

## PERCEÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PELO PRATICANTE QUANTO AOS ASPECTOS FÍSICOS, PSÍQUICOS E SOCIAIS EM IDOSOS DA TERCEIRA IDADE

Naiara Sabrina Rocha Silva<sup>1</sup>  
 Francisco Wesley Rodrigues da Rocha<sup>2</sup>  
 Marília de Oliveira Monteiro Lima<sup>2</sup>  
 Sheldon Lourenço de Barros<sup>2</sup>  
 Angélica Rodrigues de Souza<sup>2</sup>  
 Tiago dos Santos Nascimento<sup>2,3</sup>

**Resumo:** O envelhecimento saudável está ligado a inúmeras alterações psicológicas e físicas que interfere no desenvolvimento motor. A prática de exercícios físicos retarda as consequências adquiridas com o envelhecimento, e a hidroginástica, por ser uma prática realizada na água, diminuindo os impactos nas articulações trazendo mais conforto e sensação de bem-estar. Desta forma, o presente trabalho tem como objetivo investigar a percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante na Escola Luísa Natação/Hidroginástica da cidade de Itaíçaba- Ce destacando as melhorias de suas habilidades diárias nos aspectos físicos, psíquicos e sociais proporcionados através da prática constante da hidroginástica. Para isso realizou-se uma pesquisa qualitativa e exploratória pela aplicação de questionário com questões objetivas que visava coletar informações sobre o grau de percepção dos idosos em decorrência da prática da hidroginástica. Foram entrevistados 10 idosos da cidade de Itaíçaba de ambos os sexos entre 60 a 78 anos de idade, dos quais, 9 são do sexo feminino, restando somente 1 do sexo masculino. Dentre os motivos elencados para o início do exercício físico, o que se sobrepõe é a indicação médica. Além da melhoria da qualidade de vida dos praticantes, foi também possível notar que as queixas de dores articulares e musculares em suas rotinas cotidianas passaram a ser menos frequentes, possibilitando a esses indivíduos a se tornarem ativos, independente e com a sua autoestima elevada.

**Palavras-chaves:** Hidroginástica, Qualidade de vida, Idoso.

**Abstract:** Healthy aging is linked to numerous psychological and physical changes that interfere with motor development. The practice of physical exercises slows down the consequences of aging, and aqua aerobics, for being a practice performed in the water, reduces the impacts on the joints, bringing more comfort and a sense of well-being. In this way, the objective of this work is to investigate the perception of the benefits of aqua aerobics by the practitioner at the Luísa Swimming and Aqua Aerobics School of the little town of Itaíçaba (CE) highlighting the improvement of their daily abilities in physical, psychic, and social aspects provided through the constant practice of aqua aerobics. For this, a qualitative and exploratory research was carried out using a questionnaire with objective questions that aimed to collect information about the degree of perception of the elderly due to the practice of aqua aerobics. Ten elderly people from the city of Itaíçaba of both sexes between 60 and 78 years old were interviewed, whom nine are female and one male. Among the reasons listed for the beginning of the physical exercise, what overlaps is the medical indication. In addition to improving the quality of life of the practitioners, it was also possible to note that complaints of joint and muscle pain in their daily routines became less frequent, enabling these people to become more active, independent and with high self-esteem.

**Keywords:** Aqua Aerobics, Quality of life, Elderly.

1 Graduando em Educação Física da FVJ. 2 Colegiado do curso de Educação Física da FVJ. 3 Docente da FVJ.

## INTRODUÇÃO

É sabido que atualmente o crescimento da expectativa de vida tem provocado um crescimento do número de pessoas idosas, que consequentemente aumenta o número de doenças associadas ao envelhecimento, principalmente as crônico-degenerativas não transmissíveis que diminuem a qualidade de vida do idoso. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil possuiu cerca de 7,4% da sua população com idade acima de 65 anos em 2010 com a perspectiva desse número aumentar no decorrer dos anos.

O idoso, com o processo de envelhecimento sofre com muitas restrições, seja física, psicológica ou social. Mudanças estas, que acontecem naturalmente alterações e gradativamente, conduzindo a uma redução continuada da capacidade funcional do indivíduo. Entretanto, a intensidade e a idade que iniciam podem variar de acordo com as características genéticas e o modo de vida de cada indivíduo. Desta forma, coloca em risco o bem-estar do indivíduo, ocasionando maior vulnerabilidade a sua saúde e limitando sua autonomia. (ASSIS, Rosilda et al, 2007)

A prática regular do exercício físico traz diversos benefícios para a saúde e a aptidão física, inclusive para os grupos mais frágeis e de menor resistência, tais como as crianças e idosos (ASSIS, Rosilda et al, 2007). Porém, para o aperfeiçoamento das capacidades físicas relacionadas à saúde, é essencial o acompanhamento de um profissional da área da Educação Física onde se consiga o máximo de eficiência e segurança na realização dos exercícios.

A hidroginástica se destaca como o exercício mais indicado para pessoas da terceira idade. As características físicas da água, a pressão hidrostática, a densidade, o empuxo, a viscosidade e a tensão superficial, são utilizadas para a exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações. Assim, os músculos são usados de forma simétrica e equilibrados, integrando exercícios pouco aplicados em atividades físicas em solo, elevando, assim, as diversas formas dos movimentos corporais (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2007). Entretanto, pouco é sabido sobre o grau de percepção dos praticantes dessa modalidade de exercício pelos seus praticantes.

Desse modo, o objetivo do presente artigo é investigar a percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante, destacando as melhorias de suas habilidades diárias nos

aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade, na Escola Luísa Natação/Hidroginástica da cidade de Itaiçaba- Ce.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Envelhecimento**

O nível de expectativa da vida da população no Brasil vem aumentando, com isso ocorreram alterações nos perfis demográficos e epidemiológicos, o que dimanou no aumento do número de idosos ( LEITE, 2012). Os dados divulgados pelo último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), demonstram alterações na pirâmide etária brasileira, mostrando que as taxas de natalidade são menores do que o crescimento do número de pessoas idosas. O aumento é consequência da queda de fecundidade e natalidade, que proporciona uma redução de crianças e jovens de 0 a 19 anos, e conseqüentemente, gera aumento da população idosa, afetando diretamente a pirâmide etária no país. (CAMARANO, 2011; KRAUSE, 2006).

Em 1991, o número de idosos era de 4,8%, atingindo 5,9% em 2000 e 7,4% em 2010. Ademais, o IBGE, em 2008 o Brasil possuía cerca 21 milhões de idosos; a estimativa para os próximos 20 anos é que os idosos cheguem a representar 15% da população total brasileira (IBGE, 2002). Esses dados classificam o Brasil como país idoso. Dentre esse grande contingente de idosos, é estimado que mais da metade (51,03%) da população atualmente sejam de mulheres. Portanto, em 2010, para cada 100 mulheres idosas havia 96 homens idosos (IBGE, 2010).

O envelhecimento dispõe de características que diferem de acordo com a idade biológica, psicológica e sociológica. A idade biológica está ligada ao envelhecimento orgânico que consiste nas modificações da atividade dos órgãos, levando ao mau funcionamento do organismo (CANCELA, 2008 p.02). A idade psicológica é ocasionada por conseqüências comportamentais do ambiente em que vive. Todavia a idade social é definida pela história e cultura de um país.

Essa etapa da vida deve ser entendida como uma fase de redução das capacidades físicas e, portanto, um processo progressivo e dinâmico, havendo modificações bioquímicas, morfológicas, psicológicas e fisiológicas (NETO, 2006), no qual trazem

consgo diminuição das capacidades funcionais, a resistência e flexibilidade alterando a força, causando uma progressiva redução da capacidade adaptacional do indivíduo ao meio ambiente (MATSUDO, 2006).

Segundo Ueno (2012), nesta fase da vida ocorrem alterações que podem levar à diminuição da capacidade funcional; a capacidade funcional é fundada por seis componentes: a resistência de força, agilidade, o equilíbrio, flexibilidade, a coordenação e resistência aeróbia. Esses elementos influenciam diretamente nas decisões dos idosos ao realizarem as atividades da vida diária de forma independente, desde reagir a uma situação inesperada entre outras funções básicas (KRAUSE, 2006; PEDRINELLI, 2009; LACOURT, 2006; MATSUDO, 2000). As consequências negativas de aspectos funcionais podem ocorrer a médio e longo prazo, tornando os idosos cada vez mais suscetíveis à dependência e à fragilidade. (FARIAS, 2012; MESQUITA, 2009).

## **2.2 Histórico da hidroginástica**

Durante muitos anos, os costumes populares juntamente com os conhecimentos proporcionados pelo desenvolvimento da medicina, proporcionaram a utilização do meio aquático para fins terapêuticos. Por exemplo, em meados do ano de 1830, Vicente Pressnitz fez o uso da água em temperatura fria, apostando que essa ação trazia benefícios para os tecidos musculares, embora para a época fosse comprovado para meios clínicos (SKINNER, THOMSON, 1985).

Apesar de não sabermos quando exatamente se iniciou a prática de exercício física em ambientes aquáticos, acredita-se que é uma pratica executada por gregos e romanos desde antes de Cristo (SKINNER, 1985). Na Europa, segundo Figueiredo (1999), entre os séculos 18 e 19, banhos mornos em banheiras eram constantemente utilizados como forma de hidroterapia, como por exemplo, para controlar espasmos e proporcionar relaxamento muscular. Posteriormente, surgiu a variação da temperatura da água na perspectiva de aprimorar os estudos sobre a água e suas relações com o tecido e órgãos do corpo humano.

De acordo com artigos de Bates (1998) a hidroginástica é derivada da hidroterapia, seu surgimento inicial de deu na Alemanha. Inicialmente atendeu a um grupo de pessoas idosas, que precisavam de alguma forma praticar exercício física sem que houvessem

impactos para as suas articulações para evitar os riscos de lesões musculares e articulares, proporcionando uma melhor sensação de segurança e conforto.

Ainda segundo Bates, as primeiras aulas de hidroginásticas eram muitos similares as da ginástica aeróbica, inclusivas ambas foram inseridas e divulgadas durante a década de 80. No início do seu processo de difusão, os principais frequentadores eram os idosos devido ao menor risco de lesões, além do bem-estar segundo o mesmo autor.

Se tratando de Brasil, não se sabe exatamente em que ano aconteceu a sua chegada, mas, provavelmente, foi durante os anos 80 que esse tipo de exercício físico se difundiu pelo mundo. Visto que havia um grande numero de lesões ocasionadas pela prática de ginástica aeróbica, levando os especialistas na área a indicar a atividade física praticada na água, tornando gradativamente a hidroginástica como um dos programas das Academias e Clubes, conquistando cada vez mais adeptos e ganhando assim seu próprio espaço (Lucchesi, 2013).

### **2.3 Os Benefícios da atividade física para o idoso**

Antes de ser discutida a relação e importância de atividade física na terceira idade, é importante falar sobre o que é praticar de exercício física. Exercício física para Guiselini (2006), pode ser definida como um conjunto de contrações musculares que resultam em gasto calórico.

Guiselini (2006) define exercício físico como uma prática sistemática de um ou mais movimentos básicos para atingir um objetivo pré-estabelecido. Estes exercícios físicos são importantes para que atinja um padrão estabelecido em aspectos do bem-estar e qualidade de vida e da capacidade funcional dos idosos (Matsudo, 2001).

Indivíduos que realizam exercício continuamente são mais motivados, dispõem um maior sensação de auto-eficácia (DANTAS,1999), reduzem a possibilidade de desenvolverem algumas doenças crônicas, e aprimoram os seus elementos de aptidão física e disposição geral (SANTARÉM, 1999)

Deste modo, tendo em vista os benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, manter-se ativo é de suma importância, pois é uma forma positiva de se evitar algum tipo doença ou lesão muscular, no decorrer da vida. Para o idoso, a prática de exercício físico ajuda não só na prevenção de doenças, mas também na reabilitação na sua reabilitação, acrescentando melhorias na aptidão física, que contribui para a sua independência e manutenção da autonomia (SIMÃO, 2004).

Entretanto, apesar de seus benefícios da prática, é importante ressaltar que o exercício físico quando feito de maneira inadequada pode causar danos a saúde, como por exemplo, lesões nas articulações (KENNEY, 1987). Portanto antes da prática de atividade física é importante a realização exames médicos, para evitar algum tipo de lesão, e verificar a intensidade em que o exercício pode ser realizado.

## **2.4 Benefícios da hidroginástica para a terceira idade**

Na terceira idade ocorrem alterações no corpo que dificultam a realização de movimentos habituais. Diante disso, o exercício físico mais indicado é a Hidroginástica. Os movimentos realizados na água permitem que você se exercite sem se machucar, pois a fluabilidade do corpo em meio aquoso facilita os movimentos, diferentemente do exercício realizado em contato direto com o solo, auxiliar não só os aspectos físicos, mas, sobretudo, os aspectos psicológicos e sócias do indivíduo idoso. “A prática eleva o seu bem-estar emocional, autoimagem, prazer de viver e autoestima”.. (SOVA, 1998)

A prática da hidroginástica proporciona ao idoso vários benefícios, tais como: o aumento da força muscular, controle da massa corporal, da agilidade, da coordenação, do equilíbrio, uma melhora dos sistemas do organismo (cardíaco, respiratório e circulatório), reintegração, autoconfiança, acréscimo da autoestima, bem-estar físico e mental, levando-o a independência nas atividades diárias ( BONACHELA, 2004).

Os benefícios proporcionas pela hidroginástica comparados com exercícios no solo, possibilidade desde o aumento de sobrecarga com diminuição dos riscos de lesões, corroborando com maior alívio relacionado à temperatura da água, até a redução das características estéticas ocorridas nas aulas fora da água. Conseqüentemente, para essa população, os objetivos devem envolver os aspectos biopsicossociais que podem ser marcados por impactos negativos ocasionados pela má qualidade de vida. (PAULA, PAULA, 1988).

Ainda que a hidroginástica não seja uma prática específica para idosos, é onde se encontra o maior número de praticantes. Muitos dos praticantes procuram o exercício sob recomendação médica e exibem elevado número de restrições que devem ser analisadas na prescrição e na escolha dos objetivos. Outrossim, em ralação às atividades aquáticas é necessário cuidados especiais que evitem infecções de ouvido e de pele. (PAULA, PAULA, 1988).

### 3 METODOLOGIA

O presente trabalho consistiu de uma pesquisa de campo, de caráter qualitativo e exploratório, com utilização de questionário aberto em Itaiçaba-CE, na escola Luiza Natação/Hidroginástica, com os praticantes da atividade física de Hidroginástica. A pesquisa consistiu na participação de 10 pessoas, de ambos os gêneros, entre 60 a 78 anos de idade, sendo 01 homem e 09 mulheres, todos esses praticantes de Hidroginástica. As turmas utilizadas foram as dos seguintes horários: de 5h: 30min e 6h: 15min da manhã.

O instrumento escolhido para coleta de dados na pesquisa exploratória, foi a utilização de um questionário semiaberto adaptado (em anexo) entregue aos praticantes de Hidroginástica para resolução. Sucitamente, o questionário proposto investigava diferentes situações como: gênero, estado civil, grau de escolaridade, peso e hábitos saudáveis de vida, tendo como objetivo conhecer o perfil dos participantes e compreender os impactos relativos à prática da atividade física tanto no aspecto pessoal quanto no social, com foco na Hidroginástica.

Primeiramente, para realização do estudo, os praticantes foram abordados após à prática da aula sobre um estudo desenvolvido, onde foi esclarecido o objetivo do mesmo e os convidando a participar. Com o consentimento dos participantes, foi entregue um questionário com 10 questões, contendo perguntas sobre a prática e os efeitos da atividade em destaque. Diante da entrega do questionário, as pessoas ali presentes, ficaram combinadas que as mesmas se comprometeriam a entrega-lo no próximo encontro, no qual seria dado prosseguimento a pesquisa ali desenvolvida.

Posteriormente, foi aplicando uma entrevista oral, onde a autora deslocou-se até a casa dos participantes para a realização do estudo. A atividade consistiu Em perguntas, que, junto com o questionário avaliado anteriormente, complementavam e formavam a opinião do indivíduo com relação a Hidroginástica. Foi levantado dados sobre quanto tempo o a praticante estaria praticando o exercício, com o objetivo de entender as circunstâncias e pretensões do mesmo com a prática regular do exercício, possibilitando compreender em quais circunstâncias a prática do exercício vem influenciando positivamente sua vida.

Por fim, o último procedimento adotado para dar início à análise dos dados e obtenção dos resultados, foi a realização de uma avaliação física, na Escola Luisa de Natação/Hidroginástica, antes da prática do exercício. Foram realizadas as seguintes

medidas antropométricas: estatura (cm), peso (kg), cálculo do índice de massa corporal (IMC).

O instrumento aplicado para a interpretação dos dados obtidoa foi a técnica da estatística descritiva utilizando gráficos e percentuais através do Microsoft Excel 2010.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Atualmente, o envelhecimento da população é traço marcante da sociedade brasileira, tendo em vista a melhoria na qualidade de vida. No entanto, o processo de envelhecimento é acompanhado pelo surgimento de mudanças no corpo da pessoa, como no peso, na estatura e composição corporal, as quais refletem em variações no Índice de Massa Corporal – IMC. Ter conhecimento desse índice possibilita identificar a situação do idoso quanto à faixa recomendável de peso, e assim, indicar se está no sobrepeso ou obesidade, haja vista que pode afetar a pessoa em seu aspecto psicossocial, bem como desencadear doenças que afetam a qualidade de vida do idoso. Diante disso, o primeiro passo foi realizar uma avaliação física com o grupo em estudo, a fim de identificar as características físicas de cada idoso, conforme a tabela abaixo.

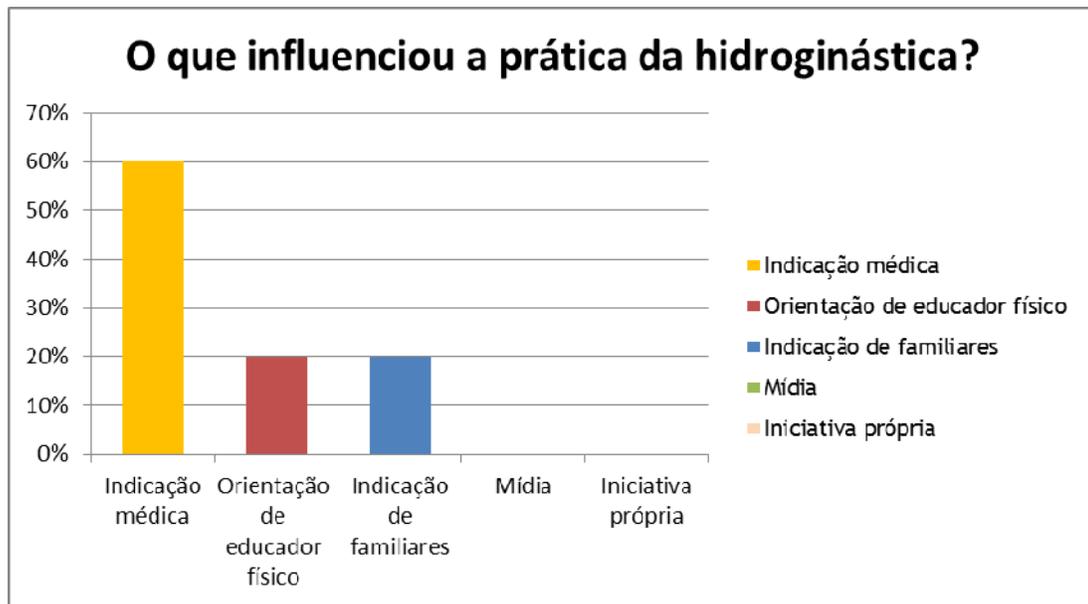
PANORAMA DO IMC DO GRUPO EM ESTUDO		
Classe	Valores	Percentual
Peso Ideal	22,0 a 27,0	50%
Sobrepeso	27,1 a 32,0	30%
Obesidade I	32,1 – 37,0	20%

O intuito de verificar as condições físicas dos entrevistados é justamente para direcionar os níveis mais adequados para cada situação, assim, a hidroginástica possibilitará os melhores resultados para o praticante. Assim, observa-se que 50% do grupo entrevistado encontra-se em seu peso ideal, enquanto os outros 50% está no sobrepeso e obesidade I, nos valores de 30% e 20% dos praticantes, respectivamente.

Após essa etapa, buscou-se identificar, por meio dos questionários (ver em anexo 2), os elementos que influenciaram e motivaram os idosos a praticarem hidroginástica. Na terceira etapa, diagnosticou-se os sintomas físicos que os afetavam antes de praticar

hidroginástica. Na quarta etapa, verificou-se a quanto tempo os idosos praticam hidroginástica e a intensidade semanal nesta atividade. Na última etapa, constatou-se os benefícios nos aspectos físicos, psíquicos e sociais promovidos por essa atividade física nessa faixa etária.

Ao analisar os questionários, inicialmente, observou-se que os idosos buscaram praticar uma atividade física a partir de indicação médica, neste caso como a hidroginástica, conforme apresenta o gráfico abaixo.



O gráfico 1, aponta que 60% dos praticantes de hidroginástica praticam o exercício por indicação médica, 20% por orientação de Educador Físico, 20% por indicação de familiares e nenhum por iniciativa própria ou influência da mídia. A maioria dos entrevistados iniciaram essa modalidade de exercício físico por indicação médica, em virtude do surgimento de doenças típicas dessa faixa etária, assim como Cerri e Simões (2007) apontam em seu trabalho. Além disso, a preocupação com o aspecto físico e preventivo também podem contribuir para o início da prática de exercícios. Isto é comprovado nas palavras de alguns entrevistados:

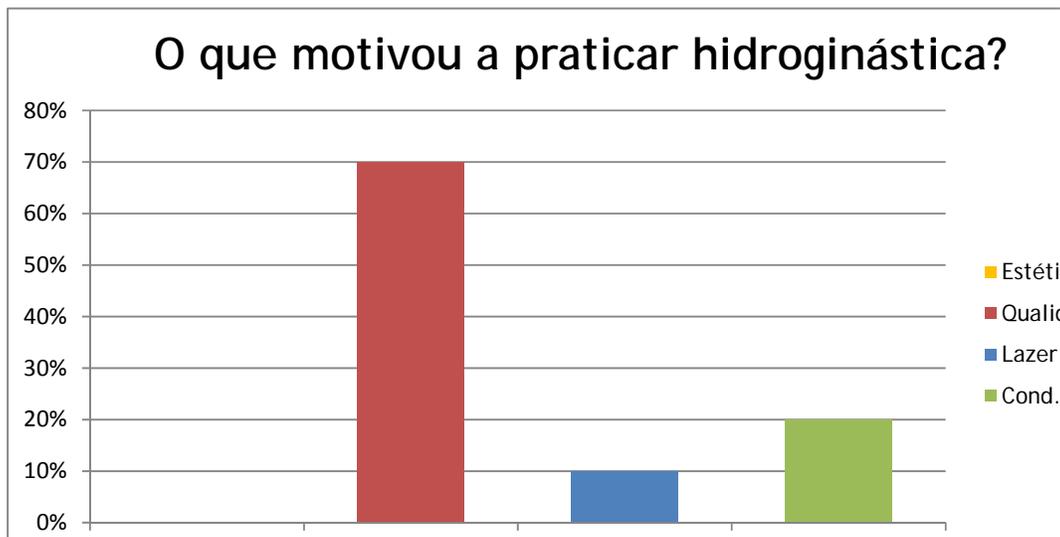
Eu sentia muitas dores nas pernas. Fui ao médico e ele recomendou a prática de exercícios físicos. Por causa disso, minha filha, que me acompanhou durante a consulta, disse que iria me levar para praticar hidroginástica. No início eu não queria, mas como ela insistiu muito, eu fui. Assisti à primeira aula comecei a participar e assim já faz mais de oito anos. (Depoimento, entrevistado 1)

A hidroginástica é indicada aos idosos como ferramenta no desenvolvimento de exercícios terapêuticos para a prevenção e tratamento de doenças, haja vista que proporciona o fortalecimento da estrutura muscular e óssea sem prejudicar as articulações, desde que acompanhadas por educadores físicos, conforme relato: “Sentia dores nas articulações. Comecei a fazer hidroginástica, depois que uma conhecida minha, que é formada em Educação Física me orientou, que hoje é minha professora.” (Depoimento, entrevistado 4)

Sabendo que cada ser humano é único possuindo, portanto, qualidades e necessidades fisiológicas distintas, metas e objetivos diferentes, se faz preciso a utilização de uma orientação específica e adequada para cada um, isso implica dizer que torna-se imprescindível a colaboração de profissionais especializados. Um profissional de Educação Física capacitado poderá ajudar na conquista desses objetivos, respeitando as especificidades de cada pessoa (LAMBERTUCCI, PITHON-CURI, 2005).

A prática de exercício físico também contribui de forma acentuada para a melhora do humor e autoestima devido à liberação do hormônio endorfina, já que este causa a sensação de bem-estar e relaxamento, diminuindo ainda a ansiedade, admitindo que aconteça o acréscimo do bom funcionamento do sistema imunológico, ao causar melhoramentos cardiovasculares, possibilitando o controle da obesidade (BONACHELA, 2004). Conforme depoimento do aluno 5: “Resolvi procurar a hidroginástica por indicação da psicóloga, porque tive depressão. Nesse tempo fui morar com meu irmão, pois não tinha disposição para nada.”

Portanto, esses motivos levam a hidroginástica a ser um dos exercícios físicos mais indicados para a população da terceira idade, pelo fato de ser um exercício que proporciona menos impacto as articulações e também por seus inúmeros benefícios físicos, psíquicos e sociais, possibilitando um envelhecimento ativo e aumentando a expectativa de vida. Outrossim, benefícios estéticos que colaboram para uma melhor qualidade de vida para o idoso também resultam da prática da Hidroginástica.



No gráfico 2 é possível observar que nenhum dos entrevistados optou pela hidroginástica pensando nos benefícios relacionados a estética; apenas 10% como atividade complementar, no caso o lazer; enquanto 20% entrevistados, praticam pensando no condicionamento físico; e a grande maioria, totalizando em 70% entrevistados, consideram as melhorias para sua qualidade de vida como principal fator para praticá-la, bem como é relatado no depoimento 3:

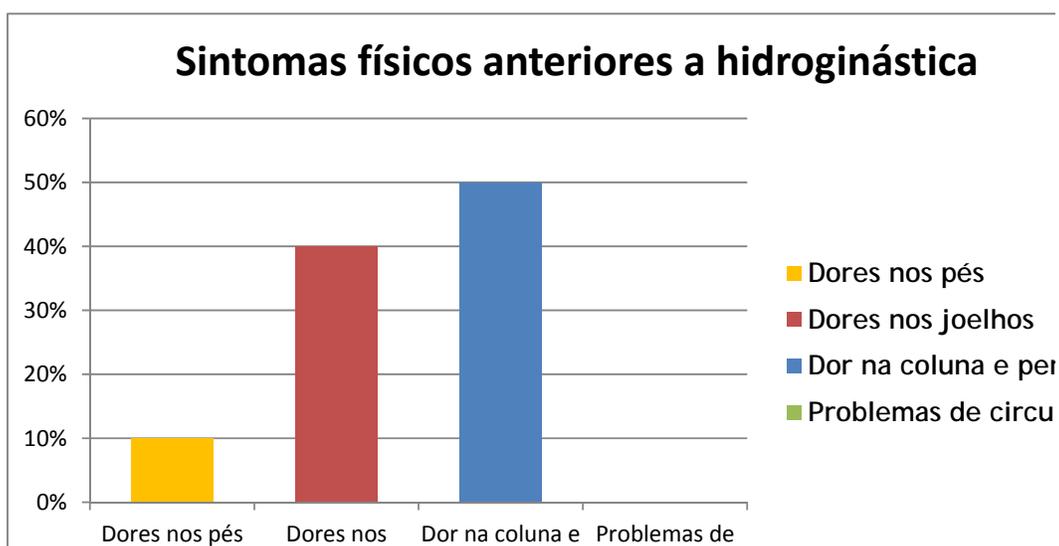
“Antes da hidroginástica, eram poucas as atividades domésticas que eu realizava em casa, e hoje, consigo lavar a louça, varrer a casa e até passear com meu cachorro.”

Os autores Carvalho e Soares (2004) em seus estudos declaram que a ação de envelhecimento está diretamente associada à condição de vida, a funcionalidade e a habilidade de adaptar-se de cada pessoa idosa. Ressaltando que os bons hábitos adquiridos durante toda a vida agrupados a práticas regulares de atividade física são fundamentalmente úteis para uma qualidade de vida razoável durante a etapa de velhice do indivíduo.

Mediante depoimento do aluno 2: “Eu sentia dores em várias partes do corpo, joelhos, coluna, mas melhorei. Sofria muito também de bursite no ombro direito.” Fica evidente que a hidroginástica por ser um exercício físico realizado na água, certamente oferece uma maior estabilidade ao praticante, favorecendo a estes uma melhora significativa nas articulações aliviando as dores, demonstrando de forma eficaz a sua evolução relacionada ao condicionamento físico. Estes avanços, além de proporcionarem ao indivíduo uma movimentação mais eficiente, atrelada ao aumento do número de amigos

que fará dentro do grupo, acarretarão numa mudança positiva na maneira de enfrentar as atividades cotidianas.

A indicação médica e a busca de uma melhor qualidade de vida, as quais se destacaram como elementos que influenciaram e motivaram os entrevistados a praticarem hidroginástica, estão bem relacionados aos sintomas físicos sentidos pelos idosos antes de iniciar a hidroginástica, conforme apontados no gráfico abaixo.



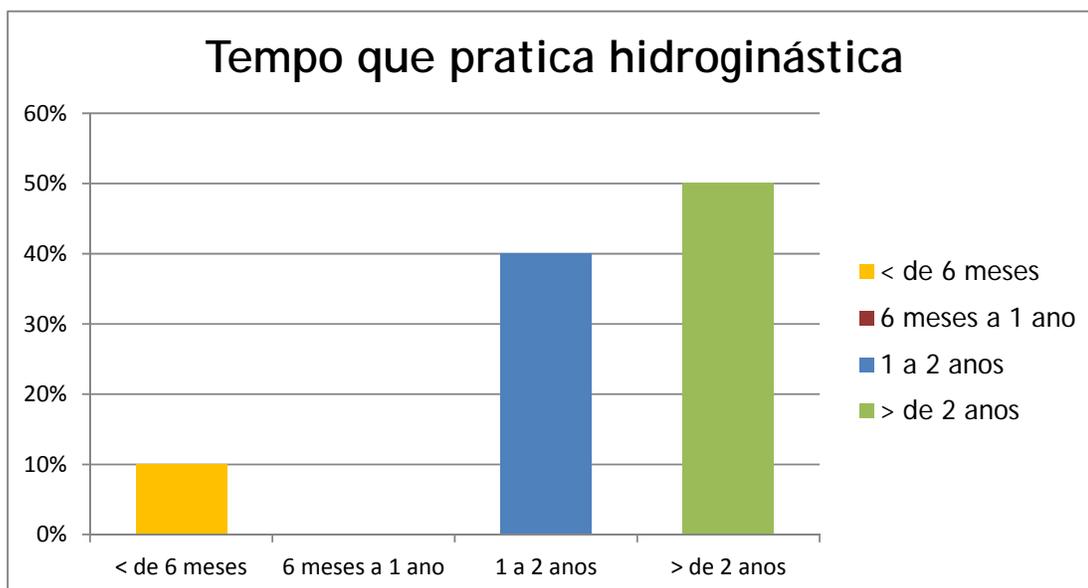
Muitos relataram que inicialmente, começaram a praticar a hidroginástica devido as fortes dores que sentiam. Dallaroza, Pimenta e Matsuo (2007) mostram que a dor deve ser vista como uma importante causa, a qual contribui para o acréscimo da perspectiva de vida. A dor deve ser percebida como um fator multifatorial, pois a causa deste problema está por vezes associada aos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Afirmam ainda que no idoso, a dor deve ser tratada como um fator importante e acentuado, já que esta se não for cuidada, pode favorecer ao surgimento de quadros depressivos, redução da capacidade, isolamento individual e social, entre outros muito mais agravantes.

Como podemos verificar no gráfico 3, os principais sintomas estão relacionados a dor, sendo 10% entrevistado indicando nos pés; quanto aos joelhos, o número de 40% entrevistados; e 50% com queixas na coluna e pernas. Assim, afirma o depoente 2: “Eu sentia dores em várias partes do corpo, joelhos, coluna. Sofria muito também de bursite no ombro direito.”

Figueiredo (1996), afirma que o indivíduo no ambiente aquático tem uma sensação de redução no peso, com isso diminui as tensões nas articulações. Sobre o efeito da água o corpo apresenta-se mais leve, ocasionando dessa forma o relaxamento da coluna vertebral, em virtude disso, as vértebras e o seu conjunto articular recebem mais amplidão. Os músculos posturais, usados para manter do corpo em pé, são afetados com menos violência, isso consente ao praticante trabalhar com mais eficiência os demais músculos, suavizando assim, a região lombar. Tais benefícios da hidroginástica são percebidos e ressaltados, por exemplo pelo no relato do entrevistado 9: “Eu sofri uma fratura no quadril. Fui ao médico e a recomendação foi praticar hidroginástica e pilates por um ano. Mas, eu já praticava a hidroginástica e me sentia muito bem, então depois da consulta comecei o pilates.”

Adicionalmente, é na fase da terceira idade ocorre uma regressão das capacidades físicas como equilíbrio, força, coordenação, o que pode ocasionar quedas, causando fraturas no fêmur, quadril ou em outras partes do corpo. Essas ocorrências implicam de forma relevante na vida dos indivíduos, levando-os a se tornarem seres dependentes de outros na realização de suas atividades diárias. Sendo assim, a hidroginástica passa a ser indicada para essas pessoas por ser um exercício muito recomendado para ajudar na reabilitação sem riscos de quedas ou qualquer outro tipo de lesão, trazendo como benefícios o aumento da autoestima e, por conseguinte, um melhor efeito do tratamento na vida do paciente.

Após conhecer os resultados das questões anteriores, analisamos há quanto tempo os alunos praticam a hidroginástica, como mostra o gráfico abaixo.

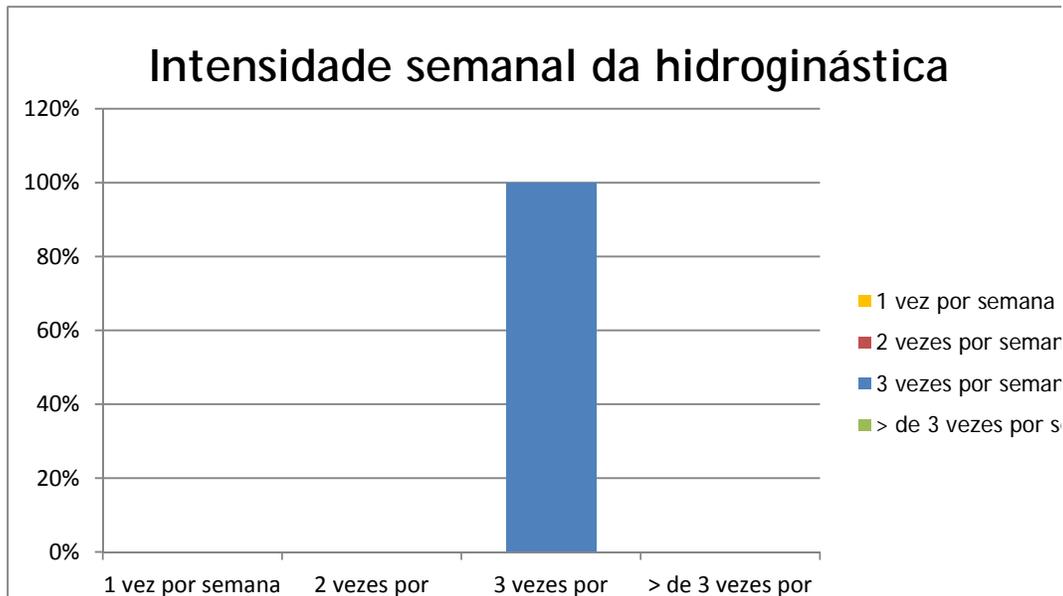


De acordo com o gráfico 4, apenas 10% aluno faz hidroginástica a menos de seis meses, já o número de 40% alunos mantém regularidade na prática de um a dois anos, enquanto para o período acima de dois anos, a quantidade de 50% alunos que dão continuidade na hidroginástica. Convém informar que quase a totalidade dos alunos são mulheres, sendo 9 mulheres e apenas 1 homem.

Um dos entrevistados que voltou a praticar a menos de seis meses, relatou “Eu pratiquei a hidroginástica durante um bom tempo, entretanto, devido a problemas de saúde que me impediam o contato com a água da piscina tive que parar o exercício. Mas, sempre com a vontade de voltar, fiz o tratamento orientado pelo médico e voltei a praticar há três meses.” (Depoimento, aluno 3). Percebe-se que a prática da hidroginástica, deixa de ser ao longo do tempo, apenas um exercício indicado pelo médico. Aspectos sociais relacionados com a melhora da qualidade de vida do indivíduo corroboram com a sensação de lazer e bem-estar. A motivação para continuar praticando o exercício é desenvolvida e adquirida através dos resultados atingidos.

Portanto percebe-se que a prática da hidroginástica é um exercício que está diretamente relacionado à qualidade de vida do idoso, já que todo indivíduo que a pratica regularmente, percebe uma melhora significativa, assim como afirma o depoimento do aluno 10: “Pratico a hidroginástica a mais de dois anos, ela me trouxe muitas melhorias para minha saúde e pretendo continuar por mais alguns anos”.

No que condiz à intensidade semanal da hidroginástica, os entrevistados tiveram que informar sobre a quantidade de vezes por semana que praticam essa atividade, sendo 1 vez por semana, 2 vezes por semana, 3 vezes por semana, e mais de 3 vezes por semana.



Nesse gráfico é possível analisar que dentre as opções sobre a frequência na prática física, todos os alunos informaram que realizam a hidroginástica 3 vezes por semana.

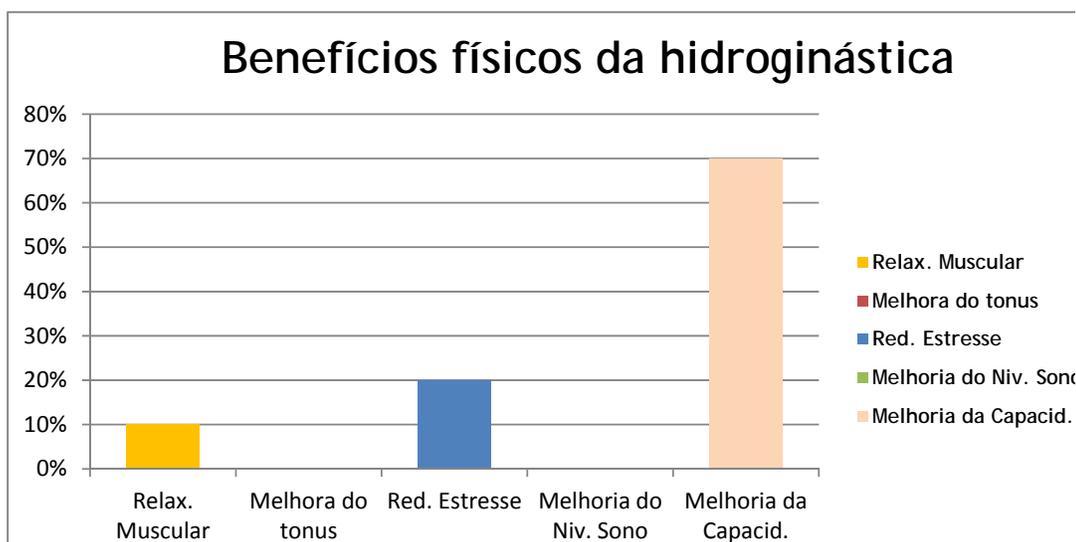
Segundo Simões, et.al. 2008. “A hidroginástica praticada até três vezes semanalmente, atenua o uso de medicamentos, contribui para a melhoria do bem-estar e da autoestima, o que implica no aumento da disposição para a execução de atividades cotidianas, expandindo o convívio social e reduzindo as dores no corpo, sobretudo nas articulações, além de cooperar para um bom condicionamento físico. Da mesma forma que foi igualmente destacado por um dos entrevistados: “Sentia muitas dores nos joelhos e na coluna. “Procurei o médico e ele indicou a hidroginástica, no mínimo três vezes por semana.” (entrevistado 7)

Para melhorar a eficácia da hidroginástica, os autores acima afirmam que é necessário no mínimo três vezes por semana com duração em média de 45 minutos para assim obter resultados significativos na manutenção de um corpo saudável e músculos tonificados, proporcionando aos que praticam, no caso em específico, os idosos,

possibilidades e autonomia para que possam usufruir de uma vida saudável, mais prazerosa, amenizando ou findando sintomas que dificultam sua vida habitual.

A prática regular da hidroginástica, assim como em qualquer outra modalidade e exercício físico, é fundamental para alcançar os objetivos estabelecidos ou determinados para o praticante, haja vista, que a prática diária resultará numa melhor qualidade de vida, seja como forma de tratamento para amenizar dores de algumas doenças ou até mesmo para a questão estética.

Ao concluir as informações iniciais sobre os alunos, o próximo gráfico, apresenta as melhorias da capacidade física, do nível de sono e tônus musculares, acima como para a redução do estresse e relaxamento muscular.



Em sua análise, constata-se que apenas 10% dos entrevistados a prática como forma de relaxamento muscular, enquanto 20% entrevistados consideram a redução do estresse como benefícios, já a grande maioria, total de 70% entrevistados, destaca a melhoria na capacidade física como melhor resultado. Matsudo (2001) e Spirduso (2005) confirmam por meio de seus estudos que os benefícios conseguidos com a prática de exercícios físicos pelas pessoas idosas ajudam no fortalecimento de suas capacidades físicas, facilitando a locomoção, o que vem a beneficiar na precaução de quedas entre os mesmos. Como afirma o depoimento do entrevistado 3: “Eu andava com muita dificuldade. Hoje eu já ando bem, consigo fazer meus afazeres domésticos.”

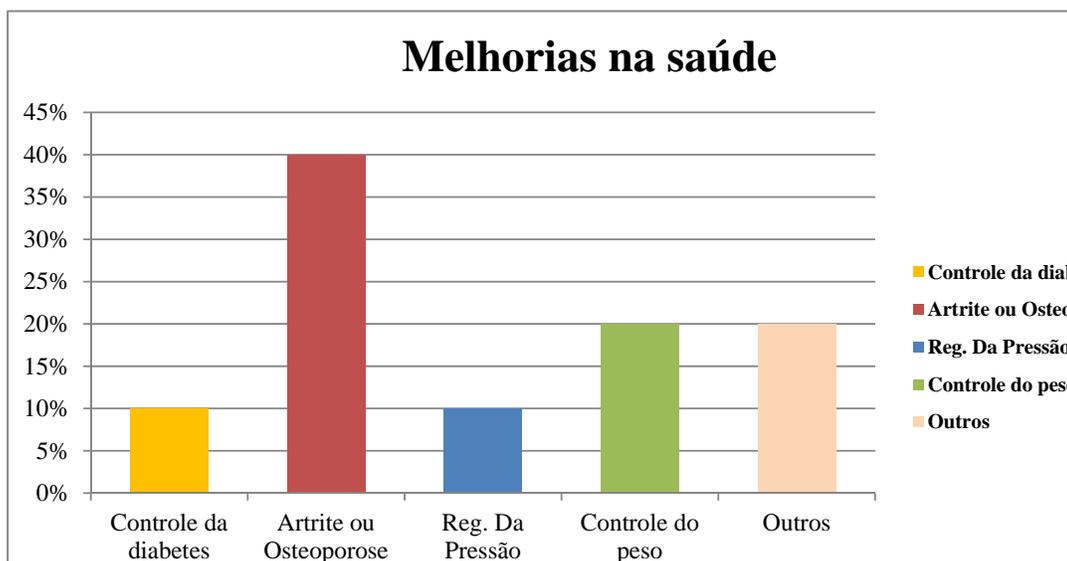
Com a idade ocorrem alterações no desempenho motor, tais reduções do equilíbrio, controle postural provocam alteração no padrão de caminhada que podem acabar interferindo nas atividades da vida diária. Segundo Monteiro et al (1999), a pouca resistência dos músculos progride ao ponto do idoso precisar do auxílio de outros para conseguir realizar os afazeres mais simples do seu dia-a-dia, ressaltando assim a importância da força muscular nesta idade.

O exercício físico tem se mostrado como um ponto forte no tratamento contra a depressão. A atividade física traz benefícios físicos e psicológicos no combate à falta de sono e a tensão, provocando ainda o bem estar emocional, gerando benefícios cognitivos e sociais a qualquer pessoa. (KATZ) 2003 OLIVEIRA (2004), conforme, o entrevistado 5: “Fiquei boa da depressão. Acordo bem disposta, moro sozinha, faço tudo na minha casa. Graças a Deus, hoje sou outra pessoa e vivo muito bem.”

Determinados estudos divulgam que o efeito antidepressivo da atividade física pode ser visto de forma muito rápida, precisando apenas que as seções regulares sejam praticadas no período de 3 semanas seguidas para se alcançar a melhora no grau de humor em pessoas que sofrem o quadro de depressão subclínica BYRNE (1993), CRAFT (2004).

Um dos benefícios que a prática da hidroginástica proporcionou para seus praticantes é o relaxamento muscular por meio da pressão hidrostática e da resistência da água assim causando o relaxamento muscular diminuindo as tensões musculares aliviando as dores.

Aliado aos benefícios físicos, a hidroginástica é uma ferramenta paliativa que auxilia o tratamento e prevenção de algumas doenças, como se observa no gráfico abaixo.



A hidroginástica, portanto, segundo Sova (1998), melhora a qualidade de vida dos idosos uma vez que: reduz a dor causada por artrite; reduz dor nas costas; reduz dor crônica; melhora a regularidade das funções do organismo; aumenta a capacidade pulmonar; melhora a flexibilidade; aumenta a perspectiva de vida; regula os níveis de açúcar no sangue; melhora as funções cardíacas; controla a pressão sanguínea; regula o colesterol; mantém bons padrões de sono; aumenta a energia; mantém uma boa composição corporal; mantém a densidade óssea; melhora a força e o tônus muscular; melhora algumas funções mentais; reduz a raiva; a ansiedade e a impulsividade; melhora a qualidade de vida; além de melhorar o interesse e a satisfação sexual.

Os dados do gráfico mostram que 10% dos entrevistados apontam a hidroginástica como ferramenta de controle da diabetes, assim como 10% também destaca a questão da regulação da pressão arterial; já 20% entrevistados aponta o controle do peso e mais 20% destacam outras vantagens como o controle do colesterol etc; e 40% entrevistados destacam melhorias no tratamento da artrite e osteoporose como grandes benefícios da hidroginástica, confirmado pelo depoimento do entrevistado 6: “Eu tenho artrite e osteoporose e por conta disso sentia muitas dores nas pernas, dedos e coluna. Praticando a hidroginástica a mais de 2 anos, tenho melhorado muito, pois as dores diminuíram bastante.”

Segundo Fernandez (2001), a prática regular do exercício física, bem como a hidroginástica, vem transformando o quadro negativo da causa de osteoporose. Os ossos

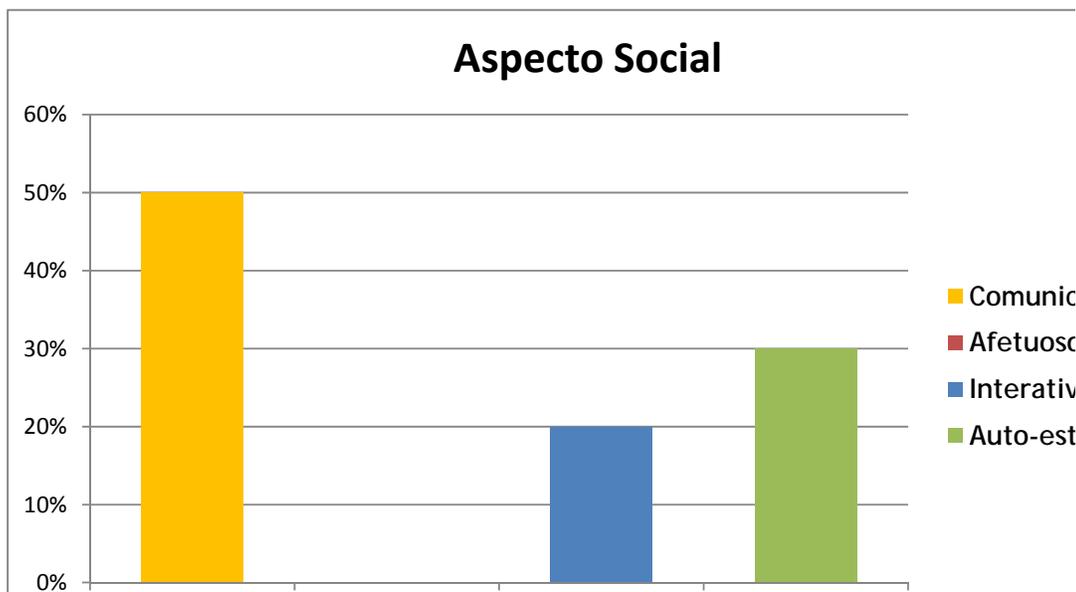
têm a especialidade de adaptar-se ao stress mecânico e de cargas, melhorando a mineralização do osso, fortalecendo e aguentando os esforços exigidos. Portanto está evidenciada que a pratica regular traz grandes benefícios nas regiões mais propensas à osteoporose pela realização de seus exercícios específicos e localizados aumentando a massa óssea.

Praticar exercício físico regularmente é, com certeza, fator primordial para o bem estar de qualquer pessoa. No que se referem ao idoso, os benefícios são ainda mais perceptíveis, pois estes os ajudam no fortalecimento de ossos, o que favorece à redução de possíveis quedas, melhorando seu equilíbrio, e prevenindo o risco de doenças e incuráveis e degenerativas.

Em relação aos benefícios dos praticantes com diabetes, o exercício físico facilita a captação da glicose pelos tecidos porque aumenta a permeabilidade da membrana citoplasmática, potencializando a ação da insulina, podendo ser possibilitada, inclusive, uma redução na quantidade de medicação necessária sendo utilizada para manutenção dos níveis glicêmicos (VIANNA e DAMASCENO, 2004). Isto fica claramente confirmado no depoimento de um dos entrevistados: “Descobri a um ano que sou diabética, mas com a prática da hidroginástica aliada a alimentação saudável consigo controlar a diabetes.”(Depoimento, aluno 5)

Como a pratica da hidroginástica os exercícios são benéficos em pessoas hipertensas pois ocorre reduções significativas na pressão arterial, sendo praticada no inicio do tratamento pode acontecer a redução de medicamentos ainda aumentando a aptidão física (MONTEIRO et al ., 2004). Conforme nos é afirmado no seguinte comentário: “Sou hipertenso, e com a prática da hidroginástica consigo controlar a minha pressão. Minha vida melhorou muito.” (Depoimento, aluno 10)

No encerramento das questões desta pesquisa, o assunto abordado refere-se quanto aos aspectos sociais, como se reconhece depois que começou a praticar hidroginástica.



O gráfico 8 mostra, que todos os entrevistados obtiveram uma grande melhora nos aspectos sociais, onde 50% relatam que ficaram mais comunicativos, 30% aumento da autoestima e 20% ficaram interativo. Conforme demonstra o gráfico acima a prática da hidroginástica combate o isolamento individual e social devido a interação em grupos. O exercício contribui muito para o aumento das relações sociais, tornando os idosos mais ativos, abertos a novos acontecimentos e menos intimidados, o que se pode constatar na seguinte fala: “É muito bom, porque a gente se diverte, faz amizades, dá risadas, se distrai. Esse momento é uma maravilha.” (Depoimento, aluno 3)

Rodrigues et al (2005) fala que toda e qualquer atividade física colabora para a melhora da socialização e interação entre os idosos, o que certamente auxilia na conquista de novos amigos, simplesmente pelo fato desta ser praticada coletivamente. (RODRIGUES et al, 2005, apud ABADE; ZAMAI, 2009).

“Por frequentar um grupo há muitos anos, hoje sou uma pessoa mais amigável, eu me divirto muito, a gente conversa sobre tudo, dá muitas risadas, isso de qualquer maneira fortalece muito.”(Depoimento, aluno 4)

Foi possível observar que a hidroginástica passa a ser um lugar em que o idoso estabelece laços de convivência. Com isso, melhora sua autoestima e aumenta sua comunicação com colegas e profissionais. Fazendo com que tenha uma melhor

socialização como relata um aluno no convívio do ambiente. “Sempre fui comunicativa, percebi que minha autoestima melhorou bastante e assim, consigo me dá bem com todos na piscina”. (Depoimento, aluno 10)

A partir da análise dos gráficos, verificam-se os inúmeros benefícios proporcionados com a prática da hidroginástica na vida do idoso, haja vista que esta se mostra como um exercício bastante recomendado pelos médicos pelo fato de promover uma redução do impacto nas articulações, que com a chegada da terceira idade ficam mais frágeis com risco de lesões ou fraturas causando também o relaxamento muscular diminuindo as tensões musculares, aliviando as dores. Utilizada também como tratamento podendo acontecer a redução de medicamentos. Por meio da prática da hidroginástica, o idoso torna-se capaz de viver melhor, adiando alguns processos de envelhecimento, tornando-se assim mais autônomo e bem mais sociável, desfrutando então, de uma vida mais feliz.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Avaliando os danos naturais do envelhecimento sobre algumas características físicas, psíquicos e sociais a hidroginástica mostra-se como uma importante opção de exercício físico para idosos. Mediante a avaliação do questionário aplicado aos praticantes da hidroginástica, conseguimos notar que são várias as razões pelas quais os idosos buscam esse tipo de exercício. Entre essas razões, a que mais se sobrepõe é o fato de um número considerável de participantes ter admitido começar essa prática seguindo ordens médicas devido a problemas de saúde, porém, falando em específico desse grupo notamos um baixo índice de motivação entre os idosos para iniciarem essa prática por si só.

Na terceira idade, as doenças, na maioria das vezes tornam-se companheiras do idoso. No grupo em estudo, as doenças citadas que tiveram grandes melhoras apresentam-se nos participantes com osteoporose, pois funciona como tratamento complementar através dos exercícios de força utilizando a resistência da água que se mantém, aumentando a força muscular e em participantes com artrite, apresentando uma maior liberdade dos movimentos ajudando na redução das dores sentidas pelos alunos idosos.

Foi visto uma melhoria significativa nas capacidades físicas principalmente, assim contribuindo na execução das atividades diárias proporcionando independência e eficácia,

fornecendo autonomia do idoso através da prática. Para que os efeitos da hidroginástica surjam, faz-se necessário praticá-la no mínimo três vezes por semana de forma segura.

Outro fator percebido que motivou os idosos a buscar essa atividade física é a socialização, isso só vem evidenciar que os idosos são necessitados de contato social confirmando a necessidade de serem proporcionados a este público ações e/ou programas que possibilitem essas relações interpessoais, a fim de suavizar a depressão e solidão tão atuais nessa fase da vida e que muito afetam a saúde geral do indivíduo que envelhece.

Por fim, acredita-se que a hidroginástica é um exercício físico indicado para a terceira idade. Tendo em vista que houve uma melhora significativa nos aspectos físicos, psíquicos e sociais contribuindo na realização das habilidades diárias contribuindo para que o indivíduo venha a viver melhor, adiando alguns processos de envelhecimento, tornando-se independente e conseqüentemente tendo uma vida mais prazerosa e digna que com o envelhecimento surgem limitações.

## 6. REFERÊNCIAS

ASSIS, Rosilda et al. **A HIDROGINASTICA MELHORA O CONDICIONAMENTO FISICO DOS IDOSOS**; Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício; vol. 1, n. 5, p.62-75, Set/Out, 2007.

BATES, A. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.

BONACHELA, V. **Hidro localizada**. RJ: Sprint, 2004.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

BYRNE, A.; BYRNE D.G. **The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: a review**. Journal of Psychosomatic Research. v 37, i, P 565-574. set/1993.

CAMARANO, A.A. **Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência**. Revista Coletiva. n.05, 2011.

CARVALHO, Rose Paula Dias . **TERCEIRA IDADE ATIVA: os benefícios da prática da hidroginástica na capacidade funcional de idosos do grupo “BEM-VIVER” SESC/PA**. Disponível em: [http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/ROSE\\_PAULA\\_DIAS.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/ROSE_PAULA_DIAS.pdf) Acesso em: 21/08/2016.

CARVALHO, J.; SOARES, J. M. C. **Envelhecimento e força muscular: breve revisão.** *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 4, n. 3, p. 79-93, 2004.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. **Hidroginástica e idosos: por que eles praticam?** *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

CRAFT LL [Internet]. **Exercise and clinical depression: examining two psychological mechanisms**, 2004.

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999. p.57-207.

DELLAROZA, Mara Solange Gomes; PIMENTA, Cibele Andrucio de Mattos and MATSUO, Tiemi. **Prevalência e caracterização da dor crônica em idosos não institucionalizados**. *Cad. Saúde Pública* [online]. 2007, vol.23, n.5, pp. 1151-1160. ISSN 0102-311X

FIGUEIREDO, S. A. **Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

GUISELINI, M. **Aptidão Física, Saúde e Bem Estar: Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos**. 2º Ed., São Paulo: Phorte, 2006.

HAYFLICK L. **O envelhecimento da cabeça aos pés. In: Como e por que envelhecemos**. Rio de Janeiro: Campus, 1996:157-75.

INTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População idosa no Brasil cresce e diminui o número de jovens**. Disponível: <http://www.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2011/04/29/populacao-idosa-no-brasil> cresce-e-diminui-numero-de-jovens-revela-censo. Acesso em: 20/08/2016.

KATZ, L.L. **Fisioterapia na depressão: discussão dos efeitos da atividade física, através da cinesioterapia, em idosos com depressão unipolar leve a moderada**. Quiz Fisioterapia.com. Disponível em: <http://www.fisioterapia.com.br> . Acesso em: 21/08/2016.

KRAUSE, M.P. **Associação entre características morfo-Fisiológicas e funcionais com as atividades da vida diária de mulheres idosas participantes em programas comunitários no município de Curitiba-Pr**. 2006. 158 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2006.

LAMBERTUCCI, Rafael Herling; PITHON-CURI, Tania ristina. **Alterações do Sistema Neuromuscular com o Envelhecimento e a Atividade Física**. *SAÚDE REV.*, Piracicaba, 7(17): 53-56, 2005.

LEITE, M.T.; HILDEBRANDT, L.M.; KIRCHNER, R.M et.al. **Estado cognitivo e condições de saúde de idosos que participam de grupos de convivência**. *Rev Gaúcha Enferm*. v.33, n.4, p. 64-71, 2012.

LUCCHESI, Gilmara Alves **Hidroginástica: “aprendendo a ensinar”** / Gilmara Alves Lucchesi; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

MATSUDO, S. M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. In: XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Revista Brasileira Educação Física. Espírito Santo - SP, v.20, p.135-37, set. 2006. Suplemento n.5.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MAZINI FILHO, M.L. **Análise da interferência da prática da hidroginástica no desempenho das AVD's em indivíduos idosos**. Ver. Bras. Educ. Fís. Esp. v. 25, 2009.

MONTEIRO, Maria de Fátima; FILHO, Dário C. Sobral. **Exercício físico e o controle da pressão arterial**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2004.

OLIVEIRA, H.F.R. **Esporte e qualidade de vida**. Disponível em: [http://www.oliveiras.com.br/sos/mat\\_pos\\_eqv/eqv.pdf](http://www.oliveiras.com.br/sos/mat_pos_eqv/eqv.pdf). Acessado em: 10/11/16.

PAULA, Karla; PAULA, Débora. **Hidroginástica na terceira idade**. A Revista Brasileira de Medicina no Esporte. São Paulo, v. 4, n. 1, p. 3, jan/fev. 1998.

SIMÃO. R. **Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo:Phorte, 2004.

SKINNER, A.T.; THOMSON, A.M. **Duffield: exercícios na água**. São Paulo: Manole, 1985.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na Terceira Idade**. 1ª edição, São Paulo: Manole, 1998.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. 1. ed., São Paulo: Manole, 2005.

UENO, D.T.; GOBBI, S.; TEIXEIRA, C.V.L. **Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo. v.26, n.2, p.273-81, abr./jun. 2012.

VIANNA, J.M. e DAMASCENO, V.O. **Obesidade e diabetes: prescrição de exercícios**. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 12, n. 2, p. 39-58, 2004.