

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Roberto Crossetti Vidal

ENVELHECIMENTO: AS MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Porto Alegre
2013

ENVELHECIMENTO: AS MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

Roberto Crossetti Vidal

Monografia submetida ao Curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Rogério da Cunha Voser

Porto Alegre
2013

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, gostaria de agradecer a três colegas que ingressaram comigo no Vestibular de 2007/01, sem os quais eu nunca poderia chegar ao êxito de mais uma graduação em minha jornada. São três jovens que modificaram a minha maneira de olhar a vida e a própria geração que eles fazem parte. Lucas Lopez, Régis Radaelli e Anderson Rech, irmãos de sangue afetivo, muito obrigado pela ajuda insofismável.

Ressalto a participação, neste meu processo de finalização de curso, de meu orientador, Rogério Voser, excelente jogador de futebol de salão e professor universitário, que, em momento difícil na minha graduação, me acolheu e deu suporte fundamental para a conclusão desta etapa de minha vida, sem deixar de mencionar que se tornou um amigo registrado em minha memória.

Agradeço, também, a Ana Cristina Crossetti Vidal, minha irmã em todas as acepções da palavra, artista, pedagoga e norte da minha nova carreira, com quem pude discutir e trocar inúmeras ideias com relação a este tema tão fascinante que é a Educação, seja a formal como a informal, oportunidades em que, em meio a almoços familiares, expressávamos a voz do que estávamos assimilando em nossas “segundas” faculdades tardias.

Rendo loas, ainda, à instituição do Ministério Público do Estado do Rio Grande do Sul, que investe na minha carreira jurídica e me possibilitou que eu chegasse ao final desta empreitada acadêmica, bem como agradeço ao Procurador de Justiça José Carlos dos Santos Machado, que, além de me possibilitar adquirir conhecimento argumentativo, me ensinou como ser um líder e uma pessoa com um olhar mais cândido.

Obrigado, também, a Lidiane Soares Saija, única namorada que, ao longo destes seis anos e meio, não achou imbecil eu voltar a estudar, sobretudo Educação Física, mesmo tendo mais de trinta e cinco anos de idade.

Tenho que referir o conhecimento transmitido pela Professora Nara Maria Crossetti Vidal, coincidentemente minha progenitora, que, com seus conhecimentos

de Linguística e Linguagem, abrilhantaram e facilitaram os meus caminhos até então trilhados, especificamente à redação deste trabalho de conclusão de curso.

Aos amores da minha vida, Guilherme e Mariana, que me fizeram perceber quão próximo estou da Educação Física, obrigado.

Obrigado Ana Cláudia Crossetti Vidal, minha mãe-irmã, e nada mais é preciso ser dito.

Agradeço, por fim, pela paciência das “meninas” da hidroginástica do Grêmio Náutico Gaúcho e pela alegria de todas as pessoas que adoravam as brincadeiras que eu aprendia na ESEF e levava para o meu cotidiano, destacando-se Cristine Bammann Kuhn e Aline Maria Nunes Dias – moças de largo sorriso e alma franca –, que me fizeram amar ainda mais a leveza da cultura corporal de movimento.

RESUMO

Este estudo quantitativo, de cunho descritivo e exploratório (GIL, 1999), tem como objetivo verificar os principais fatores motivacionais, extrínsecos e intrínsecos, a respeito da prática de hidroginástica por parte de mulheres com mais de 60 (sessenta) anos de idade. Participaram da pesquisa 64 (sessenta e quatro) pessoas do sexo feminino, praticantes de hidroginástica de um clube social da cidade de Porto Alegre (Grêmio Náutico Gaúcho), tendo sido utilizado como instrumento de coleta de dados o questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada” (Anexo B). Após diversas visitas realizadas no local da prática de hidroginástica a pergunta “Quais os motivos que levaram o indivíduo a praticar e permanecer na hidroginástica?” foi respondida. A relevância da pesquisa está atrelada ao fato da crescente aumento dos índices de longevidade do atual contexto histórico. Os resultados foram apresentados e analisados com uma estrutura descritiva, oportunidade em que o critério saúde foi o preponderante como elemento motivacional.

Palavras-Chave: Terceira idade. Hidroginástica. Motivação.

ABSTRACT

This quantitative study, a descriptive and exploratory (Gil, 1999), aims to determine the main motivational factors, extrinsic and intrinsic about the practice exercises by women over sixty (60) years of age. Participants were 64 (sixty four) females, practicing gymnastics of a social club in the city of Porto Alegre (Grêmio Náutico Gaucho), having been used as a tool for data collection questionnaire proposed by Meneguzzi and Voser (2011) called "Motivation Questionnaire for Physical Activity systematized" (Appendix B). After several visits to the local practice exercises the question "What are the reasons that led the individual to practice and stay in gymnastics?" Was answered. The relevance of the research is linked to the fact of increasing rates of longevity of the current historical context. The results were presented and analyzed with a descriptive framework, at which the criterion was the predominant health as motivational element.

Keywords: Senior. Water aerobics. Motivation.

LISTA DE FIGURAS

Fig. 1: Idade das Participantes, p. 20

Fig. 2: Tempo de Prática, p. 20

Fig. 3: Condicionamento Físico /Melhora de Performance, p. 21

Fig. 4: Estética, p.21

Fig. 5: Saúde/Reabilitação Física/ Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida, p.22

Fig. 6: Integração Social, p.23

Fig. 7: Redução de ansiedade/ Stress/ Questões Psicológicas p.23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 Quadro situacional, conceito de envelhecimento e importância da atividade física na terceira idade	10
2.2 Práticas aquáticas e sua importância.....	13
2.3 Aspectos motivacionais.....	15
3 METODOLOGIA.....	17
3.1 Características do estudo.....	17
3.2 Sujeitos do estudo.....	17
3.3 Instrumentos.....	17
3.4 Definição de termos.....	18
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	20
5 DISCUSSÕES.....	24
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	31
ANEXO B – Questionário	32

1 INTRODUÇÃO

Os idosos são 14,5 milhões de pessoas, 8,6% da população total do país, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)¹, com base no Censo 2000 e o crescimento vegetativo está na base de 0,7%, caracterizando uma reversão no quadro de “explosão demográfica”, que vigorava no século passado, em consonância com os dizeres do Boletim de Tendências Demográficas Apontadas pelo IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada)². Tanto a legislação federal – Lei n.º 10.741/03, mais conhecida como o Estatuto do Idoso³, como o órgão governamental que realiza o censo, consideram idosas as pessoas com 60 anos ou mais, mesmo limite de idade considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para os países em desenvolvimento. Em uma década, o número de idosos no Brasil cresceu 17%, sendo que, em 1991, ele correspondia a somente 7,3% da população.

Com o aumento da expectativa de vida da população e os avanços das ciências da saúde, aumenta a relevância da qualidade de vida das pessoas, sobretudo na terceira idade, oportunidade em que as doenças decorrentes do envelhecimento e o natural decréscimo das funções orgânicas se fazem presentes.

A partir desse cenário, o tema envelhecimento assume importância considerável, pois está umbilicalmente ligado aos processos próprios do desenvolvimento, especificamente com as alterações nos campos biológicos, psicológicos e sociais que o ser humano passa ao longo de sua vida. Destaca-se que uma plêiade de doenças degenerativas acometem a todos no processo gradual catabólico, sendo que o exercício e a atividade física, em muito, refreiam o processo. Porém, como bem sopesado por Mazo et al (2004), cada vez mais a população nacional é considerada sedentária ou irregularmente ativa, motivo pelo qual os estudos, cujas finalidades visam identificar as razões que os idosos procuram e aderem a programas de práticas corporais, assumem significado.

Dentre tantas possibilidades do universo das práticas corporais, a

¹ Disponível em www.ibge.gov.br.

² Extraído de Correio do Povo, edição de 12 de outubro de 2012.

³ Disponível em www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm

hidroginástica se destaca, uma vez que inúmeros indivíduos, da ou recém ingressando na terceira idade, buscam tal atividade física como solução ou retardo do processo de envelhecimento.

Dessa forma, o presente estudo assume grande importância ante a maior longevidade que a população apresenta neste momento histórico. O tema é vital, também, porque o nosso país, brevemente, possuirá uma grande população de pessoas com mais de 60 anos, demanda esta que deverá ser absorvida por nós, educadores físicos.

Assim, foi realizada uma pequena revisão bibliográfica, com o intuito de apontar os benefícios da prática corporal em indivíduos da terceira idade – sobretudo no que se relaciona com a hidroginástica –, mormente nas esferas biológicas e psicossociais.

Em momento posterior, uma pesquisa de campo foi efetuada, oportunidade em que sessenta e quatro indivíduos, do sexo feminino, que praticam hidroginástica no Grêmio Náutico Gaúcho há mais de seis meses, foram entrevistados e acompanhados, com o intuito de relatarem suas experiências, seus desempenhos e suas reflexões, face a atividade produzida em seu dia-a-dia.

Diante disso o objetivo do trabalho restou cristalino: Identificar os principais fatores que levam as idosas à prática da hidroginástica.

Por derradeiro, baseado nessa conjectura, procura o presente estudo responder a seguinte pergunta: “Quais os motivos que levaram o indivíduo a praticar e permanecer na hidroginástica?”.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 QUADRO SITUACIONAL, CONCEITO DE ENVELHECIMENTO E IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento da população brasileira é reflexo do aumento da expectativa de vida, devido ao avanço no campo da saúde e à redução da taxa de natalidade. Prova disso é a participação dos idosos com 75 anos ou mais no total da população – em 1991, eles eram 2,4 milhões (1,6%) e, em 2000, 3,6 milhões (2,1%)⁴, não se olvidando que tais números devem sofrer acréscimo pelo Censo 2010, cujos resultados totais ainda não foram fornecidos.

A população brasileira, atualmente, vive, em média, 68,6 anos, 2,5 anos a mais do que no início da década de 90. Estima-se que em 2020 a população com mais de 60 anos no País deva chegar a 30 milhões de pessoas (13% do total), e a esperança de vida, a 70,3 anos.

O quadro é um retrato do que acontece com os países como o Brasil, que está envelhecendo ainda na fase do desenvolvimento. Já os países desenvolvidos tiveram um período maior, cerca de cem anos, para se adaptar, ou seja, o processo de envelhecimento está ligado diretamente ao bem-estar social (RAUCHBACH, 2001).

A importância dos idosos para o País não se resume à sua crescente participação no total da população. Boa parte dos idosos hoje são chefes de família e nessas famílias a renda média é superior àquelas chefiadas por adultos não-idosos. Segundo o Censo 2000, 62,4% dos idosos e 37,6% das idosas são chefes de família, somando 8,9 milhões de pessoas. Além disso, 54,5% dos idosos chefes de família vivem com os seus filhos e os sustentam.

Perante este painel estatístico, curial frisar que a longevidade será a tônica do século XXI, sendo imperioso que a qualidade de vida seja incrementada, sobretudo porque a longevidade está umbilicalmente ligada à capacidade de o ser humano manter-se ativo (NI, 2008), pois é senso comum creditar à velhice uma época de tristeza e ansiedade, ideia diametralmente oposta à de maturidade, crescimento e

⁴ Disponível em <www.ibge.gov.br>

experiência (ROBBINS, 2009).

Assim, a Educação Física deve voltar-se para esta fatia populacional, promovendo e dedicando-se ao extremo na tarefa de proporcionar aos corpos dos idosos exercícios que lhes são próprios e pertinentes. Entrementes, a Educação Física é a área do conhecimento que mais tem contribuído para a gerontologia brasileira, que obtém resultados motivantes e passaram a direcionar os contextos dos programas para gerontes (PUGA BARBOSA, 2003).

Os conceitos de velhice, portanto, estão sofrendo alterações, considerando que:

Atualmente, se um trabalhador se aposenta com sessenta anos, sabe que, em média, viverá por mais vinte. E que só durante os últimos dois ou três não gozará de uma boa saúde. Portanto, se ele começa a programar a sua terceira idade a partir dos cinqüenta/cinqüenta e cinco anos, disporá de um bom quarto de século para uma nova ocupação e uma nova vida: exatamente o número de anos que, há um século, correspondia à duração de uma vida normal, breve e feita de uma única experiência de trabalho. Sobretudo hoje em que são cada vez mais freqüentes os casos de trabalhadores aposentados antecipadamente em torno dos cinqüenta anos. (MASI, 2000, pp. 261/262)

Nesse diapasão, a disponibilidade de novas formas de lazer, recreação, atividades laborais, exercícios físicos etc. é fundamental para canalizar a energia e vivacidade deste novo Homem, que vive mais, mas, não necessariamente, melhor.

O primordial não é se preocupar em viver longos anos, mas, sim, vivê-los de maneira satisfatória, pois a vida só é longa quando é plena e não o contrário (SÊNECA apud LITVOC, 2004).

Todavia, no que diz respeito às pessoas idosas, a adaptação das práticas corporais devem atender às suas condições especiais, considerando o processo de decrepitude peculiar no ocaso da existência, sob pena de desmotivar o indivíduo com mais de 60 anos de idade.

Para tanto, é necessário que o educador físico controle muito bem a carga dos exercícios, assim como interaja com o aluno, criando um laço de confiança e afeição, que serão fundamentais na socialização e permanência do indivíduo na prática física específica.

Com muito apuro, Farinatti (2008, p. 50) refere:

os objetivos das políticas relativas ao envelhecimento incluem informação e programas de intervenção estimulando a manutenção de modos ativos de vida, o incremento de interação social e das oportunidades de engajamento em atividades desportivas, culturais, de lazer e de trabalho, a melhoria das capacidades funcionais e a promoção de uma vida independente em todos os níveis.

Por certo que, neste momento de produção textual e da vida acadêmica, outros elementos de literatura serão agregados aos até então apurados, mas continuemos a revisão.

Mais especificamente à prevenção, as práticas corporais têm por escopo, além do fator psicossocial – que é importantíssimo nesta fase do desenvolvimento humano –, a diminuição dos efeitos das doenças cardiovasculares, osteoarticulares, endocrinometabólicas, infecciosas e, até mesmo, do câncer.

Vários são os benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida dos idosos, podendo-se citar: a diminuição da pressão arterial, melhora da força muscular, da mobilidade articular, da resistência, da densidade óssea e do perfil dos lipídios, controle de ingestão alimentar, maior sensibilidade à insulina, reduz o isolamento social, alivia o estresse, diminui depressão etc. (LITVOC, 2004).

Daneres e Voser (2013), acrescentando, indicam que a prática regular de exercício físico, notadamente na terceira idade, trazem os seguintes benefícios à saúde: melhora das condições musculares, da flexibilidade, previne doenças cardiorrespiratórias, obesidade, osteoporose, melhora a postura, coordenação motora e equilíbrio, desenvolve a autoconfiança, auto-imagem e socialização, promovem a independentização etc., ou seja, a prática corporal é fundamental para o ganho e incremento da qualidade de vida, que é ponto vital em se tratando de terceira idade.

2.2 PRÁTICAS AQUÁTICAS E SUA IMPORTÂNCIA

Listados alguns dos benefícios que qualquer exercício proporciona ao idoso, deve-se destacar as atividades aquáticas, especificamente a hidroginástica, que coopta, na modernidade, um grande número de praticantes com mais de 60 anos de idade, especialmente mulheres.

A prática de exercícios na água é muito antiga e remonta ao classicismo helênico, sendo que a hidroginástica surgiu na Alemanha, para atender pessoas de idade avançada, que necessitavam de segurança para a realização da atividade (MAZO, 2004).

No Brasil, a prática ingressou na década de 70 do século passado, mas somente sedimentou-se a partir dos anos 90, difundindo-se para clubes aquáticos e, até mesmo, às academias de fitness.

Vários são os métodos de uma aula de hidroginástica, destacando-se o *kneip* (caminhadas sobre pedras e com água na altura do joelho), *wasser gymnastik* (escola alemã, água na altura da cintura, exercício de movimentos naturais), *aquaritmica* (semelhante ao método anterior, porém há a utilização de música), *hidroróbica* (água na altura do peito, com a aula dividida em duas partes: uma aeróbica e outra localizada), *aquamotion* (semelhantes aos movimentos de animais, grande carga aeróbica), *abyss bliss* (realizado em piscinas profundas e com a utilização de pesos, cintos, plataformas, pranchas etc., utiliza elementos de flutuação e postura), *deep water* (para recuperação de lesões de atletas, visa a obtenção da força e resistência muscular), *walking* e *jogging* (caminhada/corrida na água).

Por certo, na maioria dos locais onde há a disponibilização de hidroginástica, o método *hidroróbica* é o mais utilizado, principalmente no Brasil, em que pese a validade de outras formas e a necessidade de adaptação para pessoas idosas, que possuem outros objetivos que não só a beleza dos corpos.

Fundamentalmente, a explosão da prática da hidroginástica valeu-se da facilidade e da boa sensação de praticar exercícios na água. Com relação aos idosos, esta combinação é agregada ao fator motivacional gerado pelo meio líquido, sendo que “as propriedades físicas da água, aliadas à hidroginástica e adequadas às condições físicas e psicossociais dos idosos trazem a eles grandes benefícios”

(MAZO, 2004, p. 193). Não se pode olvidar que o impacto nas articulações e as tensões do dia-a-dia são diminuídos e a musculatura fortalecida, contribuindo de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso

Outro autor, trazendo à lume os motivos do sucesso da hidroginástica entre pessoas idosas, refere que o meio aquático diminui o peso hidrostático e, dessa forma, as forças compressivas nas articulações, reduzindo o estresse e as lesões (KRUEL apud DANTAS, 2003).

No mesmo sentido, é a lição de Matsudo et al: *“as atividades mais recomendadas para idosos são as atividades aeróbias de baixo impacto”* (apud DANTAS, 2003), e nada de menor impacto do que a hidroginástica, motivo pelo qual o seu destaque entre os praticantes com mais de 60 anos de idade.

Por seu turno, Mazo et al (2013) relataram que a capacidade de autonomia do idoso e sua resistência às doenças crônicas degenerativas estão relacionadas com a satisfação à vida, mormente porque idosos longevos participam de programas de hidroginásticas, percebendo sua vida de forma positiva.

Finalizando, Novais (2004) estabelece que *“as alterações das capacidades física, anatômico-fisiológica, psicossocial e cognitiva são comuns e evoluem progressivamente, no processo de envelhecimento. Todavia, podem ser proteladas e eliminadas com a prática da atividade física, como a hidroginástica. Além do mais, sua aplicabilidade deve ser moderada, progressiva e com exercícios adequados, atendendo às necessidades individuais e do grupo, de idosos.”*

2.3 ASPECTOS MOTIVACIONAIS

Embora estudos modernos revelem os inúmeros benefícios das atividades físicas, sobretudo para as pessoas da terceira idade, com um ganho de qualidade de vida acentuado, propiciando uma melhora nas atividades de vida diária, percebe-se que há uma dificuldade na maioria da população em se agregar a programas que visam e estimulam a prática de atividades saudáveis. Daí o motivo de serem investigadas, com afinco, a temática referente à motivação, seja para ingresso nas atividades físicas, seja para a sua manutenção.

Em estudo publicado por Cerri e Simões (2007), foi demarcado, como motivação principal a prática de hidroginástica por parte de idosos, a questão da saúde, especificamente por recomendação médica, uma vez que a atividade no meio aquático, além de representar ganhos no ponto de vista do débito cardíaco e melhora considerável em casos de hipertensão arterial, não proporciona grande impactos articulares.

Neste mesmo artigo científico, as autoras, de forma acurada, trouxeram à tona um problema que aflige aos educadores físicos:

[...] é o fato de os participantes terem pouca motivação e iniciativa para iniciarem um programa por si só. Um outro ponto de evidência dessa baixa iniciativa e que está diretamente ligado a essa questão é o fato de 23% dos sujeitos complementarem essa resposta dizendo ter iniciado essa atividade em função de algum problema de saúde. (p. 87)

Ou seja, as pessoas não possuem motivação para iniciarem atividades físicas, as quais procuram somente quando os médicos, após terem sido consultados por outros problemas, de onde se destacam as dores variadas, hipertensão, lombalgia, cervicalgia, artrite etc., a prática de atividade física regular.

No mesmo diapasão, são as conclusões dos estudos de Freitas et al (2007). Entretanto, estes autores citam, além do campo do ganho de saúde, o componente social, mas, agora, como elemento de motivação para permanência dos idosos em programas de exercícios físicos.

Estranhamente, o item “praticar exercícios (hábito)”, no trabalho de Freitas et al, foi o menos agraciado como respostas pelos sujeitos da pesquisa, com 26,5%, enquanto os quesitos relativos à “auto-imagem” e “ter companhia” obtiveram maiores

referências. Elementos, estes, calcados e enraizados de substratos culturais da Modernidade, afastando-se do campo da Saúde e imiscuindo-se no da Estética, valor, infelizmente, tão em voga em nossos dias e em detrimento ao conteúdo e aos valores da Ética.

Outrossim, mesmo que os fins não sejam os melhores, é imprescindível que se pratique atividade física. Mesmo que somente procuremos programas de atividades físicas quando impelidos por argumento da autoridade médica, ainda assim, é válida a busca moderna de idosos por profissionais da educação física. O que se percebe nos indicadores sociais da motivação é uma carência de nossos indivíduos de 60 anos, que optam por permanecer em grupos ativos de membros de uma atividade física para acalentar seus sentimentos, já que a busca no âmbito familiar mostrou-se infrutífera.

Tal aderência aos programas de exercícios físicos – que é o fator de maior dificuldade, já que 50% dos idosos desistem de tais programas nos primeiros seis meses (WEINBERG; GOULD, 2001) –, passa por outras motivações e, destacando-se como o principal, é o ganho de flexibilidade e força, que facilitam os idosos em suas AVD's (Atividades de Vida Diária). Aqui, a motivação intrínseca se mostra presente, pois o sujeito percebe a evolução de suas habilidades motores e conjuga tal acréscimo ao seu programa de exercício físico, enquanto que o início, na avassaladora maioria dos casos, a motivação é eminentemente extrínseca e refere-se ao comando, invariavelmente, do médico.

Com relação à sociabilidade como quesito importante de motivação, Mazo, Meurer e Benedetti (2009), apontaram que os três fatores principais percebidos em sua pesquisa foram a saúde, o prazer e a sociabilidade, tendo os dois últimos pontos atingidos pontos de motivação no mínimo alta, indicando que, havendo uma estrutura adequada e um grupo coeso de participantes, os iniciantes do programa de exercícios apresentam grandes chances de permanecer no mesmo.

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERÍSTICAS DO ESTUDO

Trata-se de um estudo quantitativo, de cunho descritivo-exploratório (GIL, 1999), cujo escopo era identificar os fatores motivacionais que mais influenciaram a prática de hidroginástica e a permanência dos sujeitos na referida atividade, em um clube do Município de Porto Alegre.

3.2 SUJEITOS DO ESTUDO

Sessenta e quatro pessoas, do sexo feminino, com mais de 60 (sessenta) anos de idade, que praticam hidroginástica há, no mínimo, 06 (seis) meses, no Grêmio Náutico Gaúcho, as quais foram convidadas, pessoalmente, no próprio local das observações, a responderem um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011). A escolha dos sujeitos foi intencional, visto que o clube náutico era de fácil acesso para mim, pois lá passei boa parte de minha infância e minha progenitora foi uma das pesquisadas. Durante a coleta, os questionários eram distribuídos e o pesquisador ficava na sala à disposição do grupo para sanar eventual dúvidas.

3.3 INSTRUMENTOS

Foi utilizado um questionário proposto por Meneguzzi e Voser (2011) denominado "Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada" (Anexo B), que tem em sua estrutura cinco fatores motivacionais: (1) Condicionamento Físico/Melhora da performance; (2) Estética; (3) Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças/Qualidade de Vida; (4) Integração Social; (5) Redução de Ansiedade, Stress (Questões Psicológicas) e mais a possibilidade de um sexto fator intitulado "Outros". Utilizando itens Likert de cinco pontos, o indivíduo responde com as seguintes classificações: 1 (NI = Nada Importante); 2 (PI = Pouco Importante); 3 (I = Importante); 4 (MI = Muito Importante); e 5 (EI = Extremamente Importante).

Para a análise dos resultados foi utilizada a metodologia adotada por Kepner

e Tregoe (1978), que desenvolveram um método para fixação de prioridades de fatores chamada GUT – Gravidade/Urgência/Tendência.

Os dados foram tabelados e os valores e percentuais foram somados no programa Microsoft Office Excel 2007 para Windows 7.

3.4 DEFINIÇÃO DE TERMOS

Condicionamento Físico

Esse fator é simplesmente, nas palavras de Guiselini (2006), um sinônimo de aptidão física, o que significa apresentar condições que permitam um bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos.

Estética

O universo da beleza e da estética, conforme Braga, Molina e Figueiredo (2010), é construído e fortalecido diariamente por muitos recursos existentes, atribuindo muita importância, na sociedade contemporânea, à imagem e aparência. Guiselini (2006) coloca que a estética corporal passou a ser o principal objetivo das pessoas nos anos 90. Porém, o autor enfatizou que o comportamento compulsivo pela aparência pode ter más consequências, pois as pessoas visam o aumento da massa muscular e a diminuição da gordura corporal, treinando exageradamente e utilizando até substâncias inadequadas.

Saúde e Qualidade de Vida

Segundo a definição do WHOQOL Group (1998) qualidade de vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Isso reflete a visão de que a qualidade de vida refere-se a uma avaliação subjetiva que está incorporada em um contexto cultural, social e ambiental.

Conforme Pol et al (2008), na maior parte das definições, a qualidade de vida está ligada à saúde e bem-estar. Uma pessoa saudável e satisfeita com sua vida possui uma boa qualidade de vida. Ao contrário, a pessoa com qualidade de vida deficiente, não apresenta uma sensação de bem-estar satisfatória e nem condições de saúde favoráveis, apresentando muitas vezes sintomas de ansiedade e

depressão.

Guiselini (2006) destaca que a saúde e a qualidade de vida dependem principalmente de gerenciamento dos hábitos do dia a dia, ou seja, ter uma vida ativa, saudável, prazerosa e harmoniosa.

Integração Social

Segundo as palavras de Weinberg e Gould (2001), frequentemente as pessoas iniciam um programa de atividades físicas pela chance de socializar-se e estar com outras pessoas. Os autores também destacam que praticantes regulares de exercícios geralmente descobrem que compartilhar a experiência torna o exercício mais agradável. Considerando isso como algo marcante no âmbito da integração social, os autores relatam que as pessoas podem encontrar outras, combater a solidão e afastar o isolamento social.

Questões Psicológicas, Ansiedade e Estresse

Conforme Souza Filho (2000), ninguém pode negar o papel significativo que o esporte e o jogo têm em qualquer cultura ou sociedade em todo o mundo. A psicologia no esporte e na atividade física não está relacionada só ao alto rendimento. Segundo Franco (2000), o estresse e a pressão da competição não abalam só o alto nível do esporte competitivo. Tanto os atletas de pódio padecem frente às condições de seus patrocinadores, adversários, torcida, como também sofrem tremendamente as crianças ou os iniciantes esportivos.

Samulski (2009) definiu estresse como um produto tridimensional, ou seja, biológico, psicológico e social. Também dividindo em três esferas, Pons e García-Merita (1994) definem em: variável de estimulação, variável de intervenção e variável de resposta (esta última sendo sinônimo de ansiedade).

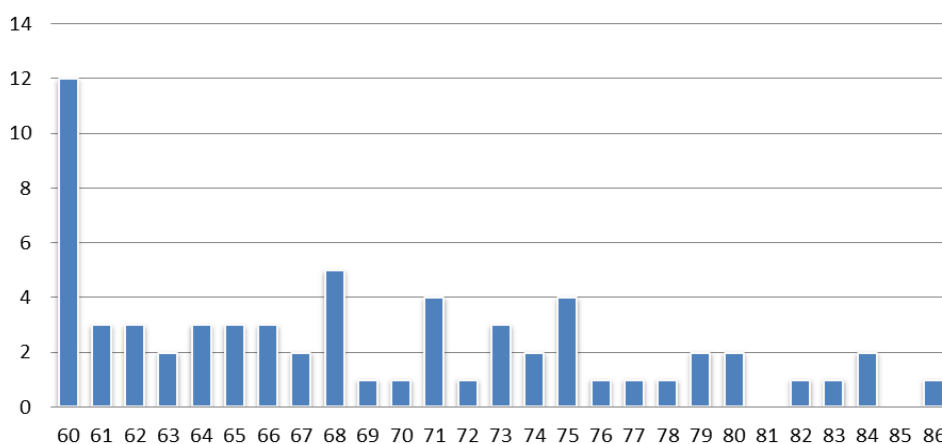
De acordo com Pons e García-Merita (1994), a ansiedade pode ser gerada por fatores intrapessoais, e na definição de Weinberg e Gould (2001) é um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com ativação ou agitação do corpo.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

De posse dos questionários respondidos foi possível verificar que:

O estudo realizado com 64 (sessenta e quatro) mulheres praticantes de hidroginástica teve média etária de 68,81 anos, sendo que a mais jovem possuía 60 anos de idade e a mais velha 86 anos de idade.

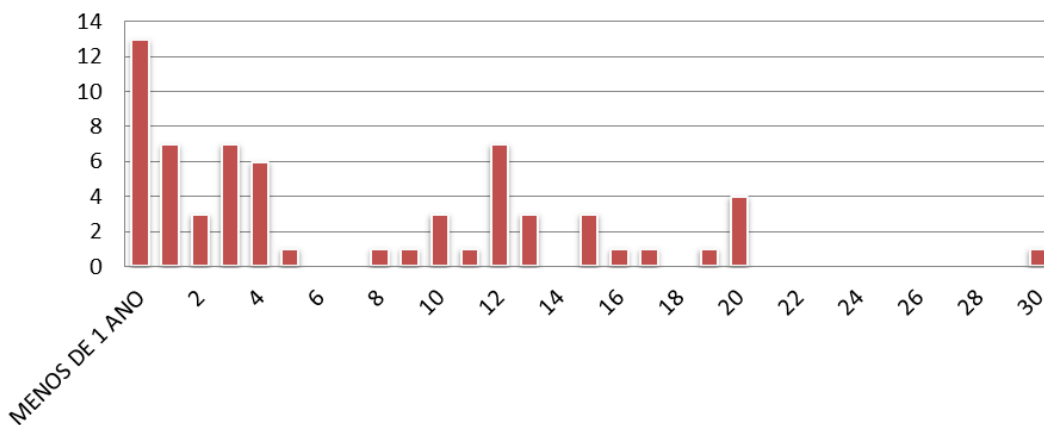
FAIXA ETÁRIA



(Figura 1: idade das participantes)

A média de tempo de prática ficou estabelecida em 6,67 anos, sendo que as com menor tempo de prática constatado foi de 06 meses (cinco pesquisadas) e as com maior tempo de prática foi de vinte anos (três pesquisadas).

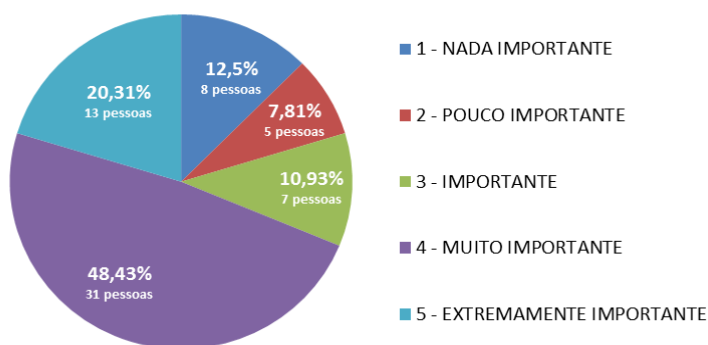
TEMPO DE PRÁTICA



(Figura 2: Tempo de Prática)

Critério condicionamento físico/melhora de performance: oito indivíduos responderam como nada importante (1) tal motivação, correspondendo a 12,5% do universo questionado; cinco responderam como pouco importante (2), correspondendo a 7,81%; sete responderam como importante (3), correspondendo a 10,93%; trinta e um responderam como muito importante (4), correspondendo a 48,43%; e treze responderam como extremamente importante (5), correspondendo a 20,31%.

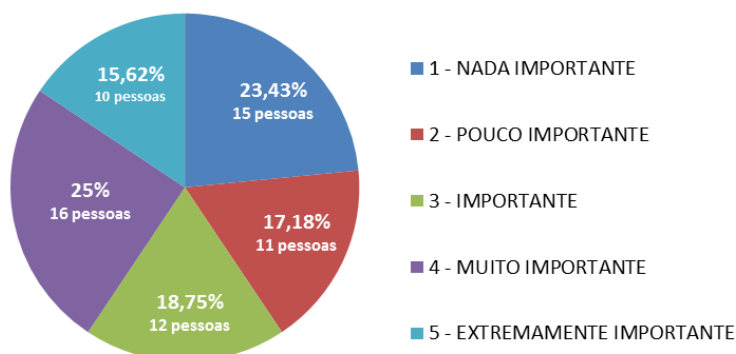
CONDICIONAMENTO FÍSICO / MELHORA DE PERFORMANCE



(Figura 3: Condicionamento físico /melhora de performance)

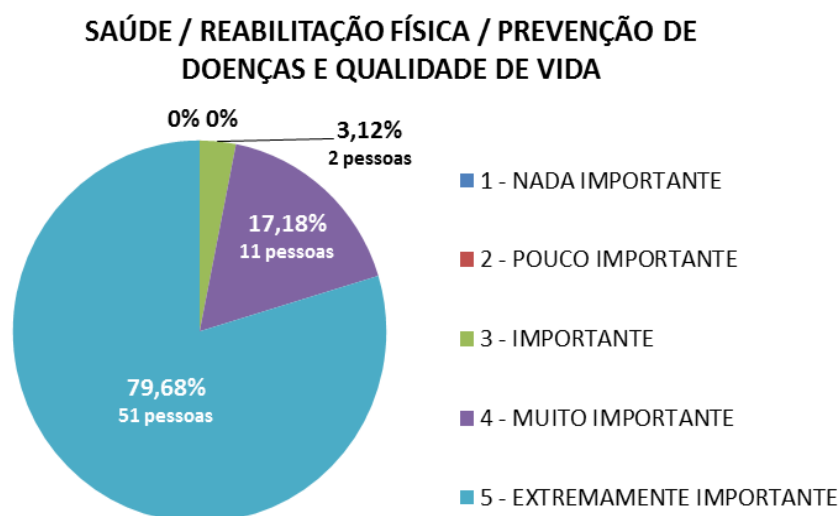
Critério estética: quinze indivíduos responderam como nada importante (1) tal motivação, correspondendo a 23,43% do universo questionado; onze responderam como pouco importante (2), correspondendo a 17,18%; doze responderam como importante (3), correspondendo a 18,75%; dezesseis responderam como muito importante (4), correspondendo a 25%; e dez responderam como extremamente importante (5), correspondendo a 15,62%.

ESTÉTICA



(Figura 4: Estética)

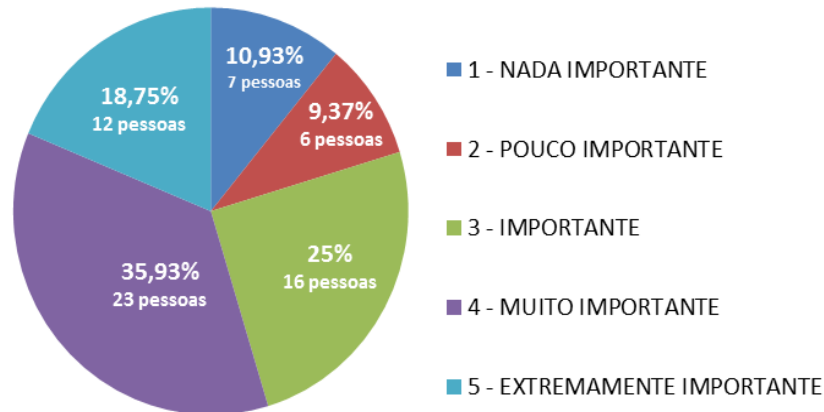
Critério saúde/reabilitação física/prevenção de doenças e qualidade de vida: nenhum indivíduo respondeu como nada importante (1) e pouco importante (2) tal motivação, correspondendo a óbvios 0% do universo questionado; dois responderam como importante (3), correspondendo a 3,12%; onze responderam como muito importante (4), correspondendo a 17,18%; e cinquenta e um responderam como extremamente importante (5), correspondendo a 79,68%.



(Figura 5: Saúde/Reabilitação Física/ Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida)

Critério integração social (estar com meus amigos/fazer novas amizades): sete indivíduos responderam como nada importante (1) tal motivação, correspondendo a 10,93% do universo questionado; seis responderam como pouco importante (2), correspondendo a 9,37%; dezesseis responderam como importante (3), correspondendo a 25%; vinte e três responderam como muito importante (4), correspondendo a 35,93%; e doze responderam como extremamente importante (5), correspondendo a 18,75%.

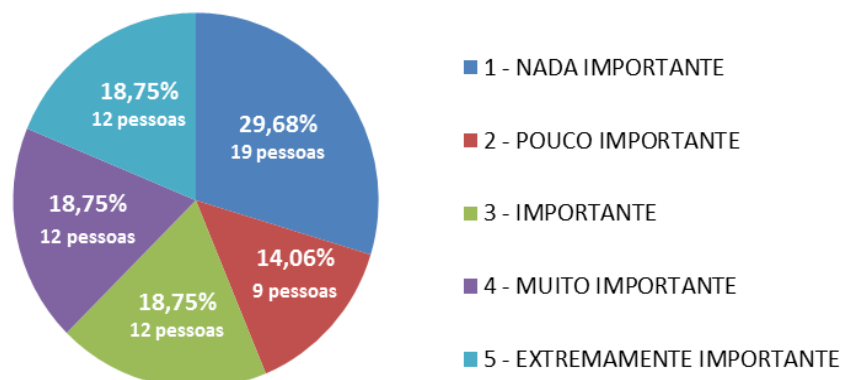
INTEGRAÇÃO SOCIAL



(Figura 6: Integração Social)

Critério redução de ansiedade/stress/questões psicológicas: dezenove indivíduos responderam como nada importante (1) tal motivação, correspondendo a 29,68% do universo questionado; nove responderam como pouco importante (2), correspondendo a 14,06%; doze responderam como importante (3), correspondendo a 18,75%; doze responderam como muito importante (4), correspondendo a 18,75%; e doze responderam como extremamente importante (5), correspondendo a 18,75%.

REDUÇÃO DE ANSIEDADE / STRESS / QUESTÕES PSICOLÓGICAS



(Figura 7: Redução de ansiedade/ Stress/ Questões Psicológicas)

5 DISCUSSÕES DOS RESULTADOS

Após 13 (treze) visitas ao centro natatório do Grêmio Náutico Gaúcho, com a apresentação e aplicação do questionário que fundamentou a presente pesquisa, alguns pontos foram nítidos, destacando-se, em um primeiro momento, que a grande maioria de idosos que aderiram e permanecem em um programa de hidroginástica são do sexo feminino, o que vai ao encontro de inúmeros estudos da área, destacando-se o de Rauchbach (2001) e os de Litvoc e Brito (2004), não se olvidando que a prevenção e cuidado à saúde, desde tenra idade, são preponderantes nas mulheres do que nos homens, o que sinaliza um aspecto cultural inarredável. Para destacar ainda mais tal incidência feminina, em todas as visitas realizadas somente 02 (dois) indivíduos do sexo masculino estavam na aula de hidroginástica, sendo que um deles *“ia somente para acompanhar sua esposa”* (palavras textuais). Tal constatação pode ser explicada, ainda, porque o público feminino busca nas aulas um processo de socialização e integração de um grupo, enquanto os homens preferem atividades mais estimulantes e mais agitadas, denotando o preconceito que a modalidade é típica de mulheres; tal visão a dança já passou em tempos idos, o que, felizmente, foi paulatinamente quebrado.

Outro aspecto percebido, agora com relação à faixa etária das mulheres que compareciam ao programa de hidroginástica, é o relacionado com a maior incidência nas pessoas sexagenárias, que, de igual forma, compõem a maioria das praticantes, uma vez que exatos 50% das questionadas possuíam entre 60 e 69 anos de idade. Salientando-se que a média de idade do universo pesquisado foi de 68,8125 anos de idade. Tal fato, por certo, também deve ser mediado com a expectativa de vida brasileira, que também está fixada nesta faixa etária.

Da mesma forma, destaca-se o grande número de pessoas que recentemente integraram o programa de atividade física em comento – pois 12 (doze) entrevistadas referiram estar entre 06 (seis) meses e 01 (um) ano –, representando um número bastante significativo. É ainda maior tal estranhamento se olharmos o número de praticantes com 01 (um) ano (07 indivíduos), com 02 (dois) anos (03 indivíduos), com 03 (três) anos (07 indivíduos) e 04 (quatro) anos (06 indivíduos). Ou

seja, quase 50% das entrevistadas ainda estão nos primeiros quatro anos da prática sistemática da prática corporal da hidroginástica. Outrossim, não se pode olvidar que a média de prática da atividade na pesquisa foi de 6,6718 anos.

O mote central da pesquisa – fator motivacional –, revelou, na esteira dos estudos utilizados no presente trabalho, que a busca à Saúde foi o elemento preponderante na busca e permanência na atividade física escolhida, sendo que expressivos 79,68% (51 das 64 mulheres ouvidas) revelaram que iniciaram a hidroginástica para almejavam algum ganho no plano orgânico, seja por recomendação médica, como diversas pessoas noticiaram, seja para reabilitação de algum desgaste ou trauma esquelético, destacando-se dezessete (17) entrevistadas que reportaram problemas, tais como, *in verbis*, “esporão”, artrite reumatoide, “ciático”, coluna lombar (L5) – quatro pessoas –, prótese de joelho – duas pessoas – artrite/artrose etc., seja para prevenção de diabetes, fibromialgia, LER, “recomendação do fisiatra”, “a filha mandou fazer hidroginástica para ter mais saúde”, pressão alta (apenas duas ocorrências referidas) e cardiopatia. Enfim, a promoção à Saúde foi o elemento motivacional por excelência.

Os números da pesquisa, em cotejo com alguns estudos com o mesmo escopo do presente trabalho, são bastante similares, como se vê em: **a)** Freitas et al (2007) – que apontou o quociente de 84,2% como a frequência mais significativa relacionadas para melhorar a saúde -; **b)** Cerri e Simões (2007) – cuja pergunta geradora do problema proposto era livre: *Por que você começou a fazer hidroginástica?*, teve como resposta “*por orientação médica*” o expressivo gradil de 58%, não se olvidando que se tratava de questionário aberto -; **c)** Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) – no qual os campos *melhorar a saúde física e mental, problema de saúde e indicação médica* somaram a motivação para 68,4% no ingresso de um plano de hidroginástica; e **d)** Silva e Oliveira et al (2011), cujos resultados para as proposições “*indicação médica*” e “*diminuição da dor*” apontaram 79,2% dos indivíduos do grupo entre 60 a 64 anos de idade, 92% dos indivíduos do grupo entre 65 a 69 anos de idade e 85,8% dos indivíduos do grupo com mais de 70 anos de idade.

Outro aspecto interessante constatado foram os resultados referentes ao plano psicológico, visto que bastante uniformes as respostas, destacando-se que quase 1/3 das pesquisadas declararam ser nada importante tal requisito como motivação para o ingresso e permanência na atividade.

Entrementes, o fator social mostrou-se muito relevante, uma vez que mais de 50% das entrevistas declararam ser *muito ou extremamente importante* tal vetor, sinalizando que, no processo de envelhecimento, as relações sociais e humanas são vitais para o fomento da atividade física. Nesse aspecto, importante salientar o que foi apontado por Rheinheimer (2010), já que o prazer é um dos motivos referendados na prática de atividades físicas, sendo que manifestações de respeito, cumplicidade e reconhecimento social são importantes nesta fase da vida, uma vez que em outros contextos o idoso é excluído.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos realizados conclui-se que a hidroginástica contribui significativamente para amenizar os efeitos inevitáveis do envelhecimento. A prática da hidroginástica melhora o condicionamento físico e, mais que isso, proporciona resultados positivos nos aspectos mentais e socio-afetivos, o que é extremamente importante, uma vez que esses indivíduos tendem a se sentir solitários e excluídos da sociedade.

Constata-se que a popularidade desta prática tem crescido devido a eficácia comprovada por inúmeros trabalhos realizados. Os praticantes da hidroginástica na melhor idade têm aumentado em grande escala.

Assim, na revisão bibliográfica efetuada e no trabalho de campo, foi constatado que o principal motivo para a prática da hidroginástica é a Saúde, sendo que a prevalência do gênero feminino é gritante.

Cabe a nós profissionais da Educação Física realizar mais trabalhos relacionados a motivação e terceira idade, mormente à aderência aos programas de práticas corporais, considerando que o número de idosos aumenta significativamente, merecendo, inclusive, uma atenção especial das políticas públicas.

Ademais, estudos longitudinais igualmente são fundamentais para o exame da aderência aos planos de práticas corporais, ainda mais se levarmos em conta a crescente longevidade e a importância da atividade física para nossa saúde e qualidade de vida.

Por fim, novos estudos devem ser realizados para esmiuçar o tema, que é vasto, sobretudo porque a aderência de idosos a programas de práticas corporais cresce na mesma proporção do envelhecimento da população como um todo.

REFERÊNCIAS

BRAGA, P.D.; MOLINA, M.C.B.; FIGUEIREDO, T.A.M. Representações do Corpo: Com a Palavra um Grupo de Adolescentes de Classes Populares. **Ciências & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 87-95, 2010.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**. Porto Alegre, v. 13, n. 01, p. 81-92, janeiro/abril de 2007. Disponível em: <<http://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926/1560>>. Acesso em: 05 mai. 2013.

DANERES, P.S.; VOSER, R.C. A atividade física na terceira idade. Benefícios aos seus praticantes. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, año 18, n.º 179, Abril de 2013. Disponível em<<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 12 mai. 2013.

DANTAS, Estélio Henrique Martin. **Exercício, maturidade e qualidade de vida**. 2ª ed., Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento, promoção da saúde e exercício**: bases teóricas e metodológicas. Barueri: Manole, 2008.

FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Recife. 2007;9(1): 92-100. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar>>. Acesso em: 06 dez. 2012.

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GUISELINI, M.A. **Aptidão Física Saúde Bem-Estar**: Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) (2000). **Censo demográfico 2000**. Rio de Janeiro.

KEPNER, C.H.; TREGOE, B.B. **Manual de Aplicação do Sistema APEX II**. New Jersey: Princetown Research Press, 1978.

LITVOC, Júlio. BRITO, Francisco Carlos de. **Envelhecimento**: Prevenção e promoção da saúde. São Paulo: Atheneu, 2004.

MASI, Domenico de. **O ócio criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

MAZO, Giovana Zarpellon; AGUIAR, Daniela Lima; CARDOSO, Fernando Luiz. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 2006;8(2): 67-72. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar>>. Acesso em: 25 mar. 2013.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. Curitiba, v. 05, n.º 01, jan/mar. 2013.

MAZO, Giovana Zarpellon; MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicol. Am. Lat.**, México, n. 18, nov. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 10 dez. 2012.

MENEGUZZI, R.G; VOSER, R.C. Fatores Motivacionais Determinantes que Levam Jovens Adolescentes na Busca por Academias. **EFDeportes, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 16, n. 162, nov. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd162/fatores-motivacionais-na-busca-por-academias.htm>>. Acesso em: 12 jul. 2012.

MONTEIRO. Pedro Paulo. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. 3ª ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2005.

NI, Maoshing. **Os segredos da longevidade**. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.

NOVAIS, Raquel Gomes. A importância da hidroginástica na qualidade de vida em idosos. **Revista Virtual EFArtigos**, Natal, v. 2, n. 3, jun. 2004.

POL, D.O.C. et al. **Qualidade de Vida de Idosos de um Bairro de Canoas/RS** In: TEIXEIRA, A.R.; BECKER JR., B.; FREITAS, C.L.R. (Org.). Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano. Porto Alegre: Nova Prova, 2008. p. 49-58.

PONS, D.; GARCÍA-MERITA, M. **La Ansiedad en el Deporte** In: BALAGUER, I. (Ed.). Entrenamiento Psicológico en el Deporte: Principios y Aplicaciones. Valencia: Albatros, 1994. p. 135-174.

PUGA BARBOSA, Rita Maria dos Santos (org.). **Educação Física gerontológica**. Manaus: EDUA, 2003.

RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para a 3ª idade**. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

RHEINHEIMER, Michelle. **A motivação de idosos à prática de atividades físicas**. Trabalho de conclusão de curso. ESEF. UFRGS. 2010. Disponível em < <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/24924>>. Acesso em: 10 jun. 2013.

ROBBINS, John. **Saudável aos 100 anos**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas**. 2ª ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

SILVA e OLIVEIRA, F.R. et al. Motivos que levam idosos a escolher hidroginástica como atividade física regular. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 10, n. 3, 2011.

SOUZA FILHO, P.G. O que é a Psicologia dos Esportes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 4, p. 33-36, set. 2000.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Tradução Maria Cristina Monteiro. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

WHOQOL Group. Development of the World Health Organization. WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. **Psychological Medicine**, v. 28, n. 3, p. 551-558, mai. 1998.

ANEXO A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

ENVELHECIMENTO: AS MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA

Eu, _____, concordo em participar deste estudo, sabendo que o mesmo tem por objetivo a análise das motivações para a prática de hidroginástica. Estou ciente de que esta pesquisa se faz relevante, para o fomento e permanência das pessoas nas práticas de atividades físicas, mormente a hidroginástica, visto que o crescente o aumento de instituições que disponibilizam tal atividade. Eu compreendo que minha participação é inteiramente voluntária. Recebi informações específicas sobre os procedimentos nos quais estarei envolvido (responderei a um questionário) e serei observado em algumas aulas. Todas as minhas dúvidas foram respondidas com clareza e sei que poderei solicitar novos esclarecimentos a qualquer momento. Além disso, sei que novas informações, obtidas durante o estudo, me serão fornecidas e que terei liberdade de retirar meu consentimento de participação da pesquisa, em face dessas informações. Também me foi garantido pelo pesquisador, sigilo, assegurando a privacidade dos dados envolvidos na pesquisa. E que a qualquer momento, poderei abandonar a pesquisa.

Caso tiver alguma dúvida, entrar em contato com o pesquisador responsável Roberto Crossetti Vidal, pelo fone 51 3022 4913/51 8488 2080 ou com seu orientador Dr. Rogério da Cunha Voser, pelo fone 51 84016980.

Declaro ainda, que recebi cópia do presente consentimento.

Assinatura do Professor

Nome

Data

Assinatura do Pesquisador

Nome

Data

Este formulário foi lido para

em ____/____/____ pelo _____

(nome do pesquisador) enquanto eu estava presente

Assinatura de testemunha

Nome da Testemunha

Data

ANEXO B – QUESTIONÁRIO



QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA

Nome Completo: _____

Idade: _____

Sexo: () M () F

Modalidade: _____

Prezado aluno (a),

Esta pesquisa tem por objetivo analisar os fatores que levam alunos a prática de atividade física, especificamente a hidroginástica. Desde já, agradeço a sua participação e contribuição.

Responda o questionário com base na tabela abaixo, da seguinte forma: Para cada um dos itens listados, atribua um grau de importância conforme a qualificação descrita na tabela para cada número, de 1 a 5.

GRAU DE IMPORTÂNCIA	NI	PI	I	MI	EI
FATORES MOTIVACIONAIS	1	2	3	4	5
Condicionamento Físico/Melhora da <i>Performance</i>					
Estética					
Saúde/Reabilitação Física/Prevenção de Doenças e Qualidade de Vida					
Integração Social (Estar com Meus Amigos/Fazer Novas Amizades)					
Redução de Ansiedade/Stress/Questões Psicológicas					
Se tiver outro Motivo: (escrever)					

LEGENDA

NI = Nada Importante (1); PI = Pouco Importante (2); I = Importante (3); MI = Muito Importante (4) e EI = Extremamente Importante (5).