

FATORES MOTIVACIONAIS À PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA.

Victor Hugo Barreto Mulato

Universidade Regional do Cariri,
Discente do Curso de Educação física.

Sâmera Braga da Silva

Universidade Regional do Cariri,
Discente do Curso de Educação física.

Marcello Pereira de Araújo

Universidade Regional do Cariri,
Discente do Curso de Educação física.

Raíssa Alves Siébra

Universidade Regional do Cariri,
Discente do Curso de Educação física.

Douglas Alves da Silva

Universidade Regional do Cariri,
Docente do Curso de Educação física.

INTRODUÇÃO: Na atualidade, a prática de atividade física apresenta-se como uma ferramenta para os mais diversos objetivos. A hidroginástica é uma opção de atividade bastante pretendida por adultos e idosos que buscam melhorar sua qualidade de vida, além disso, diversos podem ser, os fatores que motivam a adesão a prática. **OBJETIVO:** Analisar os fatores motivacionais que levam à prática da Hidroginástica, dentro de um projeto de extensão no município de Iguatu. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de um estudo de campo de caráter quantitativo, transversal, onde participaram 10 mulheres com idade entre 37 a 70 anos, participantes de um projeto de extensão desenvolvido na Universidade Regional do Cariri - UDI. Para a coleta de dados utilizou-se o Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF, 2006). Ao final, estes valores foram distribuídos e armazenados em uma tabela no programa *Excel*. Para a análise utilizou-se estatística descritiva, média e distribuição de frequência relativa e absoluta. **RESULTADOS:** De acordo com os dados obtidos, os aspectos de maior relevância de motivação a prática foram: controle de estresse e o prazer, respectivamente com 75,2% e 70%. Com menor relevância foram estética e sociabilidade com 50,2% e 54,5%. **CONCLUSÃO:** Portanto o controle do estresse e o prazer são os principais fatores motivacionais que levam a adesão da prática de hidroginástica, com esses resultados sugere-se que os indivíduos busquem outros meios de atividade física, para que assim consigam suprir a ausência que encontraram na prática da hidroginástica. Para próximos estudos recomenda-se uma amostra maior, visto que no estudo a mesma foi composta por um número reduzido de participantes.

Palavras-Chaves: Motivação; Atividade Física; Hidroginástica.