

**MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM MULHERES  
PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM CUIABÁ-MT**

**MOTIVATION TO THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN  
WOMEN PRACTITIONERS OF THE HYDROGINASTICS IN CUIABÁ-MT**

**MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN  
MUJERES PRACTICANTES DE HIDROGIMNÁSTICA EN CUIABÁ-MT**

**Keila Martins**

<https://orcid.org/0000-0002-4475-6825> 

<http://lattes.cnpq.br/8780448358239829> 

Universidade Federal de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

keila.unica@hotmail.com.br

**Koiti Anzai**

<https://orcid.org/0000-0003-2749-8657> 

<http://lattes.cnpq.br/6467300431660259> 

Universidade Federal de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

koiti.anzai@gmail.com

**Renata Neli Moreno Gurginski**

<https://orcid.org/0000-0002-4446-8866> 

<http://lattes.cnpq.br/5670457358582265> 

Universidade Federal de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

renatagurginski@hotmail.com

**Edson Santana**

<https://orcid.org/0000-0001-8201-5465> 

<https://lattes.cnpq.br/9692805839841422> 

Universidade Federal de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

edsonsts823@hotmail.com

**Paula Soares Francisco**

<https://orcid.org/0000-0002-8578-8364> 

<http://lattes.cnpq.br/5562967351687369> 

Universidade Federal de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

paulasoaresf@hotmail.com

**Alexandre Konig Garcia Prado**

<https://orcid.org/0000-0003-3393-1074> 

<http://lattes.cnpq.br/8254272402502832> 

Universidade Federal de Mato Grosso (Cuiabá, MT – Brasil)

akgprado@gmail.com

**Resumo**

Essa pesquisa analisou a motivação para a prática de atividades físicas em mulheres praticantes de hidroginástica. Foi utilizado Inventário de Motivação a Prática de Atividades Físicas (IMPRAF-54). A dimensão com maior média foi “saúde”, sendo essa significativamente diferente das demais dimensões. Estética e competitividade motivam pouco as participantes. No que diz respeito à motivação à prática de atividades aquáticas especificamente, a maior



pontuação foi observada para a segurança, seguida de perto pelo prazer, clima e saúde. Concluiu-se que o principal motivo para a prática de atividade física em praticantes de hidroginástica foi a busca por saúde, sendo que a segurança inerente à atividade, bem como o prazer e o clima da região são fatores específicos que também são relevantes.

**Palavras-chave:** Terapia por Exercício; Prática Profissional; Educação Física e Treinamento.

#### Abstract

This research analyzed the motivation for the physical activity in women practicing water-based exercise. The instrument used was the Inventory of Motivation to Practice Physical Activities (IMPRAF-54). The dimension with the highest average was "health", which is significantly different from the other dimensions. Aesthetics and competitiveness do not motivate the participants. With regard to motivation to practice water activities specifically, the highest score was observed for safety, closely followed by pleasure, climate and health. We conclude that the main reason for a physical activity practice for water-based activities practitioners is the health, and the safety inherent to the activity, as well as the pleasure and climate of the region are specific factors that are also relevant.

**Keywords:** Exercise Therapy; Professional Practice; Physical Education and Training.

#### Resumen

Esta investigación analizó la motivación para practicar actividades físicas em mujeres que practican aeróbicos acuáticos. Se utilizó el Inventario de Motivación para la Práctica de Actividades Físicas (IMPRAF-54). La dimensión con mayor promedio fue "salud", la cual se diferencia significativamente de las demás dimensiones. La estética y la competitividad no motivan a los participantes. En cuanto a la motivación para la práctica de actividades acuáticas en concreto, la mayor puntuación la obtuvo la seguridad, seguida de cerca por el placer, el clima y la salud. Se concluyó que el principal motivo de la práctica de actividad física em practicantes de hidrogimnasia fue la búsqueda de la salud, y la seguridad inherente a la actividad, así como el placer y el clima de la región son factores específicos que también son relevantes.

**Palabras clave:** Terapia de Ejercicio; Practica profesional; Educación Física y Entrenamiento.

## INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017) em pesquisa realizada com indivíduos de 15 anos ou mais de idade, 17,4% da população brasileira praticou alguma atividade física no ano de 2015, sendo que desse total, a taxa entre as mulheres foi de 18,5%. A região Sul, apresentou a maior taxa (19,1%), seguido pela região Sudeste (18,1%), Nordeste (16,9%), Centro-Oeste (16,8%) e Norte (12,7%). Ao avaliar os resultados por unidades da federação, Mato Grosso ficou em último lugar, sendo a menor taxa do país, com apenas 9,0% da população que praticou algum tipo de atividade física. A cidade de Cuiabá apresenta baixos índices de prática de atividade física comparada a outras cidades do Brasil (IBGE, 2017).

Quando se analisa o perfil do praticante de atividade física e esporte no Brasil, os principais motivos para a prática foram, primeiramente, a melhoria da qualidade de vida e bem-estar, representado por 36,3% dos praticantes, seguido pela melhoria no desempenho físico, com um percentual de 29,3% (BRASIL, 2015). De maneira similar, os dois principais motivos para prática de atividade física foram os mesmos para a região Centro-Oeste. Para essa mesma região, 41,7% das mulheres praticam atividade física para melhoria da qualidade de vida e bem-estar geral e 23,0% por indicação médica (IBGE, 2017). No entanto, dada as



características climáticas e sociodemográficas específicas de cada cidade, outros fatores devem ser analisados como possíveis determinantes para a motivação à prática de exercícios físicos.

Considerando a cidade de Cuiabá-MT, que possui particularidades climáticas, com baixa umidade do ar em períodos prolongados e temperaturas elevadas ao longo de todo ano, analisar a motivação, bem como, as razões para a prática de exercícios físicos, tornam-se necessárias. Prova disso, está nos dados obtidos pela estação meteorológica de observação de superfície convencional, do Instituto Nacional de Meteorologia, no mês de agosto de 2017 que registrou na cidade a temperatura mais alta do ano, chegando a 40,7°C (INMET, 2017).

Nesse sentido, Cuiabá-MT apresenta grande potencial para a prática de exercícios em meio aquático, sendo a hidroginástica a de maior destaque. Tal atividade se destaca pela redução do impacto articular (ALBERTON; TARTARUGA; PINTO; CADORE et al., 2013), e maior suporte do peso corporal, minimizando o risco de lesões e o medo de cair, resultando em um meio seguro para seus praticantes. Além disso, exercícios na água são eficazes para o controle da pressão arterial (REICHERT; COSTA; BARROSO; DA ROCHA et al., 2018), melhora da capacidade funcional (REICHERT; PRADO; KANITZ; KRUEL, 2015), aumento da força muscular (PRADO; REICHERT; CONCEIÇÃO; DELEVATTI et al., 2016) e no tratamento de doenças osteoarticulares (BARTELS; JUHL; CHRISTENSEN; HAGEN et al., 2016).

No Centro-Oeste, as atividades denominadas fitness, na qual a hidroginástica é enquadrada junto a uma série de outras modalidades (*Spinning*, bicicleta ergométrica, esteira ergométrica, Yoga, Ginástica Aeróbica, *Cardiofitness*, Pilates, Step, Alongamento, Ginástica Localizada, Treinamento Funcional e Ginástica em academia), representam 16,3 % da preferência da população, ocupando o segundo lugar nessa região (IBGE, 2017). Embora seja conhecida a importância da hidroginástica no cenário nacional e regional, especificamente na cidade em questão, não se sabe quais os motivos que levam os praticantes escolherem tal modalidade, tão pouco se sabe como o clima da região pode afetar a motivação à prática da hidroginástica. Importante destacar ainda a elevada procura das mulheres pela modalidade, indicada por inúmeros estudos que contam com ampla maioria da amostra composta por pessoas do sexo feminino (CERRI; SIMÕES, 2009; MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006; MAZO; MEUER; BENEDETTI, 2009; OLIVEIRA; SILVA; MORAES; DUTRA et al., 2011; TEIXEIRA; LEMOS; MANN; ROSSI, 2009), reforçando a necessidade de se estudar de maneira mais aprofundada essa população em específico. Estudos abordando essa temática podem auxiliar na elaboração



de estratégias para aumentar a adesão e aderência à prática dessa modalidade, principalmente em localidades com características similares à de Cuiabá-MT.

A motivação para a prática atividade física em praticantes de hidroginástica tem sido estudada em outras regiões do país e do mundo, com resultados diferentes para cada uma delas. Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) quantificaram os principais motivos para o ingresso em um programa de hidroginástica na Universidade de Santa Catarina. Os resultados apontaram que 33,3% dos participantes buscam melhora da saúde física e mental, 18,3% por problemas de saúde e 16,8% por indicação médica. No entanto, os motivos para os idosos permanecerem no programa foram o gosto pela atividade física no meio líquido/sentir-se bem (45%), melhora da saúde física e mental (26,7%), convívio social, amizade, socialização (25%) e com apenas 3,3% acompanhar a esposa. Cerri e Simões (2007) comparam os motivos que levam à prática de hidroginástica entre duas cidades, uma no Brasil e outra nos Estados Unidos. Em Piracicaba - SP, 58% dos praticantes dizem ter iniciado a hidroginástica seguindo orientação médica. Na cidade americana de Fort Collins, 76% dos participantes dizem ter iniciado a hidroginástica por conta própria, em busca do aumento e manutenção do condicionamento físico e da saúde.

Conquanto a motivação à prática de atividade física já tenha sido avaliada em praticantes de hidroginástica em diferentes regiões do Brasil ou do exterior, não é possível afirmar que tais resultados sejam validados também para Cuiabá-MT, uma vez que podem ocorrer diferenças relacionadas à região onde os estudos foram conduzidos, sendo importante uma análise específica da capital mato-grossense. De acordo com nossas buscas nenhum estudo avaliou a motivação para a prática de hidroginástica na cidade de Cuiabá-MT.

Dessa forma, o estudo teve como objetivo verificar e analisar a motivação para a prática de hidroginástica em mulheres participantes de projetos de extensão realizado na Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT.

As hipóteses do presente estudo foram: 1) para a motivação à prática de atividades física a dimensão com maior média será "saúde"; 2) para as atividades aquáticas especificamente as dimensões relacionadas à saúde e ao clima apresentarão maiores médias.

## MATERIAIS E MÉTODOS



## População e Amostra

A população do presente estudo se caracteriza por mulheres praticantes de hidroginástica na Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Foram incluídos na amostra indivíduos praticantes de hidroginástica, com idade acima de 15 anos e que aceitaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Foram excluídos da amostra aqueles que não preencheram completamente e corretamente o questionário, menores de 18 anos que não apresentaram autorização devidamente assinada e autorizada pelos pais ou responsáveis, e/ou por motivo de desistência do avaliado. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso (CEP-UFMT) sob número 90796718.5.0000.8124. A amostra foi composta por 91 voluntários, dos quais 07 participantes foram excluídos (02 por não preencherem completamente o questionário e 05 pelo protocolo de verificação do Inventário de motivação à prática de Atividades Físicas), restando um total de 71 participantes (59,94 ± 11,50 anos).

## Instrumentos de Pesquisa

Inicialmente foi plicada uma anamnese clínica com dados pessoais (sexo, idade, estado civil, escolaridade, etc.) e questões relacionadas à presença ou não de doenças. Para avaliar a motivação para a prática de atividade física foi utilizado o Inventário para Motivação a prática regular de Atividade Física – IMPRAF-54 (BARBOSA; BALBINOTTI, 2006). Este instrumento visa identificar os motivos que levam a pessoa a praticar ou se manter praticando atividades físicas, considerando seis dimensões da motivação: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competição, Estética e Prazer. O inventário foi desenvolvido recentemente e teve sua confiabilidade mensurada (alpha de Cronbach >0,80 para todas as dimensões) e sua validade de construto comprovada em diferentes sexos e faixas etárias (BARBOSA, 2006).

Para avaliar a motivação para a prática de atividades aquáticas especificamente foi elaborado pelos pesquisadores deste estudo o Questionário de motivação à prática de exercícios aquáticos. O Questionário de Motivação a Prática de Exercícios Aquáticos visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou manter realizando) atividades aquáticas. Este questionário é composto por três blocos de perguntas com os seguintes motivos: Motivos médicos, Motivos sociais, Motivos saúde, Motivos climáticos, Motivos de prazer, Motivos de segurança. A criação de um questionário específico para atividades aquáticas visou a obtenção de respostas concretas e com padrão similar ao IMPRAF-54,



possibilitando um melhor entendimento dos motivos específicos que levam à prática da hidroginástica e de acordo com suas peculiaridades.

### **Protocolo de Coleta**

Inicialmente as participantes foram convidadas pessoalmente pelos responsáveis pela pesquisa. No dia combinado, a sala mais próxima da piscina foi organizada com cadeiras adequadas para responderem os questionários. Uma vez que todas as respondentes se acomodaram, foi esclarecido sobre a coleta de dados, sobre o TCLE e a importância desta pesquisa e o quanto ela pode contribuir para o aperfeiçoamento das aulas, com intuito de melhoria na prática e manutenção das adeptas. Com o TCLE já assinado, foi aplicada a anamnese juntamente com o Inventário para Motivação a prática regular de Atividade Física – IMPRAF-54 e o questionário de motivação a prática de atividades aquáticas.

Os avaliadores supervisionaram se a tarefa foi completa e auxiliaram no preenchimento dos questionários para garantir a melhorar a compreensão das participantes e, em alguns casos, no preenchimento do questionário. Com intuito de minimizar o tempo de coleta, a folha de resposta foi preenchida pela autora, sendo as respostas tabuladas diretamente em uma planilha de dados.

### **Tratamento dos Dados e Análise Estatística**

Após coleta, os dados foram inseridos em uma planilha de dados no programa Excel. Para obter os escores brutos do IMPRAF-54 foram somadas as respostas (valores de 1 a 5), incluindo apenas as colunas 1 a 8. Estes valores correspondem aos escores brutos para cada dimensão.

Para análise estatística foram utilizados os valores de média e desvio padrão. Posteriormente, foram calculados os dados referentes ao percentual relativo à participação e motivação.

Para comparar cada uma das dimensões entre si foi utilizado o teste “t” pareado. O nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ . O pacote estatístico SPSS 21.0 foi utilizado para análise estatística.

## **RESULTADOS**



A tabela 1 apresenta os dados de caracterização da amostra. Nela é possível observar maior percentual para aquelas que possuem ensino superior completo. Sobre as doenças, a hipertensão foi a que apresentou maior prevalência.

**Tabela 1** – Escolaridade e doenças crônicas de mulheres praticantes de hidroginástica na cidade de Cuiabá-MT

<b>Características amostra</b>	<b>Prevalência (n=71)</b>
<b>Escolaridade</b>	
Fundamental Incompleto	16,90%
Fundamental Completo	8,45%
Médio Incompleto	2,82%
Médio Completo	22,54%
Superior Incompleto	5,45%
Superior Completo	39,44%
Pós-Graduação	4,23%
<b>Doenças crônicas</b>	
Diabetes	18,31%
Hipertensão	49,30%
Osteoporose	23,94%
Dislipidemia	23,94%
Artrite ou doenças reumáticas	42,25%
Depressão	19,72%

**Fonte:** construção dos autores.

Com relação à motivação à prática de atividade física, a maior média foi observada para a dimensão saúde, seguida pelo controle do estresse e depois pelas dimensões prazer e sociabilidade. A menor média foi observada para a competitividade, seguida pela estética (Tabela 2).

**Tabela 2** – Valores em média e desvio padrão (DP) dos escores brutos de motivação para a prática da atividade física em mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá-MT

<b>DIMENSÃO</b>	<b>Média ± DP</b>
Controle Estresse	32,03 ± 6,15
Saúde	36,54 ± 3,47
Sociabilidade	30,40 ± 8,42
Competitividade	13,57 ± 8,43
Estética	26,47 ± 9,57
Prazer	34,43 ± 6,31

\*indica diferença estatística ( $p \leq 0,05$ ) comparado as mulheres.

**Fonte:** construção dos autores.



A comparação entre cada dimensão, com relação à prática de atividades físicas, mostrou não haver diferença estatisticamente significativa somente entre Estresse e Sociabilidade. Em todas as demais comparações foi observada diferença estatisticamente significativa (Tabela 3).

**Tabela 3** – Comparação intragrupo (teste t – pareado) das médias para a motivação à prática de atividades físicas em mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá-MT

Comparações	t	p
Estresse – Saúde	-7,01	<0,01
Estresse – Sociabilidade	1,68	0,10
Estresse – Competitividade	17,17	<0,01
Estresse – Estética	5,01	<0,01
Estresse – Prazer	-3,80	<0,01
Saúde – Sociabilidade	6,93	<0,01
Saúde – Competitividade	23,30	<0,01
Saúde – Estética	9,62	<0,01
Saúde – Prazer	2,99	<0,01
Sociabilidade - Competitividade	15,19	<0,01
Sociabilidade – Estética	3,56	<0,01
Sociabilidade – Prazer	-4,28	<0,01
Competitividade – Estética	-10,63	<0,01
Competitividade – Prazer	-19,54	<0,01
Estética – Prazer	-9,38	<0,01

**Fonte:** construção dos autores.

No que diz respeito à motivação à prática de atividades aquáticas especificamente, a maior pontuação foi observada para a segurança, seguida de perto pelo prazer, clima e saúde. Com menores médias ficaram a dimensão social e médica (Tabela 4).

**Tabela 4** – Valores em média e desvio padrão (DP) dos escores brutos de motivação para a prática das atividades aquáticas em mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá-MT

DIMENSÃO	Média ± DP
Médico	7,06 ± 2,51
Social	7,51 ± 3,05
Saúde	13,17 ± 2,31
Climáticos	13,17 ± 2,46
Prazer	13,56 ± 1,98
Segurança	14,08 ± 1,32



**Fonte:** construção dos autores.

Com relação à comparação intragrupo para a prática de atividades aquáticas especificamente, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão Médica e Sociabilidade, Saúde e Climático, Saúde e Prazer, bem como na comparação entre Climático e Prazer. As demais comparações resultaram em diferença estatística significativa (Tabela 5).

**Tabela 5** – Comparação intragrupo (teste t – pareado) das médias para a motivação à prática de atividades aquáticas em mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá-MT

Comparações	t	p
Médico – Social	-1,29	0,20
Médico – Saúde	-16,54	<0,01
Médico – Climático	-16,27	<0,01
Médico – Prazer	-19,96	<0,01
Médico – Segurança	-22,80	<0,01
Social – Saúde	-14,84	<0,01
Social – Climático	-13,90	<0,01
Social – Prazer	-17,29	<0,01
Social – Segurança	-17,88	<0,01
Saúde – Climático	<0,01	1,00
Saúde – Prazer	-1,95	0,06
Saúde – Segurança	-3,47	<0,01
Climático – Prazer	-1,54	0,13
Climático – Segurança	-3,81	<0,01
Prazer – Segurança	-2,56	0,01

**Fonte:** construção dos autores.

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi analisar a motivação para a prática de atividade física em mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá. Os principais achados da presente investigação foram: 1) a dimensão com maior média foi “saúde”, sendo essa significativamente diferente de todas as demais dimensões (hipótese confirmada); 2) em se tratando de atividades aquáticas, a dimensão com maior pontuação média foi “segurança”, sendo essa significativamente diferente de todas as demais, mas seguida de perto pelo “prazer”, “clima” e “saúde” (hipótese parcialmente confirmada).

Com relação a motivação para a prática da atividade física, a dimensão “saúde” pontuou com média maior para mulheres praticantes de hidroginástica na cidade de Cuiabá-



MT. Esse achado corrobora o estudo realizado por Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) em que os resultados apontaram que 33% dos participantes do projeto de hidroginástica buscam a melhora da saúde física e mental, 18% por problemas de saúde e 17% por indicação médica. O mesmo ocorre no estudo de Teixeira (2009) em que 84% da amostra tem como principal fator a manutenção da condição saudável. Tais resultados podem ser explicados, em partes, pelo fato de ter sido observado um percentual elevado de doenças crônicas nos participantes destes estudos. Na caracterização da amostra do nosso estudo podemos analisar que as patologias mais frequentes são hipertensão (61,5%) seguido pela diabetes (30,8%). Teixeira (2009) relaciona também a presença das patologias mais frequentes, sendo em primeiro lugar a hipertensão arterial com 44%, e a osteoporose com 16% em segundo lugar. Logo, estes indivíduos parecem buscar a prática de atividades físicas para melhora do seu quadro de saúde.

Quando comparamos os motivos para a prática de exercícios aquáticos, encontramos a dimensão "segurança" com maior pontuação na média e em segundo lugar, empatadas, as dimensões "prazer" e "clima". A dimensão "médico", que apresentou os menores valores médios, foi significativamente menor que as dimensões "saúde", "climático", "prazer" e "segurança". Nossos achados contrariam Cerri e Simões (2007) que encontraram em praticantes da cidade Piracicaba – SP que a maior parte participantes (58%) começaram a fazer a hidroginástica por ordens médicas e aproximadamente 20% responderam para se manter saudável. Essa divergência indica que pode haver diferenças na motivação à prática de uma determinada modalidade em diferentes localidades (cidade/estado/país). Em contrapartida, estudos conduzidos em Florianópolis – SC (MAZO; CARDOSO; LIMA DE AGUIAR, 2006), em Santa Maria – RS (TEIXEIRA; LEMOS; MANN; ROSSI, 2009) e Fort Collins – CO nos EUA (CERRI; SIMÕES, 2007), apontam a manutenção da saúde como principal motivação a prática de atividade físicas/hidroginástica, corroborando nossos achados. De qualquer forma, como a localidade pode determinar a motivação à prática de atividades físicas deve ser melhor estudada. Questões culturais e de políticas públicas empregadas em cada local podem estar associadas à estas divergências.

Outro motivo que acreditávamos que poderia influenciar na escolha das atividades aquáticas, em específico a hidroginástica, é a dimensão "clima". Os resultados apontam que essa dimensão não difere significativamente das dimensões de pontuações elevadas ("saúde" e "prazer") e apresenta média próxima ao máximo de 15 pontos que poderia ser alcançado. Dessa forma, podemos inferir que o clima é um fator tão importante quanto a saúde e prazer,



figurando entre os mais importantes na motivação à prática de atividades aquáticas na cidade de Cuiabá - MT. Com isso, nossa hipótese inicial de que os participantes de hidroginástica em Cuiabá seriam motivados por fatores climáticos, foi parcialmente confirmada. Outra dimensão com pontuação elevada foi a segurança. É bem estabelecido que, em função das suas propriedades físicas, a água pode reduzir significativamente o impacto comparada a exercícios em terra (ALBERTON; TARTARUGA; PINTO; CADORE et al., 2013), aumentando a sensação de segurança dos praticantes de hidroginástica.

É importante ressaltar que o questionário a prática de atividades aquáticas foi criado pelos próprios pesquisadores não tendo suas qualidades métricas avaliadas. Embora isso limite as conclusões, os resultados específicos obtidos por meio do questionário de motivação à prática de atividade aquáticas não podem ser invalidados e se caracterizam como uma proposta de ferramenta importante para o professor de hidroginástica.

## CONCLUSÃO

A partir da análise dos dados, pudemos perceber que mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá-MT tem como principal motivo para a prática de atividade física a busca por saúde geral. Além disso, a segurança da modalidade e o clima, fatores específicos relacionados às atividades aquáticas e às características regionais, podem ser relevantes para estimular a prática de hidroginástica, porém precisam ser mais bem estudados. Estes achados são importantes para nortear o profissional da educação física na elaboração das aulas, levando em consideração a motivação dos alunos. Diante disso, pode se identificar a importância de novos estudos analisando a motivação para praticantes de hidroginástica comparando diferentes regiões do país.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERTON, Cristine Lima e colaboradores. Vertical ground reaction force during water exercises performed at different intensities. **International journal sports medicine**, v. 34, n. 10, p. 881-887, 2013.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)**. 2006. 151f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento). Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, 2006.



BARBOSA, Marcus Levi Lopes; BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. **Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)**. Porto Alegre, RS: Laboratório de Psicologia do Esporte/ Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

BARTELS, Else Marie e colaboradores. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. **Cochrane database of systematic reviews**, n. 3, p. 1-51, 2016.

BRASIL. **A prática de esporte no Brasil**. 2015. Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>. Acesso: em 28 fev. de 2018.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento**, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa nacional por amostra de domicílios, práticas de esporte e atividade física**. Brasília, DF: Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão, 2017.

INMET. Instituto Nacional de Meteorologia. **Estação meteorológica de observação de superfície convencional**. 2017. Disponível em: <<http://www.inmet.gov.br/portal/index.phppr=tempo2/previsaoPorTipo&type=regional>>. Acesso em: 28 fev. de 2018.

MAZO, Giovana Zarpelon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, Daniela Lima de. Water gymnastics program for elderly: motivation, self-esteem and self-image. **Brazilian journal of kinanthropometry and human performance**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MAZO, Giovana Zarpellon; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**, n. 18, 2009.

OLIVEIRA, Fernanda Romano da Silva e colaboradores. Motivos que levam idosos a escolher Hidroginástica como atividade física regular. **Coleção pesquisa em educação física**, v. 10, n. 3, p. 103-110, 2011.

PRADO, Alexandre Konig Garcia e colaboradores. Effects of aquatic exercise on muscle strength in young and elderly adults: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. **Journal of strength and conditioning research**, v. 36, n. 5, p. 1468-1483, 2016.

REICHERT, Thaís e colaboradores. Aquatic training in upright position as an alternative to improve blood pressure in adults and elderly: a systematic review and meta-analysis. **Sports medicine**, v. 48, n. 7, p. 1727-1737, 2018.

REICHERT, Thaís e colaboradores. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 20, n. 5, p. 447-457, 2015.



TEIXEIRA, Clarissa Stefani e colaboradores. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? **Revista salusvita, ciências biológicas e da saúde**, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

**Dados da primeira autora:**

Email: keila.unica@hotmail.com.br

Endereço: Avenida Fernando Corrêa da Costa, 2367, Boa Esperança, Cuiabá, MT, CEP: 78060-900, Brasil.

Recebido em: 25/08/2022

Aprovado em: 03/12/2022

**Como citar este artigo:**

MARTINS, Keila e colaboradores. Motivação à prática de atividades físicas em mulheres praticantes de hidroginástica em Cuiabá-MT. **Corpoconsciência**, v. 26, n. 3, p. 223-235, set./dez., 2022.