

**FACULDADE CIDADE DE COROMANDEL
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANA CLARA DE PAULA DE JESUS MEIRA

TERCEIRA IDADE: os benefícios da hidroginástica

**COROMANDEL
2021**

ANA CLARA DE PAULA DE JESUS MEIRA

TERCEIRA IDADE: os benefícios da hidroginástica

Projeto apresentado à Faculdade Cidade de Coromandel, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Douglas Pereira Castro

MEIRA, Ana Clara de Paula de Jesus,

Terceira idade: os benefícios da hidroginástica/
Ana Clara de Paula de Jesus Meira – Orientadora:
Prof. Me. Douglas Pereira Castro. Coromandel/MG:
[s.n], 2021.
20p.: il.

Artigo de Graduação – Faculdade Cidade de
Coromandel.
Curso de bacharelado em Educação Física.

1. Hidroginástica. 2. Benefícios. 3. Terceira idade.
I. Ana Clara de Paula de Jesus Meira II. Título.

Fonte: Faculdade Cidade de Coromandel - FCC. Biblioteca

TERCEIRA IDADE: os benefícios da hidroginástica

Ana Clara de Paula de Jesus Meira*

Douglas Pereira Castro**

RESUMO

O objetivo deste estudo é descrever sobre a importância da qualidade de vida na terceira idade e os benefícios da hidroginástica. O trabalho confirma que através da hidroginástica pode-se ter uma vida mais saudável, com benefícios psicológicos, sociais e fisiológicos para a terceira idade. O processo de envelhecimento é seguido de diversas alterações fisiológicas, sociais e psicológicas que causam modificações no organismo, na vida pessoal e profissional. Dessa forma, a hidroginástica é uma atividade ideal para os idosos e sua prática de maneira adequada e regular confere diversos benefícios para a saúde. É necessário destacar como é importante estimular a prática da hidroginástica para os idosos, pois ela fortalece a musculatura, leva a alterações e mudanças no estilo de vida mais ativo e diário do idoso, e isso é fundamental para envelhecer com saúde e qualidade. O presente trabalho pesquisou sobre a história da hidroginástica, os benefícios da hidroginástica e a hidroginástica para a terceira idade. A hidroginástica como prática de atividade física pode ampliar as possibilidades de melhor qualidade de vida e os benefícios significativos para seus praticantes.

Palavras-chave: Hidroginástica. Benefícios. Terceira idade.

ABSTRACT

The purpose of this study is to describe the importance of quality of life in old age and the benefits of water aerobics. The work confirms that through water aerobics one can have a healthier life, with psychological, social and physiological benefits for the elderly ones. The aging process is followed by several physiological, social and psychological changes that cause shifts in the body, in personal and in professional life. Thus, aquatic exercise is an ideal activity for the elderly, its practice in an appropriate and a regular way grants a variety of health benefits. It is worthy to highlight how important is to encourage the practice of water aerobics for the elderly, as they strengthen the muscles, changes and changes in the daily active lifestyle of the elderly, and this is essential for aging with health and quality. The present work surveyed the history of water aerobics, its benefits and the water aerobics' benefits for the seniors. Water aerobics as a practice of physical activity can increase the possibilities of a better quality of life and significant benefits for its practitioners.

Keywords: Water aerobics. Benefits. Senior Citizens.

*Graduanda em Educação Física, pela Faculdade Cidade de Coromandel (FCC). e-mail: ana951clara@gmail.com

** Mestre em Promoção de Saúde pela Universidade de Franca (UNIFRAN), docente no curso de Educação Física da FCC. mscdouglascastro@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

É cada vez maior a busca pela prática de atividades físicas na terceira idade, o que antes não era comum. A saúde ficava em segundo plano, depois do trabalho e da família. A terceira idade, 'melhor idade' como é conhecida, está se atentando e se cuidando mais, mudando a rotina e preenchendo o vazio das perdas, sempre a procura do bem-estar, da socialização, da conexão e de outros fatores que conduzem a uma boa qualidade de vida.

A hidroginástica é uma modalidade de atividade física que se tornou modelo nas academias no Brasil na década de 1980 e, desde então, segue ganhando público. A sua prática incide em uma atividade corporal contínua em uma piscina aquática e esse é o diferencial da modalidade: o espaço aquático, onde os movimentos são feitos na água. Paula e Paula (1998) mencionam que a hidroginástica é uma combinação de exercícios que são feitos na água. É uma prática muito indicada para melhorar o fortalecimento muscular, a resistência, o alongamento, a flexibilidade e também para ajudar na recuperação física.

As atividades dentro da piscina vêm sendo muito praticadas pelos idosos, sendo um dos treinamentos que os idosos procuram por orientação médica. Os exercícios físicos presentes na hidroginástica proporcionam uma menor pressão nas articulações, diminuem o risco de lesões durante a atividade e promovem modificações psicológicas, sociais, fisiológicas, por se passar em um ambiente agradável. Dessa forma, melhora a autoestima, a autoconfiança e harmoniza a afetividade com as pessoas que a cercam.

Marques e Abreu (2007) descrevem que a hidroginástica é uma atividade que pode ser praticada por qualquer indivíduo, independente de idade, sexo, nível de condicionamento físico ou de experiências anteriores com o meio líquido, salvo quando é indicação médica. Ela é considerada uma modalidade de exercício físico com baixo impacto, que promove a melhoria do condicionamento físico e que contribui para a qualidade de vida, principalmente dos idosos.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 2011 ao longo dos anos a população de idosos vem crescendo gradativamente em razão da diminuição da taxa de natalidade, uma vez que casais não estão tendo mais filhos, por falta de tempo ou pelo alto custo de vida. É nessa fase da melhor idade que as dificuldades em realizar os exercícios simples do dia a dia aparecem,

reforçando a significância do exercício físico para prevenir doenças e melhorar tal qualidade de vida. Cabe aos profissionais de educação física estar devidamente preparados para acolher, atrair e focar na prevenção de doenças e do desconforto pelas barreiras da idade, suprindo as necessidades, focando na melhoria da estilo de vida, aprimorando o equilíbrio, a postura, o ganho de massa, a força, e muitos outros benefícios.

A prática de atividades físicas por idosos acarreta benefícios que vão além da saúde física, principalmente as que são praticadas em grupos. Os exercícios físicos refletem também nos aspectos sociais e psicossociais. Quando feitos treinamentos em grupo, como a hidroginástica, é observada nas relações sociais uma grande melhoria, tornando-a como ponto positivo para um melhor padrão de vida saudável. “A prática de atividade física regular é fundamental para o idoso, não só para prevenir doenças como para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% podem ser atribuídas à inatividade.” (PAULA; PAULA, 1998, p. 25).

A hidroginástica é um exercício que possibilita aos idosos ficarem em um ambiente agradável, onde cada um realiza os movimentos de acordo com as condições e possibilidades que o seu corpo permite, não se arriscando e evitando assim, sujeições para não se machucar. A hidroginástica faz bem e é uma prática prazerosa que proporciona bem-estar, leva à diversão, melhora a autoestima, diminui a ansiedade, tornando a vida social mais ativa. A atividade aquática pode ser praticada em grupo ou individualmente.

Para Matsudo *et al.* (2001) a atuação do educador físico como professor ou instrutor de hidroginástica é relevante, pois permite estimular a melhora o nível de vida dos idosos. Sabe-se que nessa fase, uma grande parte das pessoas passa a fazer atividade física regularmente, melhorando não apenas casos clínicos crônicos, mas também a saúde mental através das relações interpessoais.

O envelhecimento é seguido de diversas alterações fisiológicas, sociais e psicológicas que acarretam modificações no organismo, na vida pessoal e profissional. Desta forma, a hidroginástica é um treinamento ideal para os idosos, pois a sua prática de maneira apropriada e regular confere muitos benefícios para a saúde. O presente trabalho pesquisou sobre a história da hidroginástica, as propriedades físicas da água, o envelhecimento e os benefícios da prática. O objetivo desse estudo é, portanto, descrever sobre a importância da qualidade de vida na velhice e os benefícios da hidroginástica.

2 BREVE HISTÓRICO DA HIDROGINÁSTICA

A água foi muito usada pela maioria dos povos antigos, com vários desígnios, estando entre eles, o medicinal. Sabe-se que os orientais a utilizavam para banhos medicinais muito antes de Cristo. Naquele período, sua utilização como meio terapêutico estava ligada à práticas místicas. Segundo fontes históricas, os gregos foram os primeiros povos a apreciarem o uso da água para promover bem-estar físico, mental e espiritual, sendo que, por volta de 500 a.C., passaram a usá-la mais constantemente para o tratamento do corpo (RUOTI; MORRIS; COLE, 2000).

Gonçalves (1996) alude que a palavra hidrogenástica vem do grego e significa ginástica na água, e que esta atividade surgiu antes de Cristo. Segundo Hipocrates (460-375 a. C.), os gregos já utilizavam banhos no tratamento de determinadas doenças. Tais banhos tinham relação direta com os costumes locais, com as tradições e possuíam analogia com o religioso, não havendo ainda uma finalidade de atividade física. Nos dias atuais, se tornou um exercício muito utilizado em tratamentos fisioterapêuticos.

Corbin (1989) menciona que para algumas pessoas o mar sempre causou atração e admiração, já para outros, sempre causou medo do desconhecido, desprezo. No entanto, desde o século XVI, na Europa, o mar estava aliado a alguma forma de hidroterapia, assumindo a função terapêutica, colaborando para a “harmonia não somente do corpo, mas do espírito”, numa convicção de dualidade e dividida.

Bonachella (1994) reverbera que a ginástica na água surgiu na Alemanha em 1722 para atender os idosos, que necessitava da prática de algum tipo de atividade física. Como a hidrogenástica já era uma prática segura e que diminuía os riscos de lesões, tornou-se um exercício aquático ideal para essas pessoas, proporcionando bem-estar físico e mental.

Figueiredo (1996) descreve que em 1830, Vincent Pressnitz estabeleceu um ajuste diferente dos outros já empregados: usou a água fria e exercícios potentes, pois acreditava que essa atividade traria inúmeros benefícios para o corpo. Sua tese significou muito e ficou conhecida como um material experimental para os meios clínicos daquele período. Atualmente, sua prática possui vários pontos positivos, como o emagrecimento, o ganho de massa muscular, a melhora da saúde, a

convivência harmônica com outras pessoas, a preparação para o parto em gestantes e a sensação de prazer durante e após a atividade.

No Brasil, não se sabe ao certo em que ano surgiu essa atividade aquática, mas tem alguns registros desses exercícios no ano de 1980, pois foi nessa década que essa prática conquistou o mundo (LUCCHESI, 2013). A partir do final do século XIX, os estudos ajudaram a organizar as atividades, colaborando para o surgimento da hidroterapia (fisioterapia na água). Assim, a hidroterapia difundiu-se pela Alemanha, Inglaterra, Estados Unidos e outros países ao redor do mundo. A história revela como a conciliação dos exercícios físicos e da água traz inúmeras vantagens e benefícios e vêm a séculos, demonstrando a eficácia da prática da hidroginástica e da hidroterapia para a saúde. As atividades feitas na água fazem parte da mais antiga história humana, seja pela necessidade ou pela atração que esta desempenha sobre ser humano.

De acordo com Paula e Paula (1998) a hidroginástica deu início a ser ampliada de maneira metódica no início do século XXI nos spas americanos que significa “saúde pela água”, atualmente a hidroginástica é conquistada em outros países da Europa e, no Brasil e com o passar do tempo vai adquirindo características e acolhendo um número cada vez maior de praticantes. A hidroginástica é uma forma de condicionamento físico formada de treinos aquáticos específicos, baseados na aplicação da resistência da água como sobrecarga.

Bates (1998) cita que a hidroginástica resultou da hidroterapia, apontando o seu aparecimento na Alemanha para atender de início, um grupo de pessoas da terceira idade, que necessitava praticar exercícios físicos sem acarretar riscos ou lesões articulares, mas que proporcionasse bem-estar e que as atividades fossem seguras para esse grupo. As primeiras aulas se pareciam muito com aulas de ginástica aeróbica, pois ambas foram introduzidas e mais divulgadas no Brasil no final dos anos de 1980.

De acordo com autor mencionado anteriormente, no início da sua metodologia de transmissão, os principais adeptos para essa prática eram os idosos, pois necessitavam de atividades físicas, mas de atividades de menor risco de lesões e que proporcionassem bem-estar. Com o passar do tempo, várias vertentes apareceram a partir da Hidroginástica, como a *Acquagym* (Ginástica Aquática), a Hidroatividade e a Aquaeóbica. Perceberam que poderiam adaptar diferentes tipos de atividades na água e inventaram também a Hidroiooga, a Hidrodança, a

Hidrocapoeira, a Hidro Power e a Hidro local. Além de aulas onde os alunos não tocam no fundo da piscina como a *Deep water* e a *Deep runner* (corrida na água), dentre outras possibilidades, desenvolvidas para as aulas com atividades dentro da piscina.

Paula e Paula (1998) mencionam que a hidroginástica é um exercício aeróbico feito em piscinas que tem como objetivo a sustentação profilática da saúde. Enriquece a capacidade aeróbica, a resistência cardiorrespiratória, a força muscular, a flexibilidade, além de proporcionar um gasto calórico de 260 a 400 calorias por hora, dependendo da intensidade com que o aluno realiza as atividades nesse ambiente aquático.

Conforme Delgado e Delgado (2004), pode-se afirmar que as propriedades físicas da água e suas aplicações são: densidade, flutuação, viscosidade, resistência e temperatura: a densidade é uma substância em relação entre sua massa e seu volume; a exercer pressão, a força cumprida igualmente, em todas as partes do corpo; a flutuação é a força que age em sentido contrário à ação da gravidade (empuxo para cima); a viscosidade é o atrito que acontece entre as moléculas de um determinado elemento, causando resistência ao fluxo do mesmo; a resistência é o peso natural exercida pela água; e a temperatura é a influência em algumas alterações cardiorrespiratórias, pois quanto maior a temperatura, maior a força do corpo para qualquer acréscimo de consumo de oxigênio. É importante saber que a exposição a temperaturas mais altas aumenta a elasticidade muscular, ajudando a aumentar o ângulo do movimento, fortalecendo-se assim, contra danos nos músculos durante a execução dos exercícios.

3 OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA

Santana (2007) descreve a hidroginástica como um exercício físico que deve ser praticado na água e que seus exercícios resultam de inúmeros benefícios para a saúde e o bem-estar de quem a pratica. A hidroginástica é um exercício aquático e um dos atributos e benefícios, é melhorar os aspectos físicos e emocionais das pessoas que a pratica, podendo ser exercitada por qualquer pessoa, de qualquer sexo e idade (MAZO *et al.*, 2009).

Para Rocha (2001), a água quente diminui a sensibilidade das terminações nervosas sensitivas, abrandando os músculos quando este é acalorado, proporciona

alívio de dores e relaxamento muscular, ajuda no movimento e no acréscimo gradativo da intensidade articular, deixa a pele fica rosada devido à dilatação. Além disso, de acordo com o aumento da temperatura do corpo da pele, existe o acréscimo da atividade das glândulas sudoríparas e sebáceas, alterando o suor e eliminando toxinas.

A água quente proporciona maior resistência ao estresse, auxilia no relaxamento e tem o resultado de uma massagem. Auxilia na coordenação motora global, no ritmo e na velocidade, e as competências físicas são melhoradas de acordo com a atividade praticada pelo idoso (PEREIRA, 1999).

A hidroginástica tem o benefício de auxiliar o movimento das articulações e tendões, pois ao realizar as atividades dentro da água o corpo fica muito mais leve do que o peso adquirido pelo praticante, não deixando haver muito impacto ou sobrepeso nas articulações (ROCHA, 2001). Os benefícios podem surgir de outras práticas dos exercícios e o profissional que promove a aula pode combinar o volume e a intensidade dos exercícios de acordo com o objetivo de cada praticante. Os movimentos desenvolvidos dentro da água têm menor sobrecarga nos músculos e nas articulações, impedindo assim, a chance de alteração no ritmo cardíaco e proporcionando a diminuição de dores no corpo, trazendo uma melhora na saúde do praticante.

Nos dias atuais a prática da hidroginástica tem motivado muitos idosos à prática de atividades físicas. Esta é responsável por variados motivos que transformam o dia-a-dia do idoso: a convivência social, os benefícios biológico funcionais, a melhora das práticas das atividades diárias e os benefícios emocionais. Todos esses motivos caminham para uma melhor qualidade de vida do idoso. (MARCIANO; LOMBA, 2008, p. 12).

Santos e Cristianini (2000) definem hidroginástica como o conjunto de exercícios bem orientados em um meio onde a ação da gravidade reflete de forma lenta, reduzindo os traumas comuns à prática física e resultando numa atividade que interatua espontaneamente nas articulações e tendões. Visto que existe um amplo número de lesões ocasionadas pela prática de ginástica aeróbica, levaram-se os especialistas na área a indicar a atividade física praticada na água, tornando gradativamente a hidroginástica como um dos planos de Academias e Clubes, conquistando mais adeptos e ganhando o próprio espaço (LUCCHESI, 2013).

A hidroginástica concede ao praticante múltiplos benefícios, tais como:

aumento da força muscular; controle da massa corporal, da agilidade, da coordenação e do equilíbrio; melhora dos sistemas do organismo cardíaco, respiratório e circulatório; reintegração; autoconfiança; aumento da autoestima, do bem-estar, colaborando na prática das agilidades físicas diárias e cotidianas (BONACHELA, 2004). Os efeitos terapêuticos mais comuns dos exercícios de hidroginástica são: alívio da dor e relaxamento, fortalecimento dos músculos sem causar trauma nas articulações, aumento da circulação, dentre outros, específicos da área. (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Sendo Bonachela (1994), os principais aspectos psicológicos melhorados e estimulados com o exercício da hidroginástica são: fazer o bem das pessoas que a praticam, proporcionando bem-estar físico e mental; promover a integração e a socialização; incitar a autoconfiança, onde o indivíduo passa a sentir-se seguro dentro da água; diminuir a ansiedade, através do aprendizado de novas habilidades; contribuir para a satisfação pessoal, pois o indivíduo passa a conhecer melhor o seu corpo, as suas limitações. Percebe-se o significado da prática da atividade para a saúde, pois melhora a convivência social, estimula e ensina a ser mais alegre, faz com que a vida tenha mais sentido, além de despertar o desejo e a disposição para continuar fazendo as atividades físicas cotidianas.

Aliviar dores, proporcionar relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude articular dos movimentos das articulações, reeducar músculo semi ou atrofiados, desenvolver a coordenação dos músculos em paralisias, desenvolver a força a resistência, proporcionar maior fortalecimento muscular, melhora ou reabilita as atividades funcionais da marcha. As condições da pele e da circulação são melhoradas. (FIGUEIREDO, 1999, p. 54).

De acordo com Marciano e Vasconcelos (2008), os benefícios da hidroginástica são muitos, pois envolvem muitos exercícios localizados e aeróbios, associados ao impacto sobre as articulações. A hidroginástica é uma atividade física mais específica para idosos, que geralmente padecem com dores articulares e osteoporose.

Para os autores citados anteriormente o exercício físico como a hidroginástica pode acarretar um ótimo resultado para o corpo e para a mente, mas deve ser efetivada de acordo com o condicionamento físico do praticante. Alguns dos muitos benefícios são a melhora da circulação e da força muscular. Um dos outros motivos que levam os idosos a buscarem a hidroginástica é o convívio social. Esse período

de comunicação faz com que se sintam melhores, valorizados emocionalmente junto ao grupo, ou seja, o ambiente da academia de hidroginástica passa a ser um lugar em que o idoso estabelece laços de convivência, e com isso, melhora a autoestima e aumenta sua comunicação com os outros praticantes e profissionais da academia. A hidroginástica é uma das atividades físicas mais recomendadas pelos médicos e especialistas para os idosos, pois grande parte da população senil apresenta problemas articulares e dores, que são diminuídos consideravelmente com a prática de tal modalidade.

A hidroginástica é uma opção para fortalecer os músculos e uma boa alternativa de atividade física para os idosos, como Sova (1998) esclarece: as atividades realizadas na água abonam benefícios como força e resistência muscular, resistência aeróbia, equilíbrio, consciência corporal, flexibilidade, além de aspectos psicológicos. Além disso, o praticante não se sente envergonhado ou triste em executar os movimentos do exercício, mas sim o contrário, quer a cada aula esforçar-se e fazer melhor os exercícios passados pelo profissional. A água oferece uma resistência hidrostática que agencia a redução do impacto contra o solo e ainda promove a sensação de diminuição do peso corporal, o que minimiza a tensão nas articulações, que são muito exigidas durante o cotidiano. Os retornos durante as atividades em água aquecida destacam-se, de acordo com Bates e Hanson (1998, p. 07-08):

- Redução da sensibilidade dos terminais nervosos.
- Aumento da circulação periférica.
- Diminuição da pressão sanguínea
- Aumento da frequência respiratória e cardíaca
- Diminuição dos edemas em partes do corpo submersas.
- Aumento da taxa metabólica
- Aumento da circulação periférica
- Melhora da musculatura respiratória
- Redução de espasmos musculares
- Promove o relaxamento muscular
- Facilita a movimentação articular
- Redução da sensibilidade à dor
- Aumento da força e resistência muscular
- Melhora a consciência corporal, o equilíbrio.
- Promove a autoconfiança.

Pelo fato desta modalidade ser realizada em grupos, ela se torna um meio para a socialização entre os participantes e, por conseguinte passa a ser mais motivadora e prazerosa. A hidroginástica não produz impacto nas articulações

durante a atividade praticada: além de promover o equilíbrio durante a sua prática, ela é arrebatadora para ajudar no condicionamento físico. É uma atividade ideal para pessoas que têm alguns comprometimentos, como osteoporose ou problemas articulares, e que por isso estão impedidas de fazer outras atividades com impacto (TEIXEIRA, 2007).

Quando se busca um nível melhor de vida relacionado à saúde, os principais aspectos a serem considerados são os relacionados às potencialidades e peculiaridades da saúde e vida do idoso, a fim de interferir no processo saúde-doença através da prática de exercícios (SANTOS, 2010).

A hidroginástica é uma atividade física que não possui contraindicações e pode ser praticada em piscinas de clubes, academias ou até mesmo em residências, desde que haja sempre a orientação de um profissional. Uma vez que não existem ressalvas consideráveis, é válido ressaltar os inúmeros benefícios da prática, como descrevem Marciano e Vasconcelos (2008): 1 aumento do metabolismo, 2 ativação da circulação sanguínea, 3 melhora da oxigenação do organismo e do cérebro, 4 fortalecimento muscular, 5 aumento da mobilidade articular, 6 melhora do condicionamento cardiovascular, 7 melhora o sono. Os benefícios existentes nas atividades praticadas no meio aquático proporcionam algumas prerrogativas como o aquecimento das articulações, a facilidade no aumento gradativo da intensidade articular, a redução da pressão sanguínea, beneficia quem tem tendência a varizes, além de fortalecer o corpo todo.

3 A HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

A população idosa vem crescendo, mas isso não deve ser um indicativo de pessoas debilitadas, como infelizmente vem acontecendo. Sabe-se que o envelhecimento é seguido de alterações fisiológicas, sociais e psicológicas, porém a velhice vem sendo associada e vivenciada cada vez mais com a presença de determinadas doenças que afetam a vida habitual. Atividades físicas como a hidroginástica podem auxiliar os idosos na busca por uma qualidade de vida, uma vez que é um exercício seguro, confortável e muito prazeroso (MATSUDO *et al.*, 2001). No Brasil, é idosa a pessoa que alcança os 65 anos de idade, como nos países desenvolvidos. (IBGE, 2011).

Com o envelhecimento pode-se observar que há inúmeras alterações no desempenho de várias tarefas motoras. A maior parte dessas modificações envolve a diminuição na realização das tarefas. (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008, p. 16).

Para Lopes e Calderoni (2007), ao envelhecer o idoso observa que seu organismo encontra-se constantemente em situação de mudança, e essa fase é o momento ideal para praticar uma atividade física ao invés de se isolar. O envelhecimento importuna perdas que tornam o corpo mais delicado e frágil às lesões e é preciso evitar exercícios que originam grande impacto nas articulações, nos ligamentos e nas estruturas ósseas. O idoso que apresenta quadros de artrite, artrose ou osteoporose deve fazer atividades físicas na água, pois a hidroginástica diminui em cerca de 90% a colisão e o impacto dos movimentos. Dessa forma, percebe-se a hidroginástica como um tipo de treinamento seguro para pessoas da terceira idade.

Segundo Gatto e Netto (2005), progressivamente o idoso encontra alterações que afetam diretamente sua autoestima, como por exemplo: o surgimento de doenças trazidas pela idade, a perda de amigos e parentes, a ausência de familiares, entre outros. Isso tem uma relação direta na saúde dos idosos que chegam muitas vezes a quadros de depressão. Os eventos e acontecimentos fazem com que os idosos se sintam desprovidos, sem efetivações e sem perspectiva de vida. É necessário ajudar e proteger o idoso, para que possa superar tais desafios e adquirir saúde mental. Esse acolhimento pode ocorrer através de atividades que estimulem a criatividade, que incentivem em algo que gostam de fazer, que haja interação com todos que estão por perto, levando a uma mudança na maneira de pensar e agir com o próximo. Todo idoso deve ter as suas vontades e deve conseguir fazer as atividades que goste.

No envelhecimento acontecem alterações no corpo que impedem a concretização de movimentos habituais, porém os movimentos realizados na água permitem que o praticante exercite sem se machucar, pois a flutuabilidade do corpo em meio aquoso facilita os movimentos, diferentemente do exercício realizado em contato direto com o solo (SOVA, 1998).

De acordo com Matsudo *et al.* (2001, p. 2):

A atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não

transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional. As atividades que devem ser mais estimuladas são as atividades aeróbicas de baixo impacto, mas preferencialmente o exercício com pesos, para estimular a manutenção da força muscular dos membros superiores e inferiores, deve ser a prioridade no idoso.

O corpo é uma máquina que necessita se anunciar, expressar, movimentar, relacionar e intervir em seu meio ambiente. Os ossos, os músculos, os tendões e as articulações estão associados à mente e aos órgãos internos, por isso é preciso ter atenção, cautela e prática de variadas habilidades para que as funções não caiam no esquecimento. Cada parte do corpo precisa de movimento (BONACHELA, 1994).

Para Matsudo *et al.* (2001) os destaques aos danos à saúde e eventos associados à saúde coletiva marcam para um declínio do nível de exercícios físicos com o aumento da idade cronológica, tornando o sedentarismo um fator de risco de morbidade e mortalidade durante o processo de envelhecimento. Documentos apontam que os empecilhos para a prática de atividade física na terceira idade são facilmente excedíveis e que táticas de políticas públicas de saúde podem ser inseridas para superar a ausência de aparelhamento, de falta de tempo e de conhecimento, que são apontadas como as barreiras mais comuns. Sendo assim, é plausível animar a adoção de um costume de vida ativo durante o envelhecimento, mobilizando a população sobre a probabilidade de serem fisicamente ativos sem necessitar ter muito tempo e habilidades, informações ou equipamentos específicos.

Para Maciel (2010) o exercício físico pode ser dividido em quatro dimensões: lazer; deslocamento ativo, que é o movimento a pé ou de bicicleta; atividades diárias; e atividades relacionadas ao trabalho. A primeira divisão pode ser considerada como uma atividade estruturada, seguindo os exercícios físicos, enquanto as demais são caracterizadas como não estruturadas, realizadas com maior facilidade ao longo do dia.

Através da hidroginástica, os idosos podem adquirir inúmeros benefícios, pois vão praticando uma atividade segura, sem riscos ou lesões; vão trabalhando a melhora do condicionamento físico; promovendo mudanças psicológicas, fisiológicas e sociais (BONACHELA, 1994). O exercício de força para o idoso na água precisa seguir alguns cuidados e ter o acompanhamento de um especialista, pois o uso de incrementos poderá ser utilizado apenas depois de um período de adaptação, quando o praticante tiver completo comando do corpo. Assim, evitar-se-á a

sobrecarga, especialmente em relação à coluna cervical e lombar e à articulação do ombro.

Para Silva e Ribeiro (2012) é fundamental que os profissionais de Educação Física, nos programas para a terceira idade, analisem os limites de movimento próprios de cada participante no processo natural de envelhecimento. Portanto, exercícios físicos como a hidroginástica continuamente despertarão o prazer e a vontade de executá-la mais e mais vezes. Assim, as atividades precisam ser planejadas e desenvolvidas sem danos às características anatômicas, cinesiológicas e fisiológicas, apoiadas às necessidades individuais de cada idoso.

Para Sova (1998), a hidroginástica é indicada também para os idosos que permaneceram muito tempo sem praticar atividades físicas, pois ela abranda os riscos de lesão e despertam vários benefícios aos praticantes, como o fortalecimento das capacidades físicas, o condicionamento aeróbio, a flexibilidade e a composição corporal. A hidroginástica é vista como uma das atividades físicas mais apropriada para a terceira idade, tanto pela probabilidade de manutenção da forma física, quanto pelo meio em que é realizada. A água desperta diversas situações de prazer e relaxamento, trazendo maior flexibilidade ao corpo do praticante (MOREIRA, 2001).

A hidroginástica se destaca como uma atividade mais indicada para idosos, pois os atributos físicos da água, a pressão hidrostática, a densidade, a colisão, a viscosidade e a tensão superficial são empregados para a exploração de movimentos que amortecem as forças compressivas das articulações. Do mesmo modo, os músculos são utilizados de forma harmônica e equilibrados, associando os exercícios aplicados a várias atividades físicas, onde os movimentos não são repetitivos (TEIXEIRA, *et al.*, 2009).

Para Paula e Paula (1998), os benefícios que a hidroginástica oferece em comparação a outros treinos vão desde a probabilidade de acréscimo de peso com menor risco de lesões, advindos pelo maior comodidade devido à temperatura ajustada da água; até a redução das comparações estéticas adicionadas nas aulas fora da água. Deste modo, as aulas de hidroginástica devem estar alistadas à melhoria da qualidade de vida, inclui aspectos biopsicossociais, a agilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a alteração da composição corporal, que são igualmente favorecidos pela atividade.

Existem programas públicos que oferecem hidroginástica aos idosos, contribuindo para o desenvolvimento da sociabilidade, para a melhoria do bem-estar físico, mental e social; contudo, ainda há necessidade de mais programas oferecidos ao público da terceira idade. Cerri e Simões (2007), em seu estudo, entendem que os idosos estão preparados para participarem de atividades físicas, no entanto, ainda é preciso melhorar a oferta de programas apropriados, bem como as categorias que motivem a participação desse segmento da população.

Bonachela (1994) recomenda que ao se planejar um planejamento de hidroginástica seja indispensável ao profissional de Educação Física desenvolver um trabalho seguro e eficaz para os praticantes, pois a hidroginástica compreende o aquecimento, o treinamento respiratório, o relaxamento, o condicionamento muscular e o alongamento final.

Marciano e Vasconcelos (2008) mencionam que o envelhecimento pode ser observado como uma variedade de alterações no comportamento das atividades diárias. A maior parte das mudanças envolve a redução da realização das tarefas, a falta de equilíbrio, a velocidade mais lenta ao tentar realizar algumas atividades, não indicando que não seja possível realizá-las, mas muitas vezes, com maiores dificuldades.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os benefícios que a hidroginástica traz para a terceira idade são inúmeros. Mostra que uma das vantagens da hidroginástica é que na água o corpo fica mais leve, admitindo uma simplificação dos movimentos, diminuindo riscos de lesões, por minimizar o impacto sobre as articulações. Para o idoso, a hidroginástica é uma possibilidade de melhoraria do condicionamento físico, das relações sociais, adquirindo uma vida mais saudável, mais dinâmica, mais autônoma. Faz com que os praticantes se sintam com a autoestima mais elevada, melhora a qualidade do sono, combate o estresse, melhora o equilíbrio, aumenta a flexibilidade, dentre outros inúmeros benefícios. A maioria dos idosos possui uma ou mais patologias advindas da idade e outras que advieram de cirurgias. Dessa forma, a hidroginástica é uma atividade que continuamente ganha papel de destaque na recuperação e na manutenção da saúde, por meio de suas

características principais, como baixo impacto, propriedades da água aquecida, facilidade de condução e movimentos, dentre outros.

Constata-se que a hidroginástica tem crescido devido a eficácia comprovada por vários trabalhos concretizados, sendo por essa razão utilizada em programas públicos e privados. Os praticantes da hidroginástica na terceira idade têm aumentado em grande escala, já que o impacto nas articulações e as tensões do dia-a-dia são diminuídos e a musculatura é fortalecida, contribuindo de maneira expressiva para a sustentação física dos mesmos. Assim, para os idosos, os treinos mais indicados, que cooperam para um estilo de vida saudável e que melhoram as capacidades necessárias para as atividades diárias são aqueles presentes na hidroginástica.

REFERÊNCIAS

- BATES, A. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.
- BATES, A.; HANSON, N. O que são exercícios aquáticos terapêuticos? In: **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1998.
- BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- CERRI, S. A.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Movimento (ESEF/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81-92, jan./ abr. 2007. Disponível em: http://scholar.google.com.br/scholar?q=Hidrogin%C3%A1stica+e+Idosos%3A+por+que+eles+praticam%3F+Alessandra+de+Souza+Cerri*+Regina+Sim%C3%B5es&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5. Acesso em: 07 jun. 2021.
- CORBIN, A. **O território do vazio: a praia e o imaginário ocidental**. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.
- DELGADO, C. A.; DELGADO, S. N. **A prática da hidroginástica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- DRUMOND, D. A hidroginástica na terceira idade. **EFDeportes.com**. Buenos Aires, a. 18, n. 188, p. 2-8, jan. 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd188/a-hidroginastica-na-terceira-idade.htm>>. Acesso em 07 jun. 2021.
- GATTO, I. B. Aspectos psicológicos do envelhecimento. In: NETTO, Matheus Papaléo. **Gerontologia a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2005.
- INTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **População idosa no Brasil cresce e diminui o número de jovens**. 2011. Disponível:

<http://www.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2011/04/29/populacao-idosa-no-brasil-cresce-ediminui-numero-de-jovens-revela-censo>. Acesso em: 07. jun. 2021.

LOPES, R. G. C.; CALDERONI, S. Z. O idoso na família: expansão de possibilidades ou retração? In: *Tratado de Gerontologia*. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atheneu, 2007. cap.18, p. 225-226.

LUCCHESI, G. A. **Hidroginástica: aprendendo a ensinar**. São Paulo: Ícone, 2013.

MACIEL, G. M. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 16 n. 4, p. 1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 01 jul. 2021.

MARCIANO, G. G.; VASCONCELOS, A. P. S. L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, n. 4, p. 1-26, jan./fev. 2008. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf>. Acesso em: 30 jun. 2021.

MARQUES, C. L. S.; ABREU, M. N. Dimensionando a percepção da qualidade de vida: alguns caminhos da intervenção pedagógica com idosos praticantes de hidroginástica. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 11, n. 104, 2007. <http://www.efdeportes.com/efd104/intervencao-pedagogica-com-idosos-praticantes-de-hidroginastica.htm>. Acesso em: 09 jun. 2021.

MATSUDO, S. M. et al. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan./fev., 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?lang=pt>. Acesso em: 09 jun. 2021.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 24-27, fev.1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/K5p9RWMcT5RxBFd7cpFkBmH/?lang=pt>. Acesso em: 08 jun. 2021.

PEREIRA, S. M. **A hidroginástica e seus benefícios**. 1999. 29 f. (Monografia)-Curso de Educação Física, Faculdade de Educação Física - Unicamp, Campinas, 1999. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000328727>. Acesso em: 21 jun. 2021.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SANTOS, G. S. **Qualidade de vida de idosos residentes em uma área de abrangência da estratégia saúde da família do município de Guarulhos**. 2010. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Centro de Pós-Graduação e Pesquisa. Universidade Guarulhos, Guarulhos, 2010. Disponível em: <http://tede.ung.br/bitstream/123456789/241/1/Gerson+de+Souza+Santos.pdf>. Acesso em: 08 jun. 2021.

SANTOS, R.; CRISTIANINI, S. **Hidro 1000 exercícios**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

SOVA, R. **Hidroginástica na Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1998.

SILVA, J. F. et al. Hidroginástica: interações sociais, saúde e qualidade de vida dos idosos. **Revista científica multidisciplinar núcleo do conhecimento**, São Paulo, 02, v. 01. p. 503-520, abr. 2017. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/hidroginastica>. Acesso em: 09 jun. 2021.

SILVA, N. S. R. et al. Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde**, Botucatu, v. 4, n. 1, p. 23-46, jun. 2017. Disponível em: https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2018/02/Saude_2017_3.pdf. Acesso em: 08 jun. 2021.

SILVA, A. G.; RIBEIRO, J. C. Hidroginástica na terceira idade. **Ágora: Revista de divulgação científica**, Rio de Janeiro, n. 17, v. 2, p. 49–59, maio, 2012. Disponível em: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/180>. Acesso em: 23 jun. 2021.

TEIXEIRA, C. S., et al. **Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha?** *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, set. 2009. Disponível em: https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v28_n2_2009_art_07.pdf. Acesso em: 09 jun. 2