientador, cheio de sabedoria, acompanhando-me, colocando sempre a pensar e questionar, com muita paciência comigo. A minha sincera gratidão.

Ao meu coorientador Professor Doutor Fernando Lemos, pelas achegas adequadas, sempre pronto a responder meus *e-mails,* como aprendi com os seus ensinamentos. E nos seus questionamentos, sempre me provocando e me desinstalando no meu ponto de conforto.

A Professora Doutora Teresa Figueiras, por permitir que fizesse meu estudo com seus alunos, uma pessoa encantadora, cheia de conhecimento, que desde o momento que assisti uma aula sua, fiquei fascinada por seu trabalho.

Ao doutorando André Melo, por sua ajuda com o Nvivo, nunca se recusou a me atender, deixando os seus trabalhos com a tese de doutoramento para me atender.

Obrigada a todas as pessoas, que de uma forma indireta colaboraram para que essa dissertação se concretizasse.

Este estudo foi extremamente desafiador, fui muito além do que imaginava, aprendi muito e cresci demais com a elaboração deste projeto, me sinto uma pessoa melhor, isto só foi possível pelas pessoas certas que Deus colocou no meu percurso.

Sumário

DEDICATÓRIA i
AGRADECIMENTOS iii
Índice de Figuras vii
Índice de Tabelas ix
Índice de Anexos x
Abstract xiii
Lista de Abreviaturas xiv
Introdução 1
CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA 5
1.1 Envelhecimento 7
1.2 Envelhecimento em Portugal 9
1.3 Envelhecimento e Atividade Física 10
1.4 Hidroginástica 12
1.5 Covid-19 e o Exercício Físico 13
1.6 Teoria da Autodeterminação 14
1.6.1 Necessidades Psicológicas Básicas 16
CAPÍTULO II – METODOLOGIA 19
2.1 Procedimentos 21
2.2 Participantes 22
2.3 Instrumentos Utilizados 23
2.4 Análise de Dados 25
CAPÍTULO III – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 29
3.1 Entrevista à Professora 31
3.1.1 Metodologia da Professora 31
3.1.2 Necessidades Psicológicas Básicas 35
3.1.3 Exercício Físico na Pandemia 37
3.2 Entrevista ao Grupo de Discussão Focalizada 38
3.2.1 Atividade Física e Saúde 41
3.2.2 Metodologia da Professora 44
3.2.3 Motivação 47
3.2.4 Necessidades Psicológicas Básicas 49
3.2.5 Estratégias de Enfrentamento da Pandemia 52
CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES 57
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 61

Índice de Figuras

Figura 1: Modelo Hierárquico Motivacional adaptado de Valerrand (2007) 17
Figura 2: Árvore das Categorias da Entrevista à Professora 25
Figura 3: Árvore das Categorias da Entrevista à Professora 26
Figura 4: Árvore das Categorias dos alunos 26
Figura 5: Árvore das Categorias dos alunos 26
Figura 6: Árvore das Categorias dos alunos 27
Figura 7: Densidade do processo da análise do conteúdo 39
Figura 8: Nuvem de Palavras 41

Índice de Tabelas

Tabela 1: Participantes do Estudo 23

Índice de Anexos

Anexo 1: Consentimento Informado

Anexo 2: Entrevista à Professora Teresa Figueiras

Anexo 3: Entrevista aos Alunos

Anexo 4: Guião da Entrevista *Focus* Grupo

Resumo

Muitos são os benefícios dos exercícios físicos para os idosos e a hidroginástica tem sido recomendada para esta população uma vez que proporciona a melhoria nas capacidades físicas, combate ao estresse, a depressão e estimula o relacionamento social. A adesão à prática do exercício físico tem o respaldo de várias teorias, sendo a teoria da autodeterminação uma das mais aplicadas ao contexto do exercício físico para estudar a motivação, nas suas diferentes regulações, sendo a motivação "alimentada" pelas Necessidades Psicológicas Básicas (NPB).

Assim, o objetivo principal deste estudo foi investigar a motivação da prática desportiva de hidroginástica dos alunos idosos participantes num programa de exercício físico na cidade da Maia, uma vez que a maioria dos alunos entrevistados participa há muitos anos desse projeto. Também foi investigado o que mudou na forma de executar os exercícios programados durante o período do confinamento, quando todos os ginásios e piscinas se mantiveram fechados.

O percurso do estudo direcionou-se pela metodologia qualitativa. Para a recolha dos dados foram realizadas duas entrevistas, uma com a Professora que ministra as aulas e outra com um grupo de discussão focalizada com os idosos praticantes da modalidade, composto de 8 idosos, 7 do sexo feminino e 1 do sexo masculino, com idades compreendidas entre 62 e 77.

Os resultados obtidos indicam a importância de fatores como a motivação, advindos da satisfação das NPB, a metodologia e o perfil da Professora e os benefícios físicos e psicológicos para a permanência dos idosos em programas de exercícios físicos.

Como preconiza a teoria da autodeterminação, um elevado grau de compreensão e internalização do valor do exercício, seus benefícios e da forma correta e adequada como deve ser praticado, assim como a relação com os professores e outros participantes, favorece a permanência na atividade, conforme verificamos neste estudo.

Palavras-chave: Envelhecimento, Exercício Físico, Hidroginástica, Teoria da Autodeterminação.

Abstract

There are many benefits of physical exercise for the elderly and hydro gymnastics has been recommended for this population as it provides an improvement in physical capacity, combats stress, depression and encourages social relationships. Adherence to the practice of physical exercise is supported by several theories, with the self-determination theory being one of the most applied in the context of physical exercise to study motivation, in it's different regulations, with motivation being "fueled" by Basic Psychological Needs (BPN).

Thus, the main objective of this study was to investigate the motivation of the sports practice of hydro gymnastics by elderly students participating in a physical exercise program in the city of Maia, since most of the interviewed students have participated in this project for many years. It was also investigated what changed in the way of executing the programmed exercises during the lockdown period, when all gyms and swimming pools were kept closed.

The course of the study was guided by the qualitative methodology. For data collection, two interviews were carried out, one with the Professor of the classes and one with a focus group with elderly practitioners of the sport, composed of 8 elderly, 7 female and 1 male, aged between 62 and 77.

The results obtained indicate the importance of factors such as motivation, arising from the satisfaction of the BPN, the methodology and the profile of the professor, and the physical and psychological benefits for the elderly's permanence in physical exercise programs.

As advocated by the self-determination theory, a high degree of understanding and internalization of the value of exercise, it's benefits and the correct and proper way in which it should be practiced, as well as the relationship between teachers and other participants, favors permanence in the activity, as we verified in this study.

Keywords: Aging, Physical Exercise, Hydro gymnastics, Self-Determination Theory.

Lista de Abreviaturas

AF – Atividade Física

EF – Exercício Físico

TAD – Teoria da Autodeterminação

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Introdução

"Se você pode sonhar, você pode fazer."

(Walt Disney)

O envelhecimento é um processo natural causador de uma série de consequências ao longo do ciclo vital do indivíduo, sendo caracterizado por um declínio nas funções de vários órgãos. Diversos eventos sinalizam o envelhecimento, as mudanças corporais são um dos mais visíveis (Kaufman, 2012).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), vários fatores estão associados ao comportamento das pessoas, tais como, sedentarismo, consumo de tabaco, hábitos alimentares e o regime medicamentoso. Para Spirduso (2005), entender os processos do envelhecimento é de primordial importância para determinar as causas e assim entender o que é necessário para uma intervenção, assim amenizar ou retardar o processo. Todos os seres vivos que passam pelo processo do envelhecimento, sofrem com a perda da adaptabilidade, deficiência funcional e morte (Spirduso, 2005).

A população idosa vem crescendo significativamente no cenário mundial nos últimos anos e a perspectiva de que aumente ainda mais tem gerado vários debates em relação ao envelhecimento. Segundo a OMS (2015), a faixa etária que mais cresce rapidamente no cenário mundial é do grupo de 60 anos ou mais.

A prática da atividade física (AF) produz vários efeitos positivos tanto na saúde física como psicológica, sendo um tema muito discutido atualmente através de diferentes estudos relacionados com a prática de AF dos idosos. O exercício físico (EF) orientado tem fundamental importância neste cenário, pois ajuda tanto na prevenção, como no tratamento de determinadas patologias. A OMS (2020), recomenda para os idosos que façam AF moderada regular pelo menos 150 a 300 minutos por semana ou 75 a 150 minutos de uma combinação entre vigorosa e moderada. Para (Dantas, 2003), com um programa de EF com frequência, intensidade e duração regulares é possível reduzir o percentual de gordura e aumentar a resistência muscular, independentemente da idade. Evidências sugerem que idosos fisicamente ativos, além

de se adaptarem as modificações da idade, inibem o declínio mais efetivamente do que os adultos sedentários (Gallahue & Ozmun, 2005).

Por outro lado, os exercícios físicos aquáticos aproveitam a resistência da água como sobrecarga, possibilitando a prática da atividade com menos risco de lesão (Kruel, 2000), sendo também por isso que cada vez mais a hidroginástica tem se tornado popular entre os idosos, pois permite que executem movimentos sem risco de quedas (Adsett et al., 2015). Para além de todas as melhorias físicas que a hidroginástica proporciona, pois a pessoa se exercita de uma forma geral, os idosos se mantêm motivados nessa prática devido a terem um contato social com o grupo em que realiza as aulas (Teixeira et al., 2018).

Pela ótica da Teoria da Autodeterminação (TAD), geralmente as pessoas buscam objetivos, controle e relacionamentos que vão de acordo com suas necessidades, conforme encontram sucesso nas oportunidades, vão aparecendo resultados psicológicos positivos (Deci & Ryan, 2000), se relaciona com direção, intensidade e persistência. A adesão à prática do exercício físico tem o respaldo de várias teorias, e a TAD tem sido umas das mais aplicadas ao contexto do exercício físico para estudar a motivação. A TAD parte do princípio de que o comportamento humano é impulsionado por três necessidades psicológicas básicas que são essenciais para que autodeterminação desenvolva, que são a autonomia, competência e relações sociais (Deci & Ryan, 2000).

Sendo assim, tínhamos como objetivo investigar a motivação da prática desportiva de hidroginástica dos alunos idosos participantes num programa de exercício físico na cidade da Maia, uma vez que a maioria dos alunos entrevistados participa há muitos anos desse projeto. Também iremos investigar o que mudou na forma de executar os exercícios programados durante o período do confinamento, quando todos os ginásios e piscinas se mantiveram fechados. Adicionalmente, realizamos o enquadramento teórico, sendo abordado temas como: Atividade Física e Saúde, Benefícios Físico, Mental e Social, Metodologia das Aulas, Motivação Autodeterminada, Necessidades Psicológicas Básicas, Atividade Física durante a Pandemia. Dividimos este estudo em duas partes, na primeira entrevistamos a Professora que é responsável pelo programa e ministra as aulas para os idosos,

estando a mesma desde o início com eles, fazendo um trabalho com hidroginástica. A seguir identificamos os participantes do estudo e foi feita a investigação com a técnica da metodologia qualitativa, sendo a recolha de dados feita através da entrevista à Professora que ministra as aulas e uma entrevista com o grupo de discussão focalizada na cidade da Maia. Para além disso, apresentamos a análise dos dados e a discussão dos resultados.

CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA

1.1 Envelhecimento

"Não fiz o melhor, mas lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas não sou o que era antes."

(Martin Luther King Jr.)

O envelhecimento é natural na vida, sendo que a forma como envelhecemos e vivemos esse processo não depende apenas da nossa genética, mas também do que fazemos no decurso da vida. O envelhecimento é um processo variável e complexo, não apenas na mesma espécie, como também nas mais variadas espécies, o envelhecimento ocorre em ritmos diferentes em um mesmo organismo, observa-se essa variância de ritmo, que os indivíduos nascem com certa vitalidade, que conforme a idade avança, essa capacidade declina continuamente, com os fatores ambientais a também interferirem no tempo que se vive (Dychtwald, 1986). Certas teorias, como as de fundo biológico, tentam explicar o envelhecimento, entre elas a teoria genético-desenvolvimentista, onde o envelhecimento é visto como um continuum geneticamente controlado e talvez programado (Cristofalo, 1988). Neri (2002) menciona que é um processo genético, com ritmo, efeito e duração individuais, portanto é diferente entre as pessoas.

Sendo um processo lento, progressivo e inevitável, com o envelhecimento ocorrem alterações nas atividades fisiológicas e de adaptações ao meio ambiente, podendo desencadear vários processos patológicos (Shuller, 1994). Para além disso, os fatores relacionados com aspetos pessoais englobam a biologia e a genética, componentes com grande influência no processo do envelhecimento, resultante de um conjunto de processos geneticamente determinados. Por outro lado, são diversos os fatores comportamentais que estão associados na promoção e prevenção da saúde, como a prática de atividade física, a alimentação saudável, a saúde oral, a gestão do regime medicamentoso, o abandono do consumo de tabaco e álcool (OMS, 2005).

O envelhecimento não é experienciado de igual maneira por todas as pessoas. Por exemplo, tratando-se do gênero, a viuvez ocorre mais em relação ao sexo feminino, devido a viverem geralmente mais que o sexo masculino (Simões, 2006). A

viuvez é um estado pelo qual o ser humano pode vir a passar que acontece maioritariamente na sua velhice, que pode vir a causar um grande impacto emocional, perdurando ao longo do tempo, que pode trazer repercussões na saúde física, mental, e social, podendo inclusivamente vir a causar uma redução de recursos financeiros.

Para Farinatti (2008), é necessário que existam políticas públicas adequadas aos idosos, sendo que com a melhoria da qualidade de vida e tendo suas demandas culturais e sociais atendidas, a capacidade de interagir amplia, representando um ganho tanto para os idosos, como para toda a sociedade.

Como mostram Fechine e Trompieri (2012), o envelhecimento difere entre os indivíduos, no que se refere ao seu nível socioeconômico, estilo de vida e doenças crônicas, contribuindo para diferentes tipos de velocidades no envelhecimento do indivíduo. No que concerne ao nível biológico, envelhecimento ao nível molecular, celular, tecidular e orgânico, por outro lado ao nível psíquico, os aspectos cognitivos e psicoafetivos, podem vir a influenciar a personalidade do indivíduo.

Uma das maiores mudanças que caracterizam o envelhecimento são as mudanças fisiológicas, ocasionando aumento da pressão arterial, dislipidemia, declínio dos orgãos, tornando o envelhecimento cada vez mais limitante para o indivíduo, a menopausa e a andropausa também geram um efeito negativo (Kaufman, 2012). O mesmo autor, menciona que os cuidados preventivos alcançados pelo progresso tecnológico do aperfeiçoamento científico, aliado à prevenção e aos meios terapêuticos, tem reduzido os casos de neonatos com problemas, tem gerado um aumento na expectativa de vida.

Como relata Spirduso (2005), com o passar do tempo, todos os seres vivos que passam pelo processo do envelhecimento, sofrem com a perda da adaptabilidade, deficiência funcional e consequentemente à morte.

De maneira geral, o que se mostrava de importância secundária (o envelhecimento a partir do século XXI, tem sido um assunto mais estudado), essa transformação acarretou grandes desafios ao nível global, permanecendo num processo contínuo de mudança, em função da globalização, das mudanças ambientais e econômicas, das migrações e avanços tecnológicos. Considera-se que o

envelhecimento venha acompanhado de perdas em todas os âmbitos, de natureza física, mental, emocional e de socialização (Senfft et al., 2015).

O envelhecimento populacional tornou-se uma das transformações sociais mais significativas do século XXI, com implicações transversais a todos os setores da sociedade: a) no mercado laboral e financeiro; b) na procura de bens e serviços como a habitação, nos transportes e na proteção social; c) nas estruturas familiares e laços intergeracionais.

Portanto, o assunto sobre o conjunto de situações relacionados ao envelhecimento populacional é do interesse de todos, não somente aos que são idosos hoje, como aos que futuramente o serão.

1.2 Envelhecimento em Portugal

O grupo etário com 60 anos ou mais é aquele que aumenta mais rapidamente, com uma taxa de crescimento de cerca de 3% ao ano, calcula-se que até 2100 a população mundial com 60 anos ou mais triplique e passe de 962 milhões em 2017 para 3,1 mil milhões (Organização das Nações Unidas, ONU, 2017).

A OMS, estabelece a idade idosa de acordo com o nível sócio econômico de cada país. Nos países desenvolvidos considera a idade de 65 anos como idoso e nos países em desenvolvimento a idade é de 60 anos.

Portugal é um dos países que registra grandes transformações demográficas. Com uma expectativa de vida em 1970 de 67,1 anos, em 2018 Portugal registrou uma expectativa de 78 anos para os homens e 83,5 anos para as mulheres. O aumento da população idosa e a maior longevidade fizeram com que o índice de envelhecimento do país passasse de 27,5 em 1961 para 161,3 em 2019 (PORDATA, 2020).

Nas sociedades desenvolvidas a população tem se tornado muito envelhecidas, e nas últimas décadas houve um aumento significativo no número de idosos. Segundo o Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde (OMS, 2015), as populações idosas são bastante variadas, sendo possível alguns idosos com mais de 80 anos, terem uma capacidade física e mental comparada a jovens de 20 anos e algumas de 60 anos que podem depender de ajuda até mesmo nas tarefas mais simples (OMS,2015).

Portugal se transformou profundamente a partir de 1970, vários fatores colaboraram para essa transformação, tais como o aumento do envelhecimento dos indivíduos, redução da taxa de fecundidade e número de crianças, diminuição das taxas de mortalidade e acréscimo do total médio de anos de vida. Deste modo, existe em Portugal uma população cada vez mais envelhecida, no seu número e na sua média de idade, e o total de indivíduos com 65 ou mais continuará aumentando. De fato, cada português vive hoje em média 14 anos a mais, do que viveria se tivesse nascido em 1970 (Rodrigues, 2018), pelas projeções demográficas, não há prenúncio para uma transformação do atual molde demográfico do envelhecimento (Cabral & Ferreira, 2013). Diferentemente das gerações anteriores, esses anos extras permitem à população planejar o futuro, sendo essa longevidade, uma história de sucesso para a humanidade (Tavares et al., 2017).

1.3 Envelhecimento e Atividade Física

As definições de atividade física (AF) e de exercício físico (EF) estão bem documentadas e definidas na literatura. A AF pode ser definida como qualquer movimento corporal voluntário produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima do nível de repouso (Caspersen et al., 1985). A AF não deve ser confundida com EF uma vez que este é um conceito definido por movimentos corporais planejados, organizados e repetidos, com o objetivo de manter ou melhorar uma ou mais componentes da aptidão física (Caspersen et al., 1985).

Na história da humanidade o movimento sempre foi de fundamental importância para a sobrevivência, como fugir dos riscos e caçar para comer, requeria movimento, deslocamento e autodefesa. Hoje, o comprimento da passada é menor que no passado, a força de membros é menos exigida, várias atividades que a pessoa necessitava de sair de casa para realizar, podem ser feitas hoje apenas utilizando equipamentos com ligações à internet (*e.g.,* telemóveis), poucas atividades do cotidiano necessitam de muita AF. Assim, a AF necessária não é conseguida de maneira natural nos dias de hoje, sendo necessário recorrer a exercícios organizados, todavia, estes tipos de exercícios podem não ser atrativos e algumas pessoas sentem mesmo

que se trata de uma perda de tempo, enquanto outras acham desnecessário (Heikkinen, 2003).

Conforme já afirmamos anteriormente, a prática regular de EF em níveis adequados propicia vários benefícios para os idosos, sendo importante na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida.

É de grande importância a prática da AF para uma velhice saudável, pois melhora as capacidades físicas, o bem-estar físico e psicológico (Neto & Soares, 2018). Alguns estudos suportam a existência de associações diretas entre a AF e a saúde, que o EF deve ser entendido como uma forma de tratamento eficaz e de baixo custo econômico (Santa Clara et al., 2015).

Com uma ação positiva, o EF pode promover respostas favoráveis, de fato, com um programa de exercícios físicos com frequência, intensidade e duração regulares é possível reduzir o percentual de gordura e aumentar a resistência muscular, seja qual for a idade (Dantas, 2003).

Gallahue e Ozmun (2005), mencionam que a atrofia muscular pode também ser decorrência da inatividade física, e a perda muscular acarreta uma diminuição da força muscular e que idosos saudáveis podem ter altos níveis de desempenho em tarefas específicas através da prática regular de AF, e evidências sugerem que idosos fisicamente ativos, além de se adaptarem as modificações da idade, inibem o declínio mais efetivamente do que os adultos sedentários (Gallahue & Ozmun, 2005).

O EF está diretamente ligado a benefícios na saúde e pode melhorar as autopercepcões do indivíduo, assim como a sua autoestima e diminuir o estresse. (Fox & Bautcher, 2003). Matsudo (2009) observa que com a prática do EF, há diminuição da tensão muscular, insônia, depressão, ansiedade, aumento da autoestima, disposição e interação social. Os exercícios físicos trazem benefícios aos distúrbios do sono, aos transtornos de humor e aos aspectos cognitivos como memória e aprendizagem (Hua et al., 2018).

No resumo das recomendações da OMS (2020) para AF e comportamento sedentário, os idosos devem realizar atividade física regular (por semana, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de intensidade moderada, ou pelo menos 75 a

150 minutos de atividade aeróbia de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de moderada e vigorosa ao longo da semana), a prática de atividade física reduz a mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, alguns tipos de cancro, diabetes tipo 2, melhoria na saúde mental (reduz sintomas de ansiedade e depressão), melhoria na saúde cognitiva e no sono.

O número crescente de doenças que geralmente acompanham o idoso, junto a diminuição do nível de AF criam um círculo vicioso. Com o nível de AF mais elevado pode ocorrer a diminuição dos efeitos negativos que o envelhecimento tem sobre a saúde e a capacidade funcional.

1.4 Hidroginástica

As propriedades da água promovem uma diminuição da força da gravidade, podendo aliviar o estresse sobre as articulações que sustentam o peso do corpo, auxilia no equilíbrio estático e dinâmico, proporciona maior facilidade para execução dos movimentos, que seriam mais difíceis em terra (Campion, 2000).

O fato de exercício realizado na água causar menos dor do que o mesmo movimento feito em terra, pois existe menos impacto nas articulações, facilita a execução de exercícios aeróbios, como corridas e saltos (Avelar et al., 2018).

Os exercícios aquáticos aproveitam a resistência da água como sobrecarga, possibilitando praticar os exercícios, com menores risco de lesão, mesmo com intensidades altas (Kruel, 2000).

A hidroginástica é um programa de EF em que a pessoa exercita de uma forma geral, aspectos como flexibilidade, força muscular, resistência e condicionamento cardiovascular(Krasevec & Grimes, 2002). Para a população idosa a hidroginástica tem sido bastante recomendada devido a sua elevada adesão e motivação por parte desta população (Elias et al., 2012). Por isso, cada vez mais os exercícios na água tornaram-se populares entre os idosos, pois possibilita a execução de movimentos, sem o risco de cair ou se lesionar (Adsett et al., 2015).

Pessoas com habilidades diversas podem beneficiar-se do exercício no meio aquático, a capacidade de movimentar-se na água de maneira mais rápida, favorece que o idoso realize exercícios aeróbicos. A água e o exercício físico formam uma excelente combinação, com a sua prática regular podem ocorrer modificações morfológicas, fisiológicas e porventura sociais, melhorando a saúde, o bem estar físico e mental.

O meio líquido parece ser bastante adequado aos idosos, sendo possível haver recreação e socialização entre os participantes, possibilitando ainda que vários sistemas melhorem suas funções, para além de ajudar na prevenção do surgimento de algumas doenças (*e. g*., enfarte e sarcopenia).

1.5 Covid-19 e o Exercício Físico

Em dezembro de 2019, o mundo foi marcado com o surgimento de um novo vírus, o SARS-Cov2. Foi identificado na cidade de Huhan, na China, a doença provocada por este vírus denominada como COVID-19 (Lu, Stratton & Tang, 2020; OMS, 2020). Os idosos tornaram-se o grupo de maior risco, devido a uma maior prevalência de doenças associadas, como a diabetes, cardiopatias, hipertensão e doenças cerebrovasculares (embolia, trombose e hemorragia cerebral), sendo a taxa de letalidade muito alta nesse grupo (Li, et al., 2020; Guan, et al., 2020; *Centers for Disease Control and Prevention, 2*020), com maior risco de contágio pelo Covid-19 associados a terem complicações de saúde.

As entidades mundiais que se debruçam sobre os assuntos da saúde, têm recomendado o isolamento físico para os idosos (Brooke & Jackson, 2020); o isolamento físico, mesmo sendo recomendado e necessário, por um longo período em domicílio pode ter influência sobre a saúde física e mental, ocasionando um sentimento de solidão, medo, aumento do risco de depressão, disfunções cognitivas e mortalidade (Brooks et al., 2020). Em contraponto, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (2020) publicou um posicionamento em que sugeriu a continuação da prática de atividade física em ambientes abertos e em casa, assim como a redução de comportamentos sedentários durante a pandemia.

Estudos recentes da Covid-19 e sua atuação na AF, demonstraram que, ginásios, *personal trainers*, etc., implementaram meios para colaborar com a prática do EF em casa, como orientações escritas e vídeos *online* (Hall et al., 2020). Num outro estudo (Leyton-Román et al., 2021), sugerem que os indivíduos que se exercitavam antes do confinamento e apresentavam altos níveis de motivação, mantiveram a prática durante o confinamento.

1.6 Teoria da Autodeterminação

A teoria da autodeterminação (TAD) foi elaborada por Ryan e Deci, no ano de 1985, essa teoria tem como objeto de estudo as condições do contexto social que facilitam a saúde psicológica e apresenta como principal hipótese que o bem-estar pode ser alcançado a partir da autodeterminação (Ryan & Deci, 1987). Essa teoria assinala um relacionamento direto da motivação com um estado interno forte que conduz o comportamento ou a ação, relacionando-se com a direção, intensidade e persistência (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). A TAD é uma macro teoria motivacional e tem sido umas das mais aplicadas ao contexto do exercício físico para estudar a motivação, preocupando-se com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade em contextos sociais, mais precisamente com as causas e consequências do comportamento intrinsecamente motivado (Deci & Ryan, 2000). A TAD é compreendida dentro de um continuum da autodeterminação, o qual prevê diferentes graus de regulação comportamental.

Todavia, a motivação não é inflexível, podendo vir a ocorrer mudanças, onde o indivíduo modifica hábitos controlados externamente tornando-os mais autodeterminados (Deci & Ryan, 2000). Isto é, tarefa que se inicia com total controle externo, e com o passar do tempo, oscila para outros tipos de regulação mais interna. As regulações são distribuídas ao longo de seis níveis: amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada e motivação intrínseca (Fernandez & Vasconcelos Raposo, 2004).

Amotivação: É caracterizada pela falta de proatividade ou falta de interesse de quem realiza uma atividade. A amotivação se faz presente quando a pessoa não tem a intenção de agir, isto é, não tem motivação (Deci & Ryan, 2000).

Regulação Externa: A pessoa realiza o exercício para não haver uma punição ou para receber alguma recompensa, o que influencia são fatores externos (Vansteenkiste et al., 2010). O indivíduo tem atitudes apenas para atender questões externas, ainda não internalizou a importância de determinado comportamento, estando associada a comportamentos incentivados por castigo e retribuição determinados externamente e é uma forma de motivação experimentada como controlada e não autônoma (Ryan & Deci, 2020).

Regulação Introjetada: Com o objetivo de sentir orgulho e melhorar a autoestima, a motivação já está parcialmente internalizada, para evitar a culpa ou por vergonha, que também são fatores de influência nessa forma de motivação (Vansteenkiste et al., 2010). As recompensas ou punições são internas, a atividade é realizada existindo sentimento de obrigação, ansiedade e orgulho, na busca de evitar sentimentos negativos (Ryan & Deci, 2007). Como, por exemplo, a pessoa que pratica exercícios físicos por razões de manutenção do peso, sente culpa quando falta a uma sessão de exercícios.

Regulação Identificada: Constitui uma forma de motivação extrínseca mais autodeterminada, a pessoa tem o objetivo de tirar algum benefício, considera a atividade importante e aprecia os resultados que ela pode provocar, pratica desporto ou exercício físico por saber dos benefícios para a sua saúde, ainda que o comportamento não seja do seu agrado (Deci & Ryan, 2000).

Regulação Integrada: É uma forma mais autônoma de motivação extrínseca, a pessoa reconhece o valor, se identifica e acredita que é conveniente com outros interesses e valores essenciais (Ryan & Deci, 2020). Esse comportamento é extrinsecamente motivado, a atividade física não é realizada totalmente pelo prazer. Para atingir esse tipo de motivação se faz necessário esforço, reflexão e autoconsciência (Vansteenkiste et al., 2010).

Motivação Intrínseca: A pessoa é movida para a ação por divertimento, pelo prazer ligado a realização de uma determinada tarefa, não se importa com as recompensas ou com as pressões externas para realizar a atividade, portanto, uma forma de motivação mais autônoma (Deci & Ryan, 2000; Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006). A motivação intrínseca está entre os motivos mais relevantes para a continuidade da prática de exercícios, as pessoas que regulam intrinsecamente a sua motivação comprovam maior perseverança, empenho, dedicação e prazer nas atividades que executam (Deci & Ryan, 2000). A motivação mais autodeterminada está relacionada com os resultados mais positivos, havendo a nível comportamental e afetivo/cognitivo sentimentos e emoções positivas e com a intenção de continuar com a prática da atividade.

1.6.1 Necessidades Psicológicas Básicas

A TAD propõe que o comportamento necessita satisfazer três Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) inatas e universais, autonomia, competência e relacionamento, que são essenciais para o crescimento, desenvolvimento social e bem-estar psicológico e pessoal (Deci & Ryan, 2000). Para determinar a regulação do comportamento da pessoa, a percepção das NPB assenta-se num continuum motivacional, que vai desde as suas formas mais controladas até as mais autônomas.

Autonomia: De acordo com Ryan e Deci (2020), esta necessidade se refere à um senso de iniciativa e decidir as ações, tem a necessidade de experienciar as escolhas próprias e o sentimento de ser responsável pelas escolhas. O senso de autonomia remete a sensação de independência, de proceder de acordo com as suas convicções, diante da integração de princípios contextuais ao *self*, aceitos internamente (Ryan & Deci, 2002), o senso de autonomia é ainda estimulado por experiências que causam empenho e que são de importância para a pessoa (Ryan & Deci, 2020).

Competência: A competência está relacionada com a necessidade de se sentir eficaz ou alcançar resultados desejáveis em ações com vários níveis de exigência, ficando claro para a pessoa das suas capacidades e soluções, se refere à sensação de controle, a pessoa tem o conceito de crescer e ter êxito. A competência se estabelece melhor

em ambientes bem estruturados, onde tendo desafios a pessoa tem respostas positivas e oportunidade de crescimento (Ryan & Deci, 2020).

Relacionamento: O relacionamento é a necessidade de estar inserido em um grupo e sentir-se valorizado e aceito por outras pessoas com as quais convive, tem a percepção de estar integrado ao grupo (Ryan & Deci, 2000).

De acordo com a TAD, as NPB são interdependentes entre si, cuja satisfação simultânea ao longo do tempo está na origem da ação motivada de modo mais autônomo, mostrando a harmonia entre interesses, vontades, ações e as questões do meio externo (Deci & Ryan, 2008). O ambiente social mostra-se como uma fonte de "nutrientes fundamentais," para dar suporte para as satisfações das NPB (Ryan & Deci, 2002; Deci & Ryan, 2008); a NPB está intimamente ligada ao contexto no qual a pessoa se insere e em relação às trocas e expectativas que estabelece.

O modelo motivacional proposto por Vallerand (2007), abrange os elementos principais da TAD, em uma sequência da motivação extrínseca e intrínseca.

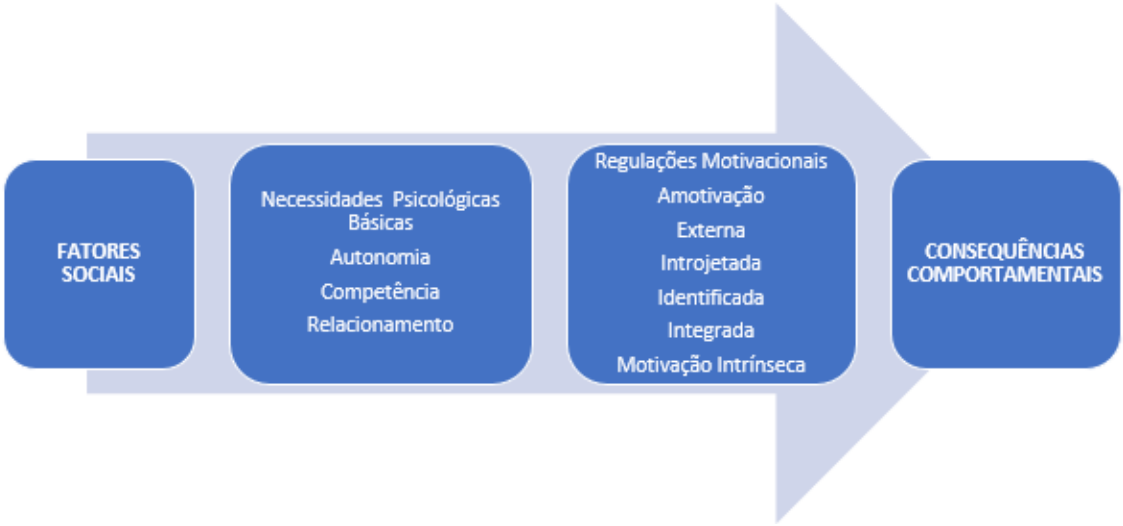


Figura 1: Modelo Hierárquico Motivacional adaptado de Valerrand (2007)

Em nossa revisão da literatura, observamos que nas sociedades atuais o envelhecimento é um dos acontecimentos que mais se evidencia, sendo necessário que hajam políticas públicas adequadas para os idosos. Existem várias pesquisas sobre o processo de envelhecimento, as causas e as formas de amenizar as consequências

degenerativas que advém com o envelhecimento, sendo o EF um grande aliado para ter um processo de envelhecimento de qualidade, proporcionando vários benefícios para os idosos em todos os níveis de suas vidas. Como vimos, a hidroginástica tem sido bastante recomendada para os idosos, devido as propriedades da água, permitindo que executem o EF sem risco de quedas, menos dor, com bastante possibilidade de socialização.

Posto isto, o objetivo principal do estudo foi investigar a motivação da prática desportiva de hidroginástica dos alunos idosos participantes num programa de exercício físico na cidade da Maia, uma vez que a maioria dos alunos entrevistados participa há muitos anos desse projeto. Também foi investigado o que mudou na forma de executar os exercícios programados durante o período do confinamento, quando todos os ginásios e piscinas se mantiveram fechados.

CAPÍTULO II – METODOLOGIA

A consolidação dos objetivos de um estudo depende da escolha de técnicas que serão empregadas durante o processo de pesquisa, essa etapa tem uma centralidade em qualquer estudo, não devendo ser desvalorizada pelo pesquisador (Aires, 2011). Silverman (2010), afirma que o interessante da pesquisa qualitativa é a possibilidade da visão do dia a dia, vista por um conjunto de lentes analíticas, interpretativas, diferente daquelas que estamos acostumados a ver. A investigação qualitativa é uma maneira interpretativa de entender os fenômenos que ocorrem na vida social (Hastie & Hay, 2012).

2.1 Procedimentos

A investigação foi realizada com a técnica de pesquisa qualitativa através de uma entrevista e um grupo de discussão focalizada. Este estudo procurou identificar quais são os preditores motivacionais da TAD que proporcionam a adesão à prática da hidroginástica e a manutenção na prática. Levando em consideração a rotatividade nos grupos de exercícios físicos, este grupo alvo foi escolhido por ter idosos que praticam a hidroginástica há vários anos, na cidade da Maia.

Para início do estudo foi realizada uma entrevista com a Professora responsável pelo programa, onde respondeu a perguntas relacionadas ao programa de hidroginástica. Devido a pandemia de Covid 19, o primeiro contato com a Professora foi realizado via *zoom*. A seguir realizamos uma pesquisa de abordagem qualitativa com os idosos participantes destas aulas de hidroginástica; o contato com os idosos foi feito de forma presencial, em que eles responderam às perguntas e para a recolha de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico relacionado com a escolaridade e tempo de prática da modalidade. Para o início do trabalho de investigação, foi submetido um pedido à Comissão de Ética da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com os documentos necessários para a emissão de um parecer adequado.

2.2 Participantes

O interesse em fazer este estudo surgiu do primeiro encontro com a Professora em uma das aulas da disciplina de Psicologia. Quando fizemos contato esclarecendo a respeito da investigação, ela prontamente conversou com os alunos e nos atendeu solicitamente, sendo a entrevista realizada através da plataforma *zoom.* A entrevista foi altamente esclarecedora, tendo respondido a perguntas relacionadas com a metodologia, como iniciou com as aulas de hidroginástica e como motiva seus alunos.

Para a elegibilidade do grupo de discussão focalizada, os participantes foram voluntários das aulas de hidroginástica e manifestaram a sua concordância, sendo previamente informados, sobre a realização deste estudo. Foi feita uma reunião presencial na cidade da Maia, com os alunos, com dia e horário marcados previamente. O local foi uma sala contígua ao espaço onde são realizadas as aulas. O grupo era composto de sete mulheres e um homem, com idades compreendidas entre os 62 anos e os 77 anos de idade.

Todas as informações relacionadas ao estudo foram antecipadamente apresentadas aos alunos, através de explicação verbal e documentada, sendo necessária a assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)(anexo1), onde foi garantida a confidencialidade dos dados, autorizando a interpretação das informações apenas pelos envolvidos na pesquisa, para além disso, os nomes dos alunos foram transformados em nomes fictícios, como garantia de confidencialidade. As características do grupo de discussão focalizada e participantes podem ser analisadas na tabela a seguir.

Tabela 1: Participantes do Estudo

Número de Participantes	**8**	
Sexo	Feminino	7
	Masculino	1
Idade	62	1
	64 a 76	5
	77	2
Escolaridade	9º ano	1
	10º ano	1
	12º ano	1
	Licenciatura	2
	Bacharelato	2
	Curso Industrial	1
Estado Civil	Casados	5
	Viúvos	3
Tempo na hidroginástica	25 anos	1
	21 – 15 anos	6
	05 anos	1

2.3 Instrumentos Utilizados

A recolha de dados foi feita através de uma entrevista à Professora, um questionário sociodemográfico com os participantes e um guião semiestruturado para o grupo focal, sendo abordado temas como a motivação e a permanência em um mesmo programa de exercício físico por tantos anos. Uma das vantagens das entrevistas em grupo, é a de que o entrevistador tem a possibilidade de estar no ambiente dos sujeitos, e quando várias pessoas estão reunidas para falar do mesmo tema de interesse, cria-se mais coragem (Mesquita et al., 2013).

A função da entrevista é indagar alguém sobre determinado assunto, servindo para a recolha de dados na linguagem do entrevistado. Pela conformidade científica, nenhuma metodologia é melhor que a outra e sim elas podem se complementar; a

nenhum dos métodos é pertinente postular exclusividade na produção de conhecimento (Aires, 2011).

A opcão pela metodologia qualitativa neste estudo, mostrou-se bastante coerente com o que pretendíamos analisar, já que os dados recolhidos são predominantemente descritivos; o significado que os indivíduos dão às coisas e a sua vida são pontos de atenção especial do investigador; a análise de dados tende a seguir um processo indutivo, que propõe descrever, explicar e prever a existência do que foi observado, apreciando o que foi retratado; tendo ainda o ambiente natural como fonte direta da recolha de dados e o investigador como fundamental recurso para esta recolha (Bogdan & Biklen, 1994).

Neste estudo, a entrevista à Professora foi um dos instrumentos utilizados, esta consistia num conjunto de questões relacionadas ao tempo que existe o programa, a motivação para iniciar as aulas, a metodologia das aulas, as correções, como é feito para ter alunos de diferentes níveis em uma mesma aula, a forma que motiva seus alunos para que não desistam de praticar o EF e como propicia aos seus alunos a satisfação das três NPB. Para além disso, como desenvolveu estratégias para que os alunos continuassem a praticar EF quando todos os estabelecimentos de prática desportiva se encontravam encerrados, devido ao confinamento em que todos foram obrigados a passar devido a pandemia (anexo 2).

Já no que se refere ao questionário respondido pelos participantes, as perguntas foram relacionadas ao estado civil, idade, sexo, escolaridade, tempo de prática da AF, benefícios que obtiveram com as aulas, se pratica outra modalidade, estado de saúde entre outras (anexo 3). Foi utilizado ainda um guião semiestruturado para o grupo de discussão focalizada (anexo 4), em que os participantes responderam a respeito dos benefícios físicos, emocionais e sociais, da metodologia da Professora, como ministra as aulas e da didática que utiliza .

2.4 Análise de Dados

Para a análise dos dados recolhidos foi feita uma análise de conteúdo; embora haja um comportamento interpretativo das entrevistas, necessitam e identificam processos técnicos específicos, representando uma abordagem metodológica com qualidades e possibilidades próprias (Queirós & Graça, 2013).

Para estudar o material, foram feitas duas árvores de categorias e suas respectivas propriedades, que estão abaixo representadas, onde pode-se melhor analisar a entrevista à Professora e a outra com o conteúdo do grupo de discussão focalizada. Em coerência à metodologia e métodos utilizados voltados à pesquisa qualitativa, foi utilizado o *software* Nvivo 12. A interpretação dos dados levou em conta os princípios da análise de conteúdo, seguindo as etapas de codificação, categorização, descrição e interpretação, fundamentos primordiais na metodologia de análise (Queirós & Graça, 2013). A elaboração de categorias por semelhanças, como parâmetros para análise do material coletado, teve como princípio reunir as informações afins para colaborar na compreensão dos fatos (Queirós & Graça, 2013).

Árvore das categorias da entrevista à Professora

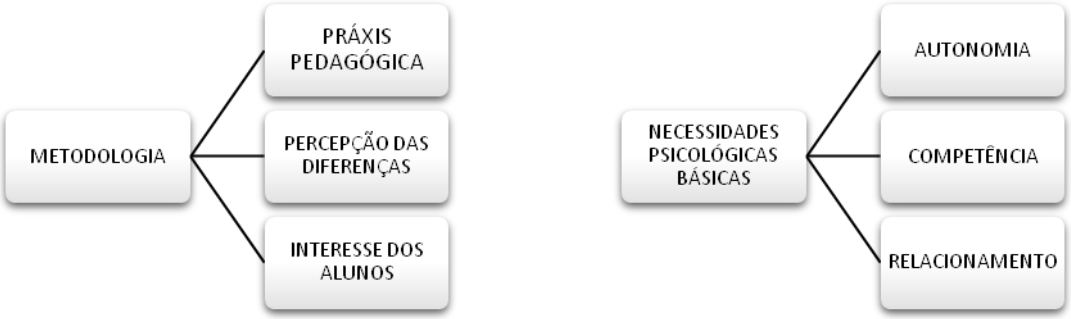


Figura 2: Árvore das Categorias da Entrevista à Professora

Enfrentamento da pandemia

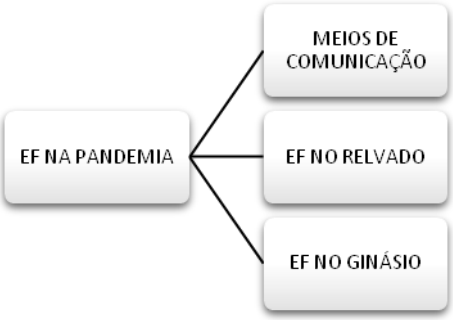


Figura 3: Árvore das Categorias da Entrevista à Professora

Árvore das categorias dos alunos



Figura 4: Árvore das Categorias dos alunos

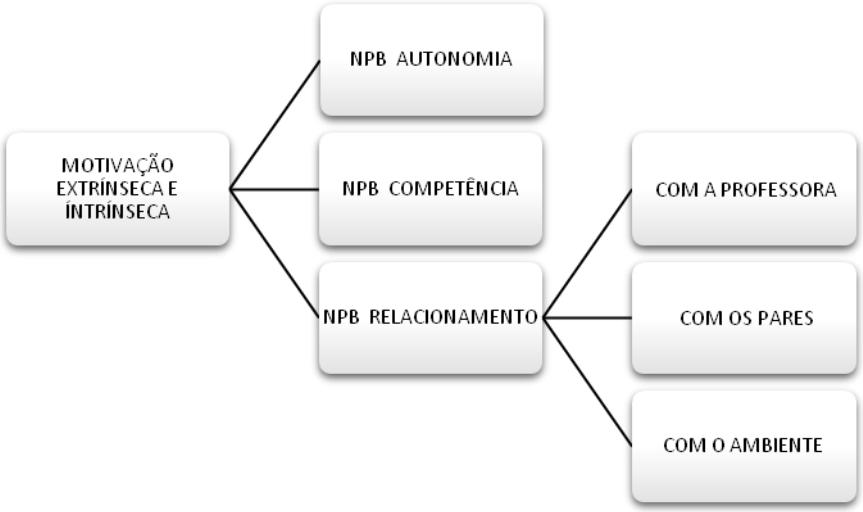


Figura 5: Árvore das Categorias dos alunos

Enfrentamento da pandemia pelos alunos

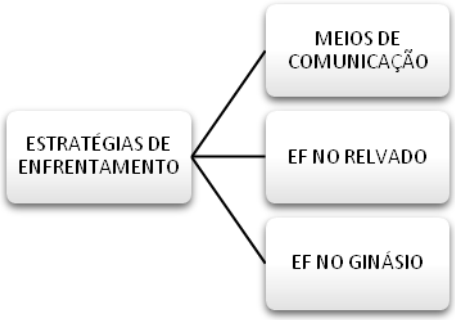


Figura 6: Árvore das Categorias dos alunos

CAPÍTULO III – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

3.1 Entrevista à Professora

Foi realizada uma entrevista à Professora que ministra as aulas para o grupo de idosos e também responsável por iniciar a metodologia de aulas de hidroginástica dentro d`água. Nessa entrevista, esclareceu a respeito da metodologia de aula, do contato com os alunos que se prolonga por muitos anos e a forma como motiva os mesmos para não desistirem de praticar.

3.1.1 Metodologia da Professora

A metodologia das aulas de hidroginástica deve estar direcionada para os objetivos que o professor pretende alcançar, nos objetivos que os alunos procuram e devem ser elaborados desejando o bem-estar, proporcionando uma atividade segura e saudável.

Para demonstrar como é a metodologia da hidroginástica realizada pela professora, foi criada a categoria Metodologia.

Práxis Pedagógica

Na subcategoria práxis pedagógica, a Professora retrata como realiza as aulas pois é uma metodologia diferente da que a maioria dos professores de hidroginástica ministram. Com a Professora dentro d`água, consegue perceber o mesmo que os alunos. A velocidade do exercício fora e dentro d'água são diferentes e assim consegue fazer a correção e a evolução é mais rápida pois está muito próxima de todos. Abaixo alguns trechos da entrevista com a Professora.

> "...e portanto o que se fazia muito na altura era plasmar uma aula de aeróbica de sala para o cais da piscina, e eu achei interessante, e dava-me particular prazer, porque eu gostava de fazer as coisas no meio aquático, mas percebi claramente que havia ali em termos metodológicos algumas falhas, isto é o meu background em termos de hidroginástica. Eu sou da natação, fui

> nadadora, treinadora de natação, Professora de natação, nunca tinha feito hidroginástica."

Nestes excertos, explica como foi o início da hidroginástica com a Professora dentro d`água e quais as razões que a levaram a optar por dar aula assim.

> "... uma das razões pelas quais eu ia para dentro d`água, era que queria estar mais perto deles, que os queria ajudar a executar os exercícios com maior correção."

A Professora de imediato percebeu que com o professor no cais era uma distância muito grande, assim não conseguiria fazer as devidas correções.

> "E eu comecei a perceber que as pessoas tinham uma série de vícios da prática de algumas tarefas de alguns exercícios, portanto, fui corrigindo e explicando e uma das coisas que eu falo muitas vezes é que, quando tu praticas uma AF, tu gostas mais de praticar se compreendes e se te sentes competente para fazê-la."

Com essa metodologia que a Professora utiliza, consegue ver nos detalhes o que cada aluno faz, pois estando muito perto faz as devidas correções no exato momento.

> "Eu trabalho em circunferência, e eu ou estou no meio ou venho para a circunferência, vou ao meio e venho à circunferência e vou andando. Fui montando essa metodologia, mas a verdade é que ela nasce da minha própria experiência."

A Professora também esclareceu que com o professor fora d`água tem de estar permanentemente concentrada na contagem dos tempos, pois o tempo de água é o dobro do tempo de terra.

> "...eu nunca uso coreografias, as minhas aulas não são coreografadas, eu uso música, mas as minhas aulas são compostas por séries de exercícios."

> "Mas o processo de trabalhar em séries e com exercícios muito simples, consegues ver uma progressão na aprendizagem muito mais rápido."

Em um estudo sobre o perfil dos professores de hidroginástica (Vicente et. al., 2014), refere que a maioria dos professores de hidroginástica prefere dar aula fora d`água, relatando que os alunos visualizam melhor o exercício, o que contraria esta forma de trabalhar desta Professora que rapidamente percebeu os benefícios de estar na água junto dos alunos.

Interesse nos Alunos

A Professora nos relata que essa estratégia de explicar o "porquê" das coisas e procurar que as pessoas se sentissem competentes teve um bom impacto, sendo que alguns alunos continuam até hoje precisamente porque percebem os benefícios que essa prática lhes traz a nível físico e cognitivo.

> "Eu acho que hidroginástica bem planeada, pode efetivamente trazer uma série de benefícios tangíveis para a pessoa,... as pessoas sentem-se efetivamente muito melhor a muitos níveis."

Tudo é muito bem explicado por ela. E como está muito próxima deles, consegue que melhorem vários aspectos.

> "Mas há muita gente que não consegue coordenar braços com pernas, mas na terceira aula, já consegue, mas é porque eu estou lá e estou a ajudar."

> "E se tu estiveres a um centímetro das pessoas, claro que a correção é muito mais rápida e a evolução também é

> muito mais rápida. E isso faz com que as pessoas se integrem no grupo muito mais depressa."

Quando um aluno inicia nas aulas e percebe que já evoluiu de uma semana para outra e se sente melhor e é pelo fato da estar muito próxima, pois com o professor no cais não tem como dar *feedback.*

> "Vamos partilhando coisas da vida no meio do exercício, e sempre valorizando o que eles estão a fazer. O exercício tem que chegar ao corpo e a alma, o real valor do exercício é desenvolver uma série de questões físicas e também uma série de competências sociopsicológicas ou emocionais, e verdade é que a auto estima, o auto conceito, a perceção de competência, o otimismo, a resiliência podem ser treinadas através do exercício também na idade adulta."

> "...e a verdade é que vês pessoas com 60, 70 e 80, o condicionamento físico a melhorar a olhos vistos."
> "...quando as pessoas percebem que há uma vantagem em ter alguém que está comprometido com a tua atividade, elas acabam por perceber e acabam por preferir."

Como nos relata Vicente et. al., (2014), em seu estudo sobre o perfil dos professores de hidroginástica, que por mais completa que seja a formação inicial, é por meio da prática docente reflexiva que o professor continua seu processo de formação.

Percepção das diferenças

Como vantagem dessa metodologia é poder ter duas pessoas com características muito diferentes, uma ao lado da outra, exatamente a fazer a mesma tarefa, só que com intensidades e amplitudes diferentes.

> “O trabalho por séries permite ter um grupo heterogêneo todo a fazer a mesma coisa, cada um ao seu nível.”
>
> “...e efetivamente quando o ambiente de aprendizagem é muito positivo tu percebes que as relações também se fortificam.”
>
> “E eu tive muitas vezes esta realidade de ter algumas pessoas muito mais novas misturadas com pessoas mais velhas, e que achavam bom trabalhar com os mais velhos.”

Nas respostas dos professores de hidroginástica no estudo de Vicente et. al., (2014) foram unânimes ao afirmar que cada aluno tem a sua particularidade, por isso orienta-se o mesmo a seguir o seu limite, seu ritmo, velocidade e intensidade no exercício.

3.1.2 Necessidades Psicológicas Básicas

O apoio as NPB é extremamente importante, e são consideradas fundamentais, promovem o bem-estar, em toda a idade, etnia e cultura (Ryan & Deci, 2020).

Autonomia

> “...a questão da autonomia, que é das pessoas compreenderem o que estão a fazer, perceberem o que estão a fazer. A minha vontade é que as pessoas façam bem, percebam que façam bem e se tornem autônomas a fazer. São pessoas assíduas, que só faltam se tiverem de facto com problemas, eu vou procurando ir aumentando a intensidade e a dificuldade dos exercícios ao longo do ano. Eu tenho intencionalidade no planeamento nas questões do condicionamento físico e tenho

intencionalidade nestas questões da percepção das competências, autonomia e das relações."

Competência

"Para além de planear a atividade, de procurar que as pessoas compreendam o que estavam a fazer, procurar que elas se sentissem competentes a fazê-lo, também explicar efetivamente quais são os benefícios da atividade, quanto mais acreditas nos benefícios mais a coisa te corre bem, porque esta crença do que estou a fazer, faz me bem."

"...o real valor do exercício é desenvolver uma série de questões físicas e também uma série de competências sociopsicológicas ou emocionais."

Relacionamento

"E conversamos sobre tudo: cinema, teatro, restaurantes, as férias, a importância de beberem água, a importância de terem cuidado com a alimentação..."

"Tenho gente a dizer que 'isso é melhor que antidepressivo, deixei de tomar antidepressivo, porque sinto-me muito mais feliz, gosto das aulas não só pelo ambiente, mas eu sinto-me melhor'."

"Muita gente refere que, 'não aguentaria a minha vida se não fosse isto, é aqui que venho buscar a minha força'."
"Uma das coisas que o exercício pode dar é o acreditar em ti mesma e saberes que vai conseguir resistir as coisas da vida."

Como refere Vicente et. al., (2014) com relação à motivação para os praticantes, o vínculo, as trocas e os relacionamentos é o que os mantêm e motivam a continuar frequentando as aulas.

3.1.3 Exercício Físico na Pandemia

A Professora com o intuito de ajudar os seus alunos a não cairem no sedentarismo, reiniciou as aulas pelos meios de comunicação (*whatsapp e zoom*).

> "Quando nós tivemos o primeiro confinamento, eu criei grupos pelo *whatsapp*, então eu mandava vídeos todos os dias para eles, desde trabalhos abdominais, fazia uma miniaula de abdominais, filmava-me e falava para repetirem, até eu própria a fazer queques, pão, ou filmava e mostrava que dia lindo, que não era para ninguém ficar triste.

Depois, mais tarde, estimulou os alunos para que fizessem as aulas ao ar livre e ainda com as piscinas fechadas, iniciou as aulas em um ginásio.

> "Depois quando começamos a abrir e houve um grupo delas que estava com muitas saudades, mas não tínhamos piscina, então começamos a fazer no monumento das pirâmides, na relva. Quando entrou o segundo confinamento, o grupo que havia feito aulas ao ar livre quis continuar a fazer, então pediu ajuda aos netos, aos filhos e começaram a fazer via *zoom*."
>
> "Quando desconfinamos, uma amiga alugou-me um estúdio, e é onde nós fazemos as nossas aulas, que fazíamos via *zoom*. Para já ainda não temos piscina, muitos ainda continuam no grupo do *whatsapp*."

De acordo com a sua trajetória, cada professor vai incorporando ideias e condutas e o educador torna-se portador de uma identidade única. A Professora em sua entrevista explica que planeja suas aulas, determina quais os objetivos que pretende atingir e quer que o aluno se desenvolva. Desde quando iniciou as aulas de hidroginástica percebeu que a distância entre o cais e a piscina era muito grande, não se acomodou em dar as aulas como os demais, foi pesquisar e procurar uma forma de ensinar de uma maneira mais eficiente, iniciou assim a metodologia com a Professora dentro d`água e percebeu que a proximidade era eficaz e os alunos evoluíam mais rapidamente. Não foi preciso muito para perceber que um Professor no real sentido da palavra é um educador, aquele que orienta, que cria, nutre. O professor tem um grande papel na promoção da motivação e atenção às NPB para a construção de um ambiente motivador e a Professora desenvolve nos seus alunos, quando nos relata que a pessoa gosta mais da AF quando compreende e se sente competente para fazer, percebam e façam bem, se tornem autônomas, desenvolvam questões físicas, mas também uma série de competências sociopsicológicas, valorizando mais o que estão a fazer. De acordo com a TAD, para a motivação é essencial a satisfação das NPB para resultados positivos da aprendizagem. Segue um excerto em que expõe o que a teoria preconiza:

> "Eu tenho intencionalidade no planeamento nas questões do condicionamento físico e tenho intencionalidade nestas questões da percepção das competências, autonomia e das relações."

3.2 Entrevista ao Grupo de Discussão Focalizada

A figura abaixo representada mostra a informação de todas as categorias e subcategorias detetadas na entrevista do grupo focal analisado. O resumo em forma de figura nos direciona para uma observação sobre os relatos mostrados na entrevista. Devemos perceber que a **Metodologia** foi a categoria com o maior número de codificações associadas, sugerindo que a metodologia usada tem influência ao tempo de permanência na prática. Também nos demonstra a figura que a categoria **Motivação** teve muitas codificações associadas, fazendo-nos considerar que a prática do EF quando são satisfeitas as três NPB interferem no tempo de permanência na

atividade. As codificações da categoria **Atividade Física e Saúde** sugere que além das demais categorias referidas, preocupam-se com a saúde. Apesar de em menor número a categoria **Estratégias de enfrentamento da pandemia**, nos demonstra que conseguiram criar estratégias para enfrentar o período sem se acomodarem, mantendo assim o EF.



Figura 7: Densidade do processo da análise do conteúdo

Para apresentação inicial dos resultados dos alunos foram mostradas as referências de todas as categorias com as subcategorias presentes na entrevista do grupo de discussão focalizada.

Na categoria **Atividade Física e Saúde** foram referenciadas as experiências dos participantes que relatavam algum tipo de contribuição da hidroginástica para o estado de saúde. Como atividade física e saúde são bastante abrangentes, verificou-se a necessidade de criar a subcategoria **benefícios físicos**, onde os participantes relataram as melhorias a nível físico. Para descrever os relatos no sentido emocional, foi criada a subcategoria **benefícios emocionais**, por se tratar de um grupo que já pratica a hidroginástica há muitos anos percebemos o lado social que a hidroginástica proporciona, deste modo foi criada a subcategoria **benefícios sociais**; como se trata de um grupo que está com a mesma Professora há vários anos, a categoria **Metodologia** foi criada e por se tratar de uma Professora que ministra suas aulas dentro da piscina (pois no geral os professores de hidroginástica ficam fora d`água), então para esta análise foi criada a subcategoria **práxis pedagógica**. Na subcategoria **didática da**

Professora, ela está sempre atenta em cada aluno, corrigindo sempre, e a subcategoria, **interesse no aluno**, em que a Professora se preocupa com eles, ela sabe o que cada um pode executar, querendo que eles evoluam no processo de aprendizagem. O objetivo do presente estudo foi investigar as motivações para a permanência neste projeto de hidroginástica, para esta análise foi criada a categoria **Motivação**; deste modo, foi utilizada Teoria da Autodeterminação, com os diferentes tipos de motivação que deram origem a subcategorias de análise: **a motivação extrínseca,** ocorre quando recompensas externas determinam sua atitude e a **motivação intrínseca**, que está relacionada com a busca por novos desafios, havendo prazer e divertimento em executar determinada tarefa. Ainda com base na TAD, que propõe que o comportamento necessita ter satisfeitas as três NPB, foi inserida a subcategoria **autonomia**, em que há o sentimento de ser responsável por suas ações, sendo a NPB uma das responsáveis pela permanência por longo prazo do praticante em determinada atividade. A **competência** é a capacidade de eficácia na interação com o envolvimento para a realização de determinada tarefa ou obter resultados desejáveis em ações que envolvem diferentes níveis de dificuldade. Por fim, o **relacionamento**, refere a participação social e também a ligação ao ambiente. A subcategoria **relação com a Professora** foi criada para apresentar como eles se sentem com ela, a subcategoria **relação com os pares,** foi criada, pois nestas aulas existem alunos que praticam a hidroginástica há muitos anos e o contato dos participantes tornou-se muito grande e por fim, a subcategoria **relação com o ambiente**, demonstra que os participantes gostam do ambiente que frequentam. Para perceber como o EF foi realizado durante a pandemia, foi criada a categoria **Estratégias de Enfrentamento da Pandemia**, já que devido à pandemia as instalações desportivas tiveram que ser encerradas, adicionalmente houve o confinamento e era necessário saber como fizeram AF, então foi questionado como a enfrentaram. Esta situação exigiu uma tomada de decisão da Professora que percebeu que o EF não podia parar, iniciou-se o contato com eles através do *whatsapp*, onde gravava os vídeos dos EF e os enviava, logo a seguir os alunos aprenderam a utilizar a plataforma *zoom* e as aulas começaram a ser feitas ao vivo, sendo assim, eles tinham um contato virtual entre eles. Como mostra a figura acima, esta subcategoria recebeu o nome de **meios de comunicação**. Logo após esse período, outra estratégia foi marcar as aulas ao ar livre, então

combinaram o **EF em um relvado** de um jardim no horário pré determinado, cada aluno levava seu tapete, água, etc. Após o período de confinamento, os ginásios foram abertos, mas não tinham piscina para o EF, assim a Professora propôs que fizessem o EF em ginásio; decidiram então que enquanto não iniciassem a hidroginástica fariam o EF no ginásio proposto pela Professora.

Para tornar melhor a visualização das respostas, realizamos uma nuvem de palavras no intuito de identificar as que foram mais mencionadas nos relatos dos participantes. As palavras mais destacadas na nuvem de palavras, estão associadas a: aulas, Professora, gostar, hidroginástica.

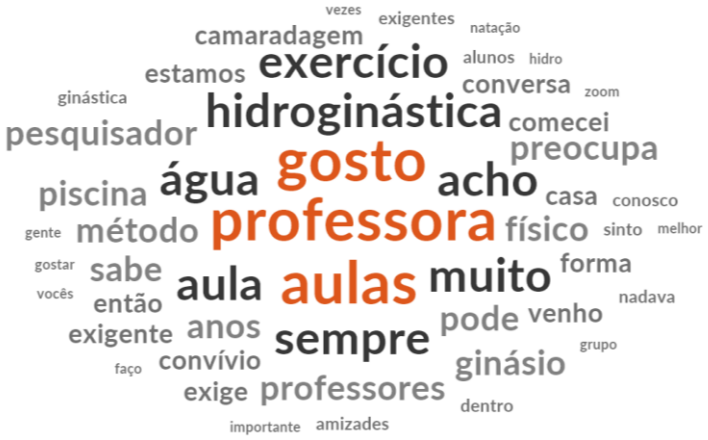


Figura 8: Nuvem de Palavras

3.2.1 Atividade Física e Saúde

Benefícios Físicos

Os participantes do grupo focal evidenciaram os benefícios associados à saúde física, como a ausência de dores, tendo alguns relatado que as doenças crônicas, são amenizadas com a prática do exercício físico regular, (como problemas nas mãos, o exercício também tem ajudado no controle da doença de Parkinson, melhora significativa em problema acometido no braço). Outro ainda relatou que após cirurgia no joelho não necessitou fazer fisioterapia, teve a recuperação com o exercício físico, alguns relataram que acham que fazem mais força na hidroginástica, que já haviam feito natação, mas preferiam a hidroginástica pois percebem que fazem o exercício

bem feito e de uma forma mais agradável, que na água conseguem fazer com mais intensidade e não sentem dores. Abaixo descrevemos excertos das entrevistas de alguns destes alunos.

> "Porque faço os movimentos na água, e não tenho dores, e faço os movimentos muito mais fortes, sem dores." (Francisca)
>
> "Eu fui pela prática de exercício físico." (Joana)
>
> "Eu tenho uma prótese no joelho, fui operada, e a única coisa que fiz depois da operação foram as aulas de hidroginástica." (Francisca)
>
> "...precisava de movimento, foi um dos motivos que me trouxe para o grupo." (Manuel)
>
> "...todos nós temos a noção da necessidade do exercício físico." (Joana)

Estas afirmações dos participantes estão de acordo com o que nos diz a Literatura sobre os benefícios de EF de uma maneira geral mas sobretudo daquele que é realizado na água, como foi demonstrado, por exemplo, nos estudos de Bonachela (1994) e de Barbosa (2001), que reforçam a ideia de que o processo de envelhecimento pode ser adiado com a prática da hidroginástica e proporciona benefícios anátomo-fisiológicos (força muscular, densidade óssea, diminuição da pressão arterial), melhora das capacidades físicas (melhoria do equilíbrio, agilidade, coordenação, entre outros), tornando-os mais autônomos, assegurando uma melhor qualidade de vida para os idosos.

Benefícios Emocionais

Com relação aos benefícios emocionais que o exercício físico traz para a vida dos participantes, surgiram relatos de que se sentem bem, estão satisfeitos com o programa, acham a prática prazerosa e satisfaz seus interesses, para além da

assiduidade como foi relatado pela Professora que disse que dificilmente os alunos faltam as aulas e que este é um dos pontos em comum dos participantes.

> "Eu gosto mais da hidro,..... também foi por uma questão de saúde, e mesmo para o espírito." (Marta)
>
> "... sinto-me bem." (Manuel)
>
> "... eu acho que é por gostar." (Francisca)
>
> "É bom, faz bem ao físico e a alma." (Maria)

Com efeito, para Spirduso (2005), a AF regular pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, com várias vantagens, inclusive nas dimensões cognitivas e emocionais, e que a saúde e a AF estão estreitamente ligadas à função emocional, tal como afirmaram os participantes deste estudo.

A hidroginástica proporciona ainda efeitos psicológicos, como sentir-se bem após as aulas, boas sensações que elevam a autoestima, ajuda a controlar a ansiedade e propicia relaxamento (Santos & Teixeira, 2020).

Benefícios Sociais

Neste estudo, o relacionamento entre os participantes aparece como muito próximo, ressaltando-se os benefícios relativos a esta convivência entre os membros do grupo, existindo muita interação e troca de experiências. Abaixo descrevemos o excerto de uma entrevista de um participante.

> "...há sempre uma conversa, seja de comida, ou de bebida." (Joana)

Os participantes fortalecem os laços de amizades e foi percebido um ambiente de respeito e cumplicidade entre eles.

> "E também é uma questão do convívio, de fazer amizades." (Helena)

"Foi o convívio, e é um grupo excecional." (Manuel)

Como refere Wichmann (2013) em sua pesquisa, uma das razões citadas pelos idosos é a necessidade de convívio social para poderem interagir com outras pessoas e pelas relações de amizade que fazem nos grupos.

Como as reformas e pensões estão associadas a esta faixa etária, podem causar desânimo e fazem com que o idoso se sinta sem utilidade no seu meio social, sendo por vezes o contato com os familiares o único existente. Ora, com a prática de exercícios físicos regulares, os idosos podem ficar inseridos e participativos na sociedade em que vivem, minimizando uma possível solidão.

3.2.2 Metodologia da Professora

Práxis Pedagógica

A práxis pedagógica está relacionada com a articulação entre a teoria e a prática aplicada nessas aulas e como é conduzido o processo de ensino-aprendizagem. De acordo com os participantes, a metodologia está entre os fatores que mais lhes agradam. De uma maneira geral, o que se verifica é que as aulas de hidroginástica são ministradas com o professor fora d`água fazendo movimentos coreografados, ou não, os alunos repetindo os movimentos dentro d`água. Como foi relatado por estes alunos, a metodologia empregada nas aulas a torna diferente, pois toda a aula é feita com a Professora estando dentro d`água, participando também no mesmo meio, interagindo proximamente com os alunos. Isso fica bastante evidenciado nos depoimentos abaixo:

> "O método que a Professora utiliza, eu não tive mais em ginásio nenhum, ela usa um método em que está sempre dentro da piscina, juntamente com os alunos, faz um círculo e fazemos mais tipo ginástica." (Helena)

A metodologia aplicada pela Professora foi desenvolvida e aperfeiçoada com o passar dos anos, pois notou que faltava algo nas aulas de hidroginástica, decidiu então

ministra-las dentro d`água e desde que iniciou com este método, o mesmo foi bem aceite.

> "O método que ela utiliza, dentro da piscina juntamente com os alunos, eu acho que é o melhor método." (Helena)

> "Ela faz o mesmo que nós, ela faz exatamente o que nós fazemos."(Francisca)

> "...e gostei do estilo da aula que a Professora dava."(Helena)

> "A Professora é a única que dá aula dentro da piscina,.... e fazemos de uma forma agradável."(Joana)

De acordo com Souza e Vendrusculo (2010), em um estudo sobre os fatores para a continuidade da participação em EF, com metodologia qualitativa com 10 idosos, os participantes destacaram o papel do professor em sua permanência no programa e que as trocas de experiências são fundamentais, bem como a dedicação e o carinho como fatores para a permanência no programa.

Didática da Professora

O termo didática aqui referido está relacionado com a correção que a Professora faz, estando sempre atenta em todos os movimentos dos alunos, cuidando para que façam os exercícios corretamente, e tendo especial atenção quando algum aluno apresenta determinado problema, adapta o exercício para que este possa ser feito de forma eficaz, sem prejudicar, apresentando a melhor forma para que o problema seja amenizado ou até mesmo sanado.

> "....fazemos mais tipo ginástica, e somos corrigidos."(Helena)

> " Eu gosto de aulas com professores exigentes, são os melhores."(Helena)

> " E os professores exigentes são sempre bons professores, não são aqueles que facilitam tudo, portanto é o caso da Professora, ela faz, exige dela mesma e exige do aluno que faça corretamente." (Helena)

> "Ela faz o mesmo que nós, ela faz exatamente o que nós fazemos." (Francisca)

> "....está próximo de nós e nos corrige a todos,.... está sempre a corrigir.... e nós fazemos o exercício bem feito porque ela está ali, e fazemos de uma forma agradável." (Joana)

> "Eu tinha muitos problemas nas mãos, e ela fazia muitos exercícios comigo, não só comigo, mas com todos, mas era mais "exigente" comigo, por saber do meu problema." (Catarina)

> "A Professora tem um bocadinho de atenção sobre mim, sinto falta se não venho à aula." (Lúcia)

Como foi demonstrado no estudo de Ramos (2001), tal como neste, os participantes responderam que as correções feitas pelos professores de hidroginástica, auxiliam na execução dos movimentos, estimulam a atenção e auxiliam na autocorreção.

Interesse nos Alunos

A subcategoria interesse nos alunos relata a forma como a Professora trata os seus alunos, sempre preocupada com eles, interessada para que evoluam, ela sabe o que cada um pode fazer a mais, conhece-os.

> "...e preocupa-se connosco." (Lúcia)

> "...está atenta a toda a gente." (Manuel)

> “Só queria acrescentar outra coisa, o ritmo. O ritmo que ela dá a aula é diferente.” (Manuel)

> “Ela sabe muito bem o que cada um pode... sabe que pode se dar mais do que se está a dar.” (Joana)

> “...nessa fase que estamos, nesse um ano e tal, ela nunca se esqueceu de nós, sempre nos incentivou, no verão com aulas no jardim, depois passamos aqui para o ginásio, conseguiu que se fizesse através da internet, e fizemos as aulas em casa. É uma Professora que tem muito interesse nos alunos.” (Maria)

> “É uma Professora que se preocupa com o exercício físico não pode parar.” (Maria)

Por se interessar bastante por seus alunos, conhece-os promovendo para que façam o EF em sua excelência, por vezes adaptando exercícios e ritmos para que todos façam e façam bem. Também Freitas et. al (2007), ao falarem sobre a importância do professor, em seu estudo menciona que os incentivos, a confiança, o monitorizar efetivo do exercício aparecem em destaque, corroborando com os resultados de nosso estudo.

3.2.3 Motivação

Extrínseca

Como mostram os excertos das entrevistas, o grupo de participantes do estudo estão na forma mais autônoma da motivação extrínseca, se apresentam dentro de um continuum de autodeterminação como preconiza a TAD. Referem que praticam o EF para manterem-se em movimento, reconhecem o valor do exercício e também para a saúde.

> “...precisava de movimento.” (Manuel)

"...todos nós temos a noção da necessidade do exercício físico." (Joana)

Intrínseca

Sendo a motivação intrínseca a forma mais autônoma de motivação e está relacionada aos resultados mais positivos, muitos foram os relatos de motivação intrínseca pelos participantes da hidroginástica, como gostar, sentir-se bem, sentimentos de satisfação, apontadas nos discursos abaixo.

" Para me sentir melhor"(Helena)

"...gosto d`água e gosto particularmente das aulas da Professora." (Joana)

"...fazemos de uma forma agradável." (Joana)

"...gosto das aulas." (Lúcia)

"...aquele dia pra mim, era um dia ótimo,... (dia de aula)." (Francisca)

"...sinto falta se não venho a aula." (Lúcia)

"É bom (ir às aulas)."(Joana)

"O mês de agosto que é horrível, porque não há aulas." (Francisca)

No estudo de Meurer (2012), com 140 idosos sobre a motivação, o prazer foi um dos principais fatores para a adesão à prática num programa de EF. Em um outro estudo de Stiggelbout, Hopman-Rock e Mechelen (2008), em diferentes programas de EF com 2020 idosos, o prazer também foi apontado como um dos principais fatores para a participação nos programas de EF; ainda no mesmo estudo, os autores também apontam que a saúde e a socialização são fatores que motivam os idosos a praticarem o EF.

3.2.4 Necessidades Psicológicas Básicas

Autonomia

> "Eu na altura fazia todos, comecei a fazer natação e depois mudei pra hidro." (Catarina)
>
> "Eu também comecei pela natação,...como a hidroginástica normalmente não tem que molhar a cabeça, eu optei pela hidroginástica, e foi a convite da Professora também, e então sendo assim eu passei pra ela, e estou com ela a 21 anos, mas eu já nadava, já nadava a 10 anos antes." (Maria)

Competência

> "...e na hidroginástica trabalhamos com mais força. A hidroginástica é mais forçada." (Francisca)
>
> "...nós fazemos o exercício bem feito." (Joana)
>
> "... já posso fazer as minhas coisas, porque eu gosto também de jardinagem, e sinto-me bem." (Manuel)

Relacionamento com a Professora

Esta subcategoria criada abrange os relatos referentes ao relacionamento entre os alunos e a Professora. Quando examinamos a análise desta categoria, é perceptível a demonstração de aspectos comuns retratados nos resultados apresentados. Abaixo apresentamos alguns excertos destes relatos.

> "...gosto particularmente das aulas da Professora." (Joana)
>
> "Na hidro é diferente com a Professora." (Helena)

> "...e há sempre uma conversa, ... e nós fazemos o exercício bem feito porque ela está ali, e fazemos de uma forma agradável." (Joana)
>
> "Eu louvo a Doutora, porque realmente acho ela uma professora fora de série, gosto das aulas dela." (Lúcia)
>
> "... e porque a Professora continua a satisfazer os nossos interesses, os nossos objetivos." (Joana)
>
> "Eu acho que gosto mais dela (professora) que da água." (Catarina)

Relacionamento com os Pares

Nos excertos abaixo, fica evidenciado que valorizam muito o convívio entre eles, gostam do grupo a que pertencem, relacionam-se bem, sentem-se valorizados.

> "E também é uma questão do convívio, de fazer amizades." (Helena)
>
> "Foi o convívio, e é um grupo excecional." (Manuel)
>
> "...e há sempre uma conversa, seja de comida, ou de bebida." (Joana)
>
> "Porque era o dia que eu via gente, que falava com gente, ... mas que a proximidade e o ver as pessoas, aquele dia pra mim, era um dia ótimo, porque eu estava sozinha em casa, eu vivo sozinha, não tenho ninguém, aquele estar, aquele ver as pessoas era uma maravilha." (Francisca)

Relação com o Ambiente

A discussão a respeito deste tópico demonstra que todos têm muito gosto pelo meio líquido, para além de percepcionarem que as instalações do ginásio em que

faziam a hidroginástica antes da pandemia eram bastante adequadas. Enfocam que estar em um bom local é bastante agradável.

> "Eu gosto d´água." (Helena)
>
> "É uma série de fatores, nós tínhamos um ginásio, que fechou, que tinha boas condições, muito espaço e nós sentíamos bem, isso também é importante." (Joana)
>
> "É bom, (a hidroginástica) faz bem ao físico e a alma." (Maria)

Vários têm sido os estudos que têm demonstrado a importância das NPB como foi demonstrado no estudo de Leyton et al. (2017), com uma amostra de 135 mulheres com idades entre 40 e 88 anos, inscritas em um programa de intervenção de exercícios físicos com estratégias de apoio às três NPB. Este programa melhorou a satisfação das NPB de autonomia, competência e relacionamento das participantes, corroborando com o que os participantes mencionaram no nosso estudo. Sendo a autonomia a capacidade de conduzir as próprias ações, manter a adesão a uma atividade ao longo do tempo está diretamente ligada ao grau de autonomia da pessoa e está relacionada a um senso de iniciativa (Ryan & Deci, 2020).

Em consonância com o presente estudo, Milhomem (2019), com uma amostra de 65 idosos, com metodologia do tipo misto, relata que o grupo mostrou elevada percepção de autonomia, competência e relações sociais e quanto mais alto os níveis da satisfação das NBP, maior a motivação autônoma.

Por outro lado, a competência, a capacidade de eficácia na interação com o envolvimento, a necessidade de competência é apoiada quando os idosos tem a oportunidade de procurar desafios, expressar suas capacidades e desenvolver a confiança, existindo êxito na realização das atividades.

Como foi demonstrado, em concordância com o nosso estudo, em que os idosos enalteceram a Professora, em observação ao estudo de Freitas et. et., (2007) com 120 idosos foram encontrados os seguintes resultados: receber a atenção do professor 57,5%, receber incentivo do professor foi 62,5%, como foi também

demonstrado no nosso estudo o professor tem grande influência para a prática e manutenção do EF.

Desta forma, os resultados evidenciados no presente estudo, apresentaram-se em consonância com outros referidos na literatura. Freitas, et al. (2007), em seu estudo com metodologia do tipo misto menciona que 23,3% dos idosos de um programa de EF relataram a companhia de colegas com objetivos semelhantes.

Para além disso, num outro estudo de outra modalidade, nomeadamente na dança sênior, Varregoso et al. (2016), cita como sendo benéfica para a melhoria nos relacionamentos entre os participantes, por serem por natureza sociais, transmitirem grande interação e noção de grupo, apreciam amizades e convívio.

Nossos resultados apontam para semelhanças com outros estudos utilizando outras metodologias (do tipo misto) em que Freitas, et. al., (2007) relatam em seu estudo com idosos uma sensação de bem-estar proporcionada pelo ambiente na ordem dos 62,5%, como nos afirmam os participantes desta pesquisa.

De facto, em congruência com nossos resultados, Wilson et al. (2008) em uma meta-análise com 33 estudos, estabelece que quanto mais são satisfeitas as NPB, mais regulação autônoma se promove nos indivíduos que executam exercício físico.

Para além disso, em nosso estudo o relacionamento é congruente com a teoria reforçando o sentimento de pertencer a determinado grupo, e é favorecido nas circunstâncias em que há respeito (Ryan & Deci, 2020). De facto o relacionamento está diretamente relacionado com a necessidade de estar inserido em um grupo, sendo parte do mesmo, sendo esta, como vimos, uma característica muito valorizada pelo grupo.

3.2.5 Estratégias de Enfrentamento da Pandemia

Esta categoria foi criada para apresentar como os idosos deste grupo já descrito se sentiram ao ficarem sem praticar o EF durante o confinamento, quando foi determinado que em Portugal todos os estabelecimentos de prática desportiva se mantivessem encerrados. Procuramos assim verificar como os participantes

enfrentaram esse período, e mais, como foi a volta a prática do EF e novamente o contato com o grupo.

Meios de Comunicação

Durante o confinamento, os alunos começaram a fazer EF através de um aplicativo de comunicação com imagem (*whatsapp)* onde a Professora gravava vídeos para que os alunos, em casa, tivessem componentes práticas. Nestes vídeos eram gravadas séries de exercícios e outras atividades. De igual modo, a Professora sugeria outros conteúdos como trabalhos manuais ou a apreciação da natureza. Por outro lado, já num segundo confinamento, os alunos recorrendo à ajuda do filhos ou netos, assim fizeram as aulas através da plataforma digital de videoconferência (*zoom*) e se encontravam virtualmente.

> "... A nível de aulas, houve paragem, mas cada um fazia o que dava." (Catarina)
>
> "...eu fazia caminhada, meia hora." (Helena)
>
> "... só quem realmente gosta muito de exercício era capaz de fazer,.... foi mal em todos os aspetos." (Joana)
>
> "Quando fechou no segundo confinamento, foi aí que começamos com o *zoom.*" (Maria)
>
> "Na pandemia, eu estive seis meses fechada em casa, sozinha, e era com uma angústia que eu esperava pelo dia das aulas, que não queiram saber, pelo computador. Porque era o dia que eu via gente, que falava com gente, não é que eu fizesse grandes exercícios, mas que a proximidade e o ver as pessoas, aquele dia pra mim, era um dia ótimo, aquele ver as pessoas era uma maravilha." (Francisca)
>
> "...conseguiu que a maior parte fizesse através da internet, e fizemos as aulas em casa." (Maria)

Com relação à pergunta de como foi a experiência de fazer via *zoom*, todos relataram que gostaram.

Exercício Físico no Relvado

Após um período fechados em casa, os alunos relataram que a escolha de fazer no relvado foi prazerosa, mesmo que longe uns dos outros, descreveram como uma sensação muito agradável.

> "...no verão tivemos aulas no jardim." (Maria)
>
> "E fizemos aulas na rua, que é ótimo." (Francisca)
>
> "Depois começamos a fazer no jardim." (Manuel)
>
> "Em junho, julho, nós fizemos nas pirâmides." (Francisca)

Exercício Físico no Ginásio

Quando foram levantadas as restrições, e os ginásios voltaram a abrir, mesmo ainda não havendo a possibilidade de fazerem a modalidade hidroginástica, a maioria dos alunos continuou com o EF, agora no ginásio. De facto, uma grande parte do grupo retornou às aulas presenciais, descrevendo como uma sensação agradável de pertença aquele grupo.

> "Depois desse período na rua, fizemos por *zoom*, depois viemos pra cá." (Francisca)
>
> "...depois do jardim, passamos aqui para o ginásio."(Maria)
>
> "...e foi a conselho da Professora que eu fizesse, já estava para desistir, foi quando passamos para o ginásio, a Professora chamou-me atenção e eu agradeço muito por que realmente tem-me feito muito bem." (Lúcia)

Como vimos, o presente estudo teve como objetivo investigar a motivação da prática desportiva de hidroginástica dos alunos idosos participantes num programa de exercício físico na cidade da Maia, uma vez que a maioria dos alunos entrevistados participa há muitos anos desse projeto. Também investigamos o que mudou na forma de executar os exercícios programados durante o período do confinamento, quando todos os ginásios e piscinas se mantiveram fechados. A TAD assinala um relacionamento direto da motivação com um estado interno forte que conduz o comportamento ou a ação. Como constatamos, os idosos apresentaram um alto nível de motivação, relataram benefícios físicos, a metodologia da Professora, o relacionamento entre os pares, entre eles e a Professora como fator para a permanência nas aulas. Como propõe a TAD, o comportamento necessita satisfazer as três NPB de autonomia, competência e relacionamento que são essenciais para o crescimento, desenvolvimento social, bem-estar psicológico e pessoal (Deci & Ryan, 2000). Comprovou-se neste grupo de idosos que quanto mais elevada as satisfações das NPB, maior é a motivação autodeterminada. Adicionalmente verificamos que durante o período de confinamento, desenvolveram estratégias para enfrentar a pandemia, sendo assim não suspenderam a AF durante o confinamento.

CAPÍTULO IV – CONCLUSÕES

Neste estudo foram respondidas várias perguntas da entrevistadora, pois há muitos anos é questionado o "porquê" da maioria dos idosos não dar continuidade em um programa de EF por um período prolongado. Ao concluir este estudo foi possível perceber a importância dos idosos participarem em programas de EF e da sua integração em uma rede de relacionamentos, além de compreender as motivações para a permanência, o que se evidenciou pelos relatos.

Alguns autores argumentam que, para proporcionar a motivação para praticar alguma atividade a pessoa deve estar autodeterminada, ou seja, satisfazendo as três NPB de autonomia, competência e relacionamento (Ryan & Deci, 2000).

Após recolha dos dados da entrevista feita à Professora e ao grupo participante da discussão focalizada, os dados de observação e análise de documentos estudados, pode-se perceber que, neste caso, a Professora consegue aplicar, na perfeição, tudo o que foi lido e estudado sobre a TAD, fazendo uma excelente aplicação na prática do que nos diz a teoria. Com intencionalidade, aplica a satisfação das NPB em seus alunos, sendo possível aumentar a permanência dos alunos com o desenvolvimento da motivação autodeterminada.

A partir dos resultados encontrados neste estudo, pode-se perceber que os principais motivos relatados estão relacionados à saúde, à metodologia da Professora e aos relacionamentos, gerando indicativos de que o motivo para a permanência dos idosos é a interação entre os alunos e a Professora, que resulta em um excelente clima motivacional em suas aulas.

Por fim, como pudemos perceber em nosso estudo, durante o período de confinamento o grupo analisado, através da ação da Professora, desenvolveu estratégias para não suspender a prática do EF o que foi também determinante para continuarem a ser ativas e a manterem os contactos com os outros participantes o que se tem revelado como muito importante para o seu Bem-Estar.

Este estudo nos mostrou que é possível aumentar a permanência dos idosos na prática do EF, proporcionando o desenvolvimento da motivação autodeterminada através da satisfação das NPB.

É de fundamental importância incentivar todos os idosos para à prática da AF, pois é a oportunidade de melhorarem a saúde física e psicológica e aumentar os relacionamentos sociais tão importantes para evitar o isolamento e a solidão.

Para expandir a pesquisa e aprofundar os resultados aqui expostos, é sugerido dar continuidade aos estudos que investigam a permanência dos idosos em programas de AF, como também realizar a pesquisa com um maior número de idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adsett, J. A., Mudge, A. M., Morris, N. Kuys, S. & Paratz, J. D. (2015). *Aquatic exercise training and stable heart failure: A systematic review and meta-analysis*. International Journal of Cardiology.

Aires, L. (2011). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional* (1 ed.).

American College of Sport Medicine. (2020). *Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic.* Retirado de https://www.acsm.org/

Avelar, I. S., Soares V., Barbosa, R. C., Andrade, S. R., Silva, M. S. & Vieira, M. F. (2018). *The influence of a protocol of aquatic exercises in postural control of obese elderly.* Rev. Andaluza de Medicina del Deporte.

Barbosa, J. H. P. (2001). *Educação Física em programas de saúde in curso de extensão universitária Educação Física na Saúde.* Centro Universitário Claretiano-CEUCLAR – Batatais, SP.

Biddle, S. J., Fox, K., & Boutcher, S. (2003). *Physical activity and psychological well-being.* Routledge.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos* (Vol. 12). Porto: Porto Editora.

Bonachela, V. (1994). *Manual Básico de Hidroginástica*. Rio de Janeiro: Sprint.

Brooke, J., & Jackson, D. (2020). *Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism.* Journal of Clinical Nursing. Retirado de https://https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jocn.15274

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. The Lancet. Retirado de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608

Cabral, M. V., & Ferreira, P. M. (2013). *O Envelhecimento Activo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Lisboa: FFMS

Campion, M. R. (2000). *Hidroterapia: princípios e prática.* São Paulo: Ed. Manole

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health - related research*. Public Health Reports.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Severe Outcomes Among Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).* Morbidity and Mortality Weekly Report, Retirado de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32214079

Cristofalo, V. J. (1988). *An overview of the theories of biological aging.* In: Biren JE, Bergsten VL, editors. Emergent theories of aging. New York: Springer.

Dantas, H. M. E. & Oliveira, R. J. (2003). *Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida.* Rio de Janeiro: Shape Editora e Promoções LTDA.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. Psychological Inquiry.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determinations research:* University Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health.* Canadian Psychology.

Dychtwald K. (1986). *Wellness and health promotion for the elderly.* Rockville. MD. Aspen Publications.

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2006). *A test of selfdetermination theory in the exercise domain.* Journal of Applied Social Psychology.

Elias, R. G. M., Gonçalves, E.C. A., Moraes, A. C. F., Moreira, C. F. & Fernandes, C. A. M. (2012). *Functional fitness of elderly practicing aquagym*. Revista Bras. Geriatr. Gerontol.

Farinatti, P. (2008). *Envelhecimento: promoção da saúde e exercício.* Barueri: Manole.

Fechine, R. & Trompieri, N. (2012). *O processo do envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos.* Inter Science Place.

Fernandez, H., & Vasconcelos-Raposo J. (2004). *Validación e aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física.* Cuad Psicl.

FFMS. (2020). *Censos da População.* Lisboa: PORDATA. Retirado de: https://www.pordata.pt/Subtema/Portugal/Censos+da+Popula%c3%a7%c3%a3o-27

Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. S., Viana, A. T., Leão, A. C. & Freyre, C. (2007). *Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos.* Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v. 9, n. 1.

Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.* 3ª Ed. São Paulo: Phorte.

Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., He, J. X., ... & Du, B. (2020). *Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China.* New England Journal of Medicine. Retirado de http://www.nejm.org/doi/full/10.1 056/NEJMoa2002032.

Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., and Arena, R. (2020). *A tale of two pandemics: how will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?* Prog. Cardiovasc.

Hastie, P. & Hay, P. (2012). *Qualitative approaches*. In K. M. Armour & D. Macdonald (Eds.), Research methods in physical education and Youth sport. New York: Routledge.

Heikkinen, R. L. (2003). *O Papel da Atividade Física no Envelhecimento Saudável.* Centro Finlandês de Gerontologia Interdisciplinar. Sob orientação do Programa de Envelhecimento e Saúde. Organização Mundial de Saúde. Tradução: Duarte, M. F. S. & Nahas, M. V. Núcle de Pesquisas em Atividade Física & Saúde. Centro de Desportos - UFSC – Florianópolis.

Hua, F. Y., Santos-Galduroz, R. F., Aman, F. C. S., Bagesteiro, L. B., & Safons, M. P. (2018). *Influências da atividade física na cognição e na depressão durante o envelhecimento*. *Arquivos Brasileiros de Educação Física.*

Kaufman, G. F. (2012). *Novo velho: envelhecimento, olhares e perspectivas*. São Paulo: Casapsi.

Krasevec, J. A., Grimes, D. C. (2002). *Hidroginástica.* 1ª Ed. São Paulo: Hemus

Kruel, L. F. M. (2000). *Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água.* Tese do curso de Pós-Graduação em Ciência do Movimento Humano da Universidade Federal de Santa Maria

Leyton-Román, M., Batista, M., Lobato, S., Aspano, M. I. & Jimenez, R. (2017*) Application of two intervention programs in order to optimize motivation and to improve eating habits in adult and elderly women.* Journal of Human Kinetics.

Leyton-Román M., de la Vega, R. & Jiménez-Castuera, R. (2021) *Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19*. Front. Psychol. 11:622595

Li, J. Y., You, Z., Wang, Q., Zhou, Z. J., Qiu, Y., Luo, R., & Ge, X. Y. (2020). *The epidemic of 2019-novel-coronavirus (2019-nCoV) pneumonia and insights for emerging infectious diseases in the future.* Microbes and Infection. Retirado de: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32087334

Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y. W. (2020). *Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan China: the mystery and the miracle*. Journal of Medical Virology. Retirado de: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31950516

Matsudo, S. M. M. (2009). *Envelhecimento, atividade física e saúde.* São Paulo BIS, Bol. Inst. Saúde (Impr.) n.47

Mesquita, I., Graça, A., Pereira, A. L., Sousa, A., Gilbourne, D., Portugal, P., Queiróz, P., Jones, R., Corredeira, R., Garcia, R. P., Santos, S., & Lacerda, T. (2013). *Investigação Qualitativa em Desporto,* vol 2.

Meurer, S. T., Benedetti, T. R. B. & Mazo, G. Z. (2012). *Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação.* Universidade Federal de Santa Catarina. Estudos de Psicologia

Milhomem, A. C. (2019). *Motivação autodeterminada e Bem-Estar Subjetivo em idosos praticantes de exercício físico.* Porto: A. C. Milhomem. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Morgan, D. L. (1996). *Focus group*. Annual Review Sociology.

Neri, A. L. (2002) *Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: rumbo a una psicologia positiva en América Latina.* Revista Latino-Americana de Psicologia, vol. 43.

Neto, M., & Soares, D. J. (2018). *Atividade Física na Terceira Idade: Um Estudo de Caso do Projeto Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI) na cidade de Feira de Santana/ Bahia – Brasil*

Organização Mundial da Saúde. (2002). *Active Ageing – A Policy Framework. A Contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on Aging*. Madrid, Spain.

Organização Mundial de Saúde. (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma política de Saúde.* Organização Pan-Americana da Saúde. Retirado de: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

Organização Mundial da Saúde. (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.* Organização Mundial da Saúde. Retirado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6

Organização das Nações Unidas. (2017*). Relatório Perspectivas da População Mundial*: *Revisão de 2017*. Departamento dos Assuntos Econômicos e Sociais das Nações Unidas, Desa.

Organização Mundial da Saúde. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.* World Health Organization. Retirado de: https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001

Pollock, M. J. & Wilmore, J. H. (1993). *Exercícios na saúde e na doença: avaliação prescrição para prevenção e reabilitação.* 2º Ed. Rio de Janeiro: Medsi.

Queirós, P., & Graça, A. (2013). *A análise de conteúdo (enquanto técnica de tratamento da informação) no âmbito da investigação qualitativa.* In I. Mesquita & A. Graça (Eds.), Investigação qualitativa em desporto (Vol. 2, pp. 115-149). Porto: Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto - CIFI2D.

Ramos, M. (2001). *Percepção dos praticantes de hidroginástica em relação aos tipos de retroalimentação, desempenho e segurança*. Universidade Federal de Santa Maria. Kinesis.

Roberts, G. (2001). *Advances in motivation in sports & exercise*. Norwegian University of Sports Science Editors.

Rodrigues, T. (2018). *Envelhecimento e Políticas de Saúde*. Fundação Francisco Manuel dos Santos

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (1987). *The support of autonomy and the control of behavior.* Journal of Personality and Social Psychology.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivation from a selfdetermination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions.* Contemporary Educational Psychology.

Ryan, R., & Deci, E. (2007). *Ative human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health.* In: Hagger M, Chatzisarantis N (Eds). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. Champaign-Illinois: Human Kinetics

Santa-Clara, H., Pinto, I., Santos, V. Pinto, R., Melo, X., Almeida, J.P., Pimenta, N., Abreu, A., Mendes, M. (2015). *Atividade física e exercício físico: especificidades no doente cardíaco.* Revista Fatores de Risco – n. 35.

Santos, G. da A. & Teixeira, V. A. (2020). *Benefícios Físicos Hidroginástica na Terceira Idade.* Revista Prisma, 1(2). Retirado de: https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/20

Senfft, M. D., Devide, F. P., Faria, J. A. & Pável, R. C. (2015). *Atividade Física e Envelhecimento Humano*. Comunicação editora. FAPERJ.

Shuller, P.A. (1994). *La medicina y el proceso de envejecimiento al final del siglo XX.* Real Academia Nacional de Medicina. Madri: Spec.

Simões, A. (2006). *A nova velhice: um novo público a educar.* Lisboa: Âmbar.

Silvermam, D. (2010). *Doing qualitative research: A practical handbook*. 3ª Ed. London: Sage Publications.

Souza, D. L., & Vendrusculo, R. (2010). *Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras"*. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, vol.24, n.1.

Spirduso, W. W. (2005). *Dimensões físicas do envelhecimento.* São Paulo: Manole

Spirduso, W. W. (1995). *Physical dimensions of aging.* Human Kinetics Publisher, Inc. Champaign, Illinois.

Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M., Mechelen, W. (2008). *Entry Correlates and Motivations of Older Adults Participating in Organized Exercise Programs*. Journal of Aging and Physical Activity, Champaign Illinois, vol.16, n.3

Tavares, R. E., Jesus, M. C., Machado, D. R., Braga, V. A. S., Tocantins, F. R. & Merighi, M. A. B. (2017). *Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa.* Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, vol.20, n. 06.

Teixeira, R. V., Lima, W. S., Andrade, L. B. & França, F. C. Q. (2018). *Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica.* Motricidade, vol.14, n. 1.

Vallerand, R. J. (2007). *Intrisic and extrinsic motivation in sport and physical activity*. In singer, R. N., Hausenblas, H. A. & Janelle, C. M. (Eds), Handbook of sport psychology, 59-83. New York: Wiley.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). *The development of the five mini-theories of selfdetermination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions.* Advances in Motivation and Achievement.

Varregoso, I., Machado, R. & Barroso, M. (2016). *A dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados.* Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, vol. 4, n.2.

Vicente, D., Strohschoen, A. A. G., Rempel, C., & Moreschi, C. (2014). *O perfil dos professores e praticantes de hidroginástica de um município do Vale do Taquari, RS, Brasil.* EFDesportes Revista Digital, Ano 19, n.192.

Wichmann, F. M. A., Couto, A. N., Areosa, S. V. C., Menéndez Montañés, M. C. (2013) *Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde.* Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.

Wilson, P. M., Mack, D. E., Gunnell, K., Oster, K., & Gregson, J. P. (2008). *Analyzing the measurement of psychological need satisfaction in exercise contexts: Evidence, issues, and future directions.* In M. P. Simmons & L. A. Foster (Eds.), Sport and Exercise.

ANEXOS

ANEXO 1 – Consentimento Informado

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Título da Pesquisa: Motivações para a prática de exercício físico regular e prolongado em idosos participantes num programa de hidroginástica.

Nome do Orientador: Prof. Dr. Nuno Corte-Real

Nome do Pesquisador: Ana Cláudia Rodrigues de Souza Araújo

Natureza da Pesquisa: O Sr. (a) está a ser convidado(a) a participar nesta pesquisa que tem como finalidade investigar quais as motivações que fazem os alunos permanecerem por vários anos nessa prática da hidroginástica.

1. O Sr.(a) tem liberdade de se recusar a participar e ainda recusar a continuar participar em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para o sr.(a). Sempre que quiser poderá pedir mais informações ao investigador sobre a pesquisa;
2. As entrevistas serão realizadas pelo próprio pesquisador considerando sempre a disponibilidade e o interesse dos sujeitos;
3. Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais.
4. Peço ainda autorização para a realização de registo de gravação, sendo que todo material será utilizado para uso exclusivo desse estudo.

Consentimento Livre e Esclarecido,

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto o meu consentimento em participar nesta pesquisa.

Porto, 01 de junho de 2021

_____

Assinatura do Participante da Pesquisa

_____

Assinatura do Pesquisador

ANEXO 2 – Entrevista à Professora Teresa Figueiras

1) À quanto tempo existe o Programa de Hidroginástica com a Professora Teresa?
2) O que motivou a professora a iniciar esse projeto?
3) Quais os principais motivos que eles iniciam nessa atividade?
4) A professora faz avaliação, quando eles iniciam, e consegue ver algumas mudanças ao longo do processo?
5) Qual a metodologia que a professora aplica nas aulas?
6) Os alunos preferem as aulas ministradas dentro d'água?
7) Como faz a correção estando dentro d`água?
8) Como faz para dar as aulas para alunos de diferentes níveis, numa mesma aula?
9) São quantos alunos por aula?
10) Como motiva um aluno quando não consegue acompanhar a turma em determinado exercício?
11) Quando a professora mudou o estabelecimento que lecionava, os alunos foram juntos com a professora?
12) Como foram feitas as aulas no período do confinamento?
13) Como os alunos reagiram a essa nova forma de fazer atividade física, não presencial?
14) Depois que foi liberado o retorno aos ginásios, os alunos já regressaram totalmente para as aulas?
15) Existe uma interação social entre eles?

ANEXO 3 – Entrevista Alunos

1) Sexo M ( ) F ( )
2) Idade _____
3) Estado Civil _____
4) Nível de Escolaridade _____
5) Que Profissão teve/tem? _____
6) Quantos dias o sr. (a) vem ao ginásio por semana _____
7) Para além do ginásio, pratica mais exercício físico ou alguma modalidade desportiva?

   Sim ( ) Não ( )
8) Se sim, o que faz e quantas vezes por semana?

   _____
9) Como classifica seu estado de saúde? ( ) Excelente ( ) Bom ( ) Regular ( ) Ruim
10) Pode referir quais os principais problemas de saúde que tem?

    _____

    Quer acrescentar algo mais que não tenha sido referido em nossa conversa?
11) Quais os principais benefícios que teve com as aulas da Professora Teresa Figueiras?

    _____

    _____
12) Pode dar algum exemplo de uma mudança na sua vida com estas aulas?

    _____

    _____
13) Há mais alguma coisa que queira acrescentar sobre estas aulas?

    _____

    _____

    _____

ANEXO 4 – Guião da Entrevista *Focus* Grupo

1. Podem-me dizer há quantos anos participam nas aulas com a Professora Teresa Figueiras?
2. Quais os principais motivos que vos levou a participar nesta aulas? Quais os objetivos?
3. Porquê hidroginástica? Há algo de diferente na hidroginástica, quando comparado com outra modalidade ou exercício físico que tenham experimentado?
4. Podem falar-me um pouco das aulas com a Professora Teresa Figueiras:

4.1 O que mais gostam?

4.2 Quais as diferenças em relação a outras aulas em que tenham participado

5. Quais os benefícios que a participação nestas aulas tem trazido?
6. Podem dar alguns exemplos práticos de mudanças positivas nas vossas vidas que resultaram destas aulas?
7. Ao fim de tantos anos o que vos leva a permanecer nas aulas?
8. Pra terminar, falemos um pouco sobre a pandemia:

8.1 Quais as principais dificuldades sentidas? Que mudanças?

8.2 O que mudou relativamente à prática de exercício físico que tinham antes?

8.3 Que tipo de exercício físico conseguiram manter com a Profª Teresa?

8.4 E faziam, ou fazem, outros exercícios físicos ou praticam outra modalidade para além desta aulas?

8.5 Principais contributos do exercício físico e do desporto nestes tempos de pandemia?

Muito obrigada