



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HIDROGINÁSTICA: Benefícios na vida diária do idoso

Gabriela Araújo Santos

Orientadora: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

TRINDADE - GO

2019

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HIDROGINÁSTICA: Benefícios na vida diária do idoso

Gabriela Araújo Santos

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos

TRINDADE- GO
2019

Gabriela Araújo Santos

HIDROGINÁSTICA: Benefícios na vida diária do idoso

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física, avaliada pela seguinte banca examinadora:

Prof. Orientadora: Mestre Cátia Rodrigues dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno: Mestre Taysa Cristina dos Santos Neiva
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo: Especialista Maria Ozana Falone Martins
Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que é soberano em sabedoria e me iluminou mostrando o caminho que deveria seguir e concedeu saúde para empreender a cada dia um novo desafio em minha vida. Aos meus familiares que incentivaram desde o início da faculdade, lembrando que eles são meus meio de apoio e motivação para sempre seguir em frente perante a qualquer dificuldade.

Agradeço a Prof.^a Me. Orientadora Cátia Rodrigues dos Santos, pela paciência e pela divisão de conhecimentos que ela proporcionou durante a produção deste trabalho de conclusão de curso e pela receptividade quando procurava para orientar-me. Agradeço - a ainda por mostrar que não existem limites para se obter conhecimentos.

Agradecer a todos os professores que contribuíram com o aprendizado, e meu carinho e agradecimento especial a Professora Taysa Cristina dos Santos, onde ao longo de tua caminhada guiaste nosso caminho. Mostraste-nos a cada momento compreensão, luta, paciência, inteligência e dedicaste-nos seu tempo e compartilhaste sua experiência para que nossa formação fosse também um aprendizado de vida. E diante disso carregamos juntos na bagagem da vida o ensinamento eterno.

Aos amigos pela amizade, apoio, incentivo, solidariedade e pelas palavras amigas. Enfim, a todos que colaboraram, direta ou indiretamente, para a realização deste trabalho, que ouviram desabafos; que presenciaram e respeitaram o nosso silêncio; que compartilharam este longo passar de anos, de páginas, de livros e cadernos; que tantas vezes machucamos; que fez nosso mundo um mundo melhor; que nos acompanharam, choraram, riram, sentiram, participaram, aconselharam, dividiram: as suas companhias, os seus sorrisos, as suas palavras e mesmo as ausências foram expressões de amor profundo.

As alegrias de hoje também são suas, pois seus amores, estímulos e carinhos foram armas para nossa vitória.

Gabriela Araújo Santos

“Algumas pessoas marcam a nossa vida para sempre, umas porque nos vão ajudando na construção, outras porque nos apresentam projetos de sonho e outras ainda porque nos desafiam a construí-los”.
(Autor Desconhecido)

HIDROGINÁSTICA: Benefícios na vida diária do idoso

Gabriela Araújo Santos¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo analisar os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso, verificando a percepção do idoso em relação à necessidade da prática da hidroginástica e conhecer os motivos que levaram os idosos a prática do exercício físico, analisando as melhorias obtidas após o início da prática regular da hidroginástica. O estudo foi realizado por meio de pesquisa quantiquantitativa. Foram entrevistadas 81 pessoas de 60 a 91 anos (ambos sexos). Para coleta dos dados foram aplicados questionários com alunos de hidroginástica com perguntas abertas e fechadas, onde os pesquisados afirmaram haver melhorias significativas no seu dia a dia. Sendo assim, pode-se concluir que a prática regular de hidroginástica resulta em bem estar físico, emocional e social.

PALAVRAS-CHAVE: Hidroginástica. Idoso. Vida Diária.

WATER AEROBIC: Benefits in daily life of the elderly

ABSTRACT

This study aims to analyze the benefits of the water aerobics into the daily life of the elderly, verifying the elderly's perception about the need for the practice of water aerobics and to learn about the reasons that lead elderly to exercise, by analyzing the improvements obtained after the start of the regular practice of water aerobics. The study was carried out by means of the search quantitative qualitative. Were interviewed 81 people between 60 and 91 years old (for both sexes). For data collections were applied questionnaires with open and closed questions to students of water aerobics, where the subjects said there are significant improvements in their daily lives. Thus, we can conclude that the regular practice of water aerobics results in physical, emotional and social well-being.

KEYWORDS: Water aerobic. Elderly. Daily life.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador: Prof. Ms. da Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

A etapa da vida que é caracterizada como velhice, só pode ser compreendida a partir da relação estabelecida entre os diferentes aspectos biológicos, cronológicos, psicológicos e sociais. No idoso é visível a pele enrugada, a memória enfraquecer, a força muscular diminuir, a perda da flexibilidade, a falta de equilíbrio e coordenação, entre outros aspectos (PONT GEIS, 2003). Envelhecer faz parte do processo natural da vida humana. A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) conceitua envelhecimento como: “um processo sequencial, individual, acumulativo, irreversível, universal, não patológico, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte”.

Para se ter um envelhecimento com experiências boas e uma vida mais longa, deve-se ter oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança. A Organização Mundial de Saúde (OMS) escolheu o termo “envelhecimento ativo” como forma de expressar o processo de conquista dessa visão. Ainda, De acordo com a (OMS), o envelhecimento ativo é um processo de desenvolver oportunidades de saúde com o objetivo de melhoria na qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

A velhice é um estágio da vida do ser humano e temos que nos prover para que possamos vivê-la da melhor forma possível. Segundo Pont Geis (2003), o ser humano nasce, cresce, amadurece e envelhece, passando por todos esses estágios da vida. Dessa forma, o homem passa a receber todas as influências vividas tendo que fazer adaptações nos aspectos físico, social e psicológico em cada um desses estágios. O processo de envelhecimento é gradual e progressivo. Por isso, o homem, ao envelhecer, sofre diversas mudanças endógenas e exógenas, sem que seja percebido (CARVALHO e ROCHA, 2007)

Os próprios fatores do envelhecimento são considerados como um processo de decadência mental e física do idoso. Porém, essa informação é um pouco incoerente, pois muitas pessoas que chegam nesse estágio da vida são completamente capazes de manter sua independência e produtividade. Essa independência social, física e emocional do idoso facilita a mobilização para

atividades diárias, aumentando a expectativa de vida e, em função disso, proporcionando uma melhor qualidade de vida (ROCHA, 2005).

De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), na saúde, considera-se um marco no Sistema Único de Saúde (SUS) a Portaria 399 de 22 de fevereiro de 2006, que divulga o Pacto pela Saúde 2006, a qual assegura a todos os idosos viverem com qualidade no direito à cidadania. O primeiro grande desafio de instituir a lógica da funcionalidade como parâmetro central de organização das ações de saúde voltadas para a população idosa é, justamente, enfrentar a ausência de conteúdos específicos sobre envelhecimento na formação dos profissionais de saúde (NOVAIS, 2007).

Por isso, o investimento maior para que as diretrizes da política nacional da pessoa idosa sejam aplicadas estão na capacitação dos profissionais, principalmente, daqueles que atuam na rede de atenção básica ao idoso. O profissional de educação física tem um compromisso com a prática de ações regulares que propiciem atividades para melhora das atividades diárias do idoso, assegurando um equilíbrio do bem-estar físico, emocional e o social para prolongamento da vida dos idosos (CARVALHO, 2006).

Fato reforçado por Carvalho, Maia e Rocha (2007), que dizem que “o envelhecimento inclui uma série de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que interferem de maneira decisiva na forma de agir da pessoa idosa.”, conforme citado: A alteração que o envelhecimento provoca no ser humano acredita-se, podem ser restringidas com a prática regular de exercício físico, e, mesmo que não assegure o prolongamento de vida, ela garante algo que pode ser igualmente importante o bem estar cotidiano da pessoa na terceira idade (CARVALHO e ROCHA, 2007).

No processo de envelhecimento destacam-se duas mudanças: físico-funcional e o social-emocional interferindo no dia-a-dia das pessoas idosas. As diminuições progressivas das aptidões físicas são características físico-funcionais que ocorrem no processo de envelhecimento (GIAT, 2003). Com isso, o idoso tende a alterar seus hábitos de vida e rotinas diárias diminuindo suas atividades saudáveis por hábitos sedentários, acarretando sérios problemas. E o envelhecimento emocional pode ser considerado como um assunto complexo para ser discutido, envolvendo as questões

da valorização, sua autoestima e utilidade. Pessoas idosas com esses sintomas começam a se sentirem incapazes e fracas e se achando inúteis para o exercício de atividades de vida diária (GIAT, 2003).

Que a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) define atividade de vida diária (AVD) como: “Tarefas básicas de autocuidado, parecidas com as habilidades que aprendemos na infância. Elas incluem: alimentar-se, ir ao banheiro, escolher a roupa, arrumar-se e cuidar da higiene pessoal, manter-se continente, vestir-se, tomar banho, andar e transferir (por exemplo, da cama para a cadeira de rodas)”, ou seja, atividades de autocuidado.

Existem também as atividades instrumentais de vida diária, que a SBGG diz se tratar de “habilidades complexas necessárias para se viver de maneira independente. Essas habilidades são geralmente aprendidas durante a adolescência e incluem: gerenciar as finanças, lidar com transporte (dirigir ou navegar o transporte público), fazer compras, preparar refeições, usar o telefone e outros aparelhos de comunicação, gerenciar medicações, manutenção das tarefas domésticas e da casa”. Conforme a conceituação da SBGG, a atividade de vida diária e a atividade instrumental andam juntas, pois, para se classificar uma pessoa como independente, ela precisa ter as duas habilidades.

Com isso, ao observar o crescimento do número de idosos, surge uma significativa insatisfação em relação à qualidade de vida dessas pessoas, no que diz respeito aos afazeres diários. E para evitar que esse processo interfira nessas atividades devemos inserir algum exercício físico na rotina do idoso e ressaltar ser de extrema importância a sua prática (BARBOSA, 1999).

Para Novais (2007), os benefícios do exercício físico para o idoso estão presentes sob a forma de melhora no seu corpo, resultando em fortalecimento da musculatura e tornando os ossos mais densos. Há uma melhora física e mental, o que ajuda muito na autoestima, tornando-o mais forte e participativo na vida pessoal e social.

Há sempre controvérsias em relação ao tipo de atividade a ser prescrita ao idoso, mas, a mais tradicional delas é a hidroginástica, sendo a mais comumente recomendada como atividade adequada para pessoas na terceira idade, pois é

considerada eficaz e segura por conta de sua natureza aquática (PAULA e PAULA, 1998 e BAUM, 2000).

Segundo Kruel (2000), a hidroginástica tradicional é composta por exercícios específicos, baseados no aproveitamento das propriedades da água como sobrecarga, por isso é considerada uma atividade aeróbica. Por ser trabalhada no meio líquido tem como fator principal a diminuição do impacto e da incidência da atuação da gravidade sobre o corpo do idoso. Os benefícios da hidroginástica promovem a expectativa de vida de pessoas ativas por meio de fatores biológico-funcionais como:

a força da musculatura, a capacidade de rendimento do coração, da circulação e dos pulmões, que se demonstram, sobretudo em nossa resistência, bem como a mobilidade e a elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos, e a velocidade dos processos metabólicos estão subordinados e este ciclo de carga e adaptação até o fim da vida. (KURZ apud BAUR, 1983 p.3).

Com isso, a pessoa submetida à prática dos exercícios propostos pela hidroginástica sofrerá a ação de uma carga um pouco acima do que ela está acostumada, por conta da resistência da água, produzindo um estímulo para que a musculatura se torne mais forte e volumosa (DUARTE, 2007). Além disso, os exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, entre outros, são necessários para uma boa saúde, desde que, respeite-se as limitações físicas e a individualidade de cada idoso (GALLAHUE, 2003).

Sendo assim, o objetivo principal da presente pesquisa é Analisar os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. E com base para essa resposta, em específico verificar a percepção do idoso em relação à necessidade do exercício para sua saúde, conhecendo os motivos que os levaram a prática dessa modalidade e analisar as melhorias obtidas após o início da prática regular de atividade.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado por meio de pesquisa quantitativa, a qual, Triviños (1995) e Richardson *et al.* (1999), a classificam, como sendo aquela que envolve métodos quantitativos e qualitativos para a obtenção de uma análise mais profunda

do assunto da pesquisa.

Antes de iniciar a pesquisa, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição Faculdade União de Goyazes, com registro Nº 045/ 2018-2 e todos os pesquisados assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), onde foram informados sobre a natureza e objetivos da pesquisa.

Para a Coleta de dados foram realizadas visitas a Associação dos Idosos Fonte Vida localizada em Trindade - GO, Associação dos Voluntários do Pai Eterno, Academia Atlântida e Academia Tubarão 3 com localização em Goiânia – GO, no qual foi aplicado um questionário com 12 perguntas abertas e fechadas a 81 idosos, sendo 73 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, com idades entre 60 e 91 anos. O questionário respondido pelos alunos de hidroginástica possibilitou analisar se os alunos estavam realmente obtendo os benefícios almejados, tais como benefícios físico, psicológico e social.

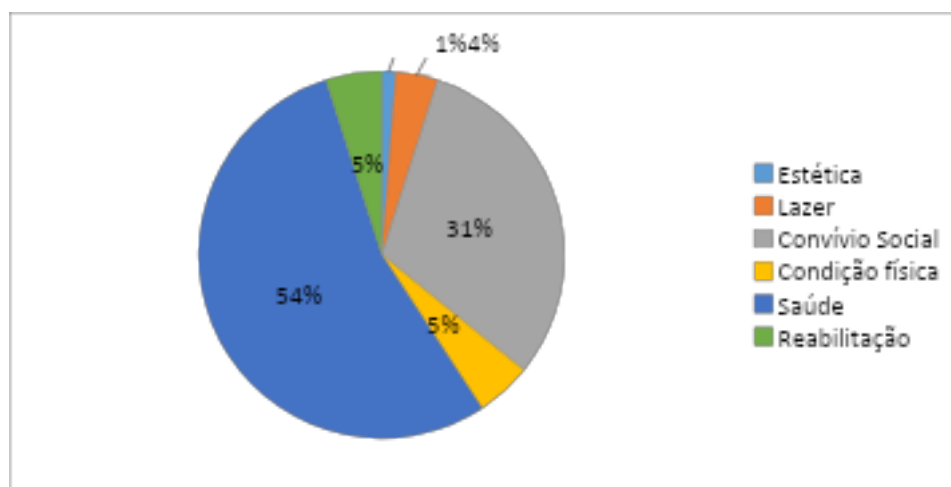
RESULTADOS E DISCUSSÃO

Embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para o público idoso, é justamente neste público que encontramos o maior número de praticantes da modalidade. Muitos procuram a atividade sob recomendação médica e apresentam grande número de restrições que devem ser consideradas na prescrição e na escolha dos exercícios. E Paula e Paula (1998) ainda dizem que, as vantagens que a hidroginástica oferece em comparação com os exercícios terrestres vão desde a possibilidade de aumento de sobrecarga com menor risco de lesões, passando pelo maior conforto devido à temperatura adequada da água, até a diminuição das comparações estéticas ocorridas nas aulas fora da água.

Diante disso, para a população idosa, os objetivos do trabalho devem estar relacionados à melhoria da qualidade de vida envolvendo aspectos biopsicossociais.

E para contemplar os objetivos da presente pesquisa, o questionário contendo 12 questões, aplicado junto aos praticantes de hidroginástica, foi transformado em gráficos para uma melhor compreensão e visualização dos dados. Porém, foram utilizadas somente as que respondem diretamente as indagações dos objetivos.

O gráfico 1: Objetivos que levaram a procurar a hidroginástica.



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2019.

O gráfico 1 trás as informações do questionamento referente aos objetivos ao procurar a prática da hidroginástica. Do qual, 54% procuraram para melhorar a saúde, seja em aspectos físicos ou psicológicos e 31% para ter um convívio social.

Os motivos para a busca da hidroginástica, concordam com os estudos de Pinho et al. (2006), que afirmam que esta modalidade é benéfica para saúde dos idosos praticantes sendo que a grande maioria das pessoas a pratica por meio de indicação médica ou por estar sentindo os benefícios no seu cotidiano.

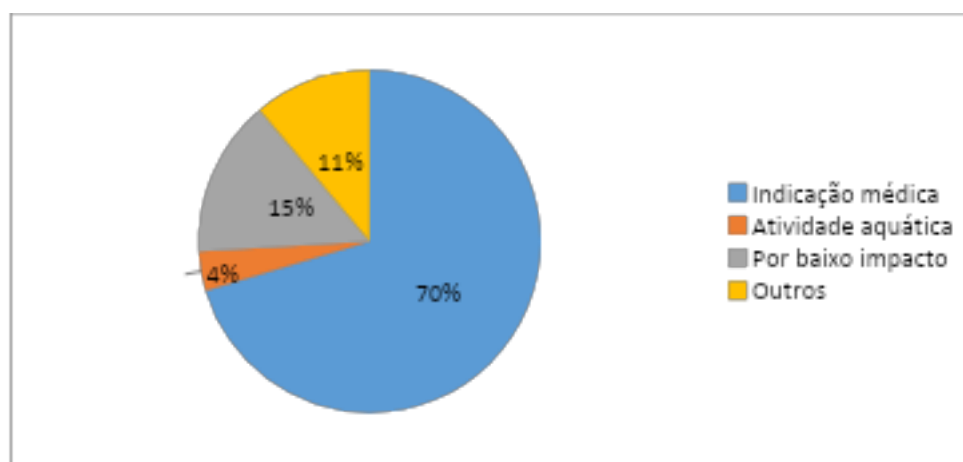
A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua saúde como ter qualidade de vida perante o ponto de vista físico, psicológico e social e não ausentando ter alguma doença. Como citado, a saúde é um bem precioso e que para envelhecer é necessário uma boa qualidade de vida e a independência de cuidados de terceiros é um ponto positivo. Portanto, a saúde se tornou a maior preocupação, pois quando não há esse cuidado, o organismo é afetado de diversas formas, não só físico, como também o psíquico.

Na sequência, o segundo maior objetivo na busca da hidroginástica foi o quesito convívio social. Que para a psicóloga Nelma Aragon, diretora do Instituto de Psicologia Social Pichon-Rivière (2012), a sociabilidade constitui o ser humano do início ao fim de sua vida. Relacionar-se com outras pessoas é uma necessidade constante para o bem-estar psíquico e também físico. A solidão adoece. O encontro

enriquece. A vida em grupo possibilita crescimento, aponta oportunidades, consola nos momentos difíceis.

Portanto, conviver com outras pessoas é necessário e gera bem estar psíquico, uma vez que, a pessoa compartilha momentos, experiências, histórias e tem a oportunidade de interagir com pessoas diferentes.

Gráfico 2: Motivo da prática regular de hidroginástica.

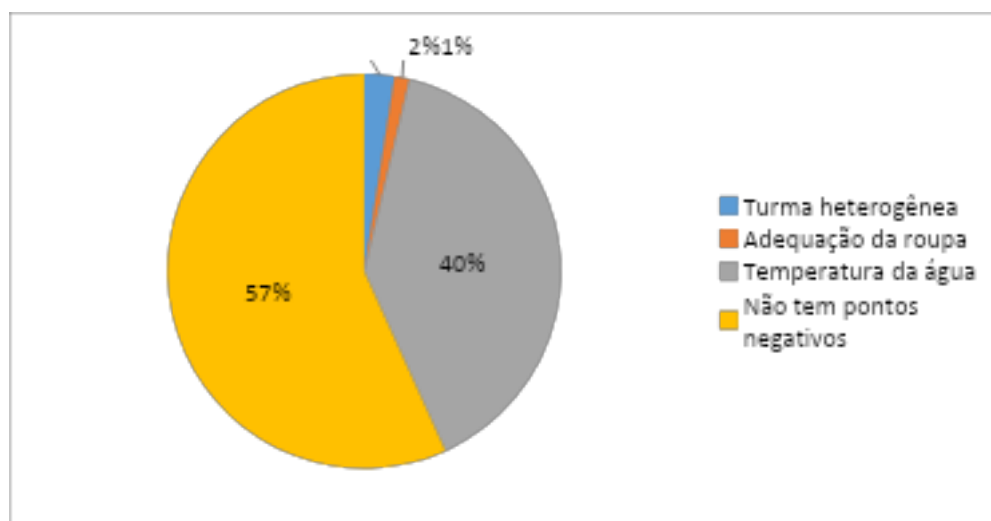


Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2019

Podemos constatar por meio dos dados apresentados de que a maioria dos idosos só procurou fazer um exercício físico (nesse caso a hidroginástica) por recomendação médica, pelo fato de começarem a surgir às doenças típicas da idade. Resultado esse que é semelhante ao encontrado por Marciano e Vasconcelos (2008), onde sua pesquisa constatou que 78% buscaram a hidroginástica por indicação médica, e nesse estudo, foram 70% por indicação médica. Diante do exposto, a maior parte do público que busca a modalidade é por recomendação de um profissional da saúde.

É importante ressaltar que antes de iniciar a prática de qualquer exercício físico, a pessoa idosa deverá passar por uma avaliação clínica para que o médico oriente na escolha do programa de exercícios a ser seguido. E a hidroginástica vem sendo a mais indicada para o público idoso, por se tratar de um exercício de baixo impacto, que não sobrecarrega as articulações, que é realizado em grupo e que proporciona bem estar, diversão e uma vida social mais intensa.

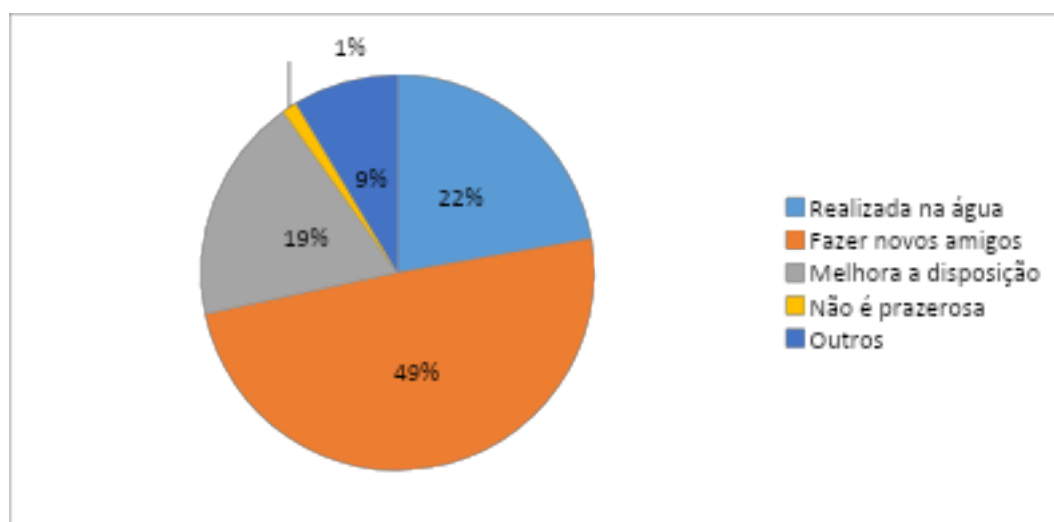
Gráfico 3: Características negativas nas aulas.



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2019.

No gráfico 3 foi questionado, se teria características negativas nas aulas, 57% não listaram itens negativos, seguidos de 40% que apontaram a temperatura da água como um fator negativo. O que de acordo com o prof. Esp. Luiz Alceu S.Cidreira (2012) a temperatura recomendada para a prática da hidroginástica é de 27°C a 30° C. e inferior a isso pode causar desconforto que irá variar de acordo com o sistema isolante de cada indivíduo.

Gráfico 4: O porquê da hidroginástica ser prazerosa.

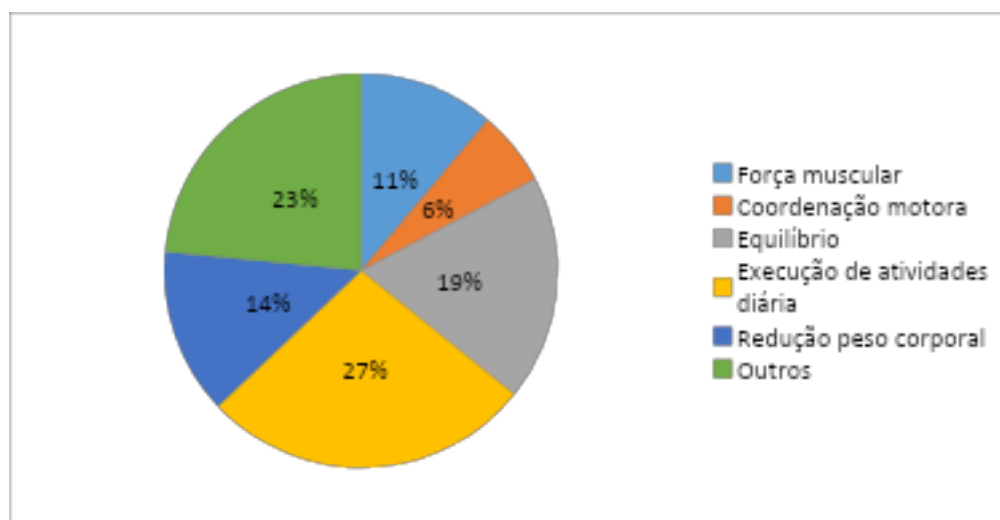


Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2019.

Foi questionado também o porquê da modalidade hidroginástica se tornar prazerosa, o que 49% afirmaram que a modalidade se torna prazerosa pelo fato de poder fazer novas amizades ao longo das aulas, seguido com 22% por ser realizada na água e com 19% pela melhora da disposição do praticante. O público idoso tem procurado a prática regular de exercício físico com diversos objetivos, além do auxílio na redução do desgaste dos ossos, devolver força para os músculos, melhora da qualidade de vida no seu cotidiano, mas o que torna a modalidade coletiva (hidroginástica) prazerosa é o contato com outras pessoas, possibilitando assim, fazer amizades, revigorar seu convívio social e sair da rotina.

O relacionamento com outras pessoas é determinante para o bem-estar, pois presenteia a vida humana em todas as suas fases. Vários psicólogos afirmam que pessoas que vivem rodeadas de amigos são mais felizes, com uma boa disposição e cada vez mais aceitas no convívio social.

Gráfico 5: Benefícios físicos.



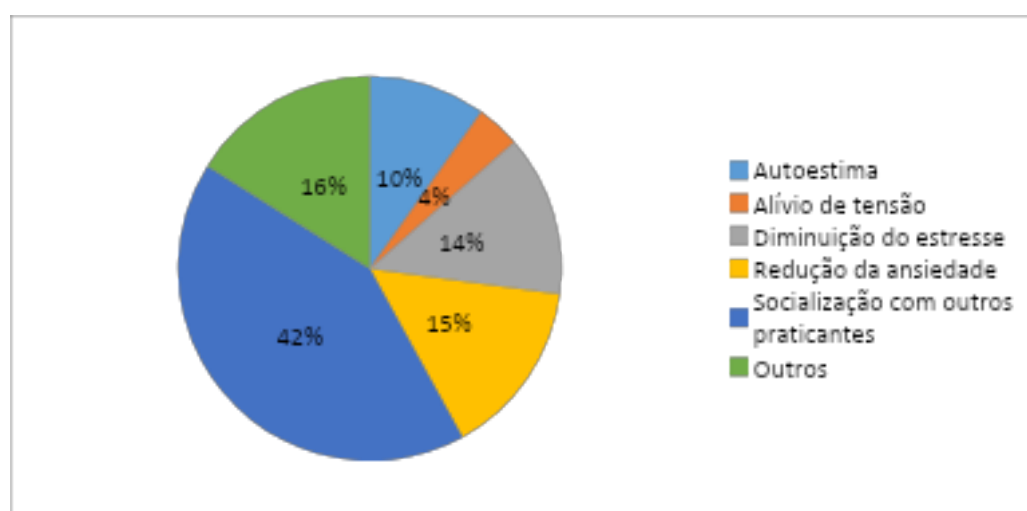
Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2019

A saúde física está relacionada diretamente ao bom funcionamento do organismo humano, a um bom funcionamento do metabolismo e demais órgãos do corpo, além de ter disposição para realizar as atividades do dia a dia. Diante disso, foram questionados os benefícios físicos que a hidroginástica trouxe para o dia a dia do praticante, foram obtidos com 27% resultados tais como, melhoria para realizar os afazeres domésticos, a cuidar de si próprio, se vestir, pegar objetos no chão; Com 23% dos praticantes relataram outras melhoria da capacidade respiratória, na

circulação, resistência cardiovascular, movimentos das articulações e flexibilidade. 19% sentiram melhoria no equilíbrio, 14% na força muscular, 11% tiveram redução no peso corporal e 6% melhoram a coordenação motora.

A hidroginástica é indicada para a comunidade idosa, tendo em vista que essa atividade proporciona o fortalecimento das musculaturas e o aumento da densidade dos ossos sem causar prejuízos traumáticos às articulações (MARCIANO E VASCONCELOS, 2008).

Gráfico 6: Benefícios psicológicos.



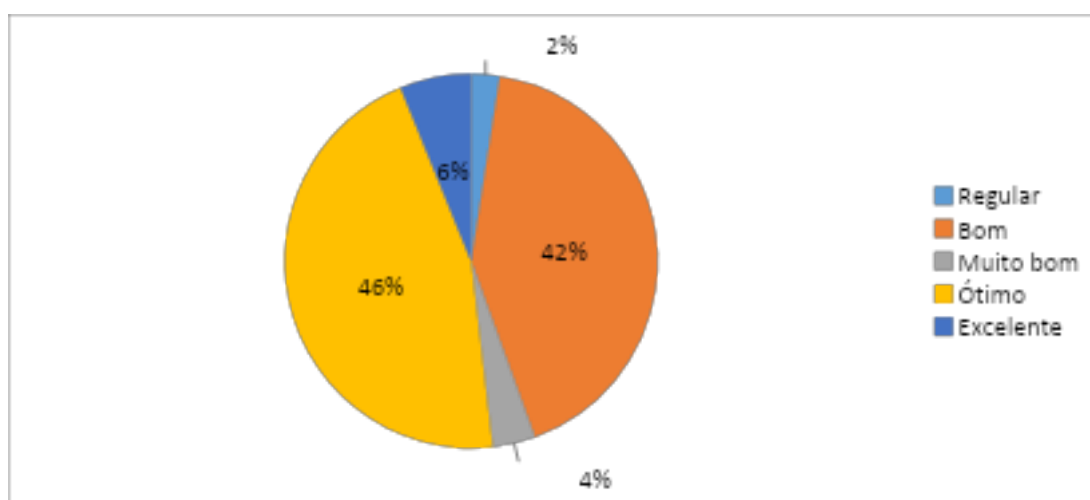
Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2019

Nesse gráfico foram questionados aos participantes da pesquisa os benefícios psicológicos da hidroginástica em suas vidas, a maior parte, com 42% afirmaram que a socialização entre os praticantes geraram momentos de distração, trazendo alegria e felicidade para o dia a dia. 16% apontaram outros aspectos, tais como, melhorias no sono, pensamentos positivos, bem estar psicológicos. 15% tiveram uma redução considerável na ansiedade, 13% diminuíram o estresse, 10% tiveram uma melhoria na autoestima e 4% perceberam melhoras na tensão.

O principal vilão na fase idosa no Brasil são as experiências de vida negativas, tais como: abusos e traumas, estresse, processos de luto, problemas familiares, ideias de que não pode mais lutar por seus sonhos e vem o sentimento de impotência por não conseguir realizar algo que era comum quando mais jovem.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2017) mostraram em sua pesquisa que 10% das pessoas com idade acima de 60 anos, sofrem de depressão. E esse quadro ainda se acentua mais em pessoas acima dos 85 anos. É difícil falar sobre saúde mental, já que esse conceito pode ser interpretado de diversas maneiras por culturas diferentes. Podemos dizer que esse fator, então, se trata da capacidade de alguém de lidar com sentimentos e emoções. Todo o caminho para se envelhecer causam um desgaste muito grande psicológico, porém nunca deve ser associado à doença.

Gráfico 7: Avaliação dos benefícios da hidroginástica



Fonte: Gráfico produzido pelos autores da pesquisa – Trindade – 2019

Os participantes fizeram a avaliação dos benefícios da hidroginástica na sua vida, englobando fatores físicos, psicológicos e sociais. Constatando, então que, 98% classificaram os benefícios de bom à excelente e apenas 2% avaliaram como regular. Comprovando então, que a modalidade promove inúmeros benefícios na vida do idoso.

O nível de satisfação dos participantes demonstra que a hidroginástica gera uma melhoria significativa na vida idosa em relação à execução de tarefas da sua vida diária. Entretanto, para Matsudo (2000) os efeitos dos programas de treinamento em idosos sobre o fortalecimento da musculatura são rapidamente perdidos com a suspensão dessa atividade com perda de 32% na força dentro de quatro semanas após a suspensão do treinamento. Dessa forma, é recomendada a

manutenção desses programas para que esses resultados benéficos sejam duradouros.

CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa aplicada junto aos idosos praticantes de hidroginástica, concluiu-se que, há sim, benefícios para vida diária do idoso, sendo esses de aspectos físico, psicológico e social.

Os resultados apontam que a maioria dos participantes apresentaram melhorias significativas físicas, tais como ganho de força muscular, coordenação motora, equilíbrio, melhora do trabalho cardiorrespiratório, da circulação. A melhora desses itens consequentemente facilitam as atividades do dia a dia como: cozinhar, arrumar casa, vestir-se e as atividades de autocuidado.

Nos aspectos psicológicos foram apresentadas melhorias, tais como: elevação da autoestima, alívio da tensão e do estresse, redução da ansiedade, uma boa qualidade do sono, as condições dos pensamentos melhoraram. E nos aspectos sociais, maior socialização com outros praticantes, aumento da oportunidade de compartilhar experiências, momentos de alegria e felicidade. Valendo ressaltar também que o lado afetivo é de suma importância para a vida de qualquer pessoa, pois este influencia diretamente nas relações interpessoais lhe proporcionando uma vida mais saudável e feliz.

Sendo assim, estimular a prática da hidroginástica pela população idosa é de extrema importância, uma vez que esta pode incidir diretamente sobre a qualidade de vida e o bem-estar de uma população que se encontra em processo contínuo de declínio funcional. E para comprovação mais efetiva desses benefícios da hidroginástica o tema fica em aberto para fins de pesquisas futuras.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. S. O. **Atividade física na terceira idade. Terceira idade: alternativas para uma sociedade em transição.** Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1999. p. 149-160.

BAUM, G. **Aquaeróbica manual de treinamento.** São Paulo: Manole, 2000.

BAUR, Robert & KURZ, Robert. **Ginástica, jogo e esporte para idosos**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1963.

BRASIL. Ministério da Saúde. **SUS**. Portaria nº 399/GM, de 22 fevereiro de 2006. Brasília: Ministério da Saúde, 23 fev 2006. Seção 1, p.43-51.

CARVALHO, Karla Aparecida de; Maia, Mônica Rodrigues; ROCHA, Rose Maria Carnout. **A percepção da melhora da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia de juiz de Fora**. Minas Gerais, 2007.

CIDREIRA, Luiz Alceu S. **Mundo da hidroginástica – Temperatura ideal**. (2012). <http://mundohidroginastica.blogspot.com/2012/05/temperatura-ideal-para-pratica.html>. Acesso em: 04 de junho de 2019.

DUARTE, Antônio Rosa Paula Matias. **O idoso na sociedade atual**. Disponível em: http://www.minerva.uevora.pt/stclara/pp03-04/alheios_rec/meio.htm. Acesso em 25/fev/2019.

GALLAHUE, David L & OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2003.

GIATTI L. **Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**. Caderno de Saúde Pública. 2003;

INSTITUTO DE PSICOLOGIA SOCIAL PICHON RIVIERE. **Importância do convívio social para o bem estar desde a infância até a velhice – Psicóloga Nelma Aragon** (2012). <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2012/09/site-especial-aborda-importancia-do-convivio-social-para-o-bem-estar-desde-a-infancia-ate-a-velhice-3900328.html>. Acesso em 04 de junho de 2019.

IRIGARAY, Tatiana Quarti. SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. Campinas, 2008.

KRUEL, L. F. M. **Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora da água**. 2000. Tese (Doutorado em Educação Física)–Centro de Educação e Desportes, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2000.

MARCIANO, Giselle Garcia, VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. **Benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso**. Revista eletrônica da Faculdade Metodista Granberry. N.4 JAN/JUN 2008

Neri, A. L., & Freire, S. A. (Orgs.). (2000). **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus.

NOVAIS, Raquel Gomes. **A importância da hidroginástica na promoção da qualidade de vida em idosos**. s/d. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/idosos4.htm>. Acesso em 12/abril/2019.

Organização Mundial da Saúde. **Saúde e envelhecimento**: documento de discussão. Rio de Janeiro: OMS; 2000.

Organização Pan-Americana de Saúde. Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo – uma política de saúde**. Washington: OPAS/OMS; 2017.

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

PINHO, S. T.; ALVES, D. M.; SCHILD, J. F. G.; AFONSO, M. R. **A hidroginástica na terceira idade**. Lecturas Educacion Física y Deportes [periódico on line]. 2006; Disponível em. Acesso em 04 de junho de 2019.

PONT GEIS, Pilar. **Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

RICHARDSON, R. J. et al. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

ROCHA, Julio Cezar Chaves. **Hidroginástica: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. **Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha?** Salusvita, Bauru, 2009.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1995.

VIEIRA; Pablo e et al. **A hidroginástica e o estado emocional no envelhecimento: um estudo bibliográfico**. 2006.

YÁZIGI, Flávia. **A influência da temperatura da água na performance em hidroginástica** – Centro de estudos fitness.

MATSUDO, S; M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física**. Rev Bras Atividade Física e Saúde 2000; 8:21-32.

IRIGARAY, Tatiana Quarti. SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. Campinas, 2008.

ANEXO - I

QUESTIONÁRIO PARA ANÁLISE DE MELHORIAS NO DIA A DIA DO PRATICANTE DE HIDROGINÁSTICA

Nome: _____ Idade: _____

Estado civil: _____ _ Sexo: _____

OBS.: Assinale quantos itens achar necessário

1 - Quais foram os seus objetivos ao procurar uma prática da modalidade de Hidroginástica:

- | | |
|--|--|
| ☐ estética | ☐ condição física |
| ☐ lazer | ☐ saúde |
| ☐ aprendizagem | ☐ reabilitação |
| ☐ convívio social | |
| ☐ Outros: _____ | |

2 – Você praticou atividade física antes dos 60 anos? Com que frequência?

- | | |
|--|---|
| ☐ Nunca | ☐ Uma vez por semana |
| ☐ Três ou mais vezes por semana | ☐ Esporadicamente |
| ☐ Duas vezes por semana | |

3. Por qual motivo procurou a hidroginástica para praticar regularmente? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- ☐ Devido ao horário das aulas.
- ☐ Devido estar com tempo livre.
- ☐ Por ser oferecida perto de casa.
- ☐ Pela importância do exercício para a saúde física.
- ☐ Pela importância do exercício para a mente e para o psicológico.
- ☐ Por ser uma atividade de baixo impacto.
- ☐ Por indicação médica.
- ☐ Por gostar de atividades na água.
- ☐ Outro. Qual? _____

4- Além desta atividade você pratica outra atividade física? Qual(ais)?

5 - Quantas vezes por semana você pratica a atividade hidroginástica?

- ☐ até duas ☐ três vezes
☐ quatro vezes ☐ cinco vezes ou mais

5 - Há quanto tempo você pratica a hidroginástica?

6 - Na sua opinião, quais as características negativas da aula de hidroginástica que você pratica?

- ☐ a turma ser misturada d jovens, adultos e 3' idade
☐ a escolha das músicas
☐ a turma ser homogênea (todos com idade aproximada)
☐ a adequação da roupa
☐ variedade de exercícios
☐ os professores
☐ temperatura da água

Se achar necessário cite outros pontos negativos ou comente o que achar necessário.

7) Por que a prática da hidroginástica é prazerosa? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- ☐ Porque é realizada na água. ☐ Porque é realizada com música.
☐ Porque permite fazer novos amigos. ☐ Porque melhora o sono.
☐ Porque melhora a disposição.
☐ Não considero uma atividade prazerosa.
☐ Outros. Qual(is)? _____

8) Quais são os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- ☐ Melhora força muscular.
☐ Melhora a coordenação motora.
☐ Melhora o equilíbrio.

- ☐ Melhora a capacidade respiratória.
- ☐ Melhora a circulação e resistência cardiovascular
- ☐ Melhora os movimentos das articulações.
- ☐ Melhora a flexibilidade.
- ☐ Facilita a execução de atividades da vida diária.
- ☐ Redução do peso corporal.
- ☐ Ainda não percebi benefícios físicos com a prática da hidroginástica.
- ☐ Outros. Qual(is)? _____

9) Quais os benefícios psicológicos da hidroginástica para você? Mais de uma alternativa pode ser marcada.

- ☐ Melhora o bem estar psicológico.
- ☐ Melhora a autoestima.
- ☐ Alivia a tensão e diminui o estresse.
- ☐ Reduz a ansiedade.
- ☐ Melhora a mente e as condições dos pensamentos.
- ☐ Traz mais alegria de viver e felicidade.
- ☐ Melhora o sono.
- ☐ Permite a socialização com os outros praticantes.
- ☐ Não produz benefícios psicológicos.
- ☐ Outros. Qual(is)? _____

10) Como você avalia os benefícios da hidroginástica para a sua saúde física?

- ☐ Regular
- ☐ Bom
- ☐ Muito bom
- ☐ Ótimo
- ☐ Excelente
- ☐ Outro: _____

11) Como você avalia os benefícios da hidroginástica para seu estado psicológico e mental?

- ☐ Regular
- ☐ Bom

() Muito bom

() Ótimo

() Excelente

() Outro: _____

12 - Você sentiu alguma melhora ou piora desde quando começou a praticar a hidroginástica?
