



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**AYRTON CRISTYAN SOARES SILVA**

**HIDROGINÁSTICA PARA A COMUNIDADE SÍTIO DOS PINTOS:  
PROJETO DE EXTENSÃO NA UFRPE**

**RECIFE, 2021**

**AYRTON CRISTYAN SOARES SILVA**

**HIDROGINÁSTICA PARA A COMUNIDADE SÍTIO DOS PINTOS:  
PROJETO DE EXTENSÃO NA UFRPE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
demonstrado ao Curso de Licenciatura  
em Educação Física na Universidade  
Federal Rural de Pernambuco, como  
requisito obrigatório para a conclusão  
do curso superior.

Orientador: Rosangela Cely Branco  
Lindoso

RECIFE, 2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal Rural de Pernambuco  
Sistema Integrado de Bibliotecas  
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

- A986h Silva, Ayrton  
Hidroginástica para a comunidade Sítio dos Pintos: Projeto de Extensão na UFRPE / Ayrton Silva. -  
2021.  
59 f. : il.
- Orientadora: Rosangela C B Lindoso.  
Inclui referências e apêndice(s).
- Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, , Recife,  
2021.
1. Hidroginástica. 2. Projeto de Extensão. 3. Saúde. 4. Comunidade. 5. Adulto Idoso. I. Lindoso,  
Rosangela C B , orient. II. Título

---

CDD

**AYRTON CRISTYAN SOARES SILVA**

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Orientadora Prof<sup>a</sup>. Dra. Rosângela Cely Branco Lindoso**

**UFRPE**

---

**Prof<sup>a</sup>. Dra. Laurecy Dias dos Santos**

**SEE- PE**

---

**PROF. Dr. Glauber Caetano Ferreira Lopes**

**UFRPE**

**RECIFE, 2021**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho aos meus futuros alunos

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a DEUS todo poderoso por ter me concedido proteção, sabedoria e inteligência suficiente para concluir esta graduação, sem Ele nada sou. “*Pois dele, por ele e para ele são todas as coisas. A ele seja a glória para sempre! Amém.*” - Romanos 11:36

Também gostaria de agradecer a minha família, minha base, especialmente aos meus pais Ailton Soares e Célia Belarmino e aos meus irmãos Cerilene Silva e Vagner Clayton por me mostrarem “o caminho das pedras” (vulgo conhecimento), meus sinceros agradecimentos por me oferecerem amor, segurança, incentivo e a melhor educação que poderiam me oferecer para que eu pudesse ter acesso a uma universidade pública de qualidade.

Agradeço ao meu professor de Educação Física do Ensino Fundamental Khalil, excelente profissional que me influenciou na minha escolha profissional. Agradeço também aos meus queridos professores da graduação que dispuseram seus conhecimentos a mim, para que eu pudesse concluir esta etapa da minha vida. Meu agradecimento em especial a minha orientadora Rosangela Cely Branco Lindoso, por dedicar o seu tempo me auxiliando na construção deste trabalho e por ser uma das minhas principais referências quando se trata de caráter e docência.

Gostaria de agradecer também a minha amada companheira de vida Larissa Pessoa, pela paciência, apoio moral e por acreditar nos meus sonhos e objetivos, seu amor serviu como suporte, que foi essencial para que eu não desistisse. Agradeço também as minhas avós de consideração D.<sup>a</sup> Socorro e D.<sup>a</sup> Iolanda por sempre acreditarem no meu potencial, oferecendo carinho, amor e suas orações, que foram motivos de grande valor para que eu concluisse a minha graduação.

Toda a minha gratidão aos meus queridos amigos da igreja Metodista dos Guararapes, em especial ao meu Pr. Samuel Luiz, agradeço imensamente por suas orações e por sua amizade.

Agradeço também ao meu querido amigo Francoar Leite, por me auxiliar financeiramente, me ajudando com as passagens dos transportes coletivos durante toda a graduação, sem sua ajuda não conseguiria ter acesso ao conhecimento prestado pela Universidade Federal Rural de Pernambuco.

## **RESUMO**

As universidades estão constituídas no tripé, pesquisa, ensino e extensão, a extensão tem como função fazer chegar à comunidade a produção do conhecimento produzido, trata-se do compromisso social. Nesse sentido o presente estudo busca analisar como a comunidade Sítio dos Pintos que fica entorno da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), percebem os benefícios do projeto de extensão denominado Hidroginástica na UFRPE. Para chegar a esse objetivo foram traçados os objetivos específicos: Apresentar o contexto histórico e legal do Projeto de Extensão na Universidade Federal Rural de Pernambuco e do Projeto de Extensão de Hidroginástica para a Comunidade do Sítio dos Pintos /Recife-PE; Identificar os motivos e necessidades que fazem os participantes do Projeto de Extensão procurarem a hidroginástica como atividade física; Apresentar a percepção dos participantes em relação aos aspectos voltados a saúde como participantes do Projeto de Hidroginástica para a comunidade Sítio dos Pintos. A metodologia utilizada foi pesquisa de natureza qualitativa, descritiva, trata-se de uma pesquisa de campo, a amostra foram os adultos e idosos que frequentam o Projeto de Hidroginástica. Na interpretação dos dados foi utilizada a teoria da motivação e emoção, os resultados apontam que o que motivou os sujeitos a procurarem a hidroginástica foi a dor, onde esta se encontra nos motivos biológicos, situados na base da pirâmide, porém o que provoca a adesão são os benefícios, percebidos através do bem estar, relacionando o biológico ao social, implicando na qualidade de vida da comunidade praticante, sobretudo dos idosos.

### **Palavras-chaves:**

Hidroginástica; Projeto de Extensão; Saúde; Comunidade; Adulto Idoso.

## **ABSTRACT**

The Universities are constituted with three pillars, research, teaching and extension, the extensions has the function of, made the knowledge produced inside the campus come to the community who lives around, it is a very important social commitment. In this sense, the present study seeks to analyze as the Sítio dos Pintos community in the area around the Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), realize the benefits of the extension project called Hidroginástica na UFRPE. To achieve this goal, the specific objectives were outlined: Present the historical and legal context of the Extension Project at the Universidade Federal Rural de Pernambuco and the Hydrogynastic Extension Project for the Sítio dos Pintos/Recife-PE Community; identify the reasons and needs that make the participants of the Extension Project seek hydrogynastics as physical activity; Present the participants' perception of health-related aspects as participants of the Hydrogynastic Project for the Sítio dos Pintos community. The methodology was a qualitative one, descriptive research in the field of search. the sample was adults and elderly people who attend the hydrogymnastics project in the interpretation of data, the theory of motivation and emotion was used, the results point out that what motivated the subject to seek water aerobics was physical pain, this is found in the biological motifs, located at the base of the pyramid, but what causes the adhesion are the benefits, perceived through weel-being, relating the biological to the social, implying the quality of life of the practicing community, especially the elderly people.

### **Keywords:**

Hydrogymnastics; Extension Project; health; Community; adults elderly

## **LISTA DE FIGURAS:**

Figura 1: Características da condição de saúde dos participantes do projeto de extensão de hidroginástica na UFRPE, 2020.....	45
Figura 2: Benefícios percebidos nos participantes do Projeto de Extensão Hidroginástica na UFRPE, 2020.....	46

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1: Características das condições de saúde dos participantes do projeto de extensão de hidroginástica na UFRPE, 2020 .....	44
--	----

## **LISTA DE SIGLAS**

IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

PNE: Política Nacional de Extensão

OMS: Organização Mundial de Saúde

UFRPE: Universidade Federal Rural de Pernambuco

UNE: União Nacional dos Estudantes

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	11
<b>2 PROJETO DE EXTENSÃO: HISTÓRIA, LEGISLAÇÃO E CONTRIBUIÇÕES NECESSÁRIAS. ....</b>	13
2.1 Pilares da universidade: Ensino, Pesquisa e Extensão .....	14
2.2 Extensão - Para além dos muros da universidade .....	16
2.3 Extensão universitária e a Universidade Federal Rural de Pernambuco .....	17
2.4 Comunidade e universidade: Relação de interdependência.....	18
2.5 Diretrizes da Extensão Universitária.....	19
2.6 Leis que regem a Extensão Universitária .....	21
<b>3 HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA E AS INFLUÊNCIAS DO MEIO LÍQUIDO.....</b>	23
3.1 A água .....	24
3.2 Propriedades da água .....	24
3.3 Fatores hidrodinâmicos .....	26
3.4 A hidroginástica e a relevância social que está prática pode proporcionar através de mudanças de hábitos. ....	28
<b>4 O ENVELHECIMENTO E A HIDROGINÁSTICA.....</b>	31
4.1 Causas e efeitos que a prática da atividade física hidroginástica proporcionam na vida do adulto e do idoso.....	34
<b>6 A HIDROGINÁSTICA A PARTIR DA TEORIA DA MOTIVAÇÃO .....</b>	38
<b>7 MÉTODO .....</b>	41
<b>7.1 PROCEDIMENTO DE COLETA.....</b>	42
<b>8 RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	43
<b>9 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	47
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	49
<b>APÊNDICE A — Quais os benefícios da hidroginástica na UFRPE percebidos pelos praticantes da comunidade Sítio dos Pintos.....</b>	53

## **1 INTRODUÇÃO**

O referido trabalho se trata de uma análise a partir de um relato de experiência vivenciado como monitor em um Projeto de Extensão Universitário que oferece aulas teóricas e práticas da modalidade Hidroginástica destinado a adultos e idosos residentes da comunidade Sítio dos Pintos, localizada nas imediações da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), instituição situada na cidade do Recife/PE.

O interesse por participar deste referido projeto surgiu enquanto estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física, ao cursar no quinto período de graduação a disciplina Metodologia dos Esportes Individuais II. A disciplina é ministrada pela professora/orientadora Rosângela C. B. Lindoso na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE).

Em virtude de ser estudante do curso de Licenciatura em Educação Física e com o intuito de ministrar os conhecimentos teóricos e práticos da Hidroginástica na monitoria do Projeto de Extensão Hidroginástica na UFRPE, fui capaz de pôr em prática os conhecimentos advindos da sala de aula. A partir da minha identificação com a modalidade hidroginástica, que é um conteúdo da Educação Física, foi possível desenvolver a minha identidade docente no trabalho com o público alvo do projeto que são os adultos e idosos.

O referido Projeto de Extensão possui como seu principal eixo direcionar/conduzir através de atividades físicas aquáticas, que tem como intuito de promover para as pessoas uma qualidade de vida mais satisfatória para um grupo diversificado de adultos/idosos que residem nessa comunidade. Para contribuir com esta afirmação Trezza; Santos e Santos (2007) afirmam que atividades de educação em saúde, como atividades esportivas e oficinas, realizadas pela comunidade acadêmica são essenciais para a promoção da saúde, uma vez que, por seu intermédio, os moradores da comunidade, sujeitos do seu processo de aprendizagem, podem ser motivados a transformarem suas vidas, sendo esta premissa um dos objetivos deste tipo de atividades.

Em razão dessas constatações, a experiência que possuí no decorrer do Ensino e da extensão, este referido projeto na UFRPE pode me proporcionar mesmo que breve a compreensão da hidroginástica enquanto conteúdo da Educação Física, identificando características pertinentes a este projeto como por exemplo, o que é e como funciona o Projeto de extensão na universidade.

O projeto me levou a refletir que o conhecimento pode ser ministrado no contexto da educação formal, ou seja, na escola e na educação informal no caso do projeto. No decorrer do Projeto, o público atendido se multiplicou e em pouco tempo tínhamos cerca de cem participantes, isto me levou ao seguinte questionamento: Quais os impactos do Projeto de Extensão com a prática da hidroginástica para a comunidade Sítio dos Pintos?

## **OBJETIVO GERAL**

O presente estudo tem como objetivo geral analisar os benefícios da hidroginástica no grupo de participantes do Projeto de Extensão Hidroginástica para a comunidade Sítio dos Pintos /Recife-PE.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Apresentar o contexto histórico e legal do Projeto de Extensão na Universidade Federal Rural de Pernambuco e do Projeto de Extensão de Hidroginástica para a Comunidade do Sítio dos Pintos /Recife-PE; Identificar os motivos e necessidades que fazem os participantes do Projeto de Extensão procurarem a hidroginástica como atividade física; Apresentar a percepção dos participantes em relação aos aspectos voltados a saúde como participantes do Projeto de Hidroginástica para a comunidade Sítio dos Pintos.

## **2 PROJETO DE EXTENSÃO: HISTÓRIA, LEGISLAÇÃO E CONTRIBUIÇÕES NECESSÁRIAS.**

Para entender a funcionalidade do Projeto de Extensão, primeiramente será necessário entender como surgiu o Projeto de Extensão. Para este fim, iremos nos aprofundar através de um resgate histórico e entender através de algumas definições que melhor exprimam a sua funcionalidade na sociedade.

A existência do Projeto de Extensão e sua prática social através da educação se faz presente no nosso contexto há longos séculos. Segundo Deslandes e Arantes (2017, p. 179), dizem que não há uma comprovação exata de quando surgiu a Extensão Universitária. Há estudos que dizem que surgiu na Grécia em suas primeiras escolas, há estudos que dizem que ela surgiu na Europa Medieval, e outros estudos dizem que ela surgiu na Inglaterra por volta do século XIX.

Quanto ao aparecimento da Extensão Universitária no Brasil, segundo Paula (2013), o surgimento deu-se no início do século XX, coincidindo com a criação do ensino superior, na Universidade aberta de São Paulo em projetos abertos a população. Originalmente a Extensão Universitária não possuía um caráter político/social, foi apenas em 1931 após o decreto do Estatuto da Universidade Brasileira é que assuntos pertinentes aos interesses coletivos da sociedade brasileira vieram a ser tratados. A partir dos anos de 1960 é que a Extensão Universitária começa a introduzir ações voltadas a classe mais desfavorecida do Brasil, que até então não eram discutidas tais finalidades. Esse avanço possibilitou as ações extensionistas possuir os moldes indivisíveis que conhecemos atualmente, que são: Ensino, pesquisa e extensão.

Segundo a Política Nacional de Extensão - PNE (2012, p. 6), por volta do final da década de 1950 e início dos anos 1960, a partir de movimentos liderados por estudantes, surgiu a União Nacional dos Estudantes (UNE), o movimento se tornou fundamental no papel de liderança em contrapor os problemas políticos e sociais vigentes naquela época. Tal movimento pouco contribuiu para a Extensão Universitária, porém tal iniciativa foi primordial para a sociedade conhecer e refletir sobre a carência de políticas públicas no país voltadas para as classes desfavorecidas.

De acordo com a PNE (2012), um marco importante na história das atividades extensionistas no Brasil foi o reconhecimento desta atividade como lei e também a criação do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras (FORPROEX) que se deu em novembro de 1987. Tais acontecimentos se tornaram fundamentais para que a comunidade acadêmica tivesse condições necessárias para consolidar legalmente a Extensão Universitária na sociedade.

Nesse mesmo Encontro Nacional de Pró Reitores de Extensão ocorrido em 1987 foi estabelecido quais são as finalidades do Projeto de Extensão. O projeto de extensão Universitário tem como finalidade conceitual na sociedade de que:

A Extensão Universitária, sob o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre Universidade e outros setores da sociedade (POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2012, p. 28).

Ou seja, o projeto de Extensão Universitário tem como uma de suas principais funções a característica de possuir um caráter social, que é capaz de transformar as vidas das pessoas através de um processo educativo, em uma ligação direta entre a Universidade e a sociedade.

## **2.1 Pilares da Universidade: Ensino, Pesquisa e Extensão**

As Universidades enquanto instituições, Fernandes *et al.*, (2012, p. 170) dizem que a Universidade “possibilita a agregação de inúmeros saberes heterogêneos [...] Além de possuir virtudes e expressões de compromisso social” que são demonstradas através de trabalhos que envolvem a pesquisa, ensino e extensão. Tais atividades são consideradas básicas em uma instituição que oferece Ensino Superior.

Em relação ao ensino, é discutido e aprofundado sobre um novo conceito de sala de aula que fuja dos moldes tradicionais, compreendendo os espaços de dentro e fora da Universidade, ou seja, todos os espaços no qual se realiza os processos humanos em sua historicidade frente a sociedade, podendo assim compreender um conteúdo multi, inter e transdisciplinar, tomando forma na medida em que é posto em prática.

Conforme o Plano Nacional de Extensão (2000 – 01, p.6), a pesquisa dentro da universidade oferece uma diversificação de oportunidades de trabalho junto a sociedade. Assim atribuída a relevância e a possibilidade de produzir conhecimento em uma profunda relação universidade/comunidade, dando prioridade as metodologias participativas e estabelecendo diálogos entre as categorias empregadas pelos pesquisados e pesquisadores, assim pretendendo favorecer a criação e a recriação de conhecimentos que possibilitem as transformações sociais, tendo como questão central identificar o que deve ser pesquisado, qual a finalidade e interesse para encontrar novos conhecimentos.

Sendo assim, é correto afirmar que:

Na relação entre Extensão e Pesquisa, abrem-se múltiplas possibilidades de articulação entre a Universidade e a sociedade. Visando à produção de conhecimento, a Extensão Universitária sustenta-se principalmente em metodologias participativas, no formato investigação-ação (ou pesquisa-ação), que priorizam métodos de análise inovadores, a participação dos atores sociais e o diálogo (POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2012, p. 18).

Contribuindo com essa afirmativa, Gadotti (2017, p.7) diz que a Extensão Universitária e o modelo no qual ela se apresenta atualmente (ensino e pesquisa), praticamente tomou forma após assumir o comprometimento com as classes ditas populares, com a finalidade de conscientização sobre os direitos no qual possuem. Tais constatações demonstram que a universidade e a(s) comunidade(s) ao redor ao compartilhar conhecimentos mutuamente.

De acordo com Nogueira (2005, p. 51), um dos principais objetivos da Extensão Universitária é que o conhecimento acadêmico seja estabelecido democraticamente ao ponto de afirmar a integração entre os saberes acadêmicos e populares, fazendo com que este conhecimento gere um confronto com a realidade existente, estabelecendo nexos entre teoria e a prática.

Ainda contribuindo com este estudo, o PNE (2012 p. 15) diz que a Extensão Universitária como prática deve manifestar uma postura na sociedade na qual está inserida, tendo como objetivos: Implementar um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político, sendo assim capaz de realizar um processo de interação que pode transformar não apenas a universidade mas também os setores sociais no

qual ela interage. A Extensão Universitária como prática acadêmica, como é bem colocada na constituição de 1988, possuindo característica de indissociabilidade entre o ensino e a pesquisa, tem como premissa o objetivo de promover e garantir a democracia, a equidade e o desenvolvimento social em suas dimensões humanas, a ética, em suas áreas econômicas, culturais e além do mais um caráter social.

## **2.2 Extensão - Para além dos muros da universidade**

Fernandes *et al.* (2013, p. 143) diz que o ensino tem a força de romper as barreiras da sala de aula, o que poderia ser apenas um espaço fechado dentro da Universidade abrem-se a porta para infinitas possibilidades fora desse espaço fechado, possibilitando transformar os conhecimentos oferecidos em forma de conteúdos por sua transformação Multi, inter e transdisciplinar.

Dentro desses balizamentos, a produção do conhecimento, via extensão, se faria na troca de saberes sistematizados, acadêmico e popular, tendo como consequência a democratização do conhecimento, a participação efetiva da comunidade na atuação da universidade e uma produção resultante do confronto com a realidade (POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO, 2012, p. 04).

Fernandes *et al.* (2013, p. 172) diz que nas universidades o ensino tem o dever de ser trabalhado e incentivado paralelamente a pesquisa e a extensão, pois a aplicabilidade apenas do ensino rompe a ligação entre indissociabilidade, comprometendo consideravelmente o desenvolvimento da aprendizagem. A realização de trabalhos junto a população das comunidades circunvizinhas tem que existir, para que então haja uma construção de uma cultura acadêmica de integração em relação a comunidade e a universidade.

De acordo com o PNE (2012, p. 6), ao afirmar que a universidade possui o devido dever de garantir um compromisso social de promover democraticamente a extensão universitária como prática acadêmica através do ensino e da pesquisa, consequentemente garantirá nexos entre a universidade e sociedade.

Sendo assim, nasce um novo conceito de sala de aula que não possui mais a limitação em relação ao espaço físico tradicional já mencionado, o autores afirmam que sala de aula são todos os espaços que compreendem dentro e fora da universidade, ambiente no qual se constrói e reconstrói os processos históricos e sociais humanos e suas características. Isso possibilitará mudar o eixo pedagógico clássico existente: Estudante – professor, se transformando em estudante – professor – comunidade (POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO, 2012, p. 18).

## **2.3 Extensão Universitária e a Universidade Federal Rural de Pernambuco**

No que tange a Universidade Federal Rural de Pernambuco, no qual o Projeto de Extensão Hidroginástica na UFRPE está inserido, um dos órgãos competentes que está à frente das atividades de Extensão é a Pró-Reitoria de Extensão e Cultura (PROExC), que está intimamente ligada a Reitoria da UFRPE em que o dirigente deste órgão possui sua nomeação pelo Reitor(a) da Universidade por meio do referendo do Conselho Universitário.

Um dos desígnios da PROEXC enquanto órgão, segundo o Manual de Extensão da UFRPE<sup>1</sup> é:

Integrar o Ensino e a Pesquisa com as demandas da sociedade, em todos os níveis, estabelecendo mecanismos que relacionem o saber acadêmico ao saber popular; e democratizar o conhecimento acadêmico e a participação da UFRPE junto à sociedade (MANUAL DE EXTENSÃO, 2018).

Contribuindo com a expectativa da PROEXC, Segundo o PNE (2012, p. 22), um dos desafios a serem superados enquanto Extensão é: “Fortalecer a relação autônoma e crítico-propositiva da Extensão Universitária com as políticas públicas por meio de programas estruturantes, capazes de gerar impacto social”; ou seja, a Extensão Universitária na UFRPE enquanto programa tem o dever político-social de garantir aos cidadãos suas atividades desenvolvidas em seu amplo acervo de programas sociais capaz de colaborar qualitativamente enquanto política pública, contribuindo no avanço da sociedade.

---

<sup>1</sup> Manual de Extensão UFRPE. Pernambuco, Pró-Reitoria de Extensão UFRPE

## **2.4 Comunidade e Universidade: Relação de interdependência**

Segundo Ribeiro (2011), a extensão universitária apropria-se de função de uma prática social na universidade, possuindo como um de seus principais objetivos o ato de educar, pois além de proporcionar o aperfeiçoamento do ensino em relação a formação profissionalizante, do mesmo modo oferece um serviço para a comunidade na qual o projeto está inserido. Por essa razão a extensão possui um papel de extrema relevância na construção cidadã, contribuindo para um novo modelo social.

No que se refere ao papel da universidade, Lima (2003) diz que a universidade deve estar completamente inserida na comunidade, proporcionando trocas de experiências, exercendo o trabalho de assimilação do conhecimento, reconsiderando valores e prioridade que possibilitem que a população destas comunidades se identifiquem como sujeitos transformadores de suas próprias histórias, propiciando mudanças relevantes nas condições de vida e superando problemas sociais presentes nas comunidades nas quais estão inseridas.

Contribuindo com essa afirmativa, Melo Neto (2004) afirma que a extensão universitária enquanto proposta, aponta para um trabalho de ligação entre a universidade e a comunidade, sendo apta para desenvolver um conhecimento recíproco, onde a sociedade proporcionasse o saber popular para os docentes e discentes da universidade e estes compartilhassem com a comunidade o saber científico. Esta troca de conhecimento, faz com que as comunidades se beneficiem dos conhecimentos advindos da universidade, e a Universidade ao se apropriar do saber popular, ressignificando e valorizando ainda mais a identidade social vigente onde a universidade está localizada. No entanto, esse ambiente de compartilhamento de conhecimento que deveria ser o objetivo da extensão é por muitas vezes transformadas em ações assistencialistas em que transforma as ações extensionistas em complemento de aprendizado dos estudantes universitários. A partir desta afirmativa, esses aspectos demonstrados pelo autor, denota um fator negativo que pode ser melhorado dentro da prática assistencialista, que faz com os seres envolvidos, enquanto agentes ativos, possa então romper e mudar esse panorama no processo de implementação de propor a população na qual a extensão universitária atende.

Segundo Buffa e Canales (2007), a extensão através da ótica de apenas dar assistência para as pessoas, acaba se tornando uma imposição do saber em favor

desta comunidade, impossibilitando esta comunidade junto a Universidade de desenvolver o próprio conhecimento. Sendo assim, os cidadãos da comunidade em que a Extensão está inserida acaba sendo sujeitos passivos na construção do conhecimento, impossibilitando-os de serem sujeitos ativos. A ausência desta comunicação faz com que a comunidade não se desenvolva adequadamente, por meio de um ato antidemocrático.

## **2.5 Diretrizes da Extensão Universitária**

Na PNE (2012), Nogueira (2000) afirma que nesse documento são estabelecidas diretrizes que precisam ser conduzidas em relação as formulações e implementações dos procedimentos que a extensão universitária definirá de maneira abrangente e aberta para que se logrem êxito de dentro para fora da Universidade.

Essas diretrizes são as seguintes: Interação dialógica, interdisciplinaridade e interprofissionalidade, indissociabilidade, ensino-pesquisa-extensão, impacto na formação do estudante e por último não menos importante, impacto e transformação social.

Contribuindo com este estudo, na PNE (2012) é afirmado que a diretriz interação dialógica tem como finalidade conduzir o desenvolvimento da união entre a universidade e os setores sociais através do diálogo e a troca de saberes, para que assim possa superar o discurso do predomínio acadêmico superado pela harmonia e unidade com os movimentos, setores e organizações sociais. Portanto não se trata apenas de “estender a sociedade o conhecimento acumulado pela universidade (...)” (POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO, 2012, p.30), porém em conjunto com a sociedade produzir um conhecimento novo.

As diretrizes interdisciplinaridade e interprofissionalidade busca superar através das ações extensionista mudar a visão das pessoas de que a realidade social é complexa e de que qualquer ação em uma determinada comunidade, setores ou grupos sociais são ineficientes para serem mudados. Essa diretriz busca através da combinação da especialização e da visão holística a partir do conhecimento geral do fenômeno, podem tomar forma através das interações de modelos, conceitos e metodologias com o apoio de várias disciplinas e áreas do conhecimento, combinado a construção de alianças entre setores, organizações e profissões, transformando a comunidade na qual a extensão universitária está envolvida.

A diretriz indissociabilidade ensino-pesquisa-extensão ratifica a extensão universitária como processo acadêmico. A partir do momento em que o projeto de extensão está aliado ao processo de formação de pessoas (ensino) e da geração do conhecimento (pesquisa) tem mais efetividade em sua aplicabilidade frente a sociedade.

No que diz respeito a diretriz impacto na formação do estudante, como é bem colocada na constituição de 1988 e regulamentado pela PNE 2001-2010, a participação do estudante na extensão universitária deve estar assegurada pela flexibilização curricular e integralização dos créditos advindos da extensão universitária. Ainda contribuindo com este estudo, a PNE (2012, p.19) diz que para que esses elementos possam contribuir de maneira qualitativa na formação do estudante, as ações extensionistas devem ter um projeto pedagógico que tenham três elementos: A designação do professor orientador; os objetivos da ação e as competências dos atores nela envolvidos e a metodologia de avaliação da participação do estudante.

Quanto a diretriz impacto e transformação social, essa diretriz fortalece a extensão universitária como um meio no qual é estabelecido a inter-relação que deve existir entre a universidade e a sociedade, tendo como objetivo transformar e de atender os interesses e necessidades da população com o objetivo de melhorar as políticas públicas locais. O que é esperado dessa diretriz é que a extensão universitária colabore no processo de (re)construção de um país, comunidade ou de uma cidade. Essa diretriz exprime como compromisso frente a sociedade um caráter essencialmente político.

E Em 18 de dezembro de 2018, o Ministério da Educação, através do Conselho Nacional de Educação estabeleceram um documento constando a Resolução nº 7, em que determinam as diretrizes para a extensão na educação superior brasileira.

Na Resolução de 2018, das concepções, diretrizes e princípios extensionistas, estas afirmações são resumidas em:

Na diretriz Interação dialógica, no artigo 4º, I diz que: “A interação dialógica da comunidade acadêmica com a sociedade por meio da troca de conhecimentos, da participação e do contato com as questões complexas contemporâneas presentes no contexto social”.

No que diz respeito às diretrizes interdisciplinaridade e interprofissionalidade: é encontrada no artigo 4º, II: “A formação cidadã dos estudantes, marcada e constituída pela vivência dos seus conhecimentos, que, de modo interprofissional e interdisciplinar, seja valorizada e integrada à matriz curricular;

Em relação a diretriz indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, no Art. 3º em seu enunciado é reafirmado que:

A Extensão na Educação Superior Brasileira é a atividade que se integra à matriz curricular e à organização da pesquisa, constituindo-se em processo interdisciplinar, político educacional, cultural, científico, tecnológico, que promove a interação transformadora entre as instituições de ensino superior e os outros setores da sociedade, por meio da produção e da aplicação do conhecimento, em articulação permanente com o ensino e a pesquisa (BRASIL, 2018, p. 1).

Na diretriz impacto na formação do estudante, é tratado no artigo 6º, I: “A contribuição na formação integral do estudante, estimulando sua formação como cidadão crítico e responsável”.

E por último, não menos importante, é ratificada a diretriz impacto e transformação social, no artigo 6º, VII, é afirmando que: “A atuação na produção e na construção de conhecimentos, atualizados e coerentes, voltados para o desenvolvimento social, equitativo, sustentável, com a realidade brasileira”.

## **2.6 Leis que regem a Extensão Universitária**

Para garantir aos cidadãos o direito de usufruir das atividades extensionistas, foram percorridos longos caminhos para o melhoramento e aprimoramento desta atividade no Brasil.

Um pouco antes da Ditadura Militar, por volta do ano de 1961 foram promovidas as Reformas de Base. E no que diz respeito a Educação, uma das leis que denotam a Reforma Universitária (Lei n. 5.540/68) instituiu que:

[...] as universidades e as instituições de ensino superior estenderão à comunidade, sob a forma de cursos e serviços especiais, as atividades de ensino e os resultados da pesquisa que lhes são inerentes” (Artigo 20) e instituiu a Extensão Universitária. Os termos dessa institucionalização foram os seguintes: “As instituições de ensino superior: a) por meio de suas atividades de extensão proporcionarão aos corpos discentes oportunidades de participação em programas de melhoria das condições de vida da

comunidade e no processo geral do desenvolvimento [...] (Artigo. 40) (NOGUEIRA, 2005 *apud* POLÍTICA NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2012)

Um pouco mais adiante, na Constituição de 1988, em seu artigo 207, foi definido que: “As universidades gozam de autonomia didático-científica, administrativa e de gestão financeira e patrimonial, e obedecerão ao princípio de indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão” (BRASIL, 1988).

Em adesão com o mandamento constitucional, contribuindo com os avanços de implementação da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, na Lei nº 9.394/96, artigo 43 da LDB diz que é uma das funções da Universidade: “Promover a extensão, aberta à participação da população, visando à difusão das conquistas e benefícios resultantes da criação cultural e da pesquisa científica e tecnológica geradas na instituição.” (BRASIL, 1994)

Ainda sobre a lei supracitada, Gadotti (2017, p. 3) afirma que tal lei reforça a ideia de que o ensino, pesquisa e a extensão são indissociáveis, porém, a prática da extensão continuou fora desses parâmetros em relação a função acadêmica.

Quanto aos financiamentos que garantirá o pleno funcionamento das atividades extensionistas no país, na Constituição Federal de 1988 em seu Artigo 213 § 2º afirma que: “As atividades de pesquisa, de extensão e de estímulo e fomento à inovação realizadas por universidades e/ou por instituições de educação profissional e tecnológica poderão receber apoio financeiro do Poder Público”. Fortalecendo mais ainda o direito dos cidadãos de desfrutar dos benefícios da extensão universitária, podendo assim contribuir para o avanço social do povo brasileiro.

### **3 HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA E AS INFLUÊNCIAS DO MEIO LÍQUIDO.**

No que diz respeito ao surgimento e evolução histórica da hidroginástica, segundo Bates (1998), esta atividade surgiu na Alemanha por influência da hidroterapia, inicialmente visando atender pessoas de idades mais avançadas que necessitavam praticar uma atividade física que não proporcionassem danos ou lesões articulares, proporcionando o mínimo de riscos possíveis a saúde ao praticar exercícios físicos.

Segundo o autor mencionado acima, as primeiras aulas se assemelhavam à ginástica aeróbica. Sendo assim, a hidroginástica passou por um longo processo evolutivo, onde os exercícios eram executados de forma não sistematizada.

Segundo Paula e Paula (1998), só a partir do século XX que a hidroginástica passa a ser sistematizada nos *spas* ingleses, influenciando outros países europeus a aderirem essa prática. Quando em 1960 esta atividade chega aos Estados Unidos através da associação de Moços (ACM's), é que esta prática passa a ter um caráter influenciador, sendo difundida em países europeus, no Japão e assim chegando no Brasil.

Nos anos 80, Barbosa (1997) diz que em decorrência de lesões de indivíduos que praticavam ginástica aeróbica, especialistas procuraram uma atividade física executada na água, pois tal atividade realizada em meio líquido gerava pouco impacto, minimizando impactos nos joelhos e corrigindo movimentos de alto impacto. Sendo assim, estes especialistas encontraram na Hidroginástica, a possibilidade desses atletas praticasse uma atividade física que não proporcionasse danos ou lesões mais graves nas articulações, propiciando o mínimo de riscos possíveis a saúde ao praticar exercícios físicos.

Corroborando com essa ideia, Rocha (2001) afirma que a hidroginástica possui como uma de suas características principais a capacidade de beneficiar a mobilidade das articulações e tendões, pelo fato de que, ao executar movimentos dentro d'água, isto permitirá deixar os corpo mais leve, sendo capaz de gerar pouco impacto e sobrecarga nas articulações.

### **3.1 A água**

A água sempre foi e sempre será de fundamental importância na vida dos indivíduos. Independentemente de qualquer circunstância, ela sempre esteve presente na vida das pessoas em toda história da humanidade, sendo usada em variadas áreas da vida das pessoas, principalmente na execução de atividades físicas.

Em relação a essas atividades executadas em meio líquido, os povos antigos já manuseavam esta ferramenta que é e sempre foi capaz de contribuir positivamente na existência humana desde a antiga civilização, continuando exercendo grande influência até os dias de hoje. Para ter uma noção do quanto a prática de atividades realizadas em meio líquido é antiga, Segundo Paula e Paula (1998, p.25) desde aproximadamente (460-375 a.C.) a água já era utilizada por Hipócrates para fins terapêuticos. Consideradas civilizações clássicas da humanidade Os Gregos e Romanos (Sec. V a.C) já utilizavam a água para fins recreativos e medicinais.

Segundo Poyhonen *et al.* (2002) dizem que, pelo fato de que a água ser o único ambiente em que os exercícios são executados com gravidade reduzida, esse fator é capaz de gerar menos impacto nas articulações, oferecendo resistência aos movimentos, propiciando o melhoramento da aptidão física dos indivíduos.

Para se ter uma noção da importância de executar movimentos na água é benéfico: “(...)na água, o estresse ortopédico é reduzido consideravelmente, o que faz com que essa forma de exercício seja especialmente favorável para esses indivíduos, que apresentam alto risco de fraturas relacionadas ao impacto.” (CHU *et al.* 2002).

### **3.2 Propriedades da água**

A água possui propriedades importantes que colaboram para o desenvolvimento e execução de atividades em meio líquido. Bonachela (2001, p. 10) define essas propriedades em: Pressão hidrostática, densidade, flutuação e viscosidade.

Fernandes (2011) em suas palavras define que é de fundamental importância que os professores tenham o pleno conhecimento das propriedades da água, para que assim possa melhor utiliza-la em benefício dos seus alunos, preservando lesões nas articulações dos joelhos, tornozelos, quadris e coluna vertebral.

Conceituando esses termos que são fundamentais na execução dos exercícios da hidroginástica, a começar com a pressão hidrostática, referenciada pela (lei de Pascal), Rocha (1994, p. 10) define que: "A pressão do líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso, a uma determinada profundidade", ou seja, a aplicabilidade desta propriedade será exercida de acordo com a profundidade em que o corpo será submerso. Quanto mais fundo for o ambiente aquático no qual os praticantes de hidroginástica estiverem inseridos, maior será a pressão exercida neste corpo submerso.

Uma outra propriedade que contribui efetivamente para a execução de movimentos dentro d'água proporcionando menos lesões articulares nos indivíduos adultos e idosos é a densidade, no qual Rocha (1994, p.26) define como: "A Densidade de uma substância é a relação da massa e seu volume. Densidade = Massa / volume". O autor afirma que é de extrema importância conhecer e entender sobre a densidade para que em uma aula os alunos possam melhor executar os movimentos em meio líquido.

Quanto a flutuação, Paula; Paula (1998, p.25) dizem que: "Flutuação é a força experimentada como empuxo para cima que atua em sentido oposto ao da força de gravidade." De acordo com os autores, a ação da flutuação depende da densidade e do tamanho do corpo submerso na água. Este princípio citado pelos autores, no ramo da física, é conhecido como o princípio de Arquimedes.

Seguindo a mesma linha do pensamento científico, os autores citados acima exprimem que quando os indivíduos entram na água e flutuam neste meio, é diminuída a ação gravitacional no corpo, consequentemente reduzirá a compressão articular o que permitirá aos sujeitos a sustentação do próprio corpo. Os autores enfatizam que a capacidade de flutuação na água está diretamente relacionada com a composição corporal de cada pessoa, fatores como sexo, idade e condicionamento físico são fatores preponderantes para esta ação ocorrer no ambiente aquático, o que fortalece ainda mais a relevância da prática de exercícios físicos por adultos e idosos em meio líquido.

Para Correia (2009, p. 15), existem dois fatores que são de extrema relevância para a execução de atividades aquáticas, são elas: As leis de Pascal e o princípio de Arquimedes. Suas funcionalidades se dão através da capacidade da água proporcionar a flutuação exercida pelo sistema de empuxo, ou seja, se um corpo com

densidade que seja relativamente menos pesado que o outro corpo, no primeiro caso este flutuará e vice e versa.

Outro fator determinante para a execução dos movimentos na hidroginástica é a viscosidade da água, Segundo Aboarrage, (2008) a viscosidade se configura basicamente sendo o resultado do atrito molecular de um determinado elemento. Ao executar atividades físicas dentro d'água, sendo este meio a considerar de fluidez lenta, é definida com um teor de alta viscosidade.

### **3.3 Fatores hidrodinâmicos**

A contribuir com os conhecimentos pertinentes a execução dos exercícios exercidos em meio líquido, considerando que a água possui finitas particularidades que asseguram aos indivíduos executarem movimentos da hidroginástica com todo aporte seguro, evitando o máximo de possibilidades de adquirirem lesões, um outro fator que pode auxiliar os praticantes são os fatores hidrodinâmicos exercidos na água, que basicamente são justificados a partir das especificidades da água para tal finalidade.

Para contribuir com este estudo, Luz (1999); Correa e Massaud (1999), definem que os princípios hidrodinâmicos mais relevantes a serem destacados na hidroginástica são: Empuxo, impacto, pressão hidrostática, resistência, temperatura, equilíbrio, turbulência e velocidade.

Começando com o impacto, Caetano (2012) diz que esta ação física é resultado da lei da física ação e reação. No qual é explicitada através de um corpo respondendo de forma igualitária a uma força aplicada sobre si mesmo, ou seja, dependendo do volume da água que recobre o corpo de um determinado indivíduo, o impacto desta força é reduzida.

Caetano (2012) classifica o impacto relacionado a hidroginástica de três formas: (alto impacto, baixo impacto e sem impacto), a variação das três classificações é explicada da seguinte forma: Os exercícios de baixo impacto demanda dos alunos uma boa execução do controle corporal e execução da contração muscular constante. Já os exercícios de alto impacto se caracterizam pela elevação da frequência Cardíaca, permitindo os alunos executem movimentos em atenuantes velocidades e ritmos. Já os exercícios que são executados sem impactos, são caracterizados por

exigir dos alunos um elevado controle do corpo, exigindo movimentos a serem executados em turmas mais avançadas.

Outro fator preponderante no que se refere aos princípios hidrostáticos é a resistência que existe dentro da água. Ao executar movimentos na hidroginástica, segundo Caetano (2012) diz que a resistência é caracterizada por exercer uma “barreira” que retém os movimentos na água, produzindo uma sobrecarga natural sobre o corpo dos alunos, o que dificulta a execução dos movimentos, permitindo que os alunos exerçam um esforço maior ao executarem os movimentos.

Caetano (2012) Subdivide a resistência em três tipos: O primeiro tipo de resistência, é a resistência da superfície, este tipo de resistência ocorre quando há um contato direto do corpo com a água, o que contribui diretamente no segundo tipo de resistência, que é a resistência de forma, que se configura pelo conceito de: “Oposição criada entre a área transversa de um corpo a frente do fluxo do líquido” (CAETANO, 2012). Ou seja, um indivíduo que executa os movimentos da hidroginástica em pé (eixo longitudinal), existe uma resistência frontal (plano frontal) em relação a água, caso os movimentos fossem executados como o nado *Crawl* por exemplo, a resistência dada pela água exercida no corpo será bem menor, pois o corpo do praticante está rente à água horizontalmente. E o terceiro e último tipo de resistência é a resistência de onda (ou aspiração posterior).

Outro fator primordial que exerce grande influência na execução dos movimentos na hidroginástica é a temperatura da piscina. Caetano (2012) afirma que a temperatura ideal da água para a prática desta modalidade varia entre 27º e 31º, considerando que a água possui a incrível capacidade térmica de conduzir calor 25 vezes mais que o ar, permitindo também a capacidade de resfriar o corpo dos indivíduos que executam atividades físicas dentro da água, proporcionando aos praticantes um ambiente agradável na execução dos movimentos.

E quando se trata do equilíbrio, Caetano (2012) diz que a correlação entre as forças da gravidade e a flutuação, estas precisam ser iguais para que não aconteçam nenhum tipo de interferência e ocorra movimentações indesejáveis, se assim acontecer, o corpo dos praticantes irá rotacionar em meio líquido ao praticar determinados movimentos.

A fricção é outro elemento que contribui para melhores resultados na prática da hidroginástica. Esse elemento nada mais é do que: “É o atrito que o corpo sofre ao

entrar em contato com a água, o que mobiliza um maior gasto calórico, sendo até 790 vezes maior na água em relação ao ar, tornando o movimento mais lento quando realizado na água". (CAETANO, 2012).

Em relação a um outro fator que é de extrema relevância que age em meio líquido é a turbulência. Caetano (2012) explicita que a turbulência é criada quando a pressão é reduzida pela movimentação da água. Quando um corpo exerce uma ação de deslocamento na água, proporciona uma desordem neste meio formando redemoinhos, a depender da velocidade e do tamanho do corpo que é exercida esta ação no meio líquido.

### **3.4 A hidroginástica e a relevância social que esta prática pode proporcionar através de mudanças de hábitos.**

Para entender o que é a hidroginástica e como ela age no corpo humano, é necessário conceitua-la para melhor explicar seus efeitos na vida dos indivíduos. Caetano e Gonzalez (2012) define esta atividade como: "Aquela que trabalha o condicionamento físico, onde são realizados exercícios aeróbios e localizados, tendo como principais finalidades a aquisição da resistência física, ganho de força muscular e de flexibilidade." Tal conceito exprime a relevância corporal que esta atividade pode contribuir na saúde dos indivíduos adultos e idosos.

Paula e Paula define esta atividade física como: "Uma forma de condicionamento físico constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga" (PAULA; PAULA, 1998, p. 25).

A hidroginástica: "Pode ser entendida como prática corporal que utiliza o meio líquido para melhora da aptidão física." (MAZETTI (1993) *apud* GALDI et. al. Para Bonachela é definida como o "conjunto de exercícios físicos executados na água, cujo objetivo é aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga." (BONACHELA, 2001 *apud* FERNANDES, 2011).

Para melhor definir a aplicabilidade desta modalidade desta prática que pode proporcionar amplos resultados na vida das pessoas, Vasconcelos e Marciano (2008, p. 14) afirmam que quando os indivíduos praticam atividades físicas dentro da água, podem alcançar excelentes resultados ao corpo desses indivíduos, como

aquecimento das articulações, aumento gradativo da amplitude articular, diminuição da pressão sanguínea periférica, capaz de favorecer quem possuem tendência a ter varizes, fortalece o organismo, aumenta o tônus muscular, entre outros benefícios. Tais contribuições corroboram para que a prática em meio líquido seja o ambiente propício na manutenção da saúde das pessoas de idade mais avançada.

Tendo em vista tais constatações, considerando que a hidroginástica possibilita benefícios para uma melhor qualidade de vida, corroborando com essa ideia, Cerri e Simões (2007, p.83) afirmam que os exercícios praticados na hidroginástica proporcionam aos praticantes flexibilidade, coordenação motora, resistência muscular localizada, força, além de um fator de extrema relevância na vida dos idosos que inclusive já foi citado, que é a prática da socialização..

E quando se trata da importância da saúde na vida dos indivíduos, conceituando este fator que é de extrema relevância na vida dos adultos e idosos, Wichmann *et al.* (2013, p. 822) dizem que a saúde é a contemplação de uma condição ótima de bem estar social, físico e mental do indivíduo, e não a ausência de doença. Sendo assim, é necessário afirmar que a Organização Mundial de Saúde (OMS) direciona três caminhos para um envelhecimento mais saudável da pessoa idosa: a) Prevenção a saúde física e psíquica; b) Incremento de oferta educativa e cultural; c) Integração social das pessoas idosas. Ao Incrementar a oferta educativa nas aulas de hidroginástica os adultos e idosos começam a viver em harmonia com outros indivíduos havendo uma troca de experiência de vida. E do ponto de vista cultural, essas experiências sociais propiciam através da realização das atividades teóricas e práticas (direta ou indiretamente) a realização de movimentos corporais dentro d'água. Esses conhecimentos se dão de forma dinâmica, em exercícios isolados ou amplos com o auxílio de alguns implementos como a música.

Os praticantes da hidroginástica, procuram através desta atividade física ser beneficiados pela ampla variedade de movimentos exercidos em meio líquido que esta atividade pode proporcionar. Através da manutenção e cuidados com seus corpos, assim possibilitando alcançar resultados variados em relação a saúde física e mental das pessoas. Paula e Paula (1998) enfatizam que, os indivíduos encontram na prática da hidroginástica uma opção de treinamento físico, relaxamento, recreação, reabilitação e trabalho estético.

Por ser uma atividade física que pode ser trabalhada em grupo, a hidroginástica favorece a participação ativa das pessoas nos exercícios, proporcionando autonomia na realização desta prática. “Os grupos de convivência tem sido uma prática estimulada em todo território nacional, além de ser uma opção de lazer por seu caráter lúdico e ocupacional.” (WICHMANN *et al*; 2013, p 823).

Paula e Paula (1998) afirmam que na hidroginástica por ser uma atividade que proporciona executar exercícios dentro da água, tem que ser levado em consideração prioritariamente a amplitude e coordenação dos movimentos dos praticantes e a atuação de grandes grupos musculares são fundamentais para gerar resultados satisfatórios. Os autores ainda enfatizam que “A flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a modificação da composição corporal são igualmente beneficiados pela hidroginástica.” (PAULA; PAULA, 1998, p. 26) Os indivíduos que praticam hidroginástica serão contemplados com resultados expressivos no que diz respeito a qualidade de vida.

Cerri e Simões (2007) afirmam que quando os indivíduos começam a participar de um projeto de hidroginástica, além da atividade física em si propiciar um melhor condicionamento a estrutura do corpo, é trabalhado a coordenação motora, a resistência muscular localizada e também propicia um convívio social afetivo, que também se torna fundamental para a manutenção da saúde.

Por ser uma atividade realizada na água, sendo o único local em que os exercícios trabalhados nesse ambiente, possibilitam uma ação de diminuição do impacto nas articulações dos praticantes, devido à redução de um fator muito importante que é a gravidade, esta atividade física são recomendadas pelos médicos à pessoas de idade mais avançada que possuem dores diversas. (POYHONEN *et al*. 2002).

Um fator a considerar sobre a relevância social que a prática da hidroginástica realiza na sociedade, é a questão da oferta desta modalidade ao acesso de pessoas de baixa renda para a realização desta prática, que pode agregar positivamente na manutenção da saúde dos adultos e idosos. Os Motivos pelos quais se elucida, sendo um fator problematizador referente a saúde pública é a falta de engajamento e interesse dos poderes públicos para que possa ser ofertada da melhor forma possível. “Essa baixa motivação pode estar relacionada diretamente à precariedade dos

programas públicos e à pouca divulgação dos benefícios da atividade física demonstrados em nosso país." (CERRI; SIMÕES, 2007, p. 89)

#### **4 O ENVELHECIMENTO E A HIDROGINÁSTICA**

Envelhecer é um processo pelo qual os seres humanos estão sujeitos a passar na vida. Segundo Brandão *et al.* (2011) "A velhice é um processo dinâmico e progressivo onde ocorrem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, passando para uma fase na qual o indivíduo fica mais suscetível a doenças." Os autores ainda concluem que quando os indivíduos chegam na terceira idade sofrem discriminações, são considerados improdutivos na sociedade, dependentes e muitos vivem abandonados nessa etapa da vida. Contudo, é importante reforçar que "Envelhecer é um processo natural que caracteriza uma etapa da vida do homem e dá-se por mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo com sobrevida prolongada." (MENDES *et al.*, 2005, p. 423).

Tais constatações possibilitam afirmar que ao considerarmos que como seres humanos passaremos por tal processo, é necessário refletirmos sobre a importância no qual todos temos na sociedade, principalmente quando se trata de uma faixa etária que vem crescendo consideravelmente.

E ao considerarmos que nós seres humanos vivemos passamos por processos em detrimento do desenvolvimento humano (Infância, adolescência, idade adulta e velhice), nossos corpos sofrem modificações por todo percurso da vida, e ao chegar na fase de transição que compreende a fase adulta e a velhice, alguns movimentos que eram executados com facilidade no dia a dia, como, se agachar, flexionar os membros superiores e inferiores etc., ao passar dos anos estes movimentos ficam mais limitados por diversos fatores advindos do avanço da idade que estamos suscetíveis em nossas vivências.

Tendo o conhecimento disto, conforme o Censo Demográfico do IBGE (2010) a pirâmide etária vem mudando significativamente. Considerando que o Brasil até meados de 1980 era um país considerado jovem e possuía menos idosos, em função do elevado nível de urbanização e desenvolvimento econômico, permitiu que o país se desenvolvesse ao longo dos anos, contribuindo para o crescimento da população

idosa do país. Isso é considerado um fator positivo, já que as pessoas estão vivendo mais. Diante destas constatações, faz-se necessário o aprofundamento e a divulgação de estudos relacionados a evolução da pirâmide etária populacional e de fatores, como a saúde, que possam influenciar na melhoria no processo de envelhecimento dos indivíduos no nosso país.

Para se ter uma noção do crescente número de idosos no Brasil e no mundo, segundo a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos até 2025. Tal constatação comprova que a população brasileira está cada ano mais idosa, o que se faz necessário pensar em medidas capazes de oferecer saúde pública que contribuirá em um envelhecimento mais satisfatório para a população nacional.

No que se refere a garantia da saúde pública para os indivíduos da terceira idade, o Brasil dispõe de leis que asseguram os idosos viver dignamente na sociedade. A promulgação do Estatuto do Idoso (Lei 10.741 e primeiro de outubro de 2003, a partir do artigo 1º ao 3º), garante as pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, os direitos e garantias fundamentais a pessoa humana, assegurando-lhes a preservação de suas saúdes físicas e mentais, além de alimentação, educação, cultura, esporte, lazer, cidadania, respeito a convivência familiar e comunitária.

A Portaria 399 de 22 de fevereiro de 2006 que divulga o Pacto pela Saúde 2006, garantindo a pessoa idosa o bem estar social, que permite a pessoa idosa o fortalecimento participativo na sociedade garantindo todo aporte para uma vida mais ativa e saudável.

Ao considerar tais efeitos legislativos sobre a garantia desses direitos, é necessário saber quais efeitos que o envelhecimento pode proporcionar na vida dos indivíduos ao longo do tempo. Vasconcelos e Marciano (2008) afirmam que com o advento do envelhecimento as funções físico-funcionais, os seres humanos começam a demonstrar indícios de decadência do desempenho das capacidades físicas motoras por conta das modificações anátomo-fisiológicas induzidas no cérebro e nos músculos, diminuição da elasticidade vascular e muscular, concentração do tecido adiposo, perda de cálcio pelos ossos, desvios de coluna, redução da mobilidade articular, débito cardíaco, frequência cardíaca máxima, insuficiência cardíaca e consumo máximo de oxigênio.

Os autores Vasconcelos e Marciano (2008, p. 16) enfatizam que a partir do avanço da idade das pessoas, além dos problemas de saúde supracitados, alguns indivíduos ao envelhecerem apresentarão alterações no desempenho motor, como por exemplo, a diminuição do tempo de reação a realizar determinadas atividades, controle postural diminuído, e a manutenção do equilíbrio, são exemplos práticos da efetivação da diminuição das capacidades motoras que decairá consideravelmente ao longo dos anos na vida das pessoas.

A contribuir sobre o decaimento de algumas funções motoras que são diminuídas na vivência dos indivíduos da terceira idade, Gallahue e Ozmun (2003) afirmam que algumas tarefas motoras realizadas no dia a dia dos idosos que podem ser consideradas atividades básicas, como por exemplo: se vestir, tomar banho, sentar e levantar e etc. são ações que demandam atenção dos adultos no processo de envelhecimento, no sentido de que, por serem atividades que antes eram realizadas com facilidade e “naturalidade”, ao envelhecer, tais atividades se tornam um pouco mais difícil de se executar normalmente.

Além dos problemas físicos que são apresentados no processo de envelhecimento, há também outro fator que pode ser afetado na vida dos indivíduos da terceira idade. Cerri e Simões (2007) afirmam que os indivíduos aos passarem pelo processo de envelhecimento, se caso apresentem um grau de sedentarismo, ao passar dos anos alguns idosos podem apresentar problemas interpessoais como problemas na autoestima, tendo como consequência o isolamento pessoal e entrar em um processo depressivo.

[...] Os efeitos do envelhecimento no corpo do idoso, associados à inatividade e à má adaptabilidade física são muito sérios. Podendo acarretar quedas no desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação gerando processos de autodesvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão (NOVAIS *et al.* s/d *apud* MARCIANO; VASCONCELOS, 2008 p.5).

#### **4.1 Causas e efeitos que a prática da atividade física hidroginástica proporcionam na vida do adulto e do idoso**

A realização da prática da atividade física no dia a dia dos indivíduos adultos e idosos podem proporcionar inúmeros resultados positivos na vida dessas pessoas. Tendo em vista que nós como seres humanos necessitamos ser agentes ativos na sociedade para possuir uma qualidade de vida, um dos fatores que colaboraram para um envelhecimento saudável é a prática regular de exercício físico. Para Brandão *et al.* (2011):

A prática regular de exercício físico pode imediatamente produzir uma profunda melhora nas funções essenciais para aptidão física do idoso, colaborando para que haja menor destruição de células e fadiga. Muitas são as atividades físicas que podem ser indicadas para o idoso, entretanto, devemos nos atentar àquelas que causam menor impacto nas articulações.

E quando se trata da atividade física hidroginástica aplicada na vida das pessoas, Teixeira, Pereira e Rossi (2007), dizem que o processo de socialização que acontece em detrimento das práticas de atividades físicas, mais precisamente a hidroginástica, está em função de que esta modalidade é predominantemente uma atividade executada coletivamente, capaz de promover interação e socialização entre os indivíduos.

Além dos benefícios Rocha (1994) em suas palavras exprime quais problemas de saúde são mais frequentes aos que procuram praticar hidroginástica pelo “poder” que a hidroginástica tem para ajudar na recuperação dos indivíduos. Problemas de saúde como: Artrite, asma, bronquite, rinite, artrose, reumatismo, stress, fadiga, ansiedade, contusões, torções, são doenças características de indivíduos que procuram essa atividade física com a esperança de possuir uma melhora ao introduzir hábitos saudáveis a quem começa a praticar tal modalidade.

Souza e Vendrusculo (2010) enfatizam que os idosos introduzem a prática de atividade física nos seus estilos de vida não somente porque tal atitude traz benefícios a saúde da vida deles, mas também pela oportunidade de conhecer a si mesmos e desenvolver suas próprias qualidades, convivendo e compartilhando momentos com outros indivíduos através da oportunidade que a prática coletiva proporciona, que é a socialização.

Segundo Wichmann *et al.* (2013, p. 30) essas atividades físicas podem gerar um processo de integralização melhorando a qualidade de vida das pessoas, favorecendo a adoção de hábitos saudáveis, permitindo envelhecer com uma qualidade de vida e a satisfação de possuir uma vida mais produtiva no dia a dia.

Freitas *et al.* (2007), exprime que é de grande importância na vida dos idosos a adesão de novos aprendizados na realização de atividades físicas permitindo um contato social mais amplo com outros indivíduos, sendo capaz de favorecer qualitativamente na autoestima desse grupo etário.

Vasconcelos e Marciano (2008, p 20), corroboram com esta ideia de aliar a prática de atividade física e convivência social no sentido de que, quando os idosos praticam atividades físicas em conjuntos com outros indivíduos compartilhando os mesmos problema interpessoal, como por exemplo, o confronto ao isolamento social, os autores dizem que a prática de viver em conjunto com outras pessoas da mesma faixa etária faz com que o idoso se sinta valorizado no grupo em qual está inserido.

Para Pont Geis (2003), a prática regular de uma atividade física pode proporcionar inúmeros benefícios para as pessoas da terceira idade, como por exemplo: Ter uma frequência cardíaca mais baixa, possibilita possuir músculos mais fortes e resistentes, permite aumentar a amplitude articular, ter uma circulação ativa, pode melhorar a autoestima, proporcionar uma ocupação no dia a dia, permite melhorar a mobilidade, auxilia no controle de doenças, ajuda na manutenção das capacidades intelectuais ativas, possibilita manter as funções orgânicas em ótimas condições, permite aos indivíduos ser mais alegre, dando mais significado à vida, entre outros benefícios por ter um estilo de vida mais ativo.

Com o auxílio da prática de atividades físicas, possibilitará as pessoas a execução de tarefas motoras em níveis mais elevados e com menos dificuldade no dia a dia. “As atividades que envolvem as habilidades motoras básicas são muito importantes para os idosos porque por meio delas, podem se sentir independentes e autônomos quanto às suas possibilidades ativas.” (VASCONCELOS; MARCIANO, 2008, p. 25)

Corroborando com estas constatações (CERRI E SIMÕES, 2007 *apud* MATSOUKA *et al.* 2003) afirmam que:

Em períodos passados, admitia-se que em relação ao desempenho das capacidades humanas era algo natural do processo de envelhecimento. Porém, há estudos atualmente que comprovam que a queda do desempenho possui relação direta com o nível de atividade física que esses indivíduos praticam.

Bem como (CARVALHO; ROCHA, 2007 *apud* VASCONCELOS; MARCIANO, 2008, p. 5) defendem que:

As alterações que o envelhecimento provoca no ser humano acredita-se, podem ser restringidas com a prática regular da atividade física, e, mesmo que não assegure o prolongamento de vida, ela garante algo que pode ser igualmente importante o bem estar cotidiano da pessoa na terceira idade.

## 5 HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Considerando que existe atualmente uma grande variedade de atividades relacionadas a manutenção da saúde do idoso, de acordo com Darby e Yaekle, 2000 *apud* Cerri; Simões, 2007, a hidroginástica vem se destacando nos últimos 10 anos, conquistando números cada vez maior de adeptos desta modalidade, caracterizando esta prática aquática de grande influência popular.

Para Paula e Paula (1998) afirmam que a hidroginástica não é uma prática exclusivamente trabalhada pelos adultos e idosos, porém é no grupo de pessoas idosas que se encontram o maior número de praticantes nessa faixa etária da vida. Além desses dois grupos já citados, há uma procura por esta atividade por: Jovens, gestantes, deficientes, pessoas com problemas médicos e atletas. Sendo assim, por possuir um grupo diversificado de praticantes, Rocha (1994, p. 12), diz que esta atividade pode agregar positivamente na vida de pessoas com o objetivo de sanar diversos problemas de saúde. E como no grupo de idosos, os problemas de saúde são mais corriqueiros nessa faixa etária de vida, é importante enfatizar que por esse grupo se tratar de um público que procuram realizar esta atividade por recomendações médicas, o professor ao prescrever exercícios que serão realizados na água tem que levar em consideração que estes indivíduos precisam tomar certos cuidados com a pele e com infecção de ouvido.

A hidroginástica como atividade que é trabalhada no meio líquido tem como fator principal a diminuição do impacto e da incidência da atuação da gravidade sobre o corpo do idoso. Dessa forma, é que se dá a importância do meio líquido na qualidade das atividades desenvolvidas na hidroginástica. Quando o corpo entra na água, há uma contração dos vasos cutâneos, causando elevação na resistência vascular periférica e elevação momentânea da pressão arterial. (VASCONCELOS; MARIANO, 2008, p.12)

Os mesmos autores supracitados, dizem que em relação a prática da hidroginástica no estágio de envelhecimento da terceira idade, pode proporcionar inúmeros benefícios a aqueles a quem pratica esta atividade, servindo como prevenção e tratamento de doenças advindas do envelhecimento, concedendo aos praticantes uma melhor qualidade de vida, fazendo com que esses indivíduos se sintam independentes em suas ações no dia a dia.

Para Bonachela (1994), a realização da prática da hidroginástica na terceira idade é capaz de promover “modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas do indivíduo”.

Reforçando essa ideia Vasconcelos e Marciano (2008, p. 3) exprimem que a prática da hidroginástica na vida dos idosos pode proporcionar amplos benefícios na vida dessas pessoas.

Para alcançar uma velhice saudável recomenda-se a prática da hidroginástica como uma excelente atividade física para essa faixa etária, isto se deve à facilidade que o meio aquático proporciona em benefício das atividades diárias significativas à vida do idoso. ((VASCONCELOS; MARCIANO, 2008, p.3)

Vasconcelos e Marciano (2008, p.12) enfatizam que a modalidade hidroginástica por ser trabalhada no meio líquido, possui particularidades importantes, como a diminuição da gravidade e a capacidade gerar pouco impacto através dos corpos dos idosos. Sendo assim, é que demonstra a relevância da qualidade dos exercícios exercidos na hidroginástica. A partir do momento que esses indivíduos entram na água, os vasos cutâneos se contraem, causando a elevação da resistência vascular periférica, aumentando momentaneamente a pressão arterial do praticante.

Vasconcelos e Marciano (2008 *apud* Pont Geis, 2003), afirmam que a partir do momento em que o idoso começa a praticar hidroginástica as articulações dos praticantes são contempladas com ganhos na capacidade de se movimentar melhor,

os músculos e os ligamentos se fortalecem, a capacidade de oxigênio dos pulmões é aumentada, o sangue circulará melhor no organismo, e haverá evolução da resistência física, que consistirá na diminuição da fadiga, ou seja, a prática de hidroginástica realizada pelo idoso, consistirá em uma ampla variedade de ganhos ao ser praticada.

## 6 A HIDROGINÁSTICA A PARTIR DA TEORIA DA MOTIVAÇÃO

Como foi visto em capítulos anteriores, a hidroginástica enquanto atividade física, pode proporcionar mudanças significativas na vida das pessoas. Para materializar tal finalidade, este referido estudo buscará identificar a partir dos conceitos de motivação, quais os motivos que fazem as pessoas procurarem realizar a prática da Hidroginástica.

De acordo com Gazzaniga e Heatherton (2007, p. 280-281 *apud* Coutinho 2016, p, 12), tomando como ponto de partida a origem da palavra, motivação (do latim, “mover-se”), é o âmbito da ciência psicológica que procura entender as razões que estimulam o comportamento humano. Sendo assim, tal estudo objetiva compreender como os comportamentos humanos são empreendidos, geridos e mantidos.

O estudo da motivação tem sido cada vez mais aprofundado através de estudos relacionados a níveis de análise na ciência psicológica, estudos e conceitos, como, recompensa, reforço e mecanismos fisiológicos, tem sido cada vez mais recorrentes no âmbito da pesquisa.

Coutinho (2016, p. 10), diz que a motivação se fundamenta no exercício de procurar entender o que queremos e porque queremos. Sendo assim a motivação possui uma estrita relação com as coisas que estimulam nossos comportamentos no meio em que vivemos, sendo materializada através das nossas ações.

Para Descartes, a principal força motivacional era a vontade. Descartes pensava que, se houvesse condições de entender a vontade, seria possível compreender a motivação. Segundo ele, a vontade inicia e direciona a ação; cabe a ela decidir se e quando agir. Já as necessidades corporais, as paixões, os prazeres e as dores criam impulsos à ação, mas esses impulsos só excitam a vontade. A vontade é uma faculdade (ou poder) que a mente, agindo no interesse da virtude e da salvação e exercendo seu poder de

escolha, tem para controlar os apetites corporais e as paixões. (REEVE, 2006, p.15 *apud* Coutinho, 2016, p. 41)

Um outro conceito que Coutinho (2016) contribui é que, ao suceder o processo de motivação, tal atitude pode influenciar diretamente nos comportamentos das pessoas. “A Motivação é um processo básico relacionado ao comportamento das pessoas que, a partir de motivos internos e eventos externos, iniciam perpetuam e terminam os comportamentos.” (COUTINHO, 2016, p. 23)

Reeve (2006, p.4 *apud* COUTINHO, 2016, p, 14) em seus estudos reforça que, basicamente, os motivos são circunstâncias que se passam no interior das pessoas estimulando os comportamentos de cada indivíduo. O autor também reforça que há uma divisão existente quanto as necessidades humanas, que são (fisiológicas, psicológicas e sociais) concretizando em cognições e emoções.

O mesmo autor supracitado, diz que essas estimulações que direcionam os comportamentos das pessoas, além de ser perpetuado nas particularidades de cada indivíduo, há também a influência do ambiente externo, ou seja, ambiente em que as pessoas estão inseridas podem influenciar no comportamento dos indivíduos. Portanto, os motivos são experiências internas, necessidades, cognições e emoções que possibilitam exercer a aproximação ou afastamento social. Quanto aos eventos externos que influenciam nos comportamentos das pessoas, são ações incentivadas que permitem atrair ou afastar os indivíduos possuindo nexos em relação as atitudes particulares de cada indivíduo.

No que diz respeito às necessidades humanas, que tem tudo a ver com o conceito de motivação, as necessidades podem se fragmentar em necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais. Em relação as necessidades fisiológicas, elas são de extrema relevância para a manutenção do organismo. Ou seja, os indivíduos que procuram praticar a hidroginástica, internamente e externamente visam auto beneficiar-se com a prática desta modalidade. Quanto às necessidades psicológicas, o objetivo é a qualidade de vida e o desenvolvimento individual, por exemplo, as necessidades de competência, autonomia e relacionamento. A necessidade social pode ser aperfeiçoada através dos relacionamentos pessoais dos indivíduos.

Tornando a falar sobre a motivação, Feldman (2015, p. 289 *apud* COUTINHO, 2016, p. 12) diz que a motivação apresenta aspectos biológicos,

cognitivos e sociais, ela se tornou fundamental para o estudo da psicologia, influenciando os psicólogos a ampliar diversas abordagens, objetivando explicar como ela atua no comportamento das pessoas, impulsionando e orientando-as em determinadas decisões de suas vidas.

A possibilidade de um humano auto motivar-se para realizar algo que necessita mesmo que não haja nenhum impulso biológico de base, como fome ou sede, somente para a aprendizagem ou para sentir prazer ou, ainda, para atingir a proficiência (competência) em determinado assunto, alimenta vida individual daquele respectivo sujeito, mas, de forma abrangente, alimenta também a cultura e a civilização humana. Traz a evolução da espécie. (COUTINHO, 2016, p. 23)

Segundo Maslow (1970) a necessidade aciona o motivo e o motivo aciona o comportamento. Sendo assim, De acordo com Camargo (2012 *apud* MOREIRA; SANTOS, 2019, p. 3) afirmam que na teoria de Maslow cada pessoa precisa escalar uma hierarquia dos motivos/necessidades no qual precisam para viver. Estas necessidades são retratadas através de uma pirâmide contida com um conjunto de cinco necessidades, ou seja, da base até o topo afim de almejar a auto concretização ou auto realização. Estas etapas são: Necessidades fisiológicas (básicas), de segurança, sociais, estima e de autorrealização.

A partir dos conceitos definidos por Maslow, através das palavras de Robbins (2009 *apud* MOREIRA; SANTOS 2019, p. 3) Contextualizando o motivos pelos quais os indivíduos procuram praticar Hidroginástica, os autores declaram que na base da pirâmide de Maslow estão encontradas as necessidades fisiológicas, são necessidades que os indivíduos tem para sobreviver. É nesta necessidade humana que se encontram as dores que as pessoas sentem no dia a dia. Acima desta necessidade vem a segurança, de onde demanda dos seres humanos buscarem ter cuidados com a saúde ou se protegerem contra algo ou alguém. Em seguida a estas etapas, após galgar todas estas etapas, avança-se para outro nível, que é o reconhecimento social, onde surge o anseio de estar numa determinada posição, consequentemente a autoestima irá se elevar. o quinto nível se encontra a autorrealização, esta necessidade aparece quando as pessoas conseguem se sentir realizadas. segundo Motta e Vasconcelos (2006) a autorrealização é um componente humano difícil de ser entendido, não sendo igual para todos os indivíduos, irá depender dos atributos de cada um.

## 7 MÉTODO

Neste capítulo apresentaremos aspectos metodológico da pesquisa, tais como: público alvo, a abordagem, o método, o contexto, instrumentos de coleta e análise de dados.

O público alvo da pesquisa foram os adultos e idosos que frequentam as aulas do projeto de Extensão Universitária Hidroginástica na UFRPE. As pessoas que frequentam o projeto geralmente são pessoas da classe trabalhadora que moram nas proximidades da Universidade Federal Rural de Pernambuco, que procuram por advento de seus motivos e necessidades individuais executar a modalidade hidroginástica como atividade física.

Para identificar quais são esses motivos e necessidades que os fazem procurar a hidroginástica, a abordagem utilizada na pesquisa, se configura em uma investigação de natureza social qualitativa, entendida aqui segundo Minayo (2002), como aquele que se ocupa do nível subjetivo de relações sociais, do universo, dos significados, dos sentidos, dos motivos, das crenças, dos valores e das atitudes dos atores sociais.

O método utilizado na pesquisa é o descritivo, em que se pretende descrever o objeto de estudo que é: (Identificar os impactos que o projeto de Extensão proporciona na vida dos praticantes de hidroginástica na UFRPE), considerando a subjetividade dos sujeitos envolvidos na pesquisa.

A pesquisa foi realizada no Período Letivo Excepcional (2020.3), em um contexto em que o Brasil, bem como todos os continentes do mundo vivenciavam um momento de crise sanitária instaurada pelo vírus do Covid-19. Este lamentável acontecimento em que vidas foram ceifadas fez com que todas as atividades acadêmicas, após o início do período letivo 2020.1 dentro do Campus da UFRPE fossem paralisadas por recomendações feitas pela OMS. Esta medida foi tomada com o intuito de que todas as pessoas realizassem o isolamento social, como medida, afim de impedir o avanço de novos casos de infecção.

Voltando para os procedimentos metodológicos da pesquisa, os procedimentos foram realizados integralmente online por motivos de prevenção a saúde dos envolvidos na pesquisa. Quanto ao instrumento de coleta, foi construído um formulário no *Google Formulários* contendo 12 perguntas. O instrumento foi enviado via *WhatsApp* para os praticantes de hidroginástica na UFRPE que possuem

equipamentos eletrônicos, no período que compreendeu: do dia 22 de setembro de 2020 até o dia 29 de setembro de 2020.

As perguntas do questionário estavam relacionadas a: Sexo, idade; Motivos pelos quais os indivíduos procuraram a hidroginástica; se sentiam dores antes da prática da Hidroginástica; se os indivíduos tomavam alguma medicação controlada; Quantas horas de sono os indivíduos costumavam dormir à noite enquanto praticante da modalidade mencionada; Se sentiam mais ativos no dia a dia após praticar hidroginástica; Como se sentiam fisicamente depois das aulas de Hidroginástica; Se acreditavam que a Hidroginástica contribuiu de alguma maneira para a melhoria de sua saúde; Qual o nível de satisfação desses indivíduos ao praticar esta modalidade; Se os sujeitos praticavam alguma atividade física antes da hidroginástica e quanto tempo era dedicado a prática da hidroginástica antes da pandemia do Covid-19.

## **7.1 Procedimento de coleta**

Por meio do formulário enviado no grupo de *WhatsApp*, contendo aproximadamente 25 participantes, obtivemos 18 respostas no total. O projeto de extensão conta com uma quantidade aproximadamente de 100 participantes, foi constatado nesta pesquisa que o público alvo possui uma faixa etária bem diversificada, de 22 anos até aos 63 anos, tendo em média 47 anos, todos os indivíduos que responderam eram do sexo feminino.

As poucas respostas obtidas foram devido à crise sanitária mundial instaurada pelo vírus da covid-19. Desse modo, infelizmente impossibilitou que mais sujeitos participassem da pesquisa. Outro fator problematizador que foi crucial para que todos os envolvidos do projeto tivessem acesso ao instrumento de pesquisa, foram as condições ao acesso tecnológico. Por se tratar de moradores/praticantes que possuem condições socioeconômicas desfavoráveis a ter acesso a celulares, computadores, tablets e etc., foi um dos fatores cruciais para o maior número de obtenção de respostas para o questionário.

Apesar do público alvo possuir uma faixa etária diversificada, foi registrado no grupo que foi destinado a pesquisa, que, alguns adultos e idosos que possuem idade mais avançada tem pouca familiaridade com esses equipamentos e apresentaram dificuldade para responder o questionário, sendo necessário produzir um vídeo tutorial ensinando aos participantes como responde-lo.

## **8      RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Neste capítulo analisaremos a partir das respostas dos indivíduos no instrumento de coleta que foi o questionário, possuindo como ferramenta de análise os conteúdos do referencial teórico mencionados nesse estudo.

Dos 18 participantes da pesquisa, vimos que todos os participantes são do gênero feminino. Silveira (2000) afirma que as mulheres tendem a ter predisposição ao interesse em executar atividades físicas realizadas em grupos com professores. Essa diferença em relação aos dois gêneros, pressupõe que a adesão mínima dos homens realizadas em grupo se configura pelo modelo machista patriarcal pertinente na sociedade. (CERRI E SIMÕES, 2008 *apud* SILVEIRA, 2000).

Foi constatado nesta pesquisa que o sexo masculino não procura esta modalidade por motivo de vergonha ou de ser julgado pela sociedade que possui uma cultura machista, fazendo com que este gênero tenha dificuldades em expressar suas características limitantes.

Em relação a pergunta referente se sentiam dores antes de praticar hidroginástica, foi constatado que os participantes sentiam dores antes da prática desta modalidade. Porém a grande maioria dos sujeitos responderam mais adiante que o nível de satisfação ao praticar hidroginástica e se sentiam bem fisicamente foi bastante positivo, constatando parcialmente que: “A hidroginástica alivia as dores durante ou após a prática, gerando pouco impacto nas articulações.” (LINDOSO, 1995).

Como mostra a tabela a seguir, quanto ao uso de medicamentos, a maior parte dos participantes responderam que não fazem nenhum uso de medicamentos controlados. Referente a quantidade de horas que os indivíduos costumavam dormir após a prática da hidroginástica, foi constatado que a maioria dedicava oito horas ou mais de sono, que segundo Lindoso (1995) no livro de Medicina interna, condiz diretamente com um dos benefícios que a hidroginástica pode oferecer uma boa qualidade de sono, diminuindo a incidência de insônia.

**Tabela 1: Características das condições de saúde dos participantes do projeto de extensão de hidroginástica na UFRPE, 2020.**

Variável	n	%
Sentia dores antes de praticar hidroginástica		
<b>Raramente</b>	1	5,6
<b>Na maioria dos dias</b>	5	27,8
<b>Sempre</b>	12	66,6
Uso de medicamentos controlados		
<b>Não</b>	12	66,7
<b>Sim</b>	6	33,3
Horas que costumam dormir após prática de Hidroginástica		
<b>Menos de 8h</b>	5	27,8
<b>8h ou mais</b>	13	72,2
Tempo que pratica hidroginástica		
<b>Menos de 6 meses</b>	5	27,8
<b>6 meses ou mais</b>	13	72,2
Realizava outra atividade antes da hidroginástica		
<b>Não</b>	7	38,9
<b>Sim</b>	11	61,1

Fonte: O autor

Pertinente ao tempo dedicado à prática da hidroginástica, foi visto que a maioria dedica seu tempo a essa atividade a mais de seis meses, fazendo dessa prática um的习惯, considerando que boa parte dos praticantes dessa atividade realizavam outras atividades físicas antes da prática de hidroginástica, sendo um grupo de adultos e idosos que possuem vidas ativas.

Ao perguntar os motivos pelos quais os indivíduos procuravam praticar a hidroginástica, como é demonstrada a figura a seguir, a grande maioria respondeu que se daria por motivos de recomendações médicas afim de melhorar a saúde. Estes

dados são bastante preocupantes, pelo fato de que os adultos e idosos procuram realizar a modalidade apenas por recomendações médicas e por outros profissionais de saúde, e não por ser uma atividade física como ferramenta de prevenção de doenças futuras.

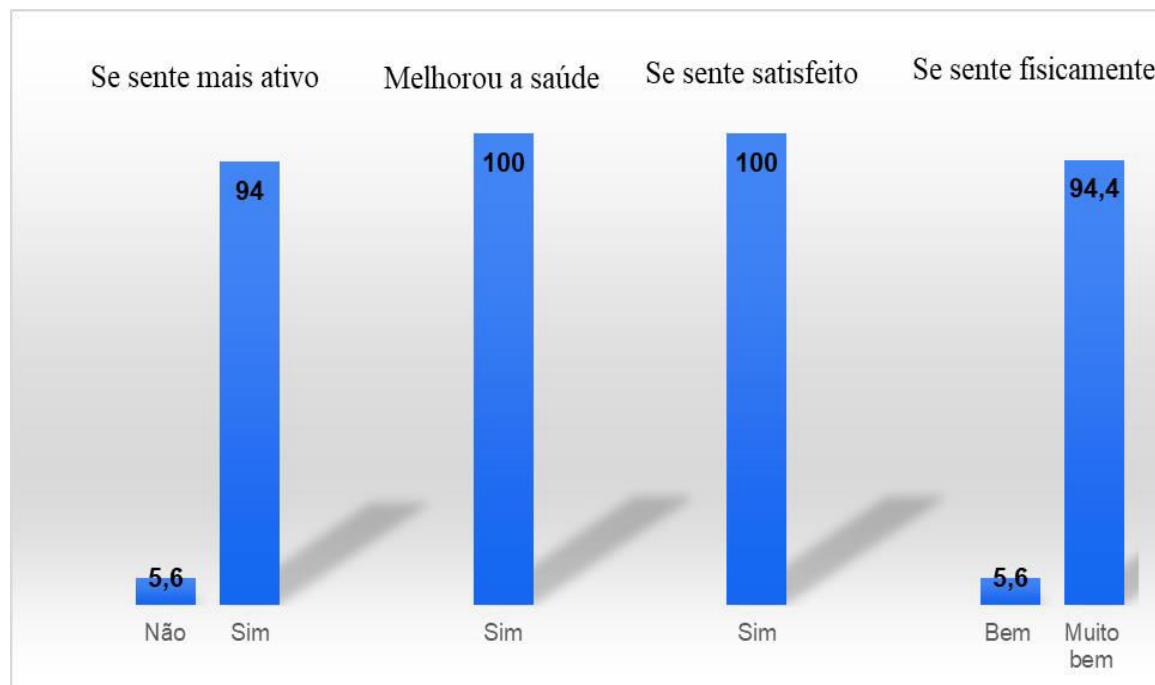
**Figura 1: Características da condição de saúde dos participantes do projeto de extensão de hidroginástica na UFRPE, 2020**



Fonte: O autor

A próxima figura mostra que foi percebido nesta pesquisa que todos os participantes acreditam que a hidroginástica proporcionou melhorias na saúde e se sentem satisfeitos com esta prática na vida deles. Além disso, foi identificado um elevado número de respostas positivas se perguntado se estes indivíduos se sentiam ativos e bem fisicamente após a realização das aulas de hidroginástica.

**Figura 2: Benefícios percebidos nos participantes do Projeto de Extensão Hidroginástica na UFRPE, 2020.**



Fonte: O autor

Quanto aos benefícios que a modalidade Hidroginástica promove na vida dos adultos e idosos, além de proporcionar uma vida mais ativa, proporciona ganhos em vários aspectos na vida dos praticantes. Lindoso (1995) referenciada pelo livro de Medicina Interna Vol. 3<sup>2</sup> diz que em uma atividade física que gera impactos de níveis aproximadamente entre médio e forte, a glândula hipófise libera um opióaco endógeno chamado endorfina, este hormônio é responsável por proporcionar aos praticantes a sensação de bem estar. A liberação deste hormônio também é responsável pela diminuição das dores, melhora a disposição para praticar qualquer tipo de atividade física, as pessoas dormem melhor, melhora o relacionamento pessoal e controla a hipertensão arterial.

<sup>2</sup> LONGO, Dan L. et al. **Medicina interna de Harrison**. 18.ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 3 v.

## **9      CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através do exercício dessa pesquisa foi possível identificar que a Hidroginástica influencia diretamente na mudança de vida dos moradores da comunidade Sítio dos Pintos. Os resultados deste estudo configuram em uma satisfação pessoal dos praticantes de hidroginástica, resultando em uma melhor qualidade de vida e possibilitando as pessoas enxergarem esta atividade com outro olhar, de que as atividades físicas não são somente baseadas em um conceito de que a saúde é um componente exclusivo da biologia, mas que ela também contempla características culturais e sociais, que podem ser ricas ferramentas fundamentais para transformar a vida das pessoas.

Foi percebido neste estudo que o projeto cumpre com a atividade básica da Extensão Universitária: Formação do profissional na área de Educação Física, cumpre com as intenções de proporcionar aos adultos e idosos a troca de conhecimentos entre a Universidade e a comunidade na qual o projeto está inserido, proporcionando qualidade de vida a estes indivíduos.

Foi visto neste estudo que o Projeto de Extensão materializa todas estas áreas anteriormente mencionadas. Além de que estes adultos e idosos procuram o projeto com a finalidade ou necessidade de aliviar suas patologias e também com objetivos diversos, como por exemplo, estabelecer nexos/relações sociais com a comunidade docente da UFRPE, convivendo em grupos de pessoas, no qual aumentará a expectativa de vida e diminuirá a possibilidade desses indivíduos viverem isoladamente.

Apesar da pouca quantidade de respostas obtidas pelos indivíduos que frequentam o Projeto no qual foi realizada a pesquisa, e considerando que há um maior número de envolvidos no Projeto de Extensão, os praticantes percebem que realizar exercícios físicos através da hidroginástica gera ganhos qualitativos em suas vidas.

Os benefícios referenciados pelos sujeitos ao praticar a Hidroginástica são: Se sentiam mais ativos no dia a dia ao praticar a modalidade; A hidroginástica de alguma forma melhora a saúde desses indivíduos, a satisfação ao praticar a modalidade é muito bem avaliada pelos sujeitos; Os indivíduos dormem um tempo considerável

após praticar esta atividade, sentiam menos dores articulares; entre outros motivos e benefícios que os fazem continuar no Projeto.

Mediante o exposto, infelizmente a Educação Física ainda é vista como uma disciplina exclusivamente prática, levando em conta restritamente os aspectos relacionados ao movimento, desconsiderando as outras particularidades a ela inerente. A partir da minha vivência como estudante de graduação e atuante em atividades extensionistas, foi possível perceber a essência da Educação Física. Ou seja, a cultura corporal atuando como um fenômeno que conjuga a sociabilidade, a cultura e a educação.

Diante disso, espera-se que a comunidade científica, junto a população e seus representantes encontrem medidas concretas para solucionar os problemas advindos da pandemia do Covid-19, responsável por impossibilitar a prática da modalidade referida nesse estudo, bem como o andamento do Projeto de Extensão Hidroginástica na UFRPE.

Deste modo, conclui-se que há uma grande expectativa de que o Projeto dê continuidade após a pandemia, assim, sendo possível posteriormente colher mais resultados aprofundados sobre os benefícios que a Hidroginástica proporciona na vida desses indivíduos, propiciando em um estilo de vida mais ativo e garantindo a longevidade dos seus praticantes.

## REFERÊNCIAS

- ABOARRAGE, N. **Treinamento de força na água: uma estratégia de observação e abordagem pedagógica.** São Paulo: Phorte, 2008.
- BRANDÃO, A. R. *et al.* Atividade física e o idoso. EFD deportes.com, **Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 16, n. 163, dezembro de 2011.
- RODRIGUES, A. L. L. *et al.* Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de Graduação-Ciências Humanas e Sociais-UNIT-SERGIPE**, v. 1, n. 2, p. 141-48, 2013.
- BONACHELA, V.. Manual básico de hidroginástica. 2<sup>a</sup> edição. **Rio de Janeiro: Sprint**, 1999.
- BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CES 7/2018. **Diário Oficial da União**, Brasília, 19 de dezembro de 2018, Seção 1, p. 49 e 50. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category\\_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 07 de JAN de 2021.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Constituicao/Constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Constituicao/Constituicao.htm). Acesso em: 7 jan. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria GM nº 399, de 22 de fevereiro de 2006. **Manual Pacto pela Saúde 2006**: consolidação do SUS. Brasília, 2006. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399\\_22\\_02\\_2006.html&gt;](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399_22_02_2006.html&gt;). Acesso em 26/11/2020.
- BUFFA, E; CANALES, P. R. Extensão: meio de comunicação entre universidade e comunidade. **EccoS Revista Científica**, São Paulo, v. 9, n.1, p. 157-169, jan./jun. 2007.
- CAETANO, A. P. F; GONZALES, R. H. Princípios hidrodinâmicos nas aulas de hidroginástica na cidade de Fortaleza, CE. EFD deportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires, v 17, n. 170, Jul, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd170/principios-hidrodinamicos-nas-aulas-de-hidroginastica.htm>.
- CARVALHO, K. A; MAIA, M. R.; ROCHA, R. M. C. A. percepção da melhoria da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de Juiz de Fora. **Revista Digital Vida e Saúde**, v. 2, n. 1, p. 35-46, 2003.

CERRI, A. S; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?  
**Movimento (Porto Alegre)**, p. 81-92, 2007.

CORREIA, R. A. **Hidroginástica benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos**. Rio Claro, SP. 2009.

COUTINHO, C. C. Psicologia da motivação e emoção. 1º EDIÇÃO, **SESES**, RIO DE JANEIRO, 2016.

DESLANDES, S. S. M; ARANTES, A. R. A extensão universitária como meio de transformação social e profissional. **Sinapse Múltipla**, Minas Gerais, v. 6, n. 2, p. 179-183, dez 2017.

FEDERAL, senado. **Estatuto do Idoso e normas correlatas**. Brasília out/2003.

FERNANDES, C. R. Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física. **EFDsports.com**, Revista digital, ano 15, N. 154. Buenos Aires, mar. De 2011.

FERNANDES, Marcelo Costa. Universidade e a extensão universitária: A visão dos moradores das comunidades circunvizinhas. **Educação em Revista**, Belo Horizonte - MG, v. 28 n. 04, p. 169-94 dez. 2012.

FÓRUM de Pró-Reitores de Extensão Universitária. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: MEC/SESU,2012.

WICHMANN, F. M. A. *et al*. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, n. 4, p. 821-32, 2013.

FREITAS, C. M. S. M. *et al*. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, 92-100, 2007.

GADOTTI, Moacir. Extensão universitária: para quê. **Instituto Paulo Freire**, v. 15, 2017.

GALDI, E. H. G. *et al*. Aprender a nadar com a extensão universitária. **Campinas: IPES**, 2004.

LINDOSO. R.C.B. Motivação para Hidroginástica na Terceira Idade. Especialização em Treinamento Esportivo – Natação. **Universidade de Pernambuco** 1994 – 1995.

MARCIANO, G. G; VASCONCELOS, A. P. S. L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, v. 4, p. 1-26, 2008.

Manual de Extensão UFRPE. Pernambuco, **Pró-Reitoria de Extensão UFRPE**. 12 de jun. de 2018, p. 28.

MATSOUKA, O. *et al*. Um programa de exercícios de três meses reforça a visão subjetiva do nível de mobilidade das mulheres idosas. **Jornal de estudos do movimento humano.**, Nova Yorque, v. 44, n. 5, p.373-85, 2003.

MENDES, Márcia RSS *et al.* A situação social do idoso no Brasil: Uma breve consideração. **Acta Paulista de Enfermagem**. vol.18, n. 4, 2005.

NASCIMENTO, A. C. C. **Benefícios da prática da hidroginástica para idosos no projeto de extensão da UFRPE**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil.

NETO, J. F. N. Extensão universitária, autogestão e educação popular. João Pessoa-PB, **Universitária/UFPB**, 2004.

NOGUEIRA, M. D. P. **Extensão Universitária: Diretrizes conceituais e políticas**. Belo Horizonte: PROEX/UFMG; O Fórum, 2000.

PAULA, J. A. A extensão universitária: História, conceito e propostas **InterFaces. Revista de Extensão da UFMG**. Disponível em: <https://www.ufmg.br/proex/revistainterfaces/index.php/IREDIT/article/view/5/pdTEIXEIRA>. Acesso em 11 jun. 2017.

PAULA, K. C; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998.

PASSOS, B. M. A. *et al.* Contribuições da hidroginástica nas atividades da vida diária e na flexibilidade de mulheres idosas. **Revista de Educação Física**, v. 19, n. 1, p. 71-76, 2008.

PENA, R. F. A. **Pirâmide Etária da População Brasileira**. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/brasil/piramide-etaria-populacao-brasileira.htm..> Acesso em 01 de dezembro de 2020.

PROGRAMA, DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA. Plano Nacional de Extensão Universitária Edição Atualizada. **Brasil: PROEXT**, 2001.

PONT GEIS, P. Atividade Física e saúde na terceira idade: **Teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

POYHONEN, T. *et al.* Efeitos do treinamento de resistência aquática no desempenho neuromuscular em mulheres saudáveis. **Diário de Medicina e Ciência em esportes e exercícios**. V.34, n. 12, p. 2103-9, 2002.

ROCHA, J. C. C. Hidroginástica, teoria e prática. 4<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade**. Piracicaba: Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), 1994.

SOUZA, D. L; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: A experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 1, p. 95-105, 2010.

TEIXEIRA, C. S., PEREIRA, E. F., Rossi, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 14, n. 4, 226-32, 2007.

TREZZA, M. C. S. F.; SANTOS, R. M.; SANTOS, J. M. Trabalhando educação popular em saúde com a arte construída no cotidiano da enfermagem: um relato de experiência. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 16, n. 2, p. 326-34, 2007.

**APÊNDICE A** — Quais os benefícios da hidroginástica na UFRPE percebidos pelos praticantes da comunidade Sítio dos Pintos.

## Quais os benefícios da hidroginástica na UFRPE percebidos pelos praticantes da comunidade Sítio dos Pintos.

Este questionário destina-se para uma investigação como forma de pesquisa de campo, como obtenção de resultados para a monografia do estudante Ayrton Soares, estudante da Universidade Federal Rural de Pernambuco. As informações obtidas pelo senhor(a) serão utilizados apenas para fins acadêmicos. Lembre-se que a sua participação é voluntária. O questionário é anônimo e suas respostas serão mantidas em sigilo. Não existe respostas certas ou erradas, mas não deixe questões em branco.

Obrigado pela sua colaboração.

Quais os benefícios da hidroginástica na UFRPE percebidos pelos praticantes das comunidades sítio dos Pintos.

### 1- QUAL É O SEU SEXO? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não dizer

## **2- QUAL A SUA IDADE?**

---

## **3- POR QUE VOCÊ PROCUROU A HIDROGINÁSTICA? (PODE SELECIONAR MAIS DE UMA OPÇÃO SE QUISER)**

*Marque todas que se aplicam.*

- RECOMENDAÇÃO MÉDICA
- RECOMENDAÇÃO DE OUTRO PROFISSIONAL DE SAÚDE
- MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA
- GOSTARIA DE PRATICAR UMA ATIVIDADE FÍSICA DIFERENTE
- POR CONTA DE AMIGOS
- POR CONTA DOS FAMILIARES
- PARA A SAÚDE
- PARA CONTROLAR DOENÇAS

## **4- ANTES DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA, VOCÊ SENTIA DORES EM GERAL?**

*Marcar apenas uma oval.*

- SIM, SEMPRE
- SIM, NA MAIORIA DOS DIAS
- SIM, QUASE TODOS OS DIAS
- SIM
- RARAMENTE
- NÃO

## **5- TOMA MEDICAÇÃO CONTROLADA?**

*Marcar apenas uma oval.*

SIM

NÃO

## **6- VOCÊ PRATICAVA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA ANTES DA HIDROGINÁSTICA?**

*Marcar apenas uma oval.*

SIM

NÃO

## **7- QUANTAS HORAS DE SONO VOCÊ COSTUMAVA DORMIR QUANDO PRATICAVA HIDROGINÁSTICA ANTES DA PANDEMIA?**

*Marcar apenas uma oval.*

MAIS DE 6 HORAS

MENOS DE 6 HORAS

MAIS DE 8 HORAS

MENOS DE 8 HORAS

7 HORAS

8 HORAS

9 HORAS

10 HORAS OU MAIS

**8- VOCÊ SE SENTIA MAIS ATIVO NO DIA A DIA APÓS PRATICAR HIDROGINÁSTICA?**

*Marcar apenas uma oval.*

- SIM  
 NÃO

**9- VOCÊ ACREDITA QUE A HIDROGINÁSTICA MELHOROU SUA SAÚDE?**

*Marcar apenas uma oval.*

- SIM  
 NÃO

**10- QUAL A SUA SATISFAÇÃO A PRATICAR HIDROGINÁSTICA?**

*Marcar apenas uma oval.*

- MUITO BEM  
 BEM  
 REGULAR  
 RUIM  
 MUITO RUIM

## **11- QUANTO TEMPO VOCÊ PRATICAVA A HIDROGINÁSTICA ANTES DA PANDEMIA?**

*Marcar apenas uma oval.*

- MENOS DE 1MÊS
- 1 A 2 MESES
- 3 A 5 MESES
- 6 MESES
- 6 A 11 MESES
- 1 A 2 ANOS
- 3 A 4 ANOS
- MAIS DE 5 ANOS

## **12. COMO SE SENTE FISICAMENTE DEPOIS DAS AULAS DE HIDROGINÁSTICA?**

*Marcar apenas uma oval.*

- MUITO BEM
- BEM
- REGULAR
- CANSADO
- ESGOTADO

Fonte: Autoria Própria