**OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS**

Yenon C. Marques

Com o aumento da população idosa em todo o país, surge a preocupação de oportunizar a esse grupo estratégias para que os mesmos possam envelhecer com mais saúde contribuindo assim para a qualidade de vidas durante o processo de envelhecimento. Diante disso, este estudo visou mostrar os motivos da busca pela hidroginástica, como um modo eficiente de evitar diversas doenças, bem como é provável manter uma vida saudável por um longo período, para idosos com mais de 60 anos da cidade de Campo Grande, MS, respondendo questões sobre a prática de hidroginástica, sendo o tempo de prática médio de 2 meses e o superior de 4 anos. Os resultados mostraram que os mesmos, têm como principais fatores para a procura da hidroginástica, a Indicação de amigos (34%), Espontaneidade (31%), Indicação médica (11%), Indicação Profissional (24%), que se relacionam uma presença de patologias diferentes, sendo elas, as mais frequentes, pressão alta (15%)a osteoporose (33%), e a coluna (42%). Mesmo que um elevado número de idosos se mostre com problemas de saúde, 10% deles não apresentaram nenhuma problemática, mas relacionaram a prática da hidroginástica como meio de prevenção aos problemas ocasionados pelo envelhecimento. Diante da principal opção, a manutenção da saúde, conclui-se que há uma grande difusão de conhecimentos desta prática esportiva e seus benefícios para a saúde na terceira idade. Além disso, observou-se a necessidade da sociabilização entre os idosos e o reconhecimento dos médicos dos benefícios dessa prática esportiva.

**Palavras-chave:** Idoso, Hidroginástica, Saúde.

**Abstract**

With the increase in the elderly population across the country, arises the concern to enhance the strategies so that they can grow old with more health thereby contributing to the quality of life for the aging process. Given this, this study aimed to show the reasons for the search for water aerobics, as an efficient way to prevent various diseases, as well as is likely to maintain a healthy life for an extended period of time, to older with more than 60 years in the city of Campo Grande, M.S. replied to the questionnaire 12 elderly being the average practice time 2 months, and higher to 4 years. The results showed that the elderly have as main factors for the pursuit of Aqua aerobics, an indication of friends (34%), Spontaneity (31%) medical Indication (11%), Professional Display (24%), which relate the presence of diseases, the most frequent being high blood pressure (15%) to osteoporosis (33%), and the column (42%). Even if a large number of elderly show with health problems, 10% of them did not present any problem, but related practice of water aerobics as a means of preventing the problems caused by aging. On the main option, the maintenance of health, it is concluded that there is a wide diffusion of knowledge of this sport and its benefits to health in old age. In addition, it was observed the need of socialization among the elderly and the recognition of doctors of the benefits of sports.

**Keywords:** aged, water aerobics, health.

# INTRODUÇÃO

 De acordo com estudos de BONATHELA, (2004), o aumento da população de idosos no país, vem surgindo a preocupação de oportunizar a esse grupo estratégias para que os mesmos possam envelhecer com mais saúde, proporcionando melhorias para a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

 O presente artigo tem por base, averiguar como a hidroginástica pode ser um modo eficiente de evitar diversas doenças, bem como é provável manter uma vida saudável por um longo período, prevenindo algumas doenças patológicas obtidas ao longo da vida. Pois nessa idade é preciso a freqüência de atividades físicas, pelo qual, podemos afirmar que a hidroginástica ajuda nesses aspectos de uma vida normal e saudável, sem a surpresa de alguma patologia futura relacionada à saúde, tais como diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras.

 De acordo com BOSSI, (1998) o envelhecimento é uma etapa da vida, a impressão é que os melhores anos da vida já passaram, e atualmente há idosos que vivem do passado, ao mesmo tempo outros buscam um futuro melhor trabalhando, auxiliando os outros, procurando realizar alguma atividade física.

 O envelhecimento também é um processo natural da vida, e é essencial para determinar suas causas como também para avaliar suas necessidades, ou retardar seus processos, a prática de uma vida mais saudável é um desses processos de retardação do envelhecimento SPIRDUSO, (2005).

 Segundo BONATHELA, (2004) cada etapa da vida tem seus encantos, realidade, necessidades, e desejos e assim também na maturidade, aonde deve haver continuidade e integração entre passado e o presente, visando o futuro.

 Contudo, temos o objetivo de analisar a visão desses idosos em relação as aulas de hidroginástica prática em um centro de convivência de esporte e lazer para idosos.

Através dessas aulas práticas, entender o quão é necessário para adquirir melhorias nos aspectos físicos, psíquicos e sociais, promovendo também valores nas de saúde e qualidade de vida saudável.

 De acordo com SPIRDUSO, (2005) as diferenças de idade são aparentemente, visíveis entre pessoas de 20 a 65 anos de idade, não só física como também fisiológicas, em questões de agilidade, flexibilidade, e velocidade, por exemplo: se uma pessoa idosa teve ao longo de sua vida hábitos nem tanto saudáveis e tiveram vícios, como o cigarro, bebida, drogas, e sedentarismo, sofreram mais cedo as consequências desses hábitos em seu organismo tanto quanto: perda de visão, audição e força. Então, entendemos que a hidroginástica é uma excelente opção de atividade física para os idosos, que promovem benefícios a saúde dos mesmos.

 Esta pesquisa tem como finalidade identificar a contribuição das aulas práticas de hidroginástica, com o desafio de proporcionar uma qualidade de vida muito mais saudável ao longo do tempo. Proporcionando também melhorias de coordenação motora global, flexibilidade, resistências e outras capacidades físicas, psicológicas e sociais. Trata-se de uma pesquisa de campo, com os materiais e métodos de caráter experimental, do tipo quantitativo descritivo. As intervenções serão feitas com um grupo de idosos que praticam aulas de hidroginástica, através de atividades motoras básicas sendo: equilíbrio, força, corrida, flexibilidade entre outros, dentro da água.

# SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO ISOSO

Estudos relatam que as grandes maiorias de idosos procuram buscar cada vez mais uma qualidade de vida saudável para que não desenvolvam algum tipo de doenças cardiovasculares, como por exemplo, o diabetes, que tem crescido muito nessa faixa etária, acima dos 50 anos, relata SPIRDUSO, (2004). Contudo a qualidade de vida equilibrada combinando: alimentação saudável e exercícios físicos são essenciais para interferir positivamente na condição de vida de um idoso, ressaltando que a percepção desse indivíduo entra numa perspectiva de estilo de vida melhor. Dentro dela a qualidade investiga alguns aspectos do homem que se resume em físico, psíquico, e social, BOSSI, (2000).

Segundo TEIXEIRA, (2008) relata que a expressão “qualidade de vida” está sendo gradativamente comentada no decorrer dos anos, e muitos não sabem o fator primordial desse aspecto, pois a saúde é de muita importância no processo de desenvolvimento de qualquer ser humano.

A idéia é diferenciar o modelo de “cuidar e o modelo assistencial”, pois são termos essenciais para o pleno entendimento e maior compreensão da temática “humanização”. O “modelo de cuidar” é uma atividade intelectual deliberada, pela qual a prática do atendimento segue de maneira ordenada, buscando um melhor desempenho no atendimento. Ligada aos valores, as suas crenças, com significados de viver com os envolvidos no seu cotidiano.

(TEIXEIRA e NITSCHKE, 2008).

Para BRÊTAS (2003, p. 298) o envelhecimento é um processo complexo, pluridimensional, revestido por aquisições individuais e coletivas, fenômenos inseparáveis e simultâneos. Por mais que o ato de envelhecer seja individual, o ser humano vive na esfera coletiva e como tal, sofre as influências da sociedade. A vida não é só biológica, ela é social e culturalmente construída, portanto pode se dizer que os estágios da vida apresentam diferentes significados e duração.

# ATIVIDADES FÍSICAS E LAZER PARA IDOSO

 O tempo livre é considerado o principal fator de evolução do lazer, deve-se oferecer momentos agradáveis em companhia de amigos e familiares, atividade na terceira idade proporciona prazer, felicidade e bem-estar aos idosos, MARCELINO, (2002). De acordo com o autor BOSSI, (1998) a atividade física é de grande importância para idosos sedentários, pois ela tem a capacidade de reduzir essas tais doenças cardiovasculares e crônicas que qualquer sedentário pode adquirir, pela ocasião de falta de atividades frequentes ou diárias.

 De acordo com DUMAZEDIER apud LEITE, (1995),o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode se entregar como livre espontânea vontade, tanto como, repousar divertir, recrear e se entreter ou, ainda para desenvolver suas informações ou formação fora do eixo, com isso sua participação social voluntária ou de livre espontânea vontade de criar algo, após se livrar ou ate mesmo de desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais.

 De acordo com (REQUIXA apud MARCELINO, 2005:25) o lazer como uma ocupação de espontânea vontade, de livre escolha do indivíduo, proporcionando valores optativos que condizem com a recuperação psicomotora do desenvolvimento pessoal e social.

 Para os estudiosos DUMAZEDIER, (2001) e MARCELINO, (2000), qualquer tipo de atividades que propiciem o movimento, ou o exercício físico, incluindo também as modalidades esportivas, também fazem parte do processo de lazer físico.

 Não só como a atividade física, mas também incluir hábitos saudáveis como uma alimentação correta e balanceada, e, claro que conseqüentemente a prática de atividades e exercícios físicos regularmente promovem a convivência social e se tornam um estimulante para comunicação saudável, BOSSI, (1999)

[...] o desenvolvimento de ações que orientem os idosos e os indivíduos em processo de envelhecimento quanto à importância da melhoria constante de suas habilidades funcionais, mediante a adoção precoce de hábitos saudáveis de vida e a eliminação de comportamentos nocivos à saúde. (GORDILHO et al. 2000, p.27).

# MATERIAL E MÉTODOS

 Este artigo foi construído como uma pesquisa de natureza quantitativa de corte transversal, sendo ela, um estudo com um grupo de 12 idosos, com idade acima de 60 anos em uma unidade de saúde da CASSEMS, Campo Grande-MS, em uma determinada data a se programar com a instituição.

 Primeiramente foi entregue uma carta de autorização e um termo de compromisso devidamente assinado e carimbado pela instituição de ensino superior, assim que forem finalizados os devidos tramitem legais foi aplicado um questionário semi-estruturado com 12 idosos na faixa etária citada acima praticantes de hidroginástica. Os dados foram analisados através da verificação da categoria mais solicitada na pesquisa no qual podemos chamar de análise de discursos, para saber qual a visão desses idosos em relação às aulas de hidroginástica e quais são os seus benefícios citados por elas, referentemente a saúde dos mesmos.

# RESULTADOS E DISCUSSÃO

 Os dados coletados foram classificados em 6 categorias, sendo 4 apresentados em forma de gráfico.

**Gráfico 1**

No gráfico 1, mostra o porquê da pratica de hidroginástica, Santos (2014).

 Num total de 12 idosos, 11% responderam que decidiram fazer hidroginástica por indicação médica, 24% responderam que decidiram fazer hidroginástica por indicação profissional, 34% responderam que decidiram fazer hidroginástica por indicação de amigos, e 31% responderam que decidiram fazer hidroginástica espontaneamente.

 Esses resultados nos mostram que a maioria dessas pessoas que procuraram realizar esta atividade foi espontaneamente e por indicação de amigos. Fazendo-nos observar que os idosos estão procurando sim uma vida mais ativa.

**Gráfico 2**

No gráfico 2, mostra se o idoso e apresenta algum problema de saúde, qual? Santos (2014).

 Num total de 12 idosos, com relação a terem algum problema de saúde, 42% responderam que tem problema de coluna, 33% tem problema de osteoporose e artrose, 15% tem problema de pressão alta, e 10% não tem nenhum problema de saúde.

 Dentre os problemas de saúde selecionados, as recomendações médicas foram que através de atividade física essas pessoas poderiam evitar: uma intervenção cirúrgica, uma melhora na pressão arterial, e fortalecimento dos ossos. Porém, o presente trabalho nos mostra o quão importante a pratica da hidroginástica, e os benéficos a saúde que ela nos traz.

**Gráfico3**

No gráfico 3, nos mostra há quanto tempo o indivíduo faz a pratica de hidroginástica. Santos (2014).

 Num total de 12 idosos, com relação a quanto tempo e quantas vezes por semana os idosos realizam a prática de hidroginástica, 13% disseram que realizam a atividade a 2 meses, 13% que realizam a atividade a 7 meses, 23% que realizam a atividade a 2 anos, 22% que realizam a atividade a 3 anos, 29% que realizam a atividade mais de 4 anos, sendo todos eles, realizam a pratica de hidroginástica duas vezes por semana.

 De acordo com SOVA (1998), a prática regular de atividade fornece vários benefícios para a saúde do idoso, tanto na prevenção de doenças, como na manutenção e recuperação das mesmas.

**Gráfico4**

No gráfico 4, nos mostra quais os exercícios mais estimulantes da hidroginástica. Santos (2014).

 Num total de 12 idosos, com relação a quais os exercícios realizados nas aulas de hidroginástica bastante estimulado, 75% responderam que gostam de todos, 15% responderam que gostam de trabalhar mais pernas, e 10% gostam de trabalhar mais braços.

 Mesmo proporcionando a prática de atividade física, muitos indivíduos idosos ainda fazem o uso contínuo de alguns medicamentos, sendo que, muitos já estão reduzindo a dosagem dos medicamentos, pelo qual, os mesmos proporcionam a pratica de hidroginástica.

 Dentre os indivíduos apresentados na pesquisa, numa proporção de 12 idosos, seja eles, alguns continua o uso de remédios, 5 disseram que toma remédio para pressão,2 disse que toma remédio para coluna, 1 disse que toma remédio para colesterol, 2 disseram que tomam remédio para tireóide, e 2 disse que toma remédio para os ossos.

 Todas essas pessoas indicariam a hidroginástica como tratamento de doenças ou prevenção. Segundo BONACHELA (2005) a prática da hidroginástica tem um papel fundamental na vida do idoso, principalmente se a intensidade dos exercícios for moderada; quando associada a uma boa alimentação. Seu corpo ficará forte, tirando riscos de doenças, prorrogando o processo de envelhecimento do idoso.

 Na última categoria de análise a questão foi, como você se sente após o término da aula de hidroginástica, e a maioria disse se sentir relaxado, isso indica que de acordo com CLETO (2002) a hidroginástica se destaca das demais atividades por que ela favorece na hora da atividade uma leveza maior do corpo, devido as propriedades físicas da água favorecendo essa leveza, os impactos sofridos pelas articulações são menores e ajuda no processo de qualidade de vida de um indivíduo.

Atualmente há uma elevação do nível de conscientização das pessoas quanto à importância da atividade física, de seu papel na saúde fisiológica, psicológica e social do indivíduo, elevando consideravelmente o número de adeptos a prática de exercícios. Vários estudos têm sido amplamente divulgados e discutidos a respeito dos benefícios da prática da atividade física associados à saúde e ao bem-estar.

Contudo, ainda existe um grande número de pessoas sedentárias e, segundo WEINBERG e GOULD (2001), o problema enfrentado pelos profissionais de saúde e de atividade física é de como conseguir que estas pessoas comecem a praticar exercícios.

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, a respeito da importância do exercício físico, vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica, segundo Siqueira (2009).

De acordo com MONTTI (2005)

Atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mentais e sociais, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde.

A atividade física tem sido apresentada de forma massificada nos meios de comunicação como uma grande responsável para solução dos males de saúde que atingem as diversas camadas da população. Apesar desta freqüente divulgação, percebe-se que muitas pessoas não conseguem se manter na prática por um período continuo e a abandonam após pouco tempo, sem experimentar os benefícios de um programa de exercício físico. O início da prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo e/ou incentivo. Influências sociais da família, amigos, entre outros, são de enorme importância para o início da prática de exercícios físicos*.*

Segundo (HOWLEY & FRANKS, 2000; SHEPHARD, 1997)

A prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade, contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e conseqüentemente promovendo uma maior independência na velhice*.*

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, a respeito da importância do exercício físico, vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica. Segundo SABA (2001), a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Esse autor aponta melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

# CONCLUSÃO

 A cada dia que passa se torna mais comum encontrarmos idosos reclamando de dores articulares, musculares e dificuldades em executar atividades simples do cotidiano, o que influencia diretamente na sua autoestima e auto independência. A mudança dessa condição é bem nítida quando se compara idosos praticantes da atividade física com os sedentários, uma vez que os praticantes de atividades devidamente direcionadas são mais ativos e bem-humorados.

 A partir desse estudo foi possível perceber que desde a aparição da hidroginástica, já tinha o propósito de ser praticada por idosos, isso pode ser relacionado principalmente devido a suas características que vão de encontro às necessidades e também dificuldades causadas pelo tempo nos indivíduos.

 A hidroginástica, além de ser uma atividade de baixo impacto, proporciona para essa população uma melhor condição física. Podemos também observar que o convívio social e emocional desses idosos tem uma melhora significativa, pois, se sentem parte integrante da sociedade e do meio em que vivem. Se sentem mais independentes por não necessitarem de ajuda para realizar atividades simples do dia-a-dia como caminhar, pegar algo que está no chão, etc.

 Os benefícios se estendem não somente na parte física que é muito afetada pelo tempo como também em aspectos emocionais e sociais, que nessa faixa etária, ficam muito prejudicados devido às dificuldades decorrentes da idade.

 Contudo, é possível concluir que através dos benefícios gerados pela prática da hidroginástica o idoso torna-se capaz de proporcionar uma qualidade de vida melhor e saudável, retardando alguns processos de envelhecimento, tornando-o assim mais independente, e assim mais feliz e com mais dignidade sobre sua vida em autoestima.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGELI, Vanessa. Hidroginástica: vantagens e desvantagens para idosos. Campinas. 2007. Disponível em [HTTP://www.medicinageriatrica.com.br/2007 /HYPERLINK "http://www.medicinageriatrica.com.br/2007%20/hidroginastica%20-vantagens%20e%20vantagens%20idosos/acesso%2021%20de%20maio%202014"hidroginasticaHYPERLINK](http://www.medicinageriatrica.com.br/2007%20/hidroginastica%20-vantagens%20e%20vantagens%20idosos/acesso%2021%20de%20maio%202014) .

ALVES, Roseane Victor; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel da Cunha; ALVES, João Guilherme Bezerra. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica, In: RevBrasMed Esporte, Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004.

BONACHELA, Vicente. Hidroginástica localizada. Rio de janeiro: 2° edição, Sprint, 2004.

CLETO, Ilda. A Influencia da Atividade Física na Manutenção Óssea no Processo de Envelhecimento. Disponível em Pep- programa de Educação Postural, 2002.

Conferência Nacional de Saúde, Brasília, 1986, por Renato Maia Guimarães, Coordenador do Programa de Saúde do Idoso/DNDCD/SNPES/MS.

DUMAZEDIER, Joffre. Sociologia Empírica do Lazer. São Paulo: Perspectiva, 1994. 2 ed Lazer e Cultura Popular. São Paulo: Perspectiva, 1994. 3 ed.

GORDILHO, A. et al. Desafios a serem enfrentados no terceiro milênio pelo setor saúde na atenção integral ao idoso. Rio de Janeiro, UnATI / UERJ, 2000.

Instituto brasileiro de geografia e estatística–*IBGE.*Envelhecimento, populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios, 2011.

REIS, Alfeu. Educação física: Seu manual de saúde. São Paulo: DCL 2012.

REVISTA ELETRÔNICA, Grupo Liberdade de Comunicação. Visualizado em: 13 de novembro de 2014.

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

SPIRDUSO, Waneen. W. Dimensões físicas do envelhecimento. Barueri- SP: Manole, 2005.