

HIDROGINÁSTICA, QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS

Thais Daniele Ferreira Braga¹
Magno Rafael Miranda Santos²

RESUMO

Este trabalho tem objetivo geral analisar os efeitos da prática da hidroginástica sobre as capacidades motoras dos indivíduos e os benefícios que ela proporciona aos praticantes. O objetivo específico é analisar como a prática diária da hidroginástica nas pessoas terceira idade obtêm bons resultados. Justifica-se que esta atividade física é importante para a comunidade porque é uma forma de mostrar os benefícios que ela produz para a vida das pessoas, a prática é de fundamental importância porque propicia qualidade de vida, uma nova rotina, tendo em consideração os benefícios que são adquiridos com a prática. Para o Educador físico é importante porque faz parte de seu papel que é de ensinar para os alunos sobre as atividades aquáticas, as mesmas que vão fazer parte do cotidiano dos alunos e os futuros professores. A hidroginástica faz parte da educação física, são exercícios de menos impactos, e trazem o benefício de ser prática esportiva, que podem estar sendo praticados por pessoas de todas as idades e assim adquirir uma melhor qualidade de vida. O método utilizado para esta investigação se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica a partir de artigos, sites, revistas e livros. A questão norteadora da pesquisa foi a prática da hidroginástica permite uma melhora nas capacidades funcionais do praticante? A hidroginástica ficou conhecida pelo mundo todo, pois é uma atividade aquática segura, não é preciso saber nadar para praticá-la, a qual é possível desenvolver o condicionamento físico do indivíduo através de exercícios específicos. Segundo HEYNEMAN, PREMO (et al., 1992 apud Silveira p. 26) tal atividade vem crescendo e alcançando principalmente os idosos, pois é uma atividade predominantemente aeróbia, que pode ser trabalhada em uma intensidade moderada e com baixo impacto para as articulações. Para ANDRIES JÚNIOR (et al., 2009 apud Silveira p.26) as pessoas com baixo tônus muscular ela pode causar uma melhoria no tônus, aumentar a massa muscular e também a flexibilidade, realizando exercícios que seriam muito difíceis na terra. Os resultados adquiridos com essa pesquisa demonstraram que a hidroginástica apesar de ter começado como uma prática destinada a terceira idade tem evidência na atualidade que a mesma é benéfica para o tratamento de doenças osteoarticulares assim como melhora a circulação sanguínea e ajuda na reabilitação de pacientes proporcionando-lhes uma experiência positiva, tanto psicológica como física.

Palavra-chave: Hidroginástica. Atividade Física. Qualidade de Vida.

¹ Graduada do curso de Educação Física pela Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas do Vale do São Lourenço – Eduvale/Jaciara-MT

² Professor Especialista em Psicopedagogia, Psicologia do Trânsito e Professor da Faculdade de Ciências Sociais aplicadas do Vale do São Lourenço – Eduvale/Jaciara-MT

HYDROGYMNASTICS, QUALITY OF LIFE FOR ELDERLY

ABSTRACT

This work has a general objective to analyze the effects of the practice of hydrogymnastics on the motor capacities of the individuals and the benefits that it provides to the practitioners. The specific objective is to analyze how the daily practice of water aerobics in people obtain good results. It is justified that this physical activity is important for the community because it is a way of showing the benefits that it produces for the life of the people, the practice is of fundamental importance because it provides quality of life, a new routine, taking into account the benefits which are acquired through practice. For the Physical Educator it is important because it is part of their role that is to teach students about aquatic activities, the same that will be part of the daily life of students and future teachers. Water aerobics is part of physical education, are exercises with fewer impacts, and bring the benefit of being a sports practice, which may be practiced by people of all ages and thus acquire a better quality of life. The method used for this research is characterized as a bibliographic search from articles, websites, magazines . The guiding question of the research was the practice of water aerobics allows an improvement in the functional capacities of the practitioner? Water aerobics has been known all over the world, as it is a safe aquatic activity, it is not necessary to know how to swim to practice it, which can develop the individual's physical conditioning through specific exercises. According to HEYNEMAN, PREMO (1992), this activity is growing and reaching mainly the elderly, since it is a predominantly aerobic activity that can be worked in a moderate intensity and with low impact to the joints. For ANDRIES JÚNIOR (et al., 2009) people with low muscle tone can cause an improvement in tone, increase muscle mass and also flexibility by performing exercises that would be very difficult on earth. The results obtained with this research demonstrated that the hydrogymnastics, despite having started as a practice destined for the third age, has at present evidence that it is beneficial for the treatment of osteoarticular diseases as well as improves the blood circulation and helps in the rehabilitation of patients, giving them a positive experience, both psychological and physical.

Key words: Hydrogymnastic. Physical activity. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A hidroginástica busca ajudar os idosos, devido às academias proporcionar exercícios de alto impacto, pesado a se realizar em terra firme, a água é um ambiente mais agradável e seguro para os idosos praticá-lo.

Este trabalho tem objetivo geral analisar os efeitos da prática da hidroginástica sobre as capacidades motoras dos indivíduos e os benefícios que ela proporciona aos praticantes da terceira idade. O objetivo específico é analisar como a prática diária da hidroginástica nas pessoas idosas obtêm bons resultados.

Esta atividade física é que importante para a comunidade porque é uma forma de mostrar os benefícios que ela produz para a vida das pessoas, a prática é de fundamental importância porque propicia qualidade de vida, uma nova rotina, tendo em consideração os benefícios que são adquiridos com a prática.

Para o Educador físico é importante porque faz parte de seu papel que é de ensinar para os alunos sobre as atividades aquáticas, as mesmas que vão fazer parte do cotidiano dos alunos.

A hidroginástica faz parte da educação física, são exercícios de menos impactos, e trazem o benefício de ser prática esportiva, que podem estar sendo praticados por pessoas de todos as idades e assim adquirir uma melhor qualidade de vida. Engloba também com a parte esportiva, esporte que está sendo valorizados diante o mundo, além de ser benéfico e um esporte prazerosos a ser realizados e transmitido ao público alvo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

“A hidroginástica é derivada da hidroterapia. Esta última utiliza-se dos benefícios terapêuticos da água, aproveitando-se dos estímulos de calor e frio seja no estado líquido, sólido e gasoso, atuando no tratamento de doenças ou traumatismos, sendo usada interna ou externamente no corpo” (SILVEIRA, 2013, p.26).

É de fundamental importância pois os idosos têm buscado uma melhor forma de manter-se saudável, uma nova rotina, onde começa a busca para uma melhor qualidade de vida. Além de melhorar o condicionamento físico a prática também melhora o estado mental, pois é uma forma de tratamento.

“A hidroginástica ficou conhecida pelo mundo todo, pois é uma atividade aquática segura, não é preciso saber nadar para praticá-la, a qual é possível desenvolver o condicionamento físico do indivíduo através de exercícios específicos. Tal atividade vem crescendo e alcançando principalmente os idosos, pois é uma atividade predominantemente aeróbia, que pode ser trabalhada em uma intensidade moderada e com baixo impacto para as articulações” (HEYNEMAN, PREMO, 1992 apud Silveira, 2013 p.26). Para ANDRIES JÚNIOR (et al., 2009 apud Silveira, 2013 p.26) as pessoas com baixo tônus muscular ela pode causar uma melhoria no tônus, aumentar a massa muscular e também a flexibilidade, realizando exercícios que seriam muito difíceis na terra.”

“Os exercícios aquáticos surgiram como uma terapia, uma forma de cura. Desde uma simples caminhada na água, até a hidroginástica do jeito que conhecemos hoje”. (MIZUKAMI, 2001).

A prática dessa atividade traz benefícios que geram a queima de calorias, o relaxamento muscular, fortalecimento dos ossos, equilíbrio, na flexibilidade, resistência, força, os problemas respiratórios, na circulação sanguínea e dores musculares. Pois são passados exercícios aquáticos simples a ser realizado na água, tem de exemplo a caminhada em terra firme que é a mesma a ser realizada em meio líquido.

Pessoas com nenhum condicionamento físico ou seja sedentária também pode estar praticando essa atividade aquática porque não oferece nenhum risco a saúde devido ser uma atividade propriamente relaxante que engloba vários aspectos.

Embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para idosos, é neste público que encontramos o maior número de praticantes. Muitos vêm procurar a atividade sob recomendação médica e apresentam grande número de restrições que devem ser consideradas na prescrição e na escolha dos objetivos. Além disso, no que se refere às atividades aquáticas, nesse grupo, cuidados especiais devem ser considerados para evitar infecções de ouvido e de pele.

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. Portanto, para essa população os objetivos do trabalho devem estar relacionados à melhoria da qualidade de vida envolvendo aspectos biopsicossociais. (PAULA PAULA, 1998 p. 22).

De acordo com Souza, (2017) os exercícios de hidroginástica é importante para a saúde dos idosos, pois permite eles fazerem sem medo de se lesionar, sem risco de quedas durante a realização dos exercícios aquáticos.

Entretanto, a hidroginástica tem exercido papel importante nos cuidados da saúde prestados às pessoas idosas, ao promover a melhora de suas independências e capacidades funcionais. Os benefícios terapêuticos da água contribuem e têm sido comumente atribuídos às suas propriedades físicas, tais como a fluotabilidade, a pressão e a troca térmica. No entanto, os exercícios aquáticos para a população idosa permitem que estes realizem grandes movimentos sem o risco de queda ou lesão e ajudam a manter uma postura independente com características da autonomia. (SOUSA 2017, p.23)

“Por ser uma atividade praticada dentro d’água, é extremamente relaxante, além de ter o poder da cura, de embelezar, e refrescar, de limpar, de massagear e também nos encher de energia. Esses são alguns benefícios que ela provoca quando entra em contato com o nosso corpo chegando a afetar a mente trazendo sensações de puro prazer e satisfação. Além disso, percebe-se que muitos idosos não procuram uma atividade física terrestre por se envergonhar de seu corpo, não gostam que as outras pessoas fiquem reparando em seu físico que não é mais o mesmo de antes. Por isso, a hidroginástica ganha mais uma vantagem entre as outras atividades, a água proporciona essa camuflagem, podendo trabalhar com mais calma essa vergonha para poder mais tarde tirar essa dificuldade de aceitar o corpo.”(MARCIANO E VASCONCELOS, 2008).

Além disso, a convivência social também faz parte desse contexto onde promove a interação entre o grupo, onde a trocas de informações entre eles, seja homens e mulheres. Vão em busca de mudança para melhorar a saúde e seu estado emocional, acaba sendo um dia

muito prazeroso, divertido, repleto de amizades para se construir, que vai fazer parte do cotidiano de cada indivíduo dia após dia, levando em consideração os bons resultados que vai ser adquirido com o tempo.

3 METODOLOGIA

O método utilizado para esta investigação se caracteriza como uma pesquisa bibliográfica a partir de artigos, sites, revistas e livros sobre a hidroginástica como qualidade de vida para idosos .

A pesquisa é um procedimento reflexivo sistemático, controlado e crítico, que permite descobrir novos fatos ou dados, relações ou leis, em qualquer campo do conhecimento. A pesquisa, portanto, é um procedimento formal, com método de pensamento reflexivo, que requer um tratamento científico e se constitui no caminho para se conhecer a realidade ou para descobrir verdades parciais (ANDER -EGG 1978 APUD LAKATOS 2001).

Este trabalho tem como objetivo demonstrar a importância da hidroginástica para os idosos como forma de prevenir vários tipos de doenças que afetam a terceira idade.

4 ANÁLISES E DISCUSSÕES

“O envelhecimento, processo inexorável aos seres vivos, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o risco do sedentarismo. Essas alterações, nos domínios biopsicossociais, põem em risco a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade para realizar, com vigor, as suas atividades do quotidiano e colocar em maior vulnerabilidade a sua saúde” (ALVES et. al., 2004, p.32).

“A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais. Entretanto, os exercícios físicos podem apresentar algumas limitações para os idosos, devido às modificações fisiológicas impostas com o processo de envelhecimento” (ALVES et. al., 2004, p.32).

A hidroginástica para os idosos é de extrema importância para o seu condicionamento físico, pois proporciona benefícios inerentes a quem pratica, e além disso previne vários tipos de doenças que atinge a terceira idade, e é uma ótima forma de tratamento.

“Na água, o estresse ortopédico é reduzido consideravelmente, o que faz com que essa forma de exercício seja especialmente favorável para esses indivíduos, que apresentam alto risco de fraturas relacionadas ao impacto” (CHU et al. 2002 apud CERRIS, SIMÕES 2007, p.4).

São exercícios leves, com um bom planejamento proposto pelo educador, são utilizados vários materiais como exemplo o espaguete, as bolas, os arcos entre outros. Mas o mais utilizados são a movimentação dos membros, utiliza-se muitos os braços, as pernas, e a boca para trabalhar a respiração que é fundamental para executar as atividades.

Ao estar vivenciando esta prática os idosos se sentem muito bem, pois ao estar relaxando o nível de estresse diminui, também é importante para que eles tenham uma convivência com várias pessoas, pois também é importante para quem sofre de depressão, e uma aula que envolve várias pessoas é excelente para os idosos.

A hidroginástica é constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto, o que permite a prática de um exercício, mesmo em intensidades altas, com diminuídos riscos de lesão. Além de propiciar benefícios à forma física, os exercícios realizados dentro da água possuem

ainda a vantagem de causar menor impacto nos membros inferiores, facilitando a prática para aquelas pessoas que não podem suportar o seu próprio peso, ao realizarem um exercício terrestre,^{9,10} pois quando o corpo emerge a água é deslocada e cria uma força de flutuação que retira a carga das articulações imersas, por exemplo, quando o corpo encontra-se imerso até o pescoço, somente cerca de 7,5 Kg de força compressiva é exercida sobre a coluna, quadris e joelhos (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2007 p.227).

“As pessoas idosas podem ser beneficiadas no momento em que adentram ao universo da prática de exercícios físicos, pois, além de combater o sedentarismo, a mesma contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física desta população” (SIMÕES, JUNIOR, MOREIRA, 2011 p.41).

Os resultados adquiridos com essa pesquisa demonstraram que a hidrogenástica apesar de ter começado como uma prática destinada a terceira idade tem evidência na atualidade que a mesma é benéfica para o tratamento de doenças osteoarticulares assim como melhora a circulação sanguínea e ajuda na reabilitação de pacientes proporcionando-lhes uma experiência positiva, tanto psicológica como física.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através de estudos analisados sobre a hidroginástica para a terceira idade, essa atividade aquática não é de hoje que vem sendo praticada no nosso meio em geral, seu surgimento e desde os tempos antigos até os dias de hoje. Possui várias características específicas como as vantagens e os benefícios que é proporcionado aos idosos.

A Hidroginástica é um exercício aquático maravilhoso, além dos multibenefícios, pessoas qualquer idade pode estar praticando, pois ela promove a perda de peso, alivia tensão muscular, melhora o sono também é relaxante muscular, e vem ajudando pessoas com a sua saúde e na sua qualidade de vida.

A hidroginástica apesar de ter começado como uma prática destinada a terceira idade tem evidência na atualidade que a mesma é benéfica para o tratamento de doenças osteoarticulares assim como melhora a circulação sanguínea e ajuda na reabilitação de pacientes proporcionando-lhes uma experiência positiva, tanto psicológica como física. Além que se exercitar em grupo é de extrema importância e gratificante para o aluno.

O número de idosos está cada vez aumentando em nosso meio, estão cada vez mais em busca de um condicionamento físico estável, tendo em consideração o prazer que eles tem ao praticar as atividades físicas.

É importante para os idosos pois visa a eles uma nova oportunidade de conseguir interagir com o outro, ter novas amizades, um ambiente onde trabalha em coletividade que eles não se sintam excluídos e sim incluso no ambiente físico, que possam ter um dia complexo cheio de tarefas a serem realizados, que conquiste sua independência, sejam livres para realizar aquilo que for importante para ter uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

ALVES, MOTA, COSTA, ALVES, **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica** *Revista Bras Med Esporte* _ Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004
Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v10n1/03.pdf>> Acesso em: 09 de Dezembro de 2018.

ANDRIES JUNIOR, O. et al. **Atividades aquáticas na terceira idade**. São Paulo: Plêiade, 2009. Acesso em: 15 julho. 2018

CERRI, SIMÕES, **Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?** *Revista Movimento* Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007. Disponível em:
<<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115315978005.pdf>> Acesso em: 09 de Dezembro de 2018.

HEYNEMAN, C. A.; PREMO, D. E. A 'Water Walkers' **Exercise Program for the Elderly**. *Public Health Reports*, v. 107, n. 2, p.213-217, abr. 1992. Disponível em:
<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?view=000949236>>. Acesso em: 15 julho. 2018.

MIZUKAMI, Célia Hitomi. **Noções de hidroterapia para o auxílio a hidroginástica**. Campinas: Faculdade de Educação Física- Unicamp, 2001. Acesso em: 03 julho. 2018.

MARCIANO, VASCONCELOS. **Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso**. *Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery* <http://re.granbery.edu.br> - ISSN 1981 0377 Curso de Administração - N. 4, JAN/JUN 2008. Acesso em: 10 Dezembro. 2018

PAULA, K.; DE PAULA, D, **Hidroginástica na terceira idade**. *Revista Brasileira Medicina Esporte*, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998. Disponível em:<
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1.pdf>>. Acesso em: 03 Julho.2018.

SILVEIRA, Fernanda Magalhães, **Benefícios da hidroginastica para as capacidades funcionais e nível de atividade física em idosas de 60 a 75 anos**. Campinas,2013. Acesso em: 17 Julho de 2018.

SIMÕES, JUNIOR, MOREIRA, **Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida R. bras. Ci. e Mov** 2011;19(4):40-50. Disponível em: <
<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2737> Acesso em 09 de Dezembro de 2018.

SOUZA, Josias Barros., **Hidroginástica da terceira idade**. Salvador ,2017. Acesso em: 03 Julho 2018.

TEIXEIRA, PEREIRA ROSSI, **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso**. *Revista Acta Fisiatr* 2007; 14(4): 226 - 232 Disponível em:<file:///C:/Users/nessa/Downloads/102868-Texto%20do%20artigo-179964-1-10-20150827.pdf> Acesso em: 09 de Dezembro de 2018.