

O PROGRESSO DA QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS DO VALE DO SÃO LOURENÇO ATRAVÉS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA.

Augusto Leite da Silva¹

Jacer Roberto do Prado²

RESUMO

Este artigo tem por finalidade descrever e analisar as experiências vividas ao longo dos dois anos de estagio que fiquei na Unidade Sesc Juscimeira. Atendo grupos com necessidades diversas mas foquei o artigo nas aulas de hidroginástica aplicadas a idosos da região de faixa etária entre 40 e 100 anos. A hidroginástica tem como objetivo a melhoria da saúde do idoso onde foi trabalhado à: flexibilidade, força muscular, equilíbrio e coordenação. A hidroginástica é uma prática esportiva que vem crescendo gradativamente nos últimos anos. Com o chegar da idade ocorre uma diminuição da visão, audição e memória onde ocorre o isolamento e conseqüentemente a inatividade. A inatividade por sua vez traz as doenças ligadas à essa fase da vida que são: osteoporose, artrite, doença arterial, diabetes, hipertensão entre outras. Nesta fase ocorre também muitas quedas e tombos e 70% das mortes por tombos são com idosos, as quedas ocorrem geralmente por fraqueza muscular, falta de reação e falta de equilíbrio. No entanto a pratica da atividade física hidroginástica ajuda o idoso a combater as agravações dessas doenças como também o ajudará a ter um pouco mais de equilíbrio, fortalecimento da musculatura prevenindo as quedas.[AL1]

Palavras Chaves: hidroginástica, idosos, atividade física;

ABSTRACT

¹ Aluno do 6 semestre de Educação Física – EDUVALE/JACIARA-MT

² Professor do Curso de Educação Física da Faculdade EDUVALE; Especialista em Educação do Campo e Sustentabilidade pelo IFMT – Instituto Federal de Mato Grosso; Graduado em Letras pela FEF– Fundação Educacional de Fernandópolis. E-mail: jacerprof@gmail.com.

This article aims to describe and analyze the experiences lived during the two years of internship that I was in the Sesc Juscimeira Unit. I attend groups with different needs but I focused the article on water gymnastics classes applied to the elderly in the region between 40 and 100 years old. The purpose of hydrogymnastics is to improve the health of the elderly where it has been worked on: flexibility, muscular strength, balance and coordination. Water aerobics is a sports practice that has been growing gradually in recent years. With the onset of age there is a decrease in vision, hearing and memory where isolation occurs and consequently inactivity. The inactivity in turn brings the diseases linked to this stage of life are: osteoporosis, arthritis, arterial disease, diabetes, hypertension among others. At this stage there are also many falls and falls and 70% of deaths due to falls are with the elderly, falls usually occur due to muscle weakness, lack of reaction and lack of balance. However the practice of water aerobics helps the elderly to combat the aggravations of these diseases as well as helping them to have a little more balance, strengthening the muscles and preventing falls.

Keywords: water aerobics, elderly, physical activity;

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento no ser humano vem acompanhado com várias alterações psicológicas e físicas. Homens e mulheres alcançam o máximo de força entre os 20 e 30 anos. A partir da terceira década de vida humana a musculatura perde grande parte da potência, flexibilidade articular, ocorre também uma perda nas habilidades da coordenação motora e perda do equilíbrio, interferindo muito na vida do idoso. Ele não consegue fazer coisas simples do cotidiano como subir escadas ou simplesmente se abaixar para pegar uma caixa. Esse artigo tem por finalidade verificar e analisar a importância da hidroginástica para idosos, comprovando os benefícios para a saúde dos idosos através de sua prática, mostrando os principais benefícios da hidroginástica para idosos, descrevendo o motivo pelo qual os idosos buscam a hidroginástica e comprovando a melhoria que a hidroginástica proporciona ao idoso.

REFERENCIAL TEÓRICO

A atividade física está sendo bastante recomendada no controle contra o sedentarismo, além de promover saúde e bem-estar.

Matsudo (2002) afirma que a atividade física regular e a procura por um estilo de vida ativo são necessárias para a promoção da saúde e para a qualidade de vida, combatendo alguns efeitos deletérios do envelhecimento.

Ueno (2012) examinou o processo de envelhecimento bem como o potencial de programas de exercícios para a melhoria da saúde funcional das pessoas com mais de 60 anos.

Os dois autores fazem com que percebamos que é impossível correr do envelhecimento, mas que podemos envelhecer com saúde já que a atividade física nos proporciona.

TERCEIRA IDADE

O envelhecimento da população mundial é um dos grandes desafios a serem enfrentados no século XXI. A tendência mundial vem sendo a diminuição da mortalidade e da fecundidade, bem como o prolongamento da expectativa de vida das pessoas tem levado ao envelhecimento da população. A expectativa de vida é um processo que vem aumentando com o decorrer do tempo, no Brasil e acompanhado por modificações no perfil de saúde de sua população. Seguindo os conceitos da Organização Mundial de Saúde – OMS, o envelhecimento cronológico se classifica em quatro estágios: a meia idade de 45 a 59 anos; o idoso de 60 a 74 anos; o velho de 75 a 90 anos; e muito velho de 90 anos em diante. O indivíduo deve sempre estar em movimento para que seu corpo físico se mantenha em equilíbrio. De acordo com Cleto (2002) o envelhecimento é um fenômeno fisiológico, progressivo e inerente a todos os seres humanos, com tudo esse envelhecimento não será totalmente ou necessariamente patológico. É mais apreciável ver um idoso com espírito jovem do que ver um jovem com espírito de velho. Para Cleto (2002) existem várias maneiras de se envelhecer, onde pode haver um envelhecimento harmonioso onde o indivíduo envelhece com qualidade de vida, ou pode acontecer de forma desastrosa onde na maioria das vezes o prazer de viver é perdido no decorrer de sua história. O envelhecimento é um processo fisiológico

que não ocorre necessariamente paralelo à idade cronológica apresentando assim uma considerável variação individual. Para Neri (2001) a condição da velhice é a última fase do ciclo vital, que é delimitada por eventos de natureza múltipla como perdas motoras, afastamento social e especialização cognitiva. Já envelhecimento é o processo genético (biológico) que apresenta ritmo, efeito e duração que são individuais e que possuem origem genético, biológico, sócio histórico e/ou psicológico. Idosos são os indivíduos que se encontram dentro de uma faixa etária, socialmente estipulada, de 60 anos para países em desenvolvimento, como o caso do Brasil ou de 65 anos para países desenvolvidos. Vários elementos são importantes na determinação das diferenças entre os idosos como gênero, classe social, saúde, educação, personalidade, história de vida, contexto social, que segundo Neri (2001), vão auxiliar nas pesquisas com essa população. Barbosa (2000) aponta a importância da adaptação dessas pessoas ao seu novo estado físico, psicológico e social, pois “não estar adaptado, significa acelerar o processo de envelhecimento”. Meirelles (2000) define velhice como sendo:

“[...] 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” (MEIRELLES, 2000, p. 28).

Segundo Meirelles (1997), a Atividade Física para a Terceira Idade é de extrema importância, pois cria um clima descontraído, desmobiliza as articulações e aumenta os tônus muscular, proporcionando para o idoso uma maior qualidade de vida para suas atividades do cotidiano.

OS EFEITOS DO ENVELHECIMENTO

Baseado em Meirelles (1997), há aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos que contribuem para o envelhecimento que são:

BIOLÓGICOS

A redução da quantidade de células de funcionamento normal; Aumento da quantidade de gordura; A diminuição do consumo de Oxigênio; Diminuição da força muscular; A diminuição da quantidade de sangue que o coração bombeia em estado de repouso (braquicardia); A perda óssea e sais de cálcio; A diminuição da atividade elétrica do cérebro; A capacidade vital é diminuída; A diminuição da mobilidade da caixa torácica; As doenças metabólicas não controladas: diabetes, hipertireoidismo, a obesidade marcante; As perdas hídricas (líquidos) redução da água corporal e do consumo basal de Oxigênio; A diminuição hormonal; A diminuição do processo respiratório (mais lento); O desaparecimento de elementos celulares do sistema nervoso; O deslocamento funcional da musculatura dos pés e pernas; O aumento da espessura dos tecidos dos vasos das capsulas articulares; A 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 indivíduo 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; As alterações degenerativas arteriosclerótica, a hipertensão; A deficiência auditiva e visual; O decréscimo do número e do tamanho das fibras musculares; Decréscimo de permeabilidade da membrana local dos capilares; Baixa taxa de absorção de calorías; A 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 das 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.

PSICOLÓGICOS

A aceitação e rejeição pelo meio; A deterioração da memória; A diminuição da vontade, das aspirações e da atenção; A atitude hostil ante o novo; O enfraquecimento da consciência, do apego ao conservadorismo; as anomalias do caráter: desconfiança, irritabilidade e indocilidade; O estreitamento da afetividade.

SOCIOLÓGICOS

Isolamento social; Estado de saúde insatisfatório; A insegurança social; A ruptura com a vida profissional; A perda concomitante da função e do status social; 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. Amaral, Pomatti e Fortes (2007, p.19) afirmam que:

“No fenômeno do envelhecer não se pode pensar somente em deixar de ser produtivo, em restringir-se as privações ou dependências. E preciso pensar também em plenitude, sabedoria e renascimento para uma nova etapa da existência. E aprender a conviver e aceitar algumas dificuldades que surgem nesse processo do envelhecimento e procurar compensá-las com o conhecimento adquirido nos anos vividos, até porque não é possível negar essa fase, que é progressiva e própria do ser humano” (AMARAL, POMATTI e FORTES, 2007, p.19).

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis que interagem entre si e influenciam significativamente o modo em que alcançamos determinadas idades. Neste decorrer que os idosos estão pensando em uma nova possibilidade e maneira de envelhecerem e que, nos dias atuais, percebe-se que os indivíduos estão se preocupando cada vez mais com sua saúde já que esta é determinante para ter um estilo de vida melhor e consequentemente, uma maior expectativa de vida.

HIDROGINÁSTICA

A Hidroginástica se firma cada vez mais como um excelente exercício para muitas pessoas, mas em especial com os idosos, que pretendem manterem-se ativos a vida toda. Muitas vezes, mesmo praticando outras atividades, não deixam a Hidroginástica de lado, pois percebem que as vantagens da prática desta, tendem a se intensificar com a idade. Segundo Bonachela (1994), a Hidroginástica surgiu na Alemanha para atender a um grupo de pessoas com mais idade que precisavam praticar uma Atividade Física segura sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhe proporcionasse bem estar físico e mental. No Brasil, a Hidroginástica apareceu há cerca de vinte anos, teve um crescimento extraordinário e atualmente é bem diferente daquela praticada por seus pioneiros ficando mais dinâmica, ganhando espaço na mídia e abrindo um público heterogêneo, sendo hoje uma das atividades mais procuradas nas academias, clubes, condomínios, etc. As atividades na água têm demonstrado ser uma opção de exercício aeróbico, pois os benefícios fisiológicos, entre eles a redução da massa adiposa, sobre o organismo humano são amplamente conhecidos (CHAMPION, 2000). Na Hidroginástica existem as propriedades físicas da água, segundo Aboarrage Jr. (1997), classifica-se como propriedades físicas na água a pressão hidrostática, flutuação, densidade, resistência, viscosidade e a temperatura. A pressão hidrostática é exercida sobre todas as partes do corpo imerso, em repouso a uma profundidade estimula a circulação periférica, quando a água está na altura da caixa torácica fortalece a musculatura envolvida na respiração. Quando o corpo mesmo em repouso está imerso na água, a ação da gravidade está influenciando na estimulação periférica, causando efeitos sobre a caixa torácica e a musculatura da respiração, e possui um efeito de massageador durante as aulas de Hidroginástica, diminuindo sobre maneiras as dores musculares pós-exercício (ABOARRAGE, 1997).

Flutuação é a força que atua em sentido contrário à ação da gravidade (empuxo). Podendo ser utilizada para resistir ou auxiliar, dependendo do sentido em que for executando o movimento e com a altura do ombro e peso corporal é reduzido em quase 90%. Sendo assim, a ação da gravidade no momento da flutuação favorece ao indivíduo no desenvolvimento do exercício, fazendo com que seu corpo fique mais leve, como na elevação de membros inferiores e superiores, assim o indivíduo de qualquer peso terá facilidade em desenvolver o exercício (ABOARRAGE, 1997). A densidade é a relação entre a massa de um dado volume, isso apresenta uma grande importância na prática da modalidade, melhorando o posicionamento na execução dos movimentos a serem realizados, facilitando a definição da carga a ser desenvolvida (ABOARRAGE, 1997). Outro fator a resistência é a sobrecarga

natural exercida pela água, dependendo da velocidade e amplitude com que executa o movimento. A resistência da água depende do posicionamento do corpo e membros e faz com que acentue ou a diminua. Quanto mais veloz e maior amplitude do movimento, maior será sua resistência (ABOARRAGE, 1997). A viscosidade está relacionada com a resistência, pois o atrito entre as moléculas de um líquido é que causa a resistência. Para uma boa desenvoltura nos movimentos praticados pelos exercícios, a água deverá ser muito bem tratada, límpida e leve para que o corpo exerça uma resistência natural dos exercícios sem atrito (ABOARRAGE, 1997). A temperatura influencia algumas variações cardiovasculares, quanto maior a temperatura maior a frequência cardíaca para qualquer aumento de consumo de oxigênio. A temperatura normal para a atividade é entre 27° e 31°, ajuda a prevenir danos nos músculos durante o exercício, problemas respiratórios (ABOARRAGE, 1997). Bonachela (1994) ainda recomenda que ao se planejar um programa de Hidroginástica, é indispensável que o instrutor desenvolva um trabalho seguro, eficaz e divertido para os alunos. Em geral, a aula de Hidroginástica inclui: aquecimento (aquecimento térmico, préalongamento e aquecimento cardiorrespiratório); treinamento respiratório (aeróbio) e relaxamento; condicionamento muscular; e o alongamento final. A duração e a sequência de cada etapa podem variar de acordo com os diferentes formatos da aula, ou dependendo das condições ambientais específicas. A Hidroginástica é uma das únicas atividades indicadas para quem tem pouco ou nenhum condicionamento físico. Apesar disso, pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento podem praticá-la, principalmente os idosos.

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Com a idade, muitas pessoas tornam-se incapazes de se exercitar das maneiras tradicionais, devido a pequenas alterações no corpo. Quando isso ocorre, a Hidroginástica passa a ser o ideal. A flutuação na água permite que se movimente sem se machucar; você pode 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 Júnior (2007) as vantagens de praticar a Hidroginástica são: Aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios, o que auxilia o

tratamento de problemas articulares; Melhora a execução de exercícios sem sobrecarregar as articulações de base e eixo do movimento; 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; Reeducação 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 autoestima; Sensação de bem estar e Gasto calórico para 1 hora de Hidroginástica para uma pessoa de 70 kg é de 450 a 600 calorias, a depender da intensidade dos exercícios. Para Bonachela (1994), como motivos para a prática da Hidroginástica aos idosos, o emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico geral, melhora da flexibilidade, melhora do equilíbrio e da coordenação, diminuição do estresse e contribuição para a reabilitação física.

Para Sova (1998) a partir da prática de Hidroginástica o idoso será capaz de alcançar os seguintes objetivos:

Menor frequência cardíaca, ou seja, o coração passa a bombear o sangue com menos esforço. Haverá um aumento do $VO_2\text{máx}$, pois os pulmões passarão a absorver maior quantidade de oxigênio. Devido ao baixo impacto proposto pela atividade, haverá diminuição da tensão muscular. Os músculos se tornaram mais fortes e também mais resistentes. Aumento da amplitude muscular, ou seja, maior flexibilidade. Desintoxicação das vias respiratórias. Aumento da agilidade, percepção, esquema corporal, velocidade de ação e reação e também um aumento significativo da força. Haverá também uma melhoria no equilíbrio e na coordenação. Uma diminuição significativa da gordura corporal. Melhora da autoestima, socialização e reintegração. Melhorias dos aspectos cognitivos.

“A Hidroginástica é uma atividade que utiliza a água para melhorar os cinco componentes da capacidade física: capacidade

aeróbica, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. “Levantar uma caixa, puxar e empurrar um móvel, todas estas atividades exigem que alguns músculos façam força ao mesmo tempo”. É importante destacar que, a atividade de Hidroginástica vai ajudar não só os aspectos físicos, mas principalmente, os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso. “O exercício aumenta o seu bem-estar emocional, aparência, prazer de viver e autoestima” (SOVA, 1998).

METODOLOGIA[AL2][AL3]

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva com abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada no Sesc unidade Juscimeira no programa de Lazer que tem a atividade de hidroginástica e que atende idosos da região. A coleta de dados foi feita por meio de uma pesquisa com perguntas abertas e fechadas no local onde realizam a atividade[AL4]. Os dados obtidos nos levaram a objetivar interpretações sobre a importância da hidroginástica para idosos, sendo apresentados a seguir em gráficos e tabela.

RESULTADO DA PESQUISA[AL5]

O presente estudo teve como objetivo principal investigar quais os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica segundo as percepções dos idosos praticantes dessa atividade física no programa Social da Unidade Sesc Juscimeira. Dessa forma a seguir apresentamos o resultado da coleta de dados realizado com 20 idosos, por meio da pesquisa de campo.

Tabela 1: Identificação e caracterização da amostra (20 idosos de 20 a 65 anos).

PERGUNTAS	RESPOSTAS	Nº DE RESPOSTAS	PORCETAGEM %
1-Qual sua faixa	18 a 30 anos	01	05%
	31 a 50 anos	08	40%

etária?	51 a 60 anos	09	45%
	Mais de 61 anos	02	10%
2- Qual sua ocupação atualmente?	Professora	01	05%
	Secretária do lar	13	65%
	Estudante	02	10%
	Aposentada	04	20%
3 – Qual seu grau de escolaridade?	Ensino fundamental incompleto	05	25%
	Ensino fundamental completo	02	10%
	Ensino médio incompleto	08	40%
	Ensino médio completo	03	15%
	Ensino superior incompleto	01	05%
	Ensino superior completo	01	05%
4 – Há quanto tempo você faz aulas de hidroginástica?	1 a 6 meses	05	25%
	Mais de 1 ano	15	75%

Dividiu-se a apresentação dos resultados em tabelas e gráficos para facilitar o entendimento do leitor, dessa forma prosseguimos com a apresentação de dados inerentes aos aspectos motivacionais e de significados sobre a hidroginástica para os praticantes em estudo.

Tabela 2: Aspectos motivacionais, significados da hidroginástica.

PERGUNTAS	RESPOSTAS	Nº DE RESPOSTAS	PORCETAGEM %
-----------	-----------	-----------------	--------------

5 – Por qual motivo procurou a hidroginástica para praticar regularmente?	Devido ao horário das aulas	03	05%
	Devido estar com tempo livre	05	8,33%
	Por ser oferecida perto de casa	02	3,33%
	Pela importância do exercício para a saúde física.	19	31,66%
	Pela importância do exercício para a mente e para o psicológico	09	15%
	Por ser uma atividade de baixo impacto	03	05%
	Por indicação médica	08	13,33%
	Por gostar de atividades na água	11	18,33%
6-O que significa Hidroginástica para você?	Ginástica praticada em piscinas. A água ajuda a sustentar o peso dos praticantes, o que facilita os movimentos.	09	22,5%
	Atividade física de baixo impacto, praticada na água	15	37,5%
	Atividade física praticada em qualquer espaço físico	03	7,5%
	Atividade física praticada com música	10	25%
	Atividade física praticada individualmente	03	7,5%

A questão sete aborda a hidroginástica como atividade prazerosa, questionando os participantes em relação aos as razões. Apresentamos abaixo as respostas:

Tabela 3 – Hidroginástica: Atividade prazerosa.

PERGUNTAS	RESPOSTAS	Nº DE RESPOSTAS	PORCETAGEM %
7 – Porque a prática da hidroginástica é prazerosa?	Porque é realizada na água	14	21,21%
	Porque é realizada com música	08	12,12%
	Porque permite fazer novos amigos	12	18,18%
	Porque melhora o sono	14	21,21%
	Porque melhora a disposição	18	27,27%

Na questão número 8 apresentamos quais são os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física segundo a percepção dos idosos praticantes, onde mais de uma alternativa pôde ser marcada.

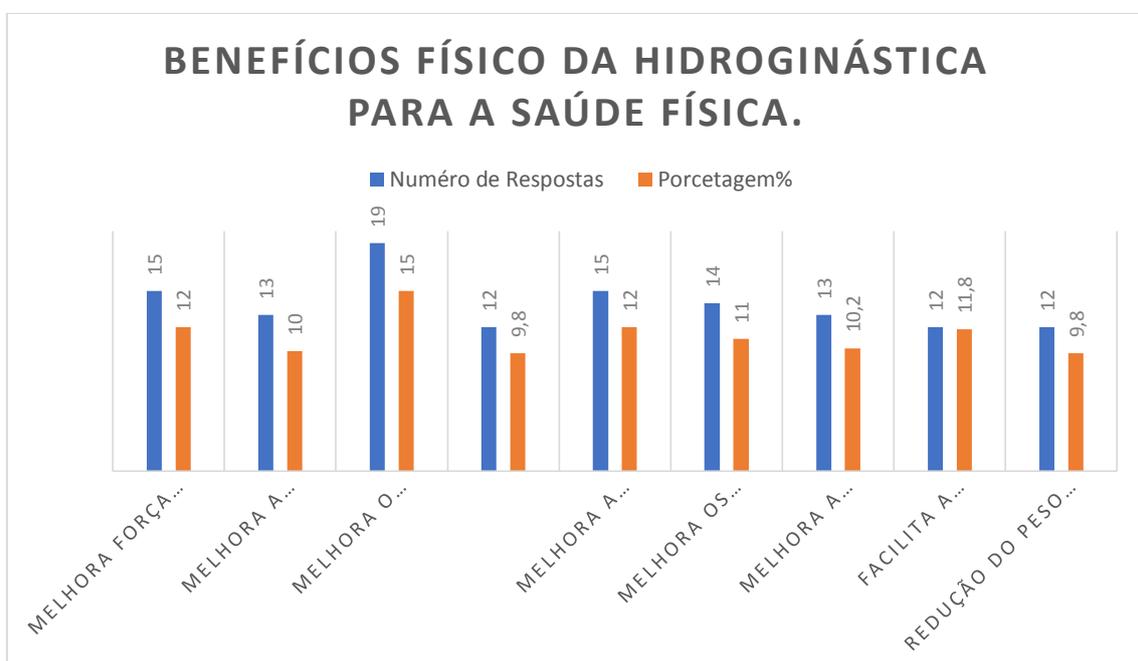


Gráfico 1: Apresenta o número de respostas e a porcentagem sobre os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física. A questão 9 apresenta o questionamento sobre os benefícios psicológicos da hidroginástica para as praticantes.

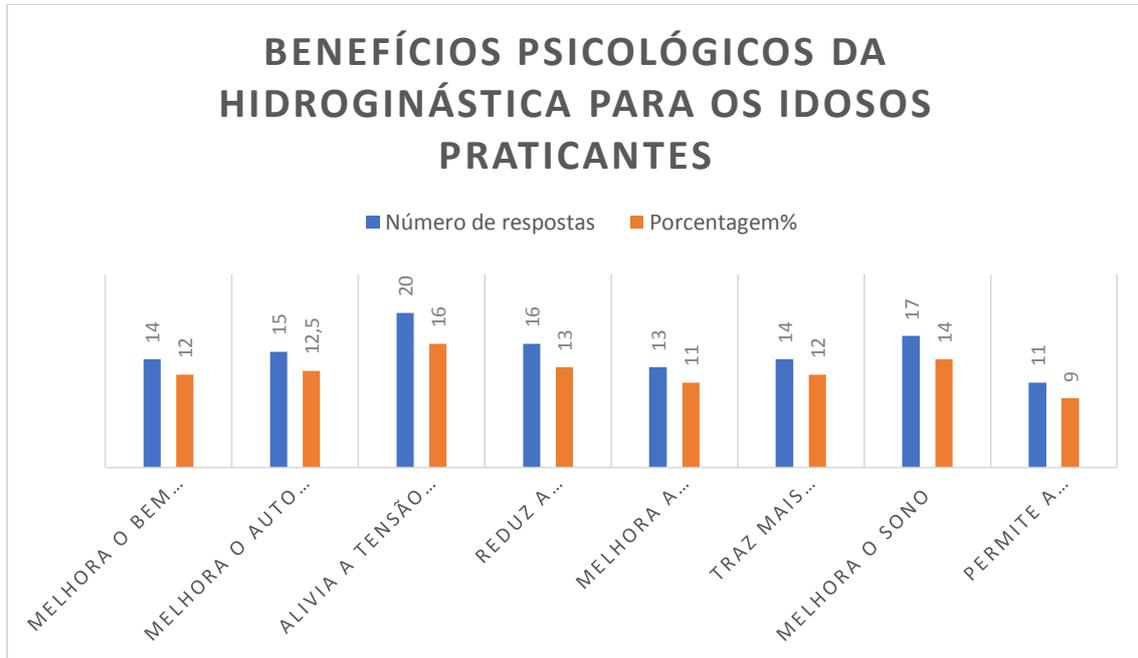


Gráfico 2: Apresenta o número de respostas e a porcentagem sobre os benefícios psicológicos da hidroginástica aos idosos.

Tabela 4: Avaliação sobre os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica

PERGUNTAS	RESPOSTAS	Nº DE RESPOSTAS	PORCETAGEM %
10-como você avalia os benefícios da hidroginástica	Bom	01	05%
	Muito Bom	04	20%
	Ótimo	04	20%
	Excelente	11	55%

para a sua saúde?			
11- Como você avalia os benefícios da hidroginástica para seu estado psicológico e mental?	Bom	01	05%
	Muito Bom	08	40%
	Ótimo	10	50%
	Excelente	01	05%
12 – Como você avalia as aulas de hidroginástica oferecida pelo Sesc?	Regular	00	00%
	Muito Boa	03	15%
	Ótimo	05	25%
	Excelente	12	60%
13 –Na sua opinião qual o grau de importância do programa Social de Hidroginástica do Sesc?	De Suma Importância	20	100%

No presente estudo delimitou-se a amostra como sendo apenas mulheres de 18 a 65 anos de idade, desta forma analisando os resultados apresentados na primeira tabela em que aborda os aspectos relacionados à idade, ocupação, escolaridade e tempo de permanência nas aulas de hidroginástica oferecidas pelo programa Hidroginástica Social do Sesc, verificamos que apenas 1 idoso se encontra na faixa dos 18 a 30 anos representando (5%) do total dos participantes na pesquisa. Ainda em relação à faixa etária 9 participantes se encontram entre 51 a 60 anos representando a maioria delas com (45%) da amostra. No estudo realizado por Dallarcorte e Villela (2006) com a finalidade analisar comparativamente os motivos aos quais levam as pessoas na faixa etária do jovem adulto (20 a 40 anos) e meia idade (40 a 65 anos),

evidencia que cada há cada vez mais a procura pela hidroginástica pelas mulheres jovens e de meia idade por causas dos benefícios físicos e mental. Em relação à ocupação dos participantes a maioria declarou serem secretarias do lar sendo 13 idosos representando (65%) do total. No tocante a escolaridade 8 pessoas declararam ter o ensino médio incompleto representando (40%) do total sendo a maioria, já em relação ao tempo de permanência nas aulas de hidroginástica oferecida pelo programa 15 participantes, representando (75%) da amostra já participam a mais de um ano, evidenciando a importância de programas sociais como o ressaltado nesta pesquisa. Analisando os dados obtidos na tabela 2 que trata dos aspectos motivacionais e de significado da hidroginástica para idosos praticantes envolvidos no estudo, onde as respostas possíveis foram ao primeiro aspecto foram: devido ao horário das aulas, devido estarem 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 e por gostar de atividades na água, verificou-se que 19 das 20 mulheres responderam que procuraram a hidroginástica pela importância do exercício para a saúde física. Houve também 08 respostas onde os motivos da procura foram por indicação médica, ressaltando a importância da atividade no tratamento de diversas enfermidades físicas. Segundo relata Rocha (2001, p. 1215), a hidroginástica por ser uma atividade que atende a uma infinidade de pessoas e problemas, vem sendo muito procurada por sua resposta expressiva e objetiva. Esta procura vem ocorrendo cada vez mais por indicação médica, indicação de amigos e até mesmo por uma curiosidade pessoal, por ser uma atividade que além de curar, dá prazer e estimula as pessoas a progredirem na vida como um todo apud (DALLACORTE e VILELA, 2006). Em relação ao significado da hidroginástica para os participantes observou-se que a maioria definiu a hidroginástica como atividade física de baixo impacto, praticada na água, com 15 das 20 respostas possíveis sendo a alternativa mais marcada. Segundo Teixeira (2008), ao longo do tempo os exercícios físicos na água obtiveram grande importância, sendo praticada de diversas formas até chegar a mais recente atividade aquática, a hidroginástica. Analisando a tabela 3 que enfoca a atividade hidroginástica como sendo prazerosa, buscando dos participantes os motivos para tal, observou-se que 18 dos participantes responderam que a mesma melhora a disposição, representando (27,27%) do total das respostas assinaladas. Outras respostas também foram bem evidenciadas, por exemplo, pelo fato de ser realizada na água e por melhorar o sono com 14 respostas para cada representando (21,21%) do total das respostas. Dallacorte e Vilela (2006) destaca que os idosos de meia idade procuram a hidroginástica por que esta atividade, com sua prática regularmente traz benefícios, tais como,

animo, melhoria nas suas capacidades orgânicas, e deixando-as assim mais saudáveis e dispostos com objetivos diferentes, porem todos voltados à saúde física ou psicológica. A questão número 8 apresentamos quais são os benefícios físicos da hidroginástica para a saúde física segundo a percepção dos idosos praticantes, onde mais de uma alternativa pôde ser marcada, verificamos que 19 idosos responderam que a hidroginástica melhora o equilíbrio e 15 respostas também apontam que melhora a força muscular. Dentre as possíveis respostas notamos que todos os itens foram marcados sendo eles, 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 e a redução do peso corporal. Nesse sentido observa-se que os participantes conhecem e reconhecem os benefícios físicos que a hidroginástica pode lhes proporcionar conforme ressalta Assis et.al (2011):

“Exercícios frequentes ajudam a reduzir o risco de doenças crônicas e degenerativas, incluindo doenças cardíacas, diabetes e obesidade. A pressão tranquilizante da água alivia o inchaço e a dor nas articulações, aumentando a flexibilidade. Fazer exercícios na água ajuda a eliminar a autocritica em relação aos movimentos, pois não podem ver o que estão fazendo. Praticar a hidroginástica regularmente melhora todos os componentes: aeróbico, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal” (ASSIS et. Al 2011).

A questão número 9 foi apresentado um novo gráfico ressaltando os benefícios psicológicos proporcionados pela pratica da hidroginástica, onde disponibilizamos várias respostas que foram assinaladas pelos participantes, destacando a respostas que dizem que a hidroginástica alivia a tensão e diminui o estresse, assinalada por (100%) dos participantes, melhora o sono, reduz a ansiedade e melhora o bem-estar psicológico.

De acordo com Mazo et al., (2006) onde citam no artigo intitulado [...] programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem [...], que o exercício físico também está associado ao aumento da alegria, do autoconceito da autoconfiança e autoimagem, reforçando o pensamento positivo para a realização das atividades diárias.

Mazo et.al (2006) observaram nesse estudo que “o principal motivo de ingresso no programa foi para melhorar a saúde física e mental e de permanência neste foi o gosto pela atividade física no meio líquido e a sensação de bem-estar”. Sendo Bonachela (1994) os principais aspectos psicológicos melhorados e estimulados com a prática da hidroginástica são:

- 1) Faz bem ao "ego" das pessoas, sentir-se ativas, confiantes, capazes de vencer dificuldades.
- 2) O bem-estar físico e mental proporcionam uma vida saudável.
- 3) proporciona a integração e a socialização.
- 4) estimula a autoconfiança, passa a sentir-se segura dentro da água.
- 5) diminui a ansiedade, está sempre de bem com a vida.
- 6) os aprendizados de novas habilidades trazem satisfação pessoal.
- 7) Passa a conhecer melhor seu corpo, suas limitações.
- 8) Passa a ter uma aparência mais jovial, fica mais descontraída (BONACHELA 1994).

Nesse sentido o presente estudo constatou que realmente os idosos envolvidos, percebem a importância da prática da hidroginástica para a saúde psicológica melhorando sua convivência social e proporcionando a alegria e vontade de continuar vivendo. Nas questões 10 e 11 e 12 buscamos avaliar o grau de satisfação das mulheres praticantes da hidroginástica no programa social de Hidroginástica do Sesc, em relação às aulas oferecidas. Analisando os resultados apresentados na tabela 416, notamos que em relação à avaliação dos participantes no que diz respeito aos benefícios da hidroginástica para a saúde a maioria sendo 11 participantes representando (55%) da amostra avaliaram como excelente seguido de (20%) muito bom, (20%) ótimo e (5%) bom. Quando solicitado na questão 11, para avaliar os benefícios da hidroginástica para seu estado psicológico e mental, 10 idosos responderam ser ótimo correspondendo a (50%), 08 responderam muito bom correspondendo a (40%), 1 idoso respondeu bom correspondendo a (5%) e 1 idoso respondeu que era excelente correspondendo a (5%). Na questão 12 foi solicitado para que os idosos avaliassem as aulas de hidroginástica oferecida pelo programa social de Hidroginástica, onde 12 idosos responderam ser excelente (60%), 5 idosos responderam ótima representando (25%), 03 idosos responderam ser muito boa representando (15%). Na questão 13 foi solicitado para que os idosos avaliassem qual o

grau de importância do programa Social de Hidroginástica Sesc para a população da região do Vale do São Lourenço: Juscimeira, São Pedro da Cipa e Jaciara, onde verificamos que todas os 20 idosos responderam que é de fundamental importância representando (100%) da amostra em estudo.

Nesse sentido De Souza Cerri e Simões (2007) salienta por meio de seu estudo que os programas públicos que oferecem hidroginástica aos idosos ainda são essenciais para o desenvolvimento da sociabilidade entre eles, a melhoria do bem estar físico, mental e social, porém ainda há necessidade da ampliação de programas oferecidos a esse público. Ainda segundo os autores em seu estudo perceberam que os idosos estão dispostos a participarem de atividades físicas, “no entanto, ainda é necessário melhorar a oferta de programas adequados, bem como as condições reais que estimulem a efetiva participação desse segmento da população” (DE SOUZA CERRI & SIMÕES, 2007).

Dessa forma verificamos por meio desta pesquisa a importância de programas sociais que viabilizem a oferta de atividades físicas como a hidroginástica não só para os idosos e terceira idade, mas também para as mulheres e homens de meia idade que por diversas razões procuram essas atividades sempre em busca de melhoria na sua saúde física e psicológica, contribuindo para a sociabilidade e a melhoria da qualidade de vida. Notamos que há muitos estudos sobre a hidroginástica voltada para os idosos e a terceira idade, tendo poucos estudos ainda em relação a essa prática por sujeitos jovens e de meia idade conforme o proposto por este estudo. Nesse sentido este estudo deixa como perspectiva de futuro a possibilidade de novos estudos sobre o tema com um número maior de participantes e durante um tempo maior para evidenciar ainda mais as possibilidades da hidroginástica para com público mais jovem entre 18 e 65 anos. Esta pesquisa apresenta o diferencial devido à realização de estudo com as pessoas mais jovens incluídas na amostra e evidenciar embasados em outros estudos como o de Dallacorte e Vilela (2006), que evidencia um crescimento na procura da hidroginástica por mulheres mais jovens nas academias, bem como em programas sociais devido os inúmeros benefícios físicos e psicossociais.

REFERÊNCIAS

- ABOARRAGE Jr., A. M. **Hidroesporte – Treinamento Complementar**. Londrina: Midiograf, 1997.
- AMARAL, P.N.; POMATTI, D.M.; FORTES, V.L.F. **Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa**. RBCEH - Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 18-27, jan. /jun. 2007. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/viewFile/113/88> Acesso em: 27/01/2013.
- BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- CHAMPION, Ney. R. **Hidroterapia: princípios e prática**. São Paulo: Manole, 2000.
- Hayflick L. **O envelhecimento da cabeça aos pés**. In: Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro: Campus, 1996:157-75
- MATSUDO. S. M. **Envelhecimento, atividade física e saúde**; R. Min. Educ. Fís., Viçosa, v. 10, n. 1, p. 195-209, 2002.
- MEIRELLES, M.A.E. **Atividade física na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint. 3ª. Edição, 2000.
- SOVA, Ruth. **Hidroginástica na Terceira Idade**. 1ª edição, São Paulo: Manole, 1998.