**INTRODUÇÃO**

De acordo com Sova (1998), a hidroginástica se da o luxo de ocupar lugar de destaque entre as atividades de academias e clubes, entre outros espaços especializados em atividade física, bem estar e qualidade de vida, o número de pessoas que buscam esta atividade física a cada ano mundialmente gira em torno de quatro milhões.

Afirma o autor Pont Geis, (2003) que a hidroginástica adequada, fortalece os músculos e os ligamentos, melhorando os movimentos articulares, a capacidade de oxigenação dos pulmões é maior, há uma irrigação circulante de sangue maior pelo organismo, além de uma resistência física maior e consequentemente a fadiga é retardada. Além desses benefícios físico-funcionais a atividade física lhe proporcionará o relacionamento e a comunicação feitas com o grupo, como isso a sensação de solidão dele será menor e a capacidade de prestar atenção a memória dele serão exercitadas.

O envelhecimento é um processo inexorável aos seres vivos e conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo, e essas alterações nos domínios biopsicossociais põem em risco a qualidade de vida do idoso por limitar sua capacidade para a realização de suas atividades de rotina (ALVES et al, 2004).

O objetivo desse trabalho foi mostrar que o meio aquático é como um ambiente ideal para a prática da atividade física, principalmente, pelo fato de ser um meio mais prazeroso e que seus princípios são propícios ao desenvolvimento das valências físicas da terceira idade, mostrar também, como devem ser as aulas de hidroginástica para os idosos e os seus benefícios, como um exercício diferenciado na busca por uma melhor qualidade de vida, e que esta atividade física é a mais apropriada e voltada para o público da terceira idade. O porquê desse estudo foi para entender o motivo que leva tantos alunos principalmente os idosos a praticarem esta atividade física que é a hidroginástica.

**2. ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento é um fenômeno fisiológico, que acontece com todos os seres humanos, e é caracterizado por um processo progressivo, ele não pode ser considerada uma patologia, porque ocorre em geral em todos nós progressivamente(RAMOS, 2002).

Heikkiner (1998) também afirma que o envelhecimento é um fenômeno altamente complexo e variável que é comum a todos os membros de uma determinada espécie, que também é progressivo e envolve mecanismos deletérios que afetam a capacidade do idoso de exercer inúmeras funções.

Já Amorim et al (2002), com uma visão mais detalhada eles apontam que o envelhecimento é um processo com características como, o aparecimento de cabelos grisalhos, redução da massa corporal magra, redução ponderal, surgimento de rugas e etc... Trata-se de um fenótipo que o ser humano possui tendo tais características como expressão biomorfológica .

Para Mendes et al (2005), o envelhecimento é um processo natural o qual é característica de uma etapa da vida do homem e que ocorre através de mudanças físicas, psicológicas e sociais que acometem de forma particular cada indivíduo que estende seu tempo de vida.

E segundo Ferreira (2012), o envelhecimento pode ser considerado como um processo de mudanças graduais irreversíveis na estrutura e no funcionamento de um organismo resultante da passagem do tempo. No qual ele representa uma parte normal do ciclo da vida, e em hipótese alguma pode ser considerado uma doença.

Meirelles (2000) define a velhice como:

“(...) um processo dinâmico e progressivo onde há modificações

tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas

que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação

do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior

vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que

culminam por levá-los à morte” (p. 28)

De acordo com os autores citados a cima o envelhecimento por si só é conceituado e observado de várias formas que se analisarmos bem ele é um processo que esta sempre em progressão fazendo parte do ciclo da vida o indivíduo nasce, cresce e envelhece naturalmente, assim o envelhecimento é um fenômeno fisiológico que esta presente em todo o ser humano em geral, não tendo nada a ver com algum tipo de patologia ou quaisquer outra doença, podendo ser considerado este processo como uma forma natural. Que com a idade já avançada o indivíduo pode apresentar algumas perdas nas suas capacidades funcionais e o aparecimento de algumas doenças no decorrer do tempo que culminam por levá-los à morte.

Segundo Meirelles (1997), o envelhecimento ele é contribuído pelos aspectos biológicos como: a redução da quantidade de células de funcionamento normal, aumento da quantidade de gordura, diminuição do consumo de oxigênio, diminuição da força muscular, diminuição da quantidade de sangue que o coração bombeia em estado de repouso (bradicardia), perda óssea e sais de cálcio, diminuição da atividade elétrica do cérebro, capacidade vital é diminuída, diminuição da mobilidade de caixa torácica, as doenças metabólicas não controladas: diabetes, hipertireodismo, obesidade marcante; as perdas hídricas (líquidos) redução da água corporal e do consumo basal de oxigênio, diminuição hormonal, diminuição do processo respiratório (mais lento), desaparecimento de elementos celulares do sistema nervoso, deslocamento funcional da musculatura dos pés e pernas, o aumento da espessura dos tecidos dos vasos das capsulas articulares, diminuição progressiva e irreversível da energia livre disponível no organismo como as perdas celulares, as enfermidades degenerativas próprias da velhice como consequência geral, a diminuição gradual da capacidade de adequação do individuo ao meio ambiente (considera-se, o aumento do tecido conjuntivo no organismo), a diminuição da “elasticidade ao choque” das mesmas, a diminuição da capacidade de coordenação e da habilidade, alterações degenerativas arteriosclerótica, a hipertensão; a deficiência auditiva e visual, o decréscimo do número e do tamanho das fibras musculares, decréscimo da permeabilidade da membrana local dos capilares, baixa taxas de absorção de calorias, menor elasticidade pulmonar, número de alvéolos e capilares pulmonares; o aparelho respiratório – deformação na coluna vertebral, por causa também da gravidade, ajudando na perda de elasticidade pulmonar; o aparelho locomotor – ossos menos sólidos – ligamentos e tendões mais fracos, cápsulas articulares com menos líquidos sinovial; a circulação sanguínea – arteriosclerose, varizes, vasos diminuem de tamanho; o coração diminui a capacidade de performance devido à má circulação e perda da elasticidade da veias, o sistema nervoso – diminuição da ação e reação, fadiga e vertigens; o metabolismo – modificação a níveis celulares, problema de alimentação, fraca resistência a doenças; as insuficiências cardíacas, as lesões valvulares a cardiomegalia, a inflexibilidade do marcapasso, o infarto e pós-infarto, a aneurisma da parede cardíaca, as embolias recentes na pequena ou grande circulação, a grave lesão da função ventilatória, as moléstias e infecciosas agudas; a trombo flebites, a isquemia cerebral, a hipertensão arterial interna estabilizada, as perturbações eletrolíticas e certas modificações como digitais, a forte insuficiência coronária apresentando sintomas subjetivos e eletrocardiográficos em esforço com cargas mínimas. Pelos aspectos psicológicos que são, a aceitação e rejeição pelo meio, a deteriorização da memória, ou seja, o idoso vai tendo uma perda de memória gradativamente; a diminuição da vontade e da atenção; a atitude hostil ante e novo; o enfraquecimento da consciência, do apego ao conservadorismo; as anomalias do caráter: desconfiança, irritabilidade e indocilidade e o estreitamento da afetividade. E por último pelos aspectos sociológicos que se refere ao isolamento social; estado de saúde insatisfatório; insegurança social; a ruptura com a vida profisional; a perda concomitante da função e do status social e a falta de opção de o idoso poder escolher ou rejeitar o lazer e a falta de opção do idoso poder optar por uma aposentadoria ativa ou passiva.

**3. BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA**

Com o avanço da idade, inúmeras pessoas ficam impossibilitadas de se exercitar das maneiras tradicionais, devido a pequenas alterações no corpo. Neste caso, a Hidroginástica passa a ser a melhor opção para muitos. A flutuação na água permite que se movimente sem causar danos físicos, podendo praticar com vigor que desejar, sem o choque do impacto que este associado ao exercício de solo. Sendo a principal razão do seu sucesso, facilita os movimentos, diminui o impacto e reduz o peso corporal, aliviando a tensão nas articulações (SOVA, 1998).

De acordo com o autor acima, a hidroginástica é um exercício de muita importância não só na promoção da saúde, mas como também na segurança do individuo sem causar lhe nenhum tipo de danos físicos facilitando seus movimentos durante a execução, causando lhe bem estar, prazer e relaxamento, possibilitando também inúmeras vantagens que a pratica da hidroginástica proporciona como cita o autor abaixo.

Junior (2007), cita que as vantagens da hidroginástica para o idoso são inúmeras como, a melhoria da execução dos exercícios sem sobrecarregar as articulações de base e eixo do movimento; aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios, o que auxilia o tratamento de problemas articulares; ganho de estabilidade e equilíbrio; facilita o aumento gradativo da amplitude articular; fortalece a musculatura sem risco; melhora a condição da pele devido à ativação do suprimento sanguíneo e trabalho circulatório; facilidade do retorno venoso pelo efeito da pressão hidrostática, auxiliando quem tem varizes; reducação respiratória aumentando o trabalho respiratório em 60%, melhorando assim a capacidade respiratória do corpo; performance global, qualquer movimento que será feito na água terá que ter resistência na ida e na volta, sendo uma sobrecarga natural; o coração funciona com maior eficiência, quando nosso corpo está submerso na água, conseguindo bombear maior volume de sangue por batimento, resultando em maior eficiência e melhor condicionamento cardíaco; massageamento dos músculos, a ondulação da água contra o tecido muscular cria um efeito de massagem no organismo, proporcionando um relaxamento; frequência cardíaca mais baixa; redução da gordura corporal; socialização e melhora da auto-estima; e sensação de bem estar.

Com todas essas vantagens que a hidroginástica os proporciona fazem com que essa seja uma atividade física ideal para o idoso que busca uma qualidade de vida mais favorável e garanti que sejam trabalhados todos os seus aspectos melhorando-os, afim de que possam fazê-los a se sentirem mais confortáveis.

De acordo com Mazini Filho et al, (2009) e Ferreira (2011) Todavia, a prática da hidroginástica desenvolve no indivíduo idoso aspectos sócios afetivos como sentimento de autoconfiança, além de melhorar o bem-estar físico e mental, propiciando com isso, melhoras na ansiedade e na depressão, tornando dessa forma, o idoso mais independente e valorizado, como também a hidroginástica é um meio capaz de proporcionar benefícios nas dimensões da aptidão física e funcional, além de se mostrar eficiente no stress, no humor e consequentemente na melhor sensação de bem-estar psicológico.

Entende-se que o idoso ao praticar a hidroginástica tende-se a ter uma qualidade de vida melhor não só nos aspectos físicos como também em outros de grande importância que fazem com que os idosos se sintam menos desvalorizados e mais independentes com uma autoestima lá em cima, melhorando assim o seu modo de viver deixando as carências de lado e suprindo o que tem de melhor nas aulas de hidroginástica. Ela é muito eficiente, pois também atua na sua aptidão física e funcional como cita o autor abaixo:

Além de se mostrar como um meio benéfico à saúde física, psicológica e social do idoso, a hidroginástica é um auxilio para sociabilização e torna-se uma atividade prazerosa e motivante por ser praticado ao meio líquido (SANTOS, 2001).

Muitos dos idosos ao chegarem numa idade avançada tende a ter sérios problemas ósseos como a osteoporose e artrose e o exercício mais recomendado pelos médicos para estes casos são exatamente a hidroginástica e a natação, assim como afirma (NOVAES, 2011).

Seus benefícios diante de muitas outras atividades físicas são muito amplos, pois a hidroginástica oferece aos praticantes uma gama de oportunidades para que os idosos possam praticá-la e presenciar tudo o que a hidroginástica tende a lhes oferecer de melhor para sua vida, objetivando numa vida com mais qualidade sem que no futuro venha ser um idoso doente.

Nos dias de hoje muitos idosos já tem uma boa consciência sobre os seus benefícios, e a procura por essa atividade é muito grande, pois sabem que ela não só age na parte física mas como também nos seus aspectos psicológicos, como sua autoestima e por consequência a sua vida em sociedades tornam-se mais participativas, tornando-se seres mais flexíveis.

Aponta o autor Pont Geis (2003) que a prática regular da atividade física na terceira idade pode trazer vários benefícios além dos que já foram mencionados, como, a melhora da sua capacidade da autoestima; mantém a alegria de viver dando mais significado à vida; mantém as funções orgânicas em ótimas condições; melhora a mobilidade articular; auxilia na manutenção das capacidades intelectuais ativas; proporciona uma ocupação; cronicamente tem-se uma frequência cardíaca mais baixa, ou seja, a longo prazo; aumenta a amplitude articular; tem-se uma articulação mais ativa e um ganho de músculos forte e resistentes.

A prática regular da atividade física trás todos esses benefícios citados acima como uma promoção de saúde e na melhora da vida em sociedade do idoso. E por conta disso é indispensável, que o idoso pratique uma boa atividade física regularmente acompanhada por um profissional da área.

É importante mencionar que o idoso com o tardar do tempo tende a diminuir gradativamente suas funções mecânicas, como: arrumar a casa, sentar, levantar, vestir-se e sair de casa para fazer compras ou receber pagamentos e etc... Consequentemente esse idoso fica isolado e esquecido cada vez mais da sociedade por não conseguirem fazer suas tarefas do cotidiano, porém para que estas atrocidades não vêm acontecer cedo demais na vida do idoso é importante que ele se dedique a uma atividade física que mais se corresponde as suas necessidades.

Daí vem a hidroginástica como uma atividade ideal para o idoso, que supre todas as suas necessidades pois é uma prática que não sem tem muitos impactos dando-lhe mais suporte e controle sobre suas articulações.

Segundo Rocha, (2001) a hidroginástica tem o objetivo de ajudar na mobilidade das articulações e tendões, pois a prática da atividade dentro da água seu corpo fica mais leve do que o peso normal, sem deixar que tenha muita sobrecarga ou impacto nas articulações.

Ressalta-se que mais uma vez a hidroginástica vem se destacando como a mais qualificada para o grupo da terceira idade proporcionando-lhes uma boa garantia de uma vida mais saudável que corresponde a todas as suas expectativas de vida, uma atividade bem característica e voltada para o idoso.

Apesar de a hidroginástica ter um papel muito vantajoso na terceira idade, ela também tem algumas desvantagens e contra-indicações, como, exercícios mal orientados; avaliação não específica; profissionais incapacitados e leigos sobre a modalidade; febre; hipertensão arterial grave; embolia pulmonar; aneurisma; e diabéticos não controlados ( JUNIOR, 2007)

**4. ESTRUTURA DA AULA DE HIDROGINÁSTICA**

E para que os benefícios da hidroginástica seja efetivo é preciso saber como que as aulas devem ser aplicadas para o idoso de modo correto, assim como coloca Teixeira et

all:

“A estrutura e duração da aula devem ser compostas de quatro fases: 1) aquecimento: deve ter duração de 8 a 10 minutos; 2) parte aeróbica: deve ter duração de 20 a 25 minutos; 3) parte localizada: deve ter duração de 10 a 15 minutos e; 4) relaxamento: que deve ter duração de 5 a 10 minutos(...)”

( TEIXEIRA; et al., 2007, p. 230)

Afirma o autor que o aquecimento pode se aplicar movimentos de corrida, saltitamentos e exercícios combinados com braços e pernas, na parte aeróbica devem ser usados exercícios com movimentos simultâneos de grandes grupamentos musculares dos membros superiores e inferiores e com variação de plano e de direção. Os braços devem ficar sempre abaixo da água, visto que a resistência ao avanço aumentará a intensidade do exercício, nos exercícios localizados tem por finalidade desenvolver a resistência e a força muscular, aumentar a tonicidade muscular e aumentar a amplitude muscular, por fim vem o relaxamento considerado uma forma de intervenção preventiva, área da saúde, de grande importância para os idosos. (TEIXEIRA., et al, 2007)

Nas aulas de hidroginástica são usados matérias que os auxiliam na atividade como os,

Halteres; os espaguetes ou macarrão; bola; luva para hidro; prancha de natação; tornozeleiras; acqua-tubo; acqua jogger (colete); acquafins o qual foi lançado em 1997 na conferência de exercícios aquáticos em Orlando, USA; e o step (ABDALA, 2010).

Os exercícios aplicados na hidroginástica a maioria deles são os mesmos aplicados nas academias, como a elevação de quadril, elevação lateral e frontal dos membros superiores podendo usar por exemplo: os halteres desde que os movimentos sejam submersos; flexão de antebraço, adução e abdução dos membros inferiores, extensão de quadril e etc, e com o step pode ser usados os mesmos exercícios que são trabalhados fora da água.

“A temperatura da água é outro ponto fundamental a ser observado. Os exercícios realizados a uma temperatura de aproximadamente 26 a 29,5°C propiciam melhor resposta fisiológica, já que em temperaturas muito frias a circulação periférica é diminuída devido à vasoconstricção, o que reduz a oxigenação muscular, aumentando a rigidez, o risco de lesões e a ocorrência de cãibras. A temperatura muito elevada podem por outro lado, dificultar a dissipação do calor produzindo metabolicamente durante o exercício.”(DE PAULA e DE PAULA, 1998,p.26)

Entende-se que a temperatura ideal para a prática da hidroginástica é de 26 a 29,5°C, é a temperatura que busca a melhor resposta fisiológica, sendo prejudiciais tanto a temperatura inferior quanto a superior.

Segundo De Paula e De Paula, (1998) Ao fazer um trabalho de força no idoso dentro da água deve ser acompanhado de alguns cuidados, como o uso de incrementos que só após um período de adaptação deverá ser utilizado, só se haver o pleno domínio do meio, evitando o risco de sobrecarga excessiva, principalmente em relação com a coluna cervical e lombar e à articulação do ombro, assim como o exercício anaeróbio é controlado o exercício aeróbio também, observando os sinais de exaustão e se possível registrando a frequência cardíaca durante a aula, se for impossibilitado a medição, pode se usar a tabela de borg, o qual indicará a percepção do cansaço individual, evitando, excessos.

Ressalta-se que os exercícios deverão ser cuidadosamente observados e atenciosos, a fim de que possa aproveitar o máximo dos resultados obtidos nas aulas, objetivando a levar o idoso a ter uma boa qualidade de vida não só para prevenção de doenças ou melhorias no funcionamento motor mas também na vida social dos idosos.

**5. EXERCÍCIO QUALIDADE DE VIDA**

Para que se tenha uma boa qualidade de vida e uma boa performance, a prática da atividade física é indispensável, pois de acordo com os autores Allsen, et al,(2001) A atividade física influência positivamente a saúde física e psicossocial, e é importante para todos os estágios da vida, desde a sua infância até as idades mais avançadas.

Para as autoras De Paula e De Paula (1998) A atividade física regular é fundamental para a terceira idade, afirma a autora que a atividade física não serve só para prevenir doenças como também para minimizar as perdas funcionais que com o avanço do tempo os idosos passam a ter essa perda gradativamente.

São muitos benefícios que a atividade traz nessa idade, ressaltando o autor Allsen et al, (2001) a atividade traz benefícios a maior partes dos componentes estruturais e funcionais do sistema músculo esquelético, aumentando a capacidade funcional e consequentemente, melhorando sua qualidade de vida.

É de muita importância que o idoso venha a praticar atividade física pois segundos os autores citados, a atividade física é essencial na vida social, funcional, e em vários aspectos mencionado ao longo do trabalho, seus benefícios são propícios não só para o idoso mas para todas as idades.

**6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Chega-se à conclusão que a hidroginástica é uma atividade física relevante e muito benéfica na vida das pessoas da terceira idade, contendo inúmeros benefícios e vantagens.

Seu objetivo foi mostrar os benefícios que a hidroginástica oferece para o idoso com o intuito de incentivá-los a praticarem esta atividade física regularmente, como uma melhora na qualidade de vida.

Concluímos também que o meio líquido, se torna para o idoso um ambiente mais apropriado na questão da facilidade de fazer os movimentos sem que haja muitos impactos preservando suas articulações, ganhando mais amplitude nos movimentos, melhorando seu condicionamento físico, aprimorando suas valências físicas, e que o meio líquido é um ambiente mais relaxante, agradável e estimulante. Promovendo mais saúde, satisfação, prevenções de doenças e seu bem estar.

**7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ABDALA D.W. **Hidroginástica**, 2010. Disponível em: http://arkadyas.com.br/hidroginástica.pdf

ALLSEN, HARRISON, VANCE. **Exercício e qualidade de vida: Uma abordagem personalizada:** Editora: Manole sexta edição,2001.

ALVES, Roseane Victor; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel da Cunha; ALVES, João

Guilherme Bezerra. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da**

**hidroginástica,** In: Rev Bras Med Esporte, Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004.

AMORIM, E.F.S.; DANTAS, H.M. **Efeitos do treinamento da capacidade aeróbica sobre a qualidade de vida e autonomia de idosos.** Fit Perf J, Rio de Janeiro, 1,3,49, mai/jun,2002.

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

FERREIRA, Eurico Eduardo Duarte Barata Antunes. **Gestão de custo com medicamentos, hidroginástica e qualidade de vida em pessoas idosas de Santarém.** Dissertação de mestrado, faculdade de ciências do desporto e educação física da Universidade de Coimbra (PRT): 2011.

HEIKKINEN RL. **The role of physical activity in healthy ageing.** Geneva: World Health Organization; 1998.

JR., Armando Miguel. **Hidroginástica: Vantagens e desvantagens para os idosos.**

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Análise da interferência da prática da hidroginástica no desempenho das AVD’s em indivíduos idosos. **Revista digital.** Buenos Aires. Junho,2009.

MEIRELLES, M.A.E. **Atividade física na terceira idade.** Rio de Janeiro: Sprint. 2ª.

Edição, 1997.

MEIRELLES, M.A.E. **Atividade física na terceira idade.** Rio de Janeiro: Sprint. 3ª.

Edição, 2000.

MENDES, M. R. S. S.B.; GUSMÃO, J. L.; FARO, A. C. M.; LEITE, R. C. B. O. A. situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta paulista de enfermagem.** V. 18, n.4, p.422-426,2005.

NOVAIS, Raquel Gomes. **A importância da hidroginástica na promoção da**

**qualidade de vida em idosos**.

PAULA, Karla Campos de, DE PAULA,Débora Campos. **Hidroginástica na terceira**

**idade.** Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 4, Nº 1 – Jan/Fev, 1998.

PONT GEIS, Pilar. **Atividade Física e saúde na terceira idade:** teoria prática.

Porto Alegre: Artmed, 2003.

RAMOS, L.R. **Epidemiologia do envelhecimento.** In E.V. Freitas, L. Py, A. X. Cançado, M.L. Gorzoni, S.M. Rocha (Eds), Tratado de Gereatria e Gerontologia (pp. 72-78). Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan,2002.

ROCHA, Julio Cezar Chaves. **Hidroginástica**: teoria e prática. Rio de Janeiro:

Sprint, 2001.

SANTOS, Mariene de Freitas. Qualidade de vida associada à saúde com efeitos psicológicos da atividade física em idosas praticantes de hidroginástica. EFDeportes.com.**Revista Digital.** Buenos Aires, Año 15, N° 152, Enero de 2011.

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

TEIXEIRA. C. S.; PEREIRA. E. F.; ROSSI. A.G. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso.** Dezembro, 2007. Vol 14, N°4.