

**UNIJUI - UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO  
GRANDE DO SUL DHE - DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EVANIR COSSETIN**

**O IDOSO E A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA**

**Ijuí  
2017**

**EVANIR COSSETIN**

**O IDOSO E A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física do Departamento de Humanidades e Educação da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, como requisito parcial para obtenção de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Stela Maris Stefanello Stefanello

Ijuí/2017

*“A prática de atividade física de maneira adequada confere grandes benefícios ao organismo, já que promove estímulo cardíaco, pulmonar, muscular e contribui também para o bem-estar psicológico. Essas questões são verdadeiras para indivíduos de qualquer faixa etária, principalmente aqueles que se encontram na chamada Terceira Idade, pois precisam de renovação constante e estímulo à aprendizagem, ao raciocínio e à alegria e o prazer de viver.”*

*Paula Carmona Borelli*

## **DEDICATÓRIA**

Dedico primeiramente esse trabalho a Deus, o qual me proporcionou saúde para chegar até aqui.

E, por conseguinte, a minha família, por ser e estar sempre comigo nos momentos em que mais precisei.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus por me guiar e me dar sabedoria e forças para seguir em frente, apesar de todas as dificuldades e aflições; mas que com confiança e fé, venci.

Agradeço a todas as pessoas que me ajudaram, direta ou indiretamente, me apoiando nos momentos difíceis que passei até concluir o curso.

Agradeço, principalmente, aos meus familiares que torceram tanto pela realização do meu sonho.

Um agradecimento especial a minha orientadora, por todo conhecimento repassado. E, através dela, a todos os professores do curso de Educação Física da UNIJUI pelos ensinamentos e conhecimentos trocados.

Aos colegas pelas trocas e interação ao longo desses anos.

O meu “muito obrigada” a todos, de coração!

## RESUMO

A Terceira Idade representa uma etapa de vida de um indivíduo. A época em que uma pessoa é considerada da Terceira Idade varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que vive. No entanto, a marca dos 60 anos de idade representa a entrada nesse período de vida. O trabalho de pesquisa em questão se justifica por apresentar um tema relevante no que se refere aos idosos: a importância da prática de atividades físicas, especificamente a hidroginástica, uma vez que estar em movimento é fundamental para um envelhecimento saudável, possibilitando muitas vantagens para encarar de forma positiva essa fase da vida humana. A pesquisa tem como principal objetivo evidenciar a importância da prática da hidroginástica na Terceira Idade, bem como seus benefícios para essa população. As questões norteadoras baseiam-se em procurar saber de que forma a atividade física é importante na saúde dos idosos? A hidroginástica é importante nessa faixa etária? Quais os benefícios da hidroginástica na Terceira Idade? A metodologia utilizada para se chegar aos objetivos propostos no trabalho de pesquisa configura-se, quanto aos fins, como uma pesquisa descritiva e explicativa, pois tem o objetivo de evidenciar a importância da prática da hidroginástica, bem como seus benefícios para os indivíduos da Terceira Idade. Para alcançar este objetivo foram realizadas onze entrevistas, (sendo seis mulheres e cinco homens) com idosos praticantes da hidroginástica, os quais variam entre dois e dez anos de prática da referida modalidade. Essas entrevistas foram gravadas e, posteriormente analisadas e transcritas para compor o corpus da pesquisa. Pode-se constatar que a prática da hidroginástica traz muitos benefícios para o indivíduo idoso, uma vez que auxilia em questões como a mobilidade, autonomia, resistência física e bem-estar.

**Palavras-chaves:** Terceira Idade. Hidroginástica. Atividades físicas.

## LISTA DE IMAGENS

Comparativos dos sentidos de 2008 e 2010.....	17
-----------------------------------------------	----

**LISTA DE TABELAS**

Tabela	1	–	Identificação	dos
entrevistados.....				
				28
Tabela	2	–	Questões	1 e
2.....				
				32



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>1. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
1.1 A população brasileira e o idoso no Brasil.....	12
1.2 Definindo a Terceira Idade.....	13
1.3 Leis e Políticas Sociais para Garantia de Direitos dos Idosos.....	16
1.3.1 A Constituição de 1988.....	17
1.4 As principais doenças da Terceira Idade.....	18
1.5 A importância da atividade física na Terceira Idade.....	20
1.6 A hidroginástica na Terceira Idade.....	22
<b>2 PERCURSO METODOLOGICO.....</b>	<b>26</b>
2.1 Sujeitos da pesquisa.....	27
2.2 Caminho percorrido.....	28
2.3 Análise dos dados.....	28
<b>3 ANÁLISE E DISCUSSÃO.....</b>	<b>30</b>
3.1 A vivência da hidroginástica e seus significados para os idosos.....	30
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>39</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>42</b>
<b>APENDICE.....</b>	<b>44</b>
Apêndice A – Questionário aplicado nas entrevistas com os idosos que frequentam a hidroginástica.....	45
<b>ANEXO.....</b>	<b>46</b>
Anexo A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	47

## INTRODUÇÃO

Chegar aos 60 anos. Esse é um número que para muitos marca o início do envelhecimento. E para outros, marca o início do fim da vida. E isso incomoda muitas pessoas. Muitas dessas pessoas têm medo de ficarem velhos. No entanto, não é o envelhecimento que aproxima o indivíduo da morte, mas sim os fatos que ocorrem que encaminham para a mesma. Visto sob outro ângulo, a velhice é uma benção que poucos recebem e menos ainda conseguem usufruir. Porém, não é assim que a maioria dos idosos encara essa fase da vida.

Destaca-se que envelhecer não é um processo acabado. Esse processo vem mudando comportamento e trazendo mais alegrias para as pessoas que entram (ou já estão) nessa idade. Como se observa, a terceira idade é uma etapa da vida de todo indivíduo. A época em que uma pessoa é considerada na fase da terceira idade varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que vive.

O trabalho de pesquisa em questão se justifica por apresentar um tema importante no que se refere aos idosos: a importância da prática de atividades físicas, especificamente a hidroginástica, uma vez que estar em movimento é fundamental para um envelhecimento saudável, possibilitando muitas vantagens para encarar de forma positiva essa fase da vida humana.

Sendo assim, essa pesquisa tem como principal objetivo evidenciar a importância da prática da hidroginástica na Terceira Idade, bem como seus benefícios para essa população. E a pergunta norteadora baseia-se em procurar saber de que forma a atividade física é importante na saúde dos idosos? A

hidroginástica é importante nessa faixa etária? Quais os benefícios da hidroginástica na Terceira Idade?

Sendo assim, para dar conta dos objetivos propostos e responder as questões norteadoras, o presente trabalho de pesquisa foi dividido em quatro capítulos. O primeiro capítulo resgata o aporte teórico sobre o tema estudado. É nesse capítulo que os tópicos que embasam o trabalho são descritos à luz dos autores. Destaca-se que nesse capítulo são abordadas questões como a população brasileira e o idoso no Brasil, definição da Terceira Idade, as leis e políticas sociais para garantia de direitos dos idosos, as principais doenças da Terceira Idade, a importância da atividade física nessa fase de vida, e, por fim, o tema principal desse trabalho de pesquisa, a hidroginástica na Terceira Idade.

O segundo capítulo traz a metodologia utilizada para se chegar aos objetivos propostos no trabalho de pesquisa. É nesse capítulo que se detalha o percurso que se fez para culminar no trabalho definitivo. Nesse capítulo são apresentados os sujeitos da pesquisa, como foram coletados os dados da pesquisa e, também, como foram analisados esses dados.

O terceiro capítulo analisa os dados obtidos junto à pesquisa de campo realizada em na Sociedade Ginástica de Ijuí (SOGI), com doze indivíduos da Terceira Idade que praticam a hidroginástica. Nesse momento são observados e descritos os dados levantados junto às entrevistas. Por fim, as considerações finais trazem os principais resultados obtidos com a pesquisa realizada no decorrer do trabalho, como forma de sistematização do que foi detectado a partir do seu desenvolvimento.

É importante destacar que o trabalho apresentado busca propiciar, ainda, a reflexão acerca da importância da prática de atividades físicas, especialmente a hidroginástica na Terceira Idade.

## **1. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **1.1 A população brasileira e o idoso no Brasil**

Ao analisar dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), percebe-se que a população brasileira continua crescendo, mas está ocorrendo uma mudança na estrutura etária da população. A parcela da população que mais cresce é a população idosa, ou seja, de 60 anos de idade ou mais. E isso ocorre por inúmeros fatores, principalmente a elevação da expectativa média de vida das pessoas e a redução das taxas de natalidade.

O envelhecimento da população, conforme Veras (2002, p. 11) é um desafio mundial. De acordo com o referido autor, é um problema que afeta tantos os países ricos, quanto os países pobres. Em nenhum momento o Brasil tinha registrado um número tão elevado de idosos em sua população, especialmente acima dos 80 anos.

O Brasil hoje desponta como um país cuja população encontra-se em rápido e incontestável processo de envelhecimento. No ano de 2020, conforme Veras (2002, p. 12) “seus habitantes com 60 anos ou mais irão compor um contingente estimado de 31,8 milhões de pessoas”.

Atualmente a população idosa no Brasil já ultrapassa os 14 milhões. Os brasileiros vêm assistindo ao aumento de sua longevidade. Segundo o IBGE (2010), da população no país com mais de 60 anos, 55% são mulheres, pois vários fatores

de risco são predominantes nos homens. A luta pela igualdade tem mudado essa realidade.

Conforme Brum (1997, p. 446) alguns fatores tem contribuído para definir novos contornos da população brasileira como “a elevação da expectativa média de vida; queda das taxas de fecundidade e de natalidade; redução da mortalidade e mudanças na distribuição espacial, pessoas se concentrando nos centros urbanos”.

Sensíveis alterações na estrutura etária da população brasileira vêm ocorrendo nas últimas décadas em decorrência do declínio acentuado e sistemático da fecundidade da população que vem optando, em sua grande maioria, em ter menos filhos. Assim, de um país jovem O Brasil passa para uma população cada vez mais idosa.

De acordo com dados do censo demográfico realizado pelo IBGE até 2050 o Brasil terá 38,6 milhões de pessoas com 65 anos ou mais.

Neri e Debert (2004, p. 11-12), afirmam que

Os idosos, ou seja, o segmento da população com 60 anos de idade ou mais vem tendo seu peso relativo aumentado no total da população. Ao mesmo tempo, os brasileiros vêm assistindo ao aumento da sua longevidade. Transições decorrentes de mudanças nos níveis de mortalidade e fecundidade.

A questão da Terceira Idade, além de ser vista como um exemplo para os brasileiros, também deve ser encarada com certa preocupação. Questionamentos devem ser feitos. Será que o Brasil está preparado para esse envelhecimento que está acontecendo a passos largos? Possui infraestrutura para superar as demandas dessa população de idosos?

Diante desse aumento da população idosa do Brasil é necessário que o país de adéque a essa situação para melhor atender as necessidades desse novo perfil da população que tende a crescer, principalmente com relação à saúde dos idosos.

O atual Sistema Único de Saúde (SUS) não apresenta um bom atendimento. Muitos idosos encontram dificuldades em fazer exames, marcar consultas e garantir a internação hospitalar quando necessário (SILVESTRE, 1998, p. 22-25).

Dessa forma, pode-se dizer que o crescimento da população de idoso colocou novos desafios para a sociedade brasileira e para o poder público. No intuito de

assegurar os direitos de uma vida digna e proteger a população idosa foi criado o estatuto do Idoso através da Lei n.º 10.741/03 que se assemelha e tem como exemplo o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente).

## **1.2 Definindo a Terceira Idade**

A terceira idade é uma etapa da vida de um indivíduo. A época em que uma pessoa é considerada na fase da terceira idade varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que vive. Em países desenvolvidos, alguém é considerado de terceira idade a partir dos 60 anos. A preocupação com o idoso teve como marco a Constituição Federal de 1988, que introduziu o conceito de seguridade social. Isso significou que da política assistencialista se passou para a conotação ampliada de cidadania.

O Estatuto do Idoso foi instituído para dar proteção ao idoso e assegurar condições de uma vida digna e visando também proporcionar maior seriedade quanto à apuração, processo e julgamento das infrações praticadas contra os idosos.

A família, a sociedade e o governo federal, estadual e municipal têm a obrigação de garantir ao idoso todos os direitos de cidadãos, sua participação na comunidade, sua dignidade, seu bem-estar, dando assistência ao idoso e considerando suas necessidades individuais e coletivas. Além disso, assegurando condições básicas de subsistência e sobrevivência. É fundamental, de acordo com Moraes (2004, p. 11-22) que seja respeitada a particularidade de cada idoso, sua individualidade, buscando compreendê-lo dentro do contexto social em que ele está inserido.

O contato com a medicina fica mais frequente na terceira idade. Não é raro começar a se preocupar com a saúde após os 40 anos e, então passar a ter os primeiros contatos com o médico.

Na terceira idade, há uma tendência ao acúmulo de doenças crônicas, na sua grande maioria benignas e fáceis de serem controladas. A artrose, por exemplo, é doença que acomete com mais frequência o idoso, e que pode se somar a outras manifestações como a pressão alta ou a diabetes. O médico deve administrar a

situação de doença com a participação do idoso, bem como a de seus familiares, fornecendo o máximo de informações possíveis.

Pereira et al (2008, p. 25), destaca que “apesar do envelhecimento ter um caráter individual, alguns sinais são comuns para identifica-lo, por exemplo: diminuição da estatura, da força muscular, redução da mobilidade e agilidade, entre outros.

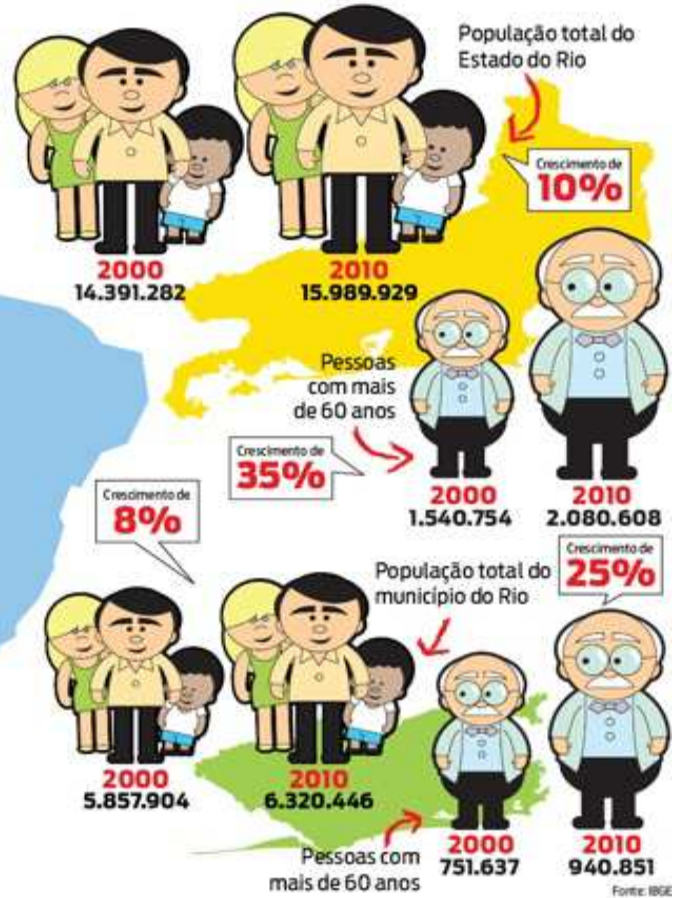
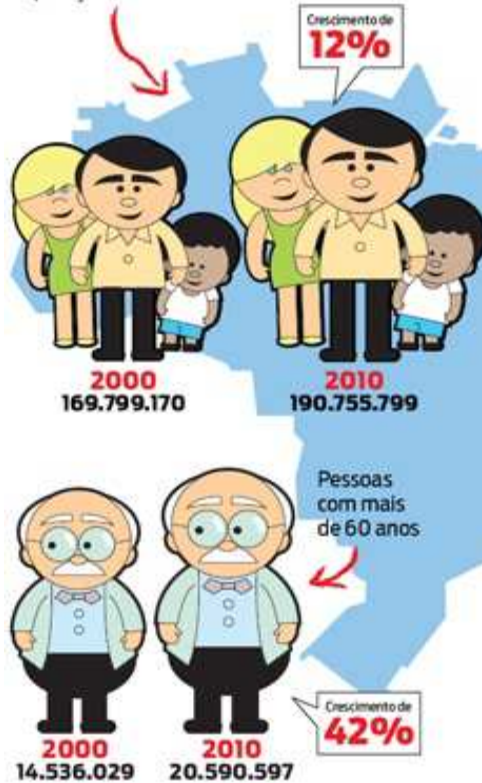
Dias (2007) complementa que envelhecer ou adentrar a chamada “Terceira Idade” é um processo multifatorial e subjetivo, ou seja, cada pessoa possui a sua maneira própria de envelhecer. Dessa forma, o processo de envelhecimento corresponde a uma série de fatores que vai além de ter 60 anos.

Deve-se levar em consideração também as condições biológicas, que está intimamente relacionada com a idade cronológica, traduzindo-se por um declínio harmônico de todo conjunto orgânico, tornando-se mais acelerado quanto maior a idade; também devem ser observadas as condições sociais que podem mudar de acordo com o momento histórico e cultural; as condições econômicas marcadas pela aposentadoria; a intelectual quando sua cognicidade começa a falhar, apresentando problemas de memória, atenção, orientação e concentração; e a funcional mostrando quando há perda da independência e autonomia. Ou seja, é quando o indivíduo começa a necessitar de auxílio para desempenhar suas atividades básicas do dia-a-dia.

Na figura 1 abaixo pode-comparar os sentidos de 2008 e 2010:

### Comparativo entre os Censos de 2000 e 2010

População total do Brasil



Fonte: <https://www.google.com.br/search?q=estatuto+do+idoso&source=lnms&tbn=isch&sa>.

### 1.3 Leis e Políticas Sociais para Garantia de Direitos dos Idosos

Como já visto anteriormente, de acordo com dados do IBGE (2008), no Brasil as pessoas com mais de 60 anos correspondem a 9,7% da população e a expectativa de vida do brasileiro é de 71,9 anos. Para esse cenário, vários fatores contribuíram no aumento da expectativa de vida, como por exemplo: a redução das taxas de mortalidade e natalidade, os avanços na medicina, os serviços de saneamento básico, a prática de exercícios físicos, a alteração dos hábitos alimentares e de higiene e o acesso aos serviços de saúde e prevenção de doenças.

Dessa maneira, de acordo com Kurz e Morgan (2012), o século XXI é marcado pelo crescimento da população idosa. E isso faz com que seja necessário



que os governos, organizações internacionais e a sociedade civil programem políticas, programas e mecanismos de inserção do sujeito idoso nesse processo, garantindo sua qualidade de vida e cidadania.

A Constituição Federal de 1988 procurou assegurar os direitos e deveres fundamentais a todos os seres humanos, destacando o princípio da dignidade humana em seu Art. 1º, inciso III.

Explicitou a proteção social aos idosos como dever do Estado e direito do cidadão, conforme Art. 203. Em 1994, surgiu a Lei N° 8.842, fruto de um processo histórico de luta pelo reconhecimento dos direitos como dignidade e cidadania da população idosa. Constituída de seis capítulos e vinte e dois artigos, tem por objetivo “assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”.

Gontijo (2005, p. 89), comenta:

O envelhecimento da população levanta várias questões fundamentais para os formuladores de políticas. Como podemos ajudar pessoas a permanecerem independentes e ativas à medida que envelhecem? Como podemos encorajar a promoção da saúde e as políticas de prevenção, especialmente aquelas direcionadas aos mais velhos? Já que as pessoas estão vivendo por mais tempo, como a qualidade de vida na Terceira Idade pode ser melhorada?

Essas questões são importantes e necessárias para se refletir sobre a importância da atividade física na Terceira idade. Isso porque essa é uma forma de manter a autonomia do idoso frente às demandas que são trazidas com a idade.

### *1.3.1 A Constituição de 1988*

Os Direitos dos idosos deveriam ser considerados como um dos maiores avanços obtidos pela sociedade. A pessoa idosa tem direitos garantidos pela nossa Constituição Federal. A Constituição é clara ao expressar que é dever da família, sociedade e do Estado resguardar esses direitos, tornando-os efetivos.

São muitos os meios de proteção para a pessoa idosa, especialmente depois da aprovação do Estatuto do Idoso, que buscou criar um sistema amplo de proteção.

A Constituição Federal de 1988, que é a Carta Magna de Brasil, constata-se a preocupação com o idoso. Os artigos 229 e 230 que estipulam que os filhos maiores

devem amparar e ajudar “os pais na velhice, carência ou enfermidade”, ficando a cargo das leis infraconstitucionais a definição de velhice.

Já o artigo 230 da referida Constituição aponta que:

Art. 230. A família, a sociedade e o Estado têm o dever de amparar as pessoas idosas, assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida.

§ 1º - Os programas de amparo aos idosos serão executados preferencialmente em seus lares.

§ 2º - Aos maiores de sessenta e cinco anos é garantida a gratuidade dos transportes coletivos urbanos.

Como se pode observar a Constituição Federal garante os direitos dos idosos. De acordo com a Lei suprema a família, a sociedade e o Estado, têm o dever de amparar o idoso garantindo-lhe o direito à vida e de suas necessidades básicas.

Destaca-se, ainda, que Constituição Federal de 1988 representa um marco no que tange à assistência social. A CF/88 ofereceu a oportunidade de reflexão e mudança, inaugurando um padrão de proteção social afirmativo de direitos que superasse as práticas assistenciais e clientelistas, além do surgimento de novos movimentos sociais objetivando sua efetivação.

Para regulamentar e institucionalizar os avanços alcançados na CF/88 tornou-se imprescindível a aprovação de leis orgânicas. A luta para a aprovação dessas leis exigiu um complexo procedimento de organização dos princípios preconizados na CF/88.

#### **1.4 As principais doenças da Terceira Idade**

Pereira et al (2008, p. 25), assegura que o “envelhecimento é um fenômeno de grande complexidade e variabilidade, com dimensões biológicas, sociais e psicológicas, sendo um processo contínuo em que ocorrem alterações irreversíveis ao longo da vida”.

Faria (2009), complementa que o envelhecer é um caminho natural que todo indivíduo pode vir a passar. No entanto, nesse processo com o avanço da idade o corpo humano passar por uma série de mudanças (anatômicas e funcionais) que repercutem nas condições de saúde do ser humano. A maioria dessas mudanças é lenta, progressiva e que ocasiona, conseqüentemente, o adoecimento.

Na Terceira Idade esse adoecimento é uma realidade mais presente. E como cada um passa por esta etapa depende, muitas vezes, da herança genética e dos fatores ambientais, como: estilo de vida, condições econômicas, cuidados com saúde e alimentação.

Com relação a isso Pereira et al (2008, p. 25) destaca que:

À medida que aumenta a idade cronológica as pessoas se tornam menos ativas, com maior redução nas atividades físicas, facilitando o aparecimento de doenças. Uma das alterações mais evidentes é a mudança nas dimensões corporais do indivíduo.

Conforme o IBGE, três em cada quatro indivíduos considerados idosos têm alguma doença crônica. As doenças infecciosas e os acidentes continuam a ser importantes, mas a maior parte da carga de doença da Terceira Idade no Brasil é por causa das doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes mellitus e as consequências da hipertensão arterial.

De acordo com Leonardo (2010), as dez doenças que mais prejudicam a saúde dos idosos brasileiros são:

- \* Infarto, angina (doenças cardiovasculares);
- \* AVC;
- \* Diabetes mellitus;
- \* Enfisema pulmonar e bronquite crônica;
- \* Mal de Alzheimer e outras demências;
- \* Perda de audição ou visão;
- \* Doença cardíaca hipertensiva;
- \* Pneumonia;
- \* Osteoartrose;
- \* Câncer.

É importante observar que apesar da variação de sintomas entre as doenças citadas acima, as causas e os métodos de prevenção são praticamente os mesmos. Na verdade, isso significa que indivíduos que seguem uma rotina saudável,

praticando regularmente exercícios físicos e seguindo uma dieta equilibrada, correm menos risco de adquirir essas doenças ao longo do tempo.

Destaca-se, igualmente, que existem ainda muitas outras doenças que podem preocupar e afetar a saúde do idoso, mas, com medidas simples adotadas no dia-a-dia, é possível preveni-las. Pode-se afirmar que quem começa desde cedo, consegue chegar à Terceira Idade em boa forma, podendo aproveitar essa fase da vida de maneira mais tranquila e saudável.

Pereira et al (2008, p. 26) menciona:

Envelhecer não é sinônimo de doença ou invalidez, mas com o processo de envelhecimento ocorre a diminuição da qualidade de vida, que está diretamente relacionada ao grau de satisfação que o indivíduo possui diante da vida.

A citação acima ilustra claramente a questão do adoecimento na Terceira Idade. O que importa nessa fase é “o estilo de vida e a postura com a qual os indivíduos idosos enfrentam a velhice”. (PEREIRA et al, 2008, p. 26). Isso sim é fundamental. Terceira Idade nunca foi sinônimo de doenças. Esse período da vida deve ser encarado com consciência e, principalmente, com a certeza de que a ociosidade não pode fazer parte da rotina.

Pereira et al (2008, p. 26) disserta que “o idoso deve investir em ações produtivas e atividades que gerem saúde, bem-estar e que melhorem suas condições de independência proporcionando autonomia”.

O engajamento em uma atividade física regular e a importância da atividade física nesse período de vida será tratado especificamente no próximo tópico, mas já adiantando que é necessário ter uma relação positiva no que se refere às limitações que o envelhecimento proporciona.

## **1.5 A importância da atividade física na Terceira Idade**

De acordo com Geis (2003), apud Costa et al (2012, p. 01):

O corpo humano é como uma máquina, a qual precisa ser movimentada regularmente para manter todas as suas funções, se esses movimentos forem limitados à atividades diárias como caminhar, sentar, levantar, brincar com os netos, a nossa máquina irá ficar praticamente parada, fazendo com que nossos músculos atrofiem.

Dessa forma, observa-se como é importante e fundamental a prática de atividades físicas na Terceira Idade, como forma de fortalecer músculos, ossos, articulações, além de possibilitar o fortalecimento do sistema respiratório, facilitando assim a circulação sanguínea. Como também auxiliando no bom desempenho do corpo humano.

Vale e Dantas (2008, p. 42-43), comentam:

O acúmulo de gordura corporal, a acumulação da carga de doenças crônicas, as incapacidades associadas ao envelhecimento, os padrões de estilo de vida como atividade física irregular, tabagismo e o consumo de bebidas alcóolicas, bem como as mudanças neuropsicológicas que afetam a cognição, o sentimento e a auto-eficiência podem ser modificados com o ingresso em programas de atividade física.

Ou seja, a atividade física desempenhada de forma regular, contínua e orientada por um profissional capacitado tem a função de auxiliar, preservar e aprimorar a capacidade autônoma de indivíduos na Terceira Idade. Podendo, inclusive, melhorar questões como a mobilidade, a fragilidade muscular, entre outros.

De acordo com Scherer (2013, p. 01), a prática de exercícios físicos é muito importante na Terceira Idade. Isso porque a força muscular de um indivíduo idoso declina aproximadamente 15% por década entre os 60 e 70 anos, e a partir dessa faixa etária, o declínio é muito mais acentuado.

Scherer (2013), comenta:

A força é o componente mais importante da aptidão física na terceira idade porque, à medida que diminui, o idoso vai perdendo a capacidade de se levantar da cadeira, de entrar e sair do carro, subir um degrau mais alto, enfim, cumprir tarefas básicas de seu cotidiano. O aumento da força através do exercício físico é um dos mais efetivos e econômicos meios de preservar a saúde e independência dos idosos.

Destaca o autor supracitado que a prática da atividade física pode controlar e até mesmo evitar alguns sintomas de doenças que podem acometer indivíduos na Terceira Idade, como já mencionando por Dantas e Veras (2008). Dentre os benefícios dos exercícios, pode-se destacar, conforme Scherer (2013, p. 01) “menor

probabilidade de disfunções cardiovasculares, como aumento do consumo máximo de oxigênio, redução da pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, diabetes, osteoporose, depressão e ansiedade”.

Além de combater o sedentarismo, a prática de exercícios físicos também contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso. A atividade vai influenciar na autonomia do idoso, ou seja, ele vai começar a realizar atividades que a muito não realizava, podendo se tornar uma pessoa independente (SCHERER, 2013, p. 01)

Scherer (2013), ainda disserta que um programa de exercícios físicos bem direcionados e eficientes para esta idade deve ter como meta a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo a deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o aumento do contato social e a redução de problemas psicológicos como a ansiedade e a depressão. Desta forma torna-se possível perceber que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativa são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Finalmente, Scherer (2013, p. 01), ressalta:

Pessoas mais idosas que por algum motivo não tiveram a chance ou motivação para praticarem algum esporte durante seu período de juventude, poderiam desfrutar dos benefícios da atividade física após esta fase da vida sendo o trabalho de fortalecimento muscular. Fortalecimento esse importante, não só para a diminuição do declínio de déficit motor quanto para a melhora da autoestima desse idoso, causada pela independência funcional que a atividade física lhe trará.

Sendo assim, pode-se afirmar que a atividade física na Terceira Idade, além de auxiliar na batalha contra o sedentarismo, auxilia também significativamente na preservação da aptidão física do indivíduo nessa fase de vida. Isso porque a prática de atividade física irá intervir positivamente na autonomia desse indivíduo. Ou seja, quanto mais ativo, mais autônomo esse indivíduo será, mais qualidade de vida terá e, conseqüentemente, uma melhora significativa na sua saúde.

## **1.6 A hidroginástica na Terceira Idade**

A hidroginástica pode ser definida como uma modalidade física “onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao

praticante que não sentirá o suor em seu corpo por conta da água o hidratando constantemente” (COUTO, 2014, p. 01).

De acordo com Couto (2014), a hidroginástica surgiu na Europa, durante o século XVIII. No entanto, no Brasil essa prática somente começou a ser prática por volta de 1980, no século XX, quando médicos prescreviam banho de mar para seus pacientes. Inicialmente seu público-alvo eram os idosos, o que passou a ser modificado com o decorrer dos anos. Atualmente, a prática da hidroginástica pode ser realizada por todos, porém, na Terceira Idade é importante por ser uma atividade física de baixo impacto.

O estudo sobre os benefícios das atividades físicas em meio líquido para indivíduos na Terceira Idade, baseia-se em verificar a sua extrema relevância para transpor as dificuldades motoras que acometem os indivíduos nessa fase, como já citado por Couto (2014). As experiências sensório-motoras desses indivíduos podem ser limitadas e, seja como for, diferentes daquelas das outras pessoas, visto que quem está na Terceira Idade, na maioria das vezes, têm dificuldades de manipular, controlar e explorar livremente o ambiente físico em que se encontram.

Isso porque, o meio líquido possui baixo impacto e, em um idoso parcialmente submerso, ocorrerá o relaxamento e a analgesia; a diminuição da agressão da pressão atmosférica por sobre as articulações; facilitará ou compensará o controle postural, a coordenação motora, a flexibilidade, o deslocamento, a comunicação, a linguagem, o trabalho doméstico e o controle do ambiente. Se forem exploradas as diferentes propriedades físicas da água (empuxo, temperatura, turbulência e pressão hidrostática) em exercícios com bolas, boias, acrescentando a utilização de música como contribuinte pode-se perceber esses efeitos.

Destaca-se que a água limpa é um recurso natural e essencial para a vida humana e de todo o planeta. É conhecida como terapêutica, principalmente se for aquecida, auxiliando na cura por imersão. Facilita modificações no corpo, tanto no sistema circulatório, nervoso e térmico de todos os indivíduos, porém na Terceira Idade esses benefícios podem ser sentidos de forma mais acentuada. A água quente age na descontração muscular e é utilizada usada em diferentes exercícios e, além das propriedades físicas proporciona prazer ao usuário. A água fria proporciona a sensação de bem estar e tem o poder de tonificar e sedar, sendo muito utilizada nas luxações.

De acordo com Paula e Paula (2008, p. 01):

A prática de atividade física é fundamental para o idoso, não só na prevenção de doenças como na reabilitação de suas habilidades motoras, promovendo um estilo de vida saudável que é fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida. Contudo, algumas precauções devem ser adotadas na prescrição da atividade direcionada para o idoso, a fim de que esta seja segura e prazerosa. Dentre os exercícios mais adequados aos idosos estão a caminhada, o ciclismo, a natação e a hidroginástica.

Paula e Paula (2008, p. 01), asseguram que os exercícios quando realizados na água, podem atingir os mais diversos objetivos. De acordo com as autoras citadas:

Pode haver na natação, hidroterapia, jogging aquático ou hidroginástica a possibilidade de atender indivíduos idosos. Esses indivíduos tem a opção de descobrir na água uma opção de treinamento físico, relaxamento, recreação, reabilitação e trabalho estético. Ressalta-se, porém, a importância de ter claras as características de cada atividade física realizada na água.

Como se pode observar, a prática de exercícios e atividades físicas na água é extremamente importante para o condicionamento físico. Conforme Paula e Paula (2008), as vantagens que a hidroginástica traz se comparado com as práticas realizadas no solo, estas vão desde o aumento da intensidade do exercício, porém com menor sobrecarga, evitando-se assim as lesões, passando pelo maior conforto que a temperatura adequada da água possibilita.

Destaca-se, a partir das leituras realizadas, que a prática da hidroginástica pelo indivíduo idoso deve ter como objetivos a melhoria da qualidade de vida envolvendo aspectos biológicos, sociais e psicológicos. Paula e Paula (2008, p. 01), destacam que em “virtude da posição verticalizada, diferentemente da natação, pessoas que apresentam medo costumam adaptar-se bem à hidroginástica”.

Pode-se dizer, também, que a prática da hidroginástica em indivíduos da Terceira Idade, possibilita a melhoria da postura, da marcha e da percepção corporal. De acordo com Paula e Paula (2008, p. 01), “uma vez que imerso esse indivíduo deverá estar mais atento à autocorreção, contribuindo para maior autonomia”. Além disso, a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a modificação da composição corporal são igualmente beneficiadas pela hidroginástica (PAULA; PAULA, 2008, p. 01).



Aidar et al (2008, p. 129), comentam também:

O meio aquático se demonstrou favorável, havendo benefícios hemodinâmicos e boa tolerância aos trabalhos feitos na água para cardiopatas crônicos, bem como em trabalhos de hidroginástica em pessoas com eventos cerebrovasculares. Com relação à perda de massa óssea e da força, em casos mais severos, o trabalho realizado na hidroginástica seria viável e recomendado.

Observa-se, igualmente, embasados em Aidar et al (2008), que a atividade física realizada na água, tem a função de aumentar também a capacidade aeróbica do indivíduo praticante. O que é importante para a capacidade respiratória. Paula e Paula (2008, p. 01), acrescentam ainda que “a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a modificação da composição corporal são igualmente beneficiados pela hidroginástica”.

Outro fator preponderante no que se refere à prática da hidroginástica por idosos está no fato dessa modalidade esportiva desenvolver no idoso o fortalecimento da sua autoestima. A hidroginástica possibilita que o idoso além do fortalecimento muscular, tão necessário nessa idade, também fortaleça vínculos sociais e afetivos com o grupo da hidroginástica.

Conforme Mazo et al (2008, p. 71) os idosos “presentam elevada autoestima e autoimagem, indicando que a atividade física no meio líquido pode proporcionar benefícios psicossociais aos idosos, fundamentais para a manutenção da prática da hidroginástica regularmente”.

E isso pode ser determinante para que essa população se mantenha ativa e autônoma no desenvolvimento de suas tarefas diárias, pois dessa forma, não dependerá de outras pessoas para realizar as suas tarefas diárias mais comuns. Como preceituam Mazo et al (2008, p. 71), a “melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/sociabilização e o gostar de atividade física no meio líquido são fundamentais para o idoso”.

No que se refere aos motivos da escolha da hidroginástica como modalidade esportiva para idosos, pode-se dizer, embasado em Schwartz (2012, p. 14) que:

A principal razão de adesão desta população nos programas de atividades físicas, principalmente a hidroginástica, é a busca de melhor qualidade de vida, mostrando que os fatores que motivam os idosos são relacionados à saúde física e psíquica e que a estética não é prioridade.

Como se pode observar a qualidade de vida é um dos fatores predominantes quando o idoso busca a prática da hidroginástica. Muitos vão, por indicação médica, mas mesmo assim, esperam que a iniciativa da prática esportiva reverta em benefícios físicos e psíquicos.

Comparando essa afirmação, pode-se citar estudos realizados por Cousins (2003), citados por Schwartz (2012, p. 15). De acordo com tais estudos, pode-se verificar que idosos que não praticam atividades físicas são mais propensos a pensamentos negativos do que positivos.

Por outro lado, os idosos que se mantêm ativos através da prática esportiva, também apresentam barreiras, porém, sem pensamentos negativos. Esses tendem mais ao diálogo e buscam soluções para enfrentar seus problemas do dia a dia. Dessa forma, sentem-se seguros e autônomos para buscar a sua independência.

Ainda conforme Schwartz (2012, p. 15), há muitos idosos que buscam na atividade física uma forma de melhorar a qualidade de vida, pois apostam na manutenção da saúde, como também seguem a indicação médica e a conservação da mobilidade física. Também, pode-se apontar, como preceitua Schwartz (2012, p. 15) que um dos motivos da escolha pela hidroginástica é o convívio social e a melhoria psicológica.

Schwartz (2012, p. 15), comenta que “é possível observar que as motivações dos idosos estão relacionadas às particularidades presentes no processo de envelhecimento, as quais incluem saúde, relações sociais e autonomia”.

## **2 PERCURSO METODOLOGICO**

No que se refere à metodologia utilizada para a elaboração do trabalho de pesquisa, destaca-se que essa se concentra na afirmação que “toda pesquisa deve ter um objetivo determinado para saber o que vai procurar e o que pretende alcançar” (LAKATOS; MARCONI, 2008, p. 22). A partir disso, o percurso metodológico do Trabalho de Conclusão de Curso apresentado tem a função de

delimitar o tema pesquisado, bem como definir de que forma a pesquisa foi conduzida.

Vergara (2009, p. 41), classifica a pesquisa “quanto aos fins e quanto aos meios”. Partindo dessa citação, a elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), configura-se, quanto aos fins, como uma pesquisa descritiva, porque descreve as características de determinada população ou de determinado fenômeno, podendo também estabelecer correlações entre variáveis e definir sua natureza, não tendo o compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação.

Também é uma pesquisa explicativa, pois tem o objetivo de explicar a questão que envolve os benefícios que a hidroginástica traz ao indivíduo da Terceira Idade. Quanto aos meios, a pesquisa se caracteriza como bibliográfica, pois foi desenvolvida com base em material publicado em livros, revistas, jornais e redes eletrônicas, material acessível ao público em geral.

Foram utilizados autores como Dias (2007); Gontijo (2005); Dantas e Vale (2008); Veras (2002); Silva e Silva (2005), bem como o Estatuto do Idoso e a Constituição Federal. Esses autores dão o suporte para a construção teórica do trabalho apresentado, mostrando importantes conceitos na área da Educação Física.

O instrumento de pesquisa utilizado foi a entrevista com questões semiestruturadas. Essas entrevistas foram gravadas e, posteriormente, analisada e transcritas para que compusessem o corpo do trabalho trazendo informações importantes sobre o tema em questão.

## **2.1 Sujeitos da pesquisa**

A pesquisa foi realizada com idosos (homens e mulheres) que praticam a hidroginástica na Sociedade Ginástica de Ijuí - RS (SOGI). Um clube social do município de Ijuí, fundado em 1898.

Os sujeitos foram escolhidos por frequentarem as aulas de hidroginástica diariamente e por estarem dentro da faixa etária considerada para o idoso (60 anos).

Ao total onze sujeitos compõem o corpus da pesquisa, os quais foram identificados através de letras do alfabeto, como forma de preservar a identidade dos entrevistados. As informações de identificação dos sujeitos da pesquisa como nome (letras), sexo e idade estão elencadas na Tabela 1 abaixo, totalizando 5 homens e 6 mulheres, com idade que variam de 60 a 76 anos de idade.

**Tabela 1 – Identificação dos entrevistados**

<b>Nome/Letra</b>	<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>
<b>A</b>	Feminino	66
<b>B</b>	Feminino	70
<b>C</b>	Masculino	60
<b>D</b>	Masculino	65
<b>E</b>	Feminino	64
<b>F</b>	Feminino	68
<b>G</b>	Masculino	61
<b>H</b>	Feminino	65
<b>I</b>	Feminino	76
<b>J</b>	Masculino	75
<b>K</b>	Masculino	71

Fonte: COSSETIN, Evanir. Pesquisa realizada, 2016.

## **2.2 O caminho percorrido**

Neste item apresenta-se o modo como o trabalho de pesquisa foi desenvolvido com os praticantes de hidroginástica, os quais desenvolvem essa modalidade entre dois e dez anos. Os sujeitos foram convidados informalmente, em dezembro de 2016, a participar do trabalho de pesquisa. Das pessoas convidadas

onze aceitaram o convite. Após o aceite foi lido e discutido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para que cada participante assinasse (Anexo A).

Após, marcou-se uma tarde para que os dez participantes estivessem no clube para serem entrevistados. Nesse dia, especificamente, na tarde do dia 05 de janeiro de 2017, foi ocupada uma área verde do clube para que fossem feitas as entrevistas, as quais foram gravadas e, posteriormente, transcritas.

Destaca-se que nesse dia, cada participante antes da entrevista se apresentava, destacando a idade, a escolaridade e a profissão.

A entrevista foi realizada com as seguintes questões:

- 1) Possui algum problema de saúde? Se sim, quais?
- 2) Há quanto tempo pratica a hidroginástica?
- 3) Por que escolheu a hidroginástica? Com qual objetivo?
- 4) Alguém incentivou você a praticar a hidroginástica? Se sim, quem?
- 5) Quais os benefícios dessa modalidade para você?
- 6) Você pratica algum outro exercício físico, além da hidroginástica? Qual?
- 7) Você prefere praticar exercícios físicos em grupo ou individual? Por quê?

Essas perguntas possibilitaram a reflexão do grupo sobre o tema proposto, bem como as informações serviram de base para a elaboração das análises e discussão dos resultados, os quais foram confrontados com os autores citados no referencial teórico.

### **2.3 Análise dos dados**

No que se refere à análise e interpretação dos dados, para Malhotra (2001, p.387), “a análise de dados não é um fim em si mesma. Seu objetivo é fornecer informações que auxiliem na abordagem do problema em estudo”. Segundo Vergara (2000), este item refere-se à forma como serão tratados os dados, no caso da pesquisa apresentada, os dados obedecem a análise qualitativa.

Conforme Gil (1999), a análise qualitativa tem como objetivo compreender, de forma mais profunda, aspectos relativos ao tema discutido.

Segundo Ludke (1986 p.45), “analisar os dados qualitativos significa “trabalhar” todo o material obtido durante a pesquisa”. Assim, a análise se constitui da junção de todas as informações obtidas durante a pesquisa, e execução do plano metodológico discutidos em vários aspectos sobre o tema proposto para esse trabalho.

Salienta ainda a autora, que os resultados não são baseados em números, mas em depoimentos e informações levantados junto as pessoas implicadas na pesquisa do tema (idos que praticam a hidroginástica). Além disso, a análise qualitativa é útil para firmar conceitos e objetivos a serem alcançados e dar sugestões sobre variáveis a serem estudadas com maior profundidade.

Destaca-se que as entrevistas foram realizadas com os participantes conforme o cronograma estabelecido. As gravações foram feitas com o consentimento dos participantes e, posteriormente, essas entrevistas foram analisadas e transcritas no próximo capítulo do trabalho.

### **3 ANÁLISE E DISCUSSÃO**

A coleta de dados que compõem o corpus da pesquisa apresentada foi realizada através de entrevista com onze indivíduos praticantes da hidroginástica,

modalidade oferecida aos associados da Sociedade Ginástica de Ijuí. Sendo cinco homens e seis mulheres, com idades entre 60 a 76 anos.

A escolha por esse local (SOGI) se deu pelo fato de que trabalho como educadora física nesse clube social. O que primeiramente despertou o interesse em pesquisar sobre a hidroginástica praticada por indivíduos da Terceira Idade. Sendo assim, parti para a exploração desse tema como forma de aliar a minha prática profissional com a realização do Trabalho de Conclusão de Curso apresentada.

Importante destacar que a análise das respostas coletadas junto aos idosos participantes da pesquisa obedeceu a análise qualitativa. Isso porque, através dessa análise é possível ter informações precisas com a realidade pesquisada. A interpretação buscou ser subjetiva e isso auxiliou na busca por respostas que contemplassem a totalidade do tema analisado.

Destaca-se que os participantes foram identificados através de letras do alfabeto, como forma de preservar a identidade dos mesmos. As informações sobre os entrevistados estão descritas no quadro da página 27 desse trabalho.

### **3.1 A vivência da hidroginástica e seus significados para os idosos**

Conforme a idade de uma pessoa avança, avança também a sua inatividade. A falta de exercícios é uma realidade que muitos idosos enfrentam com a chegada da idade. Com isso abre-se a possibilidade de haver no organismo humano uma baixa considerável na capacidade física e isso acaba por dificultar a realização de tarefas diárias, a mobilidade, a auto estima.

Destaca-se que a prática de atividades físicas contribui significativamente no retardo do declínio das funções vitais do organismos que são percebidas com o envelhecimento de forma mais explícita. O exercício físico auxilia no aprimoramento da capacidade respiratória, na função cardíaca, na força muscular, na capacidade de memorização, na mobilidade, na convivência social e na cognição.

Dentre as atividades físicas que podem ser praticadas na Terceira Idade está a hidroginástica. O trabalho apresentado buscou subsídios na pesquisa bibliográfica e na pesquisa de campo (com entrevistas com idosos praticantes da hidroginástica),

que embasassem a importância da prática da hidroginástica em indivíduos da Terceira Idade.

As respostas às questões que buscam saber sobre se o entrevistado possui algum problema de saúde e há quanto tempo pratica a hidroginástica podem ser visualizadas na Tabela 2 a seguir:

**Tabela 2 – Questões 1 e 2**

<b>Entrevistado(a)</b>	<b>Questão 1 - Possui algum problema de saúde? Se sim, quais?</b>	<b>Questão 2 - Há quanto tempo pratica a hidroginástica?</b>
A	Problemas de coluna.	Dois anos.
B	Desgaste nas articulações, especificamente nos joelhos.	Cinco anos.
C	Desgaste ósseo no quadril.	Dez anos.
D	Problemas nas articulações, especialmente joelhos e quadril.	Sete anos.
E	Dor e desgaste nas articulações do joelho.	Dois anos.
F	Problemas musculares.	Um ano.
G	Problemas nas articulações, especialmente joelhos.	Oito anos.
H	Artrite nas mãos e joelhos.	Nove anos.
I	Artrose nos membros inferiores.	Dois anos.
J	Problemas cardíacos, com ponte de safena e cirurgia nas carótidas.	Dez anos.
K	Problemas nas articulações, especialmente nos joelhos.	Seis anos.

Fonte: COSSETIN, Evanir. Pesquisa realizada, 2016.

Após a análise das questões que referem se o entrevistado possui algum problema de saúde e há quanto tempo pratica a hidroginástica, feitas aos entrevistados, pode-se perceber que dos onze entrevistados, todos, sem exceção, possuem algum problema de saúde, por isso buscaram a prática da hidroginástica.



Também chama a atenção que a grande maioria dos entrevistados (sete) possuem problemas nas articulações (especialmente joelhos).

De acordo com Geis (2003), apud Costa et al (2012, p. 01), pode-se constatar que “o corpo humano é uma máquina”. Necessita de movimento, necessita estar em movimento constante para que não comece a “falhar” por falta de uso, como acontece em máquinas e nas engrenagens.

Em idosos a falta de mobilidade é algo tido como “normal”, o que é um equívoco, pois mesmo na Terceira Idade o indivíduo possui a necessidade de estar se locomovendo. Estar na Terceira Idade não impede que o indivíduo busque se manter ativo, praticando esportes, se locomovendo.

Silva e Silva (2005, p. 43), comentam que “a falta de aptidão física e habilidade motora é um problema enfrentado na senilidade. Este fato dificulta, nesta faixa etária, a prática de simples atividades do dia a dia”.

A fala dos autores citados comprovam a importância da prática de atividades físicas é importante para que o idoso não venha a tornar-se dependente de outras pessoas, bem como possa cuidar da sua saúde, amenizando problemas que são comumente associados ao envelhecimento, como o problema nas articulações.

Sobre a questão que remete ao tempo de prática da hidroginástica mostra que a maioria dos entrevistados pratica essa atividade física entre dois e dez anos. Isso demonstra, conforme Silva e Silva (2005), que o idoso que se mantém “ativo fisicamente assegura um elevado grau de aptidão”. E isso, com certeza, ameniza os problemas de saúde que possui, como também auxilia na sua autonomia no dia a dia.

A questão que versa sobre o objetivo da escolha pela hidroginástica mostrou que esta modalidade é unânime entre os praticantes entrevistados. As respostas deixam claro que a maioria dos entrevistados escolheu a hidroginástica por recomendação médica e para cuidar da saúde, já que todos possuem problemas relacionados à idade, como visto na primeira questão.

Chama a atenção nessa questão que os entrevistados são muito preocupados com o quesito que envolve a saúde e isso é importantíssimo, pois, dessa forma buscam a qualidade de vida necessária para essa fase da vida.

Sendo assim, os entrevistados A, F, H e K responderam que escolheram a hidroginástica por “indicação médica”.

Já, os entrevistados C, D, E, G, I, J escolheram a hidroginástica para cuidar da saúde, porém este cuidado já possui um problema que é amenizado com a prática da hidroginástica.

*“Para poder fazer um exercício que se adequasse à idade e ao tipo de problema que eu possuo” (Entrevistado C).*

*“Porque traz mais benefícios para os meus problemas de saúde” (Entrevistada E).*

*“Eu escolhi a hidroginástica porque me aliviava a dor que eu tenho nos joelhos, já que eu fiz cirurgia para colocar prótese nos joelhos” (Entrevistada I).*

Scherer (2013) pontua que é possível perceber que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativa são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

A entrevistada B, pontuou que embora possua problemas nas articulações, o objetivo principal da escolha pela hidroginástica está no fato de encontrar nessa prática uma forma de lazer e diversão. Segundo ela, *“escolhi e a hidroginástica para poder se divertir um pouco, conversar, curtir as amigas e colegas. E cuidar da saúde”.*

Sobre isso Sé (2016), comenta:

O lazer na terceira idade tem o objetivo de despertar as potencialidades dos idosos para aspectos criativos e sociais, estimulando a socialização, o compartilhar de experiências, a sensibilidade, as emoções, a comunicação, o aprendizado de coisas novas, possibilitando o cuidado com saúde.

Interessante nessa citação de Sé (2016), é que esta mostra que a questão do envelhecimento não é somente marcado por fatos negativos (doenças), mas também que há idosos que buscam a melhoria da sua qualidade de vida, também no lazer, na diversão e na prática de esportes.

No que se refere ao incentivo para a prática da hidroginástica, sete entrevistados relatam que receberam incentivos do médico. E quatro entrevistados afirmam que vieram por iniciativa própria ou incentivados por amigos e familiares.

*“Quem me incentivou muito foi meu marido e minhas filhas” (Entrevistada F).*

*“Fui convidado por um amigo que já era sócio da SOGI” (Entrevistado G).*

*“A primeira vez a gente veio por iniciativa própria, mas depois a turma é muito legal que acabei ficando” (Entrevistado K).*

Mais uma vez, a citação de Sé (2016), ganha força, pois demonstra a importância do lazer e do divertimento através do esporte.

Os outros sete entrevistados vieram por orientação médica em função dos problemas de saúde elencados.

Sobre os benefícios que a prática da hidroginástica trouxe para os entrevistados, estes afirmam:

*“Muitos benefícios. Tenho muita dor no meu corpo e quando eu faço a hidro fica tudo zen” (Entrevistada A).*

*“A integração com as colegas, a hidro é tudo de bom. Não tem nada de ruim aqui” (Entrevistada B).*

*“Sair do sedentarismo. Não gosto de ser sedentário” (Entrevistado C).*

*“Tenho um sono melhor, um sono tranquilo e também o relacionamento com as pessoas” (Entrevistado D).*

*“Me deixa mais leve, tira a dor no corpo, me favorece bastante” (Entrevistada E).*

*“Os benefícios são vários. Ajuda a mente, eu estava com muito esquecimento, me sinto mais ativa, me tira a ansiedade, eu fico nas nuvens” (Entrevistado F).*

*“Aqui a gente fez um grupo de amigos e esse é o maior benefício” (Entrevistado G).*

*“Tudo de bom. Faz muita falta quando não tem. A integração, a amizade. Temos um grupo de amigos de anos e anos” (Entrevistada H).*

*“Me proporciona um bem estar. Eu me sinto melhor, mais leve. Ajuda na integração, nas amizades que a gente faz” (Entrevistada I).*

*“O maior benefício é a parte interna. O movimento do corpo. Ali dentro a gente faz todos os exercícios e ajuda bastante” (Entrevistado J).*

*“A gente se torna mais ágil. A gente consegue fazer melhor os movimentos, a flexibilidade. Eu me sinto muito bem fazendo a hidroginástica” (Entrevistado K).*

As falas transcritas dos entrevistados para os benefícios da hidroginástica, notadamente mostram a hidroginástica como uma modalidade esportiva com muitos privilégios. Todos os entrevistados praticam essa atividade como forma de estar bem fisicamente.

Importante mencionar ainda, conforme Paula e Paula (2008), preceituam, as vantagens que a hidroginástica traz vão desde o aumento da intensidade do exercício, porém com menor sobrecarga, evitando-se assim as lesões, passando pelo maior conforto que a temperatura adequada da água possibilita. Devido a esse fato é que todos os entrevistados afirmam que a hidroginástica traz uma sensação de leveza e conforto.

Destaca-se nesse quesito que quando o indivíduo chega à Terceira Idade, o seu corpo passa por muitas transformações. Dentre essas transformações pode-se citar a perda da massa muscular, o declínio da capacidade motora, a fragilidade dos ossos e articulações. Por isso, e embasado no que diz Paula e Pala (2008), é que a hidroginástica configura-se como uma excelente opção de atividade física, trazendo ao praticante muitos benefícios, tantos físicos quanto mentais.

Sobre o fato do entrevistado praticar alguma outra modalidade física, além da hidroginástica, observou-se que:

A – *Apenas hidroginástica.*

B – *Só a hidroginástica.*

C - *Somente a hidroginástica.*

D – *Apenas a hidroginástica.*

E – *Faço caminhada e hidroginástica.*

F – *Faço só hidroginástica.*

G – *Só hidrogenástica.*

H – *De vez em quando faço caminhadas e ando de bicicleta.*

I – *Vou começar a andar de bicicleta, pois o médico me liberou para fazer junto com a hidrogenástica.*

J – *Faço 40 a 50 minutos de caminhada.*

K – *Eu não consigo praticar outro tipo de exercício, somente a hidrogenástica.*

Sobre a prática de outras modalidades físicas, a maioria dos entrevistados (sete) praticam apenas a hidrogenástica porque não conseguem outros exercícios pelos problemas de saúde que apresentam. Isso porque a hidrogenástica é uma atividade de baixo impacto.

Couto (2014), comenta que indivíduos na Terceira Idade possuem limitações e, sendo assim, o meio líquido é importante para a locomoção, a exploração, a manipulação dos membros do corpo humano.

Os outros quatro entrevistados (E, H, I, J), além da hidrogenástica, praticam caminhadas e andam de bicicleta, além de praticarem a hidrogenástica. Comenta Pereira et al (2008, p. 26) que o indivíduo idoso necessita constituir-se de práticas e atividades que produzam bem-estar e saúde, além de propiciar a melhoria no seu condicionamento físico, o que vai auxiliar sobremaneira na busca pela sua autonomia frente às demandas do dia a dia.

Sobre a preferência dos entrevistados na prática de atividades individuais ou em grupo, constatou-se na entrevista que todos, sem exceção preferem os esportes praticados em grupo.

Isso remete às questões que referem-se ao incentivo para a prática da hidrogenástica e também sobre os benefícios que essa modalidade traz ao indivíduo. Os entrevistados asseguram que buscaram a hidrogenástica por indicação de amigos e, também, por encontrarem nessa modalidade uma forma de convivência em grupo, diversão, lazer, descontração, além dos cuidados com a saúde.

Casali (2014), assegura:

Na terceira idade as motivações do lazer reduzem-se a uns poucos referenciais, com ênfase nas necessidades psicológicas e de ocupação do tempo. Porém, as atividades de lazer podem ser exercícios físicos de qualquer espécie e/ou modalidade, jogos e brincadeiras em grupo.

Como se pode constatar o envolvimento do indivíduo com os demais é tão importante quanto os cuidados com a saúde. É necessário estar com o outro para sentir-se aceito socialmente, para sentir-se bem e seguro. Até porque nessa fase de vida muitos idosos sentem-se deixados de lado, por não terem mais a vitalidade que tinham na juventude.

Kurz e Morgan (2012), asseguram que a velhice é uma fase natural da vida humana, e não deve ser relacionada com o “fim da vida”, mas sim como um momento de aproveitar e desfrutar do envelhecimento. É o momento de buscar ocupar o tempo com atividades prazerosas, como as práticas esportivas, possibilitando uma vida mais saudável e com qualidade.

Dessa forma, pode-se dizer que as atividades realizadas em grupos, como preferem os entrevistados, tornam-se momentos de convivência, propiciando a inclusão social do idoso promovendo sua participação, através das atividades desenvolvidas, levando o mesmo a refletir sobre o processo de envelhecimento, sobre a qualidade de vida e, também, como valorização da própria vida.

Kurz e Morgan (2012), comentam que as atividades realizadas em grupo tem o objetivo de oferecer garantia de convívio ao idoso com oportunidades e ações para o enfeitamento das condições de vida; promoção do fortalecimento de laços de pertencimento; socialização e ressocialização através de atividades físicas, sociais, culturais, recreativas e intelectuais aos idosos e incentivar a inclusão social do idoso evitando o isolamento tão frequente nessa fase de vida.

Além disso, o estar em um grupo tem a função de trazer um sentido de pertencimento, de fazer parte de algo, enquanto espaço de inclusão social dos idosos, em busca de um envelhecimento ativo e participativo que evite o isolamento social. Isso porque, é importante que o idoso não envelheça sozinho, sem amparo, sem amigos, sem pessoas como ele, que buscam acolhimento e atenção.

Sendo assim, é importante destacar as atividades realizadas em grupo, como a hidroginástica, não é apenas um passatempo como alguns acreditam, mas têm muita importância para os idosos. São espaços e momentos que possibilitam uma ressocialização, aumentando o seu grupo de amizades e trazendo também benefícios principalmente à autoestima. Dão, assim, um novo sentido para a vida daquela sujeito que antes se sentia sozinho e sem muitas expectativas de vida.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Se o tempo envelhecer o seu corpo  
mas não envelhecer a sua emoção,  
você será sempre feliz.  
*Augusto Cury***

Ao finalizar o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), no curso de Educação Física, é importante fazer algumas considerações como forma de sistematizar o que foi mencionado na elaboração do trabalho de pesquisa proposto. .

Primeiramente é preciso destacar o incentivo que despertou a realização desse trabalho. Sempre tive vontade em estudar sobre o tema. Logo no início da graduação tive a certeza que queria pesquisar sobre o assunto proposto, pois sempre tive curiosidade em saber como o idoso vive, como o corpo humano envelhece, de que forma a atividade física pode beneficiar nesse período de vida.

Aliado a isso, iniciei atividades profissionais como educadora física na Sociedade Ginástica de Ijuí (SOGI). Nessa entidade trabalho diretamente com idosos. E isso possibilitou que eu escolhesse o tema desenvolvido.

Primeiramente, destaco algo que constatei no desenvolvimento do trabalho apresentado. Ao chegar aos sessenta anos o ser humano, seja homem ou mulher, sente-se preocupado. Esse é o número que marca o início do envelhecimento. E com esse número, muitas pessoas têm medo da aproximação da velhice e, conseqüentemente, da morte.

Um ponto que merece destaque é no que se refere à visão da sociedade para com a população da Terceira Idade. Muitas vezes a velhice é vista como algo negativo. Essa negatividade atinge o indivíduo idoso que fica achando que não vale mais nada, sentem-se inferiores e desmotivado para a vida social e profissional. Muitas vezes desmotivados e esquecidos pela própria família.

E isso não é verdade. Cada vez mais fica claro que os idosos possuem voz e vez, proporcionando uma nova realidade para os idosos que buscam conviver com

seus iguais, com os mesmos medos e ansiedades. É nesse momento que muitos idosos percebem que não estão sozinhos, que ainda são capazes de viver e se divertir.

O idoso que tem a oportunidade de conviver com outros idosos, seja nas práticas esportivas, sociais ou culturais, com certeza sente-se mais feliz e otimista com relação a sua própria vida. Sabe encarar a vida com mais disposição. Além disso, aprende a envelhecer com alegria e sabendo compartilhar suas experiências com outras pessoas, melhorando dessa forma a sua autoestima e autoconfiança. Contribuindo, assim, para a qualidade de vida do idoso, a sua e de seus pares.

No que se refere ao aparato legislativo que tem a função de proteger o idoso, destaca-se que o Estatuto do Idoso reconhece a importância que possuem os idosos como cidadãos. De acordo com o Estatuto do Idoso, os mais velhos (os idosos) já deram a sua contribuição para a sociedade. Dessa forma, merecem ter para si a dignidade e a cidadania necessária para poder viver essa etapa da vida com mais segurança. E a cidadania perpassa, também, por ações voltadas ao lazer, à prática de esportes, ao convívio em sociedade.

Considerando a importância da inserção da prática esportiva na rotina do idoso, especificamente, a hidroginástica, nesse trabalho de pesquisa foram discutidos assuntos pertinentes e importantes para o universo do idoso. Discutiu-se a importância das atividades físicas na Terceira Idade, os benefícios da hidroginástica, as principais doenças que ocorrem na Terceira Idade e, também, foi identificado o arcabouço legal que trata sobre os direitos dos idosos.

A partir da pesquisa realizada, aliando as referências com as entrevistas realizadas, pode-se constatar que o objetivo inicial proposto para esse trabalho foi atingido. Fatos que puderam ser comprovados no desenvolvimento do trabalho proposto, principalmente quando se constata que a prática da hidroginástica é importante para idosos no que se refere ao condicionamento físico, o que contribui sensivelmente na baixa incidência de doenças degenerativas, como a artrose e a artrite, desgaste de cartilagens, entre outros. Doenças essas também citadas nas entrevistas realizadas com os idosos praticantes da hidroginástica na Sociedade Ginástica de Ijuí (SOGI).



Além disso, pode-se comprovar que o idoso que se mantém ativo possui um elevado grau de aptidão. Fato esse que contribui para a autonomia do idoso, bem como no seu condicionamento físico, na sua capacidade de locomoção, entre outros benefícios. O que também foi trazido nas entrevistas realizadas para o desenvolvimento desse trabalho que comprovam a importância da prática de exercícios físicos, nesse caso, especificamente, a prática da hidroginástica.

Para finalizar é importante dizer que a elaboração deste trabalho trouxe contribuições importantíssimas para a minha formação profissional, agregou conhecimento teórico e possibilitou a reflexão acerca da minha prática profissional como educadora física.

## REFERÊNCIAS

AIDAR, Felipe José; REIS, Victor Machado; SILVA, Antônio José; MONTEIRO, Miguel Videira. Atividades aquáticas em idoso portadores de patologias. In. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. 31.ed. São Paulo: Saraiva, 2003.

\_\_\_\_\_. BRASIL. Organização Pan-Americana da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília-DF, 2005.

\_\_\_\_\_. **Estatuto do Idoso**. Ministério da Saúde. 2008.

CARUZZO, Nayara Malheiros; CARDOSO, Tairine Pereira; CARUZZO, Aryelle Malheiros; CONTREIRA, Andressa Ribeiro; PIZZO, Gislaine Contessoto; SANTOS, Viviane Aparecida Pereira. **Motivos que levam à prática da hidroginástica**.

Disponível em: <

<http://www.eventos.uem.br/index.php/def/cipe/paper/view/2173/1426>>. Acesso em Jan/2016.

CASALI, Paulo. **Lazer na terceira idade traz benefícios para os idosos e aumento da qualidade de vida**. Disponível em: < <http://idmed.com.br/saude-de-a-z/saude-do-idoso/lazer-na-terceira-idade-traz-beneficios-para-os-idosos-e-aumento-da-qualidade-de-vida/qualidade-de-vida.html>>. Acesso em Jan./2017.

COSTA, Luana; MATTIELLO, Naiá; HOCH, Regina; BAGNARA, Ivan. **Importância da atividade física para a terceira idade**. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd170/atividade-fisica-para-a-terceira-idade.htm>>. Acesso em Jan./2017.

COUTO, Vanessa Rodrigues. **Hidroginástica**. Disponível em:

<http://www.infoescola.com/educacao-fisica/hidroginastica/>>. Acesso em Jan./2017.

DANTAS, Estéfio; VALE, Rodrigo Gomes (org.). **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

DIAS, A.M; UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAI. **O processo de envelhecimento humano e a saúde do idoso nas práticas curriculares do curso de fisioterapia**

da **UNIVALI campus Itajaí: um estudo de caso**. 2007. Dissertação de Mestrado – Universidade do Vale do Itajaí, 2007.

FARIA, C. C. **A situação do Idoso no Brasil: Doenças Crônicas não Transmissíveis**. Disponível em: < <http://www.anutricionista.com/a-situacao-do-idoso-no-brasil-doencas-cronicas-nao-transmissiveis.html>>. Acesso em Dez./2016.

FRANCO, Paulo Alves. **Estatuto do Idoso Anotado**. São Paulo: Editora de Direito, 2004.

GONTIJO, Suzana. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde - 2002 - Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, OPAS – 2005.**

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Censo Demográfico da população do Brasil**, 2008.

KURZ, Marcia; MORGAN, Mariza. **A garantia de proteção social ao idoso**. Disponível em: <<http://www.unicruz.edu.br/seminario/downloads/anais/ccsa/o%20assistente%20social%20e%20a%20garantia%20ao%20idoso.pdf>>. Acesso em Dez./ 2016.

LEONARDO, D. **As 10 principais doenças dos idosos no Brasil**. Disponível em: <<http://leonardof.med.br/2010/10/06/as-10-principais-doencas-dos-idosos-no-brasil/>>. Acesso em Setembro/2015.

NERI, Anita; DEBERT, Guita. **Velhice e sociedade**. São Paulo: Papyrus, 2004.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Debora de. **Hidroginástica na terceira idade**. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921998000100007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000100007)>. Acesso em Out./2016.

PEREIRA, Flávia Fragoso; MONTEIRO, Nádia; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Aspectos fisiológicos do envelhecimento. In. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

SILVA, Osni Jacó da; SILVA, Teófilo Jorge da. **Exercícios e saúde: fatos e mitos**. Florianópolis: UFSC, 2005.

SÉ, Elizandra Vilella. **Benefícios do lazer na terceira idade**. Disponível em: <[http://vyaestelar.uol.com.br/post/5536/beneficios-do-lazer-na-terceira-idade/?mentenaterceiridade\\_lazer.htm](http://vyaestelar.uol.com.br/post/5536/beneficios-do-lazer-na-terceira-idade/?mentenaterceiridade_lazer.htm)>. Acesso em Jan./2017.

VALE, Rodrigo Gomes de Souza; DANTAS, Estélio Henrique. Autonomia funcional do idoso. In. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro: Shape, 2008.

VERAS, Renato. **Terceira idade: gestão contemporânea em saúde**. Rio de Janeiro: Relume Dumara, 2002.

## APÊNDICE

## **Apêndice A - Questionário aplicado nas entrevistas com os idosos que frequentam a hidroginástica**

### **Dados Pessoais**

( ) Masculino

( ) Feminino

Idade:

### **Questões**

- 1) Possui algum problema de saúde? Se sim, quais?
- 2) Por que escolheu a hidroginástica? Com qual objetivo?
- 3) Alguém incentivou você a praticar a hidroginástica? Se sim, quem?
- 4) Há quanto tempo pratica a hidroginástica? Com que frequência semanal?
- 5) Quais os benefícios dessa modalidade para você?
- 6) Você pratica algum outro exercício físico, além da hidroginástica? Qual?
- 7) Você prefere praticar exercícios físicos em grupo ou individual? Por quê?

## **A N E X O**

**Anexo A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Eu, (nome do sujeito da pesquisa, nacionalidade, idade, estado civil, profissão, endereço, RG), estou sendo convidado (a) a participar de um estudo denominado “O IDOSO E A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA” na forma de um Trabalho de Conclusão de Curso. A minha participação no referido estudo será no sentido de descrever, através de um questionário aplicado em uma entrevista, de que forma a hidroginástica traz benefícios para o idoso. Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo. Também fui informado (a) de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo.

A pesquisadora envolvida com o referido trabalho de pesquisa é a acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI, e com ela poderei manter contato durante a realização das atividades do trabalho desenvolvido.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.

Enfim, tendo sido orientado(a) quanto ao teor de tudo aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

Ijuí, RS, \_\_\_/\_\_\_/2016.

Nome e assinatura do sujeito da pesquisa

Evanir Cossetin

	Pesquisadora/Acadêmica
--	------------------------