

HIDROGINÁSTICA E TERCEIRA IDADE: POSSÍVEIS BENEFÍCIOS

Luiz Torres Raposo Neto^{1,2}
Jurandir Fernandes Cavalcante¹
Antônio Orcini da Costa Júnior¹
Francisco Getúlio Alves Moreira¹
Ronnisson Luís Carvalho Barbosa^{1,2}
Bruno Feitosa Policarpo¹
Roberta Oliveira da Costa^{1,2}

¹Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza - FAMETRO

²Grupo de Iniciação Científica em Educação Física e Saúde - GINCES

RESUMO

A hidroginástica, como atividade física no meio aquático, se apresenta como importante ferramenta na manutenção e melhoria da qualidade de vida do idoso, tanto na prevenção de doenças, quanto na recuperação das habilidades motoras. Aos praticantes, promove bem-estar, associado à diminuição do risco de lesões, em decorrência do baixo impacto nas articulações. O presente estudo buscou compreender os benefícios da hidroginástica, na ótica dos idosos. Trata-se de uma pesquisa de campo, descritiva exploratória, de modo transversal, com abordagem qualitativa e quantitativa. Participaram, do estudo, 30 indivíduos, com faixa etária de 60 a 85 anos, praticantes de hidroginástica em um clube de Fortaleza/CE. Os achados evidenciaram que 63% dos indivíduos observaram uma redução do peso. Para 97%, proporcionou uma diminuição nas dores corporais e redução do estresse, enquanto que 87% apresentaram melhoria no sono. Destacaram, ainda, melhora na força (97%) e na flexibilidade (93%), bem como nos aspectos correlacionados à saúde (87%) e socialização (90%). Observou-se que a prática da hidroginástica, na terceira idade, propicia benefícios físicos/motores, psicológicos e sociais na qualidade de vida desta população. Deste modo, sugere-se que os profissionais de Educação Física, atuantes e cientes das suas responsabilidades, propaguem os efeitos benéficos da prática da hidroginástica, pois estudos nesta área ainda são insuficientes para que o tema em questão terminasse nesta pesquisa.

Palavras-chave: Hidroginástica. Terceira Idade. Benefícios.

HYDROGINASTIC AND THIRD AGE: POSSIBLE BENEFITS

ABSTRACT

Water aerobics, as a physical activity in the aquatic environment, presents itself as an important tool in maintaining and improving the quality of life of the elderly, both in disease prevention and in the recovery of motor skills. To the practitioners, it promotes well-being, associated to the reduction of the risk of injuries, due to the low impact on the joints. The present study sought to understand the benefits of water aerobics, from the perspective of the elderly. It is a field research, descriptive exploratory, cross-sectional, with qualitative and quantitative approach. Thirty individuals, aged 60 to 85 years, practicing water aerobics in a Fortaleza / CE club participated in the study. The findings showed that 63% of the individuals observed a reduction in weight. For 97%, it provided a decrease in body pain and reduced stress, while 87% had improved sleep. There was also an improvement in strength (97%) and flexibility (93%), as well as in aspects related to health (87%) and socialization (90%). It was observed that the practice of water aerobics, in the third age, provides physical / motor, psychological and social benefits in the quality of life of this population. Thus, it is suggested that Physical Education professionals, who are aware of their responsibilities, should propagate the beneficial effects of water aerobics, since studies in this area are still insufficient for the subject to end in this research.

Keyword: Hydrogynastic. Third Age. Benefits.

INTRODUÇÃO

Mediante a constatação do aumento da expectativa de vida da população idosa do Brasil, agregado a enorme procura por uma relevante parcela da população acima dos 60 anos de idade por atividades físicas, que desenvolvam melhorias significativas no âmbito da qualidade de vida. Pressupondo, ainda que dentre estas atividades, a mais adequada à faixa etária, é a hidroginástica devido a sua relação como meio líquido que propiciar uma maior segurança na realização dos exercícios pela redução dos impactos nas articulações.

Há uma enorme proporção de indivíduos idosos acima dos 60 anos de idade, aproximando-se de 15 milhões de pessoas, o que representa 8,6% da população brasileira segundo (IBGE, 2006). Com isso apontamos a importância de políticas públicas, voltadas para o desenvolvimento de campanhas voltadas para divulgação dos benefícios adquiridos pelo corpo humano pela prática constante de atividade física em nível nacional, na tentativa de diminuir e retardar os impactos de doenças degenerativas oriundas do envelhecimento do organismo do ser humano causando, a partir disso, perda das funções motoras relevantes a própria idade cronológica do idoso.

Com o passar dos anos vamos perdendo o nível de capacidade funcional, associados à inatividade física, podem causar diversas limitações na execução de tarefas simples do dia a dia (BUENO, 1998). Assim encontramos pessoas idosas, impossibilitadas na execução de alguns movimentos básicos relacionados à amplitude, como o simples de gesto de sentar, agachar-se e levantar-se, subir degraus de escada, flexionar o quadril, e tocar os dedos dos pés, dentre outras.

De tal modo a hidroginástica é a associação de exercícios praticados na água com o propósito de ganho da força, da capacidade muscular, recuperação da propensão cardiorrespiratória, do movimento, e imersão do meio líquido como excesso. Com isso a sua importância como atividade para melhorar a mobilidade funcional, aliada a um melhor desempenho das funções orgânicas, associada ao bem-estar físico e mental do indivíduo idoso (BONACHELA, 2001).

Inegavelmente, é crescente o número de idosos que procuram essa atividade na busca de um aumento na qualidade de vida uma vez que, devido ao baixo impacto nas articulações e ao bem-estar na sua execução, uma vez que os sujeitos estão no meio líquido para a realização desta atividade. Destacamos ainda a possibilidade de propiciar mudanças nos hábitos diários, e ao mesmo tempo tirando o indivíduo do processo degenerativo que é o sedentarismo. Surge a inquietação de compreender os benefícios ocasionados pela prática regular da hidroginástica.

Deste modo presente pesquisa buscou compreender os benefícios da hidroginástica, na ótica dos idosos. Primeiramente, foi realizado um estudo bibliográfico, o qual serviu de aprofundamento para o entendimento da temática e parâmetro para as respostas encontradas. Essa pesquisa foi desenvolvida através de estudo de campo do tipo com abordagem quantitativo e qualitativo. Assim opção deste estudo se configura devido pela necessidade de aprofundamento relacionadas relacionado a prática de exercícios na terceira idade. Pretendemos colaborar para o conhecimento e a compreensão da prática do exercício físico para população idosa.

REFERENCIAL TEÓRICO

HIDROGINÁSTICA

Mesmo antes de Cristo no período compreendido de 460-37, Hipócrates já utilizava atividades no meio líquido para fins terapêuticos. Era utilizada abundantemente pelos seres humanos: com o objetivo de cura e atividades recreativas, destacamos a Grécia Antiga onde possuía um caráter medicinal (SKINNER; THOMPSON, 1985). Bates (1998) relata que a hidroginástica surgiu da hidroterapia, surgindo na Alemanha para atender as necessidades de pessoas com idade avançada que precisavam de uma atividade física que não ocasionassem danos as articulações e propiciasse bem-estar. Complementa Di Masi (2006), explanando que a hidroginástica se inicia no Brasil nos anos 70, com o intuito de reabilitar contundidos.

Deste modo Bonachela (1994) descreve que as propriedades físicas do meio líquido incluem fluabilidade, densidade, viscosidade e pressão hidrostática, sendo: Densidade - relação entre massa e volume ($D = m/v$); Flutuação - (princípio de Arquimedes), bem como um corpo está completamente ou parcialmente imerso em um líquido, sofrendo um empuxo para cima igual ao peso do líquido deslocado. Atuando em sentido contrário a ação da gravidade; já pressão hidrostática é a pressão exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso, a uma determinada profundidade; Viscosidade - é

o atrito oferecido pelo líquido quando uma camada se move em relação a uma camada subjacente. Quanto maior a viscosidade, maior é a resistência ao movimento e menor é sua capacidade de fluir.

Assim para Figueiredo (1999) e Bonachela (2001) os benefícios aos praticantes de hidroginástica seria o acréscimo do aporte vascular do coração, do vigor e da energia localizada no músculo, alterações na constituição do corpo, acréscimo da mobilidade, da estabilidade e agilidade ampla, colabora para a satisfação dos praticantes. Baun (2010) cita alguns benefícios da atividade em água como a diminuição do cansaço na junção dos músculos e ossos, aumento da força, ganho da intensidade com a diminuição de calorias, temperatura, vivência de diversão, conforto e harmonia.

Deste modo Delgado (2004) aponta que a água não se limita a eliminar a sede, esfriar, ou limpeza, pode ir além das necessidades humanas mais simples e proporcionar uma ampliação na sensação de bem-estar, com um valor terapêutico e revitalizado. Bonachela (1994) diz que na água a matéria permanece leve, as junções desprendem-se, propiciando um melhor movimento favorecendo os praticantes de hidroginástica e sua aparência corporal, psíquica e terapêutica. Baun (2010), também destaca que devido à impulsão, a assimilação de sua carga corpórea material consegue chegar até 90% menos no meio líquido que sua carga corporal material no solo, variando a profundidade do meio. Ainda segundo o autor a mudança ocasionada pela batida, encontro, é um dos agentes mais evidentes pelo sofrimento muscular e nas conjunturas, depois das atividades físicas. Onde a impulsão, no meio líquido tira a imposição de seu envoltório articular.

Complementa Bonachela (1994) afirmando que a associação da água e exercício é uma combinação benéfica que constantemente funciona, indivíduos que não se adaptam em um local de exercício físico, permanecem satisfeitos no interior da piscina executando hidroginástica. Esclarece que a hidroginástica é uma atividade essencial de treinamento, objetivando-se, ganhos a atividade e satisfação corporal e psíquica, sendo indicada a todos os sexos sem necessitar praticar ou não a natação ou nado.

Segundo Koszuta (1989) a hidroginástica refere-se a uma maneira encontrada de vigor físico, formada por atividades no meio líquido especificadas, consolidadas no aproveitamento da pressão da água como sobrecarga. Para Delgado (2004) na realidade a hidro utilizada no começo para restauração de contusões, nada mais é na interpretação atual que a junção da ginástica com estratégias de relaxação. Assim Sova (1995) consolida dizendo que as atividades físicas no meio aquático, suprimem sentimentos indesejados que frequentemente associam-se aos exercícios corporais no solo, como o suor intenso e sentimento de fadiga. Destacamos a importância da hidroginástica à todas as faixas etárias, pelo seu meio possibilitar ganhos em todos os segmentos da estrutura corporal, sem ocasionar lesões e por permitir uma melhor amplitude do movimento na execução das atividades impostas aos indivíduos praticantes pela diminuição do impacto do corpo ao solo.

Portanto o meio líquido proporciona uma reação a ação, fornecendo um resultado de contrapeso, assim como se trabalha com carga. Sendo vista esta força quando movimentamos o braço com a água abrindo a palma da mão (ABOARRAGE, 2003). De acordo com Champion (2000), os exercícios em meio aquático comprovam, existir uma alternativa de atividade aeróbica, já que as vantagens fisiológicas, ocasionam a diminuição do tecido adiposo na estrutura corporal do indivíduo. Reforçando, Delgado (2004) diz que dentro da água, o influxo da força de atração, baixa consideravelmente. Conforme o posicionamento e da submersão do corpo no meio líquido, a carga corpórea consegue alterar de 10 a 90%.

Assim concordamos o quanto da importância da atividade física na água, pois a mesma permite uma diminuição do peso corporal no seu meio, propiciando com isso uma melhor proteção das articulações dos joelhos, tornozelos, quadril e até mesmo a coluna. Permitindo mais segurança aos praticantes, pela sensação de leveza e baixo impacto, possibilitando com isso uma maior participação coletiva das atividades inseridas ao meio líquido.

TERCEIRA IDADE E HIDROGINASTICA

A idade cronológica relacionada a idoso para países desenvolvidos, inicia aos 65 anos, e nos países em desenvolvimento aos 60 anos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1984). Assim como no Brasil de acordo com o Estatuto do Idoso, indivíduos com idade igual ou acima dos 60 anos são considerados idosos (BRASIL, 2003). Complementa Meinel e Schnabe (1984), afirmando que o envelhecimento orgânico a faixa etária pertinente ao idoso corresponde de 60 a 74 anos.

Segundo Spirduso (1995) a velhice pode ser definida como diversos acontecimentos ocorridos no corpo dos seres vivos que com o decorrer dos anos propicia a diminuição da adaptação, modificação da funcionalidade e posteriormente a morte. Para Ferreira (2012) o processo de envelhecer entende-se como

a transformação de alterações graduais naturais no corpo e no funcionamento do organismo com o passar dos anos. Consolida Araújo (2001) dizendo que considerar a idade avançada de maneira a considerar as suas virtudes, capacidades e particularidades é favorecer a longevidade salubre ao indivíduo idoso.

Assim Papaléo (2007) descreve que o envelhecimento da população brasileira tem constatado aumento rápido da qual a dispersão a proporção ao ano 2015, demonstra que a quantidade de pessoas com faixa etária de 60 anos ou mais, alcançará 32 milhões. Neri (2007) aponta a relevância do idoso na comunidade, nas variadas particularidades, principalmente naquelas direcionadas a integração e envolvimento desses indivíduos no processo de vida sociável, profissional e pessoal em família. Assim o envelhecimento se especifica por uma diminuição gradual do funcionamento das estruturas internas do corpo, coração, respiratório, genital, das glândulas de secreção interna e sistema imunológico, dentre outros (BONACHELA, 1994). Deste modo o corpo humano decresce devido à evolução de organismos que tendem por ventura envelhecerem e posto que a sua composição material e contrária a oposta que a existência regular (HOLLIDAY,1998).

No envelhecimento constata-se aumento de peso do corpo em torno dos 45 anos, até os 70, e declinando-se até os 80. Essas modificações no peso e na carga corpórea no índice de massa do corpo - IMC, além de perda de água em todo corpo (MATSUDO, 2000). Papaléo (2007) descreve que as necessidades do idoso, sejam clínicas, sociais, financeiras ou psíquicas, evidenciam desafios que necessitarão serem examinados com objetivo de transformar a caminhada cansativa durante a terceira idade. Destacamos a importância do desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a inclusão do idoso em atividades que estimulem o interesse a prática de atividades físicas, para obter ganhos progressivos na qualidade de vida, proporcionado o bem-estar físico e mental, associada à incidência de doenças do aparelho locomotor. Dessa forma em concordância podemos observar que quando o estado corporal do indivíduo chega à fase da longevidade, nota-se perdas de vários fatores, como da motricidade, da flexibilidade, do convívio social e da baixa estima, levando o idoso a desenvolver carências emocionais e o desinteresse por atividades físicas.

Portanto o exercício físico é entendido como um algo essencial para atenuação das doenças crônicas, prejudicáveis ao processo de envelhecer do indivíduo, sendo auxiliar na recuperação destas doenças (JACOB *et al.*, 2006). Daí a necessidade da prática de uma atividade física regular para restabelecer o vigor, a alegria, a independência, pois por meio destas os indivíduos idosos, terão ganhos adicionais na sua saúde voltados a concepção do movimento e do aporte cardiorrespiratório, muscular e flexibilidade, dentre outros. Assim prática de exercício físico promove algumas melhoras aumentando a densidade mineral óssea, melhora da utilização de glicose, melhora do perfil lipídico, aumenta a capacidade o exercício físico na promoção da saúde na terceira idade também, melhora de força e de flexibilidade, diminui a resistência vascular e ainda ajuda para os benefícios psicossociais alívio da depressão, o aumento da autoconfiança e melhora da autoestima (FRANCHI; MONTENEGRO JUNIOR, 2005). Borges e Moreira (2009) asseguram que o exercício físico planejado e estruturado pode retardar o período de tempo em que a capacidade funcional declina até o limiar crítico para a perda de independência.

Logo a hidroginástica tem o benefício de ajudar na mobilidade das articulações e tendões, pois ao praticar uma atividade dentro da água seu corpo fica muito mais leve do que o peso adquirido pelo aluno, não deixando que tenha muita sobrecarga ou impacto nas articulações (ROCHA, 2001). Conforme Gonçalves (2008) as explicações de hidroginástica e hidroterapia evidenciadas, possibilitam discernir duas discordâncias, em consequência das metas e da instrução dos profissionais e especialistas comprometidos em ambas as atividades. Portanto os exercícios mais apropriados aos indivíduos idosos pelos clínicos são as executadas no meio aquático, prevalecendo à hidroginástica, onde se difere das demais atividades, evidenciam muitas vantagens, em virtude às características físicas que o meio propicia (GUERRA, 2006).

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo de campo descritivo exploratório, de modo transversal com abordagem qualitativa e quantitativa. Segundo Marconi e Lakatos (2010, p.77) “os estudos descritivos têm o propósito de saber as características do evento analisado, a maneira como se organiza, as qualidades e as causas que dele participam”. Consolidando Gil (1999) expressa que a pesquisa exploratória tem o propósito de direcionar informações consistentes sobre o assunto relacionado ao tema pesquisa, organizar os objetivos e as hipóteses ou descobrir um novo tipo de enfoque para o assunto.

Este estudo foi realizado no período compreendido entre agosto a novembro de 2017, em um clube, localizado em um bairro nobre de Fortaleza/CE, onde acontecia o projeto do Corpo de Bombeiros Militar do Estado do Ceará, com aulas de hidroginástica duas vezes por semana. Assim participaram desta pesquisa

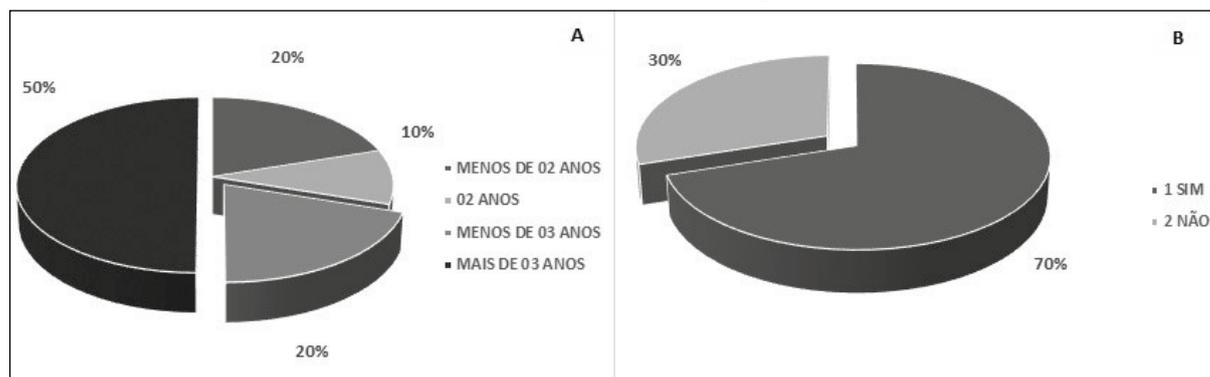
30 indivíduos selecionados de forma aleatória, praticantes da modalidade de hidroginástica a mais de 1 ano, com idade compreendida dos 60 a 85 anos, com a média de idade de 67,4 anos e desvio padrão de + ou - 5,7, onde 26 (87%) desse total são do sexo feminino e apenas 4 (13%) são do sexo masculino, sendo ainda 16 (53%) casados, 6 (20%) solteiros e 8 (27%) viúvos.

Como ferramenta de coleta de dados, utilizou-se a aplicação de um questionário semiestruturado contendo quartas questões, no qual só poderia ser escolhida uma opção para resposta, destacando suas possíveis justificativa mediante a escolha. Os participantes responderam ao questionário voluntariamente onde na ocasião foram apresentados os objetivos e as justificativas da referida pesquisa. Antecedendo a coleta de dados, os alunos assinaram o termo de consentimento, autorizando assim a realização da pesquisa. Os preceitos éticos (regidos pela Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde que estabelecem direitos e deveres de pesquisadores e pesquisados em pesquisa com seres humanos) foram priorizados pelo pesquisador. Como componente ético preceituado na pesquisa com seres humanos, a preservação do anonimato dos participantes se constituiu em um compromisso (BRASIL, 2012). Assim os dados obtidos através de questionários impressos foram interpretados sem interferência do pesquisador. Para a análise das informações e dos resultados foi utilizado tabulação com gráficos, programa Excel (2010) – Windows, utilizando o emprego de técnicas de cálculo matemático, de escalas nominais (percentual %), e ordinais (de ordem).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados coletados e respectivas discussões, serão apresentadas em gráficos para melhor visualização e compreensão do leitor. É importante destacar que serão descritas falas dos entrevistados, deste modo para o cumprimento dos preceitos éticos da pesquisa os sujeitos serão descritos por siglas para preservação do anonimato. Assim constatou-se que dos 30 praticantes de hidroginástica apenas 4 eram homens ou seja 13% e os outros 26 seriam mulheres (87%). O que podemos observar é uma predominância do sexo feminino. Assim corroborando com os achados da pesquisa Shephard (2003) e Carvalho (2003) relatam que quando o indivíduo envelhece dar-se o seguimento que denominamos de “feminização” do envelhecimento. Na primeira pergunta e segunda pergunta se correlaciona ao tempo de prática na hidroginástica, bem como a participação em outras outa modalidade.

Gráfico 1 - Tempo de prática (A); outras atividades além da hidroginástica (B).



Fonte: dados da pesquisa.

O gráfico acima demonstra que 20% dos idosos, praticam aulas de hidroginástica há menos de 2 anos, 10% há dois anos, 20% há menos de três anos e 50% praticavam há mais de três anos (Gráfico 1A). Em estudo Oliveira e Burgos (2012), identificou que o período de permanência de hidroginástica pelos praticantes altera de 07 a 12 meses no geral. Guimarães; Duarte e Dias (2011) destacam que o exercício físico mais recomendado pelos médicos para os idosos é a hidroginástica, considerada como uma atividade segura, prazerosa e eficaz devido aos efeitos terapêuticos. Essa atividade aquática é indicada pelo motivo de os exercícios serem realizados no meio líquido proporcionando de modo segurança.

Com relação a participação em outras modalidades além da hidroginástica 70% afirmação que “sim” e apenas 30% “não”. Os pesquisados ainda relataram que depois do início do exercício na água, a maioria teve também um melhor interesse por atividades extras, como ginástica, dança, caminhadas e musculação. Queiroz Júnior *et al.*, (2012) destaca em seu estudo que as opções de escolha para realização de exercício

físico na terceira idade além da hidroginástica seria ginástica aeróbica, caminhada e musculação.

Na terceira pergunta norteadora refere-se a fatores como: diminuição do peso, dores, estresse e a relação com sono apresentados no gráfico 2.

Tabela 1 - Diminuição do Peso; Diminuição das Dores; Menos Estressado; Dormir Melhor

	Diminuição do Peso	Diminuição das Dores	Diminuição Estressado	Dormir Melhor
SIM	63%	97%	97%	87%
NÃO	37%	3%	3%	13%

Fonte: dados da pesquisa.

Os resultados evidenciaram que 63% dos participantes observaram uma redução do peso, relacionando diretamente este benefício com a prática da hidroginástica, porém 37% pronunciaram-se de forma negativa quanto a redução do peso. Para 97% a prática da hidroginástica oportunizou uma diminuição nas dores corporais e redução do estresse é apenas 3% não reconhecem esses benefícios. Já para 87% houve uma melhoria no sono, mas 13% desconhecem este efeito (tabela 1). Como justificativa obtivemos as seguintes respostas: ID. 16 “fiquei curado das minhas dores”, já ID.15 “diminuir meu estresse e assim consigo dormir melhor, para ID. 25 o melhor benefício foi a diminuição do peso, pois ajudou na autoestima”.

Como podemos observar os achados apontam uma melhora significativa na redução do peso, redução das dores, redução do estresse bem como melhoria do sono. Assim confirmando Dias *et al.*, (2007) ao realizar um estudo para avaliar na ótica dos praticantes a atuação da atividade física de 40 mulheres de 60 a 84 anos, destacou melhoras nas: dores, disposição, vigor físico, amizades, insônia, pressão arterial, sensação de prazer e felicidade.

De tal modo acreditasse que o exercício físico possa atuar como forma de prevenção e reabilitação da saúde da população idosa, fortalecendo a aptidão física, melhorando sua independência e autonomia, mantendo por mais tempo a realização das atividades da vida cotidiana. Uma das mais evidentes alterações que acometem com o aumento da idade cronológica é a alterações nas dimensões corporais. Com o processo do envelhecimento, existem mudanças principalmente na estatura, no peso e na composição corporal (KURA, 2004). Silva *et al.*, (2010) adiciona que o exercício físico pode atuar como prevenção a obesidade considerado um problema preocupante para a saúde do idoso.

Para Matsudo; Matsudo e Neto (2000) o progredir da idade cronologia, tronam os indivíduos progressivamente, menos ativos, o que ocasiona a diminuição dos níveis das suas capacidades físicas, seguidas pelas modificações psicológicas, como a depressão, o stress, e outras. Decorrente destas mudanças, a pessoa idosa pode apresenta-se vulnerável ao acometimento de patologias crônicas, as quais dificulta o processo de envelhecimento. Portanto a atividade física é efetiva e essencial para a manutenção da função física e da saúde fisiológica, respectivamente demonstra ser de fundamental relevância para manter a saúde cerebral, especificamente no desempenho cognitivo desta população (KIRK-SANCHEZ; MCGOUGH, 2013).

Na quarta indagação correlaciona-se com os benefícios físico como melhora da força, flexibilidade, bem como melhora da saúde e socialização.

Tabela 2 - Melhora da força; Melhor flexibilidade; Melhora da saúde; Socialização.

	Melhora da Força	Melhor Flexibilidade	Melhora da Saúde	Socialização
SIM	97%	93%	87%	90%
NÃO	3%	7%	13%	10%

Fonte: dados da pesquisa.

Como podemos observar na tabela 2, 97% relataram melhora na força, para 93% a prática da hidroginástica oportunizou melhora na flexibilidade, já para 87% melhorou os aspectos correlacionado a saúde e para 90% ampliou a socialização. Contatou-se ainda no decorrer da pesquisa, o relato de que se tornaram pessoas mais felizes e bem-humoradas, além de mais dispostas nos afazeres domésticos. Constatados nas descrições a seguir: ID. 11 “me sinto muito saudável”, assim ID.12 “sinto que melhorou de

forma significativa minha saúde, para ID. 36 “me sinto feliz”, já ID. Adoro as aulas de hidroginástica, pois espantei a solidão”.

Os estímulos para prática da hidroginástica por pessoas idosas. Soma-se a eles o fato de esta atividade oferecer um ambiente de relaxamento e incentivo ao contato social, agindo no combate ao estresse, depressão e na melhoria da autopercepção corporal e autoestima (PAULA; PAULA, 1998).

Para a prática de atividade física regular pelos idosos deve levar-se em consideração os seus fatores de influência, ou seja, os fatores que podem influenciar mais expressivamente a opção por dado comportamento. Estes podem ser classificados, de uma maneira geral, em facilitadores que favorecem a modificação ou a manutenção do comportamento, e em barreiras, que dificultam a adoção ou a manutenção do comportamento adequado (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006). Chogahara; Cousins e Wankel (1998), afirmam que a prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, na integração social, no bem-estar e na melhora da autoestima.

CONCLUSÃO

Após os resultados encontrados nesta pesquisa, constatar-se que realmente a hidroginástica traz inúmeros benefícios para a saúde dos praticantes, principalmente em idosos, já que esses indivíduos possuem uma estrutura óssea e muscular mais frágil que os jovens e adultos, tornando-se mais suscetíveis a lesões. Observou-se melhorias no convívio social, stress e a autoestima, além da diminuição significativa o peso corporal, melhora da flexibilidade, força, das dores, bem como na saúde e a socialização.

O que se observa na prática da hidroginástica na terceira idade são benefícios nas diversas esferas do desenvolvimento com físico/motor, psicológico e social. Com tudo isso, pode-se concluir que a prática da hidroginástica é benéfica e eficaz para qualidade de vida da população idosa. Sugere-se então aos profissionais de Educação Física atuantes e cientes das suas responsabilidades, propagem efeitos benéficos das práticas da hidroginástica e que invistam na conscientização do trabalho, pois estudos nesta área ainda são insuficientes para que o tema em questão terminasse nesta pesquisa, sendo assim, torna-se necessário investimentos em outros estudos relacionados a esta temática que possam se estender em diversos níveis e seguimentos da Educação Física.

REFERÊNCIAS

- ABOARRAGE, J.A.M. **Hidro treinamento**. 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- ARAÚJO, K.B.C. **O resgate da memória no trabalho com idoso: O papel da educação física**. Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física, Unicamp, Campinas. 2001.
- BATES, A. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.
- BAUN, M.B.P. **Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde**. Barueri, São Paulo: Manole, 2.ed. 2010.
- BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- BONACHELA, V. **Manual Básico de hidroginástica**, 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- BORGES, M.R.D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, v.15 n.3, p.562-573, 2009.
- BRASIL, Lei nº 1047/2003. Estatuto do Idoso. Brasília: DF, Outubro de 2003.
- BRASIL, resolução 466/2012. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. **Ministério da saúde/Conselho Nacional de Saúde**, Brasília, Dezembro. 2012.
- BUENO, J.M. **Psicomotricidade: Teoria & Prática/ estimulação, educação e reeducação psicomotora com atividades aquáticas**. São Paulo: Lovise, 1998.

CARVALHO, R.B. da C. **Perfil de aptidão física relacionada à saúde de pessoas a partir de 50 anos praticantes de atividades físicas.** Dissertação (Mestrado), Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas: [s.n], 2003.

CHAMPION, N.R.R. **Hidroterapia: princípios e prática.** São Paulo: Manole, 2000.

CHOGAHARA, M., COUSINS, S.O., WANKEL, L.M. Social influences on physical activity in older adults: A Review **J Aging Phys Act.** v.6, n.1, p.1-17, 1998.

DELGADO, C.A. **A prática da hidroginástica,** 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

DIAS, M.C., MATSUDO, S.M., CONTI, M.A., MATSUDO, V.R. Percepção da influência da atividade física na vida de mulheres acima de 60 anos de idade: o que o discurso revela. **Rev. Bras. Ciência e Movim.** v.15, n.3, p.87-94, 2007.

DI MASI, F. **A ciência aplicada à hidroginástica.** Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

FERREIRA, A.B. **Saúde e envelhecimento: criando mecanismos da rede na atenção primária à saúde.** São Caetano do Sul - SP: Ed. Yendis, 2012.

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

FRANCHI, K.M.B.; MONTENEGRO JUNIOR, R.M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **RBPS,** v.18, n.3, p.152-156, 2005.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5.ed. São Paulo: Atlas; 1999.

GONÇALVES, I. O. **Esforço máximo e supramáximo na hidroginástica. Caracterização e avaliação do risco de acidente cardiovascular.** 2008. 130 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2008.

GUIMARÃES, E.C.; DUARTE, N.M.F.; DIAS, V.B. Análise dos riscos coronarianos por meio da relação cintura-quadril e concordância com o índice de massa corporal em idosas. **Lecturas: Educación Física y Deportes,** Buenos Aires. v.15, n.153, 2011. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd153/riscos-coronarianos-por-meio-da-relacao-cintura-quadril.htm>> Acesso em 10 de agosto de 2017.

GUERRA, H.S. Exercício físico na terceira idade. **Idade ativa - revista eletrônica da terceira idade.** 2006. Disponível em <www.tech.com.br/techway/revista_idoso/lazer/lazer> Acesso em 10 de out. de 2017.

HOLLIDAY, R. **Causes of aging. Towards prolongation of the healthy life span.** New York: nem academy of sciences, 1998.

IBGE. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000.** Rio de Janeiro, 2006. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em 15 de out. de 2017.

JACOB, F.W. et al. **Atividade física e envelhecimento saudável.** São Paulo. Atheneu, 2006.

KIRK-SANCHEZ, N.J.; MCGOUGH, E.L. Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives. **Clinical Interventions in Aging.** v.9, p.51-62, 2013. Disponível em < <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3872007/>> Acesso em 15 de Agosto de 2017.

KOSZUTA, L.E. From sweats to swinsuits: Is water exercise the wave of the Future? **The Phys. and Sports Med.** v.17, p.203-206, 1989.

KURA, G.G. Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. **RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano,** Passo Fundo, v.1, n. 2, p. 30-40, 2004. Disponível em <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/12/6>> Acesso em 20 de setembro de 2017.

MARCONI, M. de A.; LAKTOS, E.M., **Metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2010.

MATSUDO, S.M.M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midrograf, 2000.

MATSUDO, S., MATSUDO, V.; NETO, T. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira da Ciência e Movimento.** Brasília; v.8 n.4, p.21-32, 2000. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/372/424>>. Acesso em: 20 setembro 2017.

MAZO, G.Z., CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e Auto-imagem. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.** v.8, n.2, p.67-72. 2006. Disponível em <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/3883/16671>>. Acesso em 20 de novembro de 2017.

MEINEL, K; SCHNABEL, G. O desenvolvimento motor do ser humano. **Motricidade II.** Rio de Janeiro: [s.n.], 1984.

NERI, A.L. **Idosos no Brasil:** vivencia, desafios e expectativas na terceira idade. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, Edições SESC, 2007.

OLIVEIRA, L. de; BURGOS, M.S. Benefícios da hidroginástica na terceira idade. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, p.1-6, 2012. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd167/beneficios-da-hidroginastica-na-terceira-idade.htm>>. Acesso em 20 de maio de 2017.

PAULA, K.C. de; PAULA, D.C. de. Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [s.l.], v.4, n.1, p.24-27, fev. 1998. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86921998000100007>. Acesso em 15 de maio de 2017.

PAPALÉO, N.M. **Tratado de Gerontologia.** 2.ed., rev. e ampl. - São Paulo: Atheneu, 2007.

QUEIROZ JUNIOR, C.A. de et al. Motivos de adesão das mulheres idosas participantes dos programas Públicos de exercícios físicos em Uberaba/Mg. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** v.11, n.4, p.135-142, mar./abr. 2012. Disponível em: http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/upload/967_1503345505.pdf. Acesso em: 25 maio 2017.

ROCHA, J.C.C. **Hidroginástica:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SKINNER, A.T; THOMPSON, A.M. **Duffield - exercício na água.** 3.ed. São Paulo: Manole, 1985.

SHEPHARD, R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

SPIRDUSO, W.W. **Physical dimensions of aging.** Champaign: Human Kinetics, 1995.

SILVA, I.O. et al. Os benefícios da dança de salão para pessoas na terceira idade. **Revista Científica JOPEF.** v.1, n.5, p. 55-65, 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/viewFile/672/549>>. Acesso em: 25 março 2017.

SOVA, R. The benefits of water exercise. In: **Water fitness after 40.** Human Kinetics, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Discussion document on the concept and principles. In: _____. **Health promotion:** concepts and principles, a selection of papers presented at Working Group on Concepts and Principles. Copenhagen: Regional Office for Europe, 1984. p.20-3

Av. Benjamim Brasil, 538
Mundubim
Fortaleza/CE
60711-442