

# MOTIVOS QUE LEVAM OS IDOSOS À PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS

MAYANE DE FÁTIMA DOS SANTOS MENDES FONTES

## RESUMO

Esta pesquisa de campo qualitativa e quantitativa, teve como objetivo principal identificar os motivos que levam os idosos a procura da hidroginástica como prática de exercício físico regular e os benefícios adquiridos com ela. Por meio de questionários foram entrevistados 31 idosos com idade entre 60 e 89 anos de ambos os sexos, que em sua maioria (67,74%) são do sexo feminino. Dentre os motivos, o que se sobressaiu foi que a procura pela prática da hidroginástica se deu devido a recomendações médicas (45,16%), pois devido ser uma prática de baixo impacto tem sido a mais indicada por médicos, e os benefícios conquistados devido a prática está a melhora das atividades do dia a dia, como sentar-se e se levantar (83,87%), e a melhora da capacidade cardiorrespiratória (77,41%).

**Palavras-chave:** Hidroginástica. Processo de envelhecimento. Idoso.

## 1 INTRODUÇÃO

A hidroginástica entrou na minha vida em 2018 na ACM Sorocaba, com o intuito de sanar minha fobia com a água, com o decorrer do tempo, me dei conta que me fazia muito bem, estar dentro da piscina nas aulas de Hidroginástica e de natação, pude também perceber que as pessoas, que em sua grande maioria eram de idosos, também se sentiam muito bem por estarem lá. Fiz muitas amizades, e com essas amizades, fui descobrindo mais sobre a vida delas e cada uma tinha um motivo para estar lá, ou era porque se sentia sozinha, por prescrição médica, por socialização, depressão, entre outros; e com isso pude perceber o quanto uma prática coletiva é de suma importância na vida das pessoas.

O objetivo deste trabalho visa apresentar os motivos que levam os idosos a praticar hidroginástica e os benefícios que a hidroginástica vem promovendo no processo de envelhecimento do idoso.

Especificamente:

- Definir hidroginástica, envelhecimento e idoso;
- Compreender o processo de envelhecimento e as características do idoso;
- Analisar os benefícios da hidroginástica no processo de envelhecimento do idoso;

- Identificar os motivos que levam os idosos à prática da hidroginástica;
- Realizar pesquisa de campo com os idosos praticantes de hidroginástica.

Para Lima (2002), a hidroginástica é um exercício físico realizado no meio líquido.

De acordo com Barbanti (2011), o processo de envelhecimento é ocasionado pelo aumento da idade que diminui a expectativa de vida.

Conforme o estatuto do idoso (BRASIL, 2013), é considerado idoso o indivíduo que possui 60 (sessenta) anos ou mais. Até 2025, de acordo com a OMS, o Brasil será o sexto país do mundo em quantidade de pessoas idosas (WHO, 2005).

Segundo Sova (1998), com a chegada da terceira idade, se tem mais dificuldade para a realização de exercícios e atividades físicas, devido à redução funcional progressiva do organismo.

Portanto, quais os motivos e os benefícios da hidroginástica no processo de envelhecimento e para o idoso?

Devido à redução funcional do organismo, a hidroginástica se torna ideal, pois na água o corpo consegue se movimentar sem que haja traumas ou que o idoso se lesione, pois com a imersão do corpo na água, ficamos mais leve, como se perdêssemos 90% do nosso peso corporal, fazendo com que este exercício se destaque em invés de exercícios de solo que causam impactos (SOVA, 1998).

Com a prática regular da hidroginástica conseguimos conquistar uma melhora significativa no condicionamento aeróbico, na força muscular, resistência muscular, na flexibilidade e composição corporal (SOVA, 1998) e biopsicossocial.

Verderi (2004, p.78) afirma que:

“No processo de envelhecimento, com o avançar da idade, iniciamos alterações funcionais que dificultam a realização, de determinados movimentos, no entanto, na água, serão facilmente realizados, pois nela, obtemos uma perda aparente de peso de 90%, reduzindo drasticamente as dificuldades de movimentação. E vale lembrar que na prática da hidroginástica não existe a obrigatoriedade de referência motora anterior”.

Portanto, para atingir o objetivo deste estudo, faz-se necessário aprofundar os aspectos apresentados nesta introdução: envelhecimento e o idoso, hidroginástica, e os benefícios da hidroginástica no processo de envelhecimento, que compõem as bases teóricas apresentadas a seguir.

## 2 BASES TEÓRICAS

### 2.1 Envelhecimento e o Idoso

Mundialmente a população está envelhecendo, e em todos os países estão tendo um aumento significativo da população idosa no século XXI. Estima-se que o crescimento da população idosa com 60 anos ou mais está previsto para 1,4 bilhão em 2030 e 2,1 bilhões até 2050. E os idosos com 80 anos ou mais até 2050, chegará a 425 milhões (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, S.D.). No Brasil, em 2050 existirão mais idosos que crianças abaixo de 15 anos (BRASIL, 2007). Segundo o estatuto do idoso (BRASIL, 2013), é considerado idoso o indivíduo que possui 60 (sessenta) anos ou mais.

De acordo com Spirduso (2005, p.6):

"O termo envelhecimento é usado para se referir a um processo ou um conjunto de processos que ocorrem em organismos vivos e que com o passar do tempo levam a uma perda de adaptabilidade, deficiência funcional, e, finalmente a morte".

O autor ainda afirma que, com o envelhecimento perdemos a capacidade de se adaptar aos estresses causados pelo meio em que vivemos. A maioria das pessoas não morrem por questões de idade avançada e sim porque o corpo não possui mais aptidão física para suportar os impactos físicos e ambientais. Como por exemplo um jovem consegue desviar com facilidade de um automóvel, já um idoso não, pois ele já está com suas aptidões físicas (visão, audição e tempo de reação) reduzidas.

"Ao analisar o processo de envelhecimento, é relevante salientar que não ocorre isoladamente e nem subitamente, mas consiste no acúmulo e na interação de processos bio-psico-sócio-culturais durante a vida. Do ponto de vista orgânico, por exemplo, o envelhecimento envolve diminuição de força muscular e amplitude articular e perda de flexibilidade". (SIMÕES, 1994 apud CERRI e SIMÕES, 2007, p.82)

A senescência abrange o processo normal do envelhecimento biológico, compreendendo aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais dos indivíduos. Apresentando reduções progressivas das funções fisiológicas, podendo ou não

aparecer doenças dependendo da relação e do cuidado que cada indivíduo tem com o ambiente a que está inserido. Diferente da senilidade, que é o acometimento de doenças nos indivíduos quando idosos (REGAZZI *et al.*, 2017). A senilidade é decorrente da junção do processo de envelhecimento a patologias, fazendo com que o idoso se torne menos ativo e sofra consequências negativas das patologias associadas (LADEIRA; MAIA e GUIMARÃES, 2017, p.50).

Spiriduso (2005) afirma que, o envelhecimento primário é o processo de deteriorização física como a perda da visão, audição e da força. Já o envelhecimento secundário, ocorre devido às influências externas ou doenças. O envelhecimento terciário, ou terminal, é definido pela junção do processo de envelhecimento com as patologias da idade do indivíduo, assim sendo, a diminuição acentuada das funções físicas e cognitivas (BIRREN; SCHROOTS, 1996 apud LADEIRA; MAIA e GUIMARÃES, 2017, p.50)

Segundo Verderi (2004), o envelhecimento é algo permanente, que não possui um tempo certo para começar, cujo o início se dá, a partir do instante em que se existe.

Verderi (2004, p.23) afirma que:

“O envelhecimento é acompanhado de mudanças com grau acentuado de variação entre os indivíduos. Uma coisa, porém, é inegável. O envelhecimento é a regressão das funções e a diminuição da vulnerabilidade e não da aproximação da morte’

Segundo Ferreira (2003), no decorrer do envelhecimento ocorrem diversas alterações nos sistemas, o que depende dos hábitos de cada pessoa, acelera ou diminui o processo de envelhecimento, como os hábitos alimentares, posturais e o genético.

No século XIX, na França o termo velhice ou velho se designava a população com mais de 60 anos que não conseguiam se sustentar e não possuíam estatuto social, já quem possuía, era designado como idoso. Sendo assim, o termo velho tem uma conotação negativa (PEIXOTO, 2000).

Para Simões (1994, p.26):

“Uma vez que o envelhecimento é um processo biológico geralmente manifestado em todos os níveis de integração do organismo, desde células, órgãos e seu funcionamento, influenciando no nível da personalidade e dos grupos humanos, podemos entender a dificuldade de indicar um dado cronológico e exclusivo para determinar a faixa etária a que pertence o idoso”.

Simões (1994) afirma que o a palavra velho tem como abordagem algo já usado, que não tem mais serventia, já a expressão Idoso, ela é mais leve, pois, se refere ao ser humano, ao passado ou vida vivida, sendo melhor utilizada, para classificar esse indivíduo.

## 2.2 Hidroginástica

A Hidroginástica é uma prática de exercícios corporais realizados em meio aquático com finalidade de promoção a melhora da saúde. Com ênfase no fortalecimento muscular, no condicionamento físico, na melhora da capacidade cardiovascular e respiratória (CONFEEF, 2006). Lima (2002) afirma que a hidroginástica é um exercício físico realizado no meio líquido. Realizada principalmente na posição vertical, a hidroginástica objetiva a melhora da aptidão física, o aumento da autoestima e a socialização entre os adeptos a modalidade (LEONARDO NOGUEIRA apud CONFEEF, 2006).

“A Hidroginástica constitui atividade física de participação ativa, proporciona bem estar e interesse ao praticá-la e ao melhor conhecê-la, criando novas relações com o próximo, o ambiente e consigo mesmo. Acredita-se que a atividade aquática promova um estilo de vida mais saudável e favoreça modificações de comportamento em convergência com uma vida com mais qualidade” (VALÉRIA NASCIMENTO apud CONFEEF, 2006 p.8).

A palavra hidroginástica vem do grego e que dizer “ginástica na água” (GONÇALVES, 1996). Delgado e Delgado (2001) destacam que a hidroginástica vem dos romanos e que essa é uma tradição muito antiga, como parte da cultura helênica, que utilizava banhos terapêuticos em ações cotidianas.

A hidroginástica surgiu entre 460 e 375 a.c., onde os romanos viam os banhos como terapêuticos e sagrados (FERNANDES, 2011 apud SANTOS, 2019).

Gonçalves (1996) afirma que os romanos utilizavam a água para finalidades de curas e recreação e cada banho tinha uma finalidade:

*Frigidarium*: banho frio utilizado para recreação.

*Tepidarium*: banho de água morna, com ar do ambiente aquecido.

*Caldarium*: banhos quentes.

*Sudarium*: um espaço com ar quente e úmido a fim de causar a sudorese.

Segundo a autora, os gregos realizavam caminhadas na água e em 1697 na Inglaterra o médico Sir John Flayer, construiu piscinas compridas, com água na

altura dos joelhos e pedras no fundo para que ele fizesse caminhadas terapêuticas e que até onde se sabe obteve resultados positivos. O que fez com que Spas adotassem essa atividade para seus hóspedes.

Delgado e Delgado (2001) acrescentam que gregos e romanos inseriam movimentos dentro das banheiras durante os banhos, com objetivo de se exercitar e de profilaxia. Na Europa durante os séculos XVIII e XIX, os banhos mornos foram utilizados como hidroterapia, originando a hidroginástica na Alemanha para utilização de pessoas que necessitavam se exercitar sem que houvesse lesões (FERNANDES, 2011 apud SANTOS, 2019).

Gonçalves (1996) afirma que em 1830 na Hungria surgiu o banho de água quente com exercícios de calistenia. E mais tarde médicos americanos (E.U.A) desenvolveram os primeiros programas de hidroterapia. Em 1903 em Boston abriu o primeiro centro de reabilitação na água.

Os alemães e os ingleses, durante a Primeira e a Segunda Guerra mundial, utilizavam os banhos para socorrer os lesionados, que amenizavam os traumas, para poder inseri-los novamente ao cotidiano. Com ao passar do tempo, passou-se a utilizar esta técnica com os idosos para amenizar as dores corporais (DELGADO e DELGADO, 2001).

De acordo com Gonçalves (1996, p. 10):

“Ainda nos Estados Unidos, surgiram mais tarde os programas para grupos de terceira idade (A.C.M). Talvez aí tenha surgido o rótulo de que a “hidro” era uma atividade voltada para pessoas idosas e, portanto, que era uma atividade leve e de baixa intensidade”.

No Brasil a hidroginástica foi inserida no final dos anos 1980, por ter baixo risco de lesões seus primeiros adeptos eram idosos (FERNANDES, 2011 apud SANTOS, 2019). Hoje esta ideia foi modificada e o público da hidroginástica é diversificado (GONÇALVES, 1996).

A hidroginástica possui exercícios aeróbios e localizados, e por praticamente não causar impactos nas articulações, tem-se como ideia que esta prática é voltada apenas para o público idoso, porque essa população em sua maioria sofre com dores impedindo-os de realizar suas atividades do cotidiano. A hidroginástica então se apresenta como uma ótima possibilidade de prática, não apenas para os idosos, mas sim para todas as pessoas (RONDINELLI, S.D.).

Hoje em dia, a hidroginástica está presente no *fitness* e seus benefícios a saúde são desde a melhoras nos aspectos fisiológicos e funcionais, bem-estar geral e na sociabilização dos praticantes de hidroginástica (SANTOS, 2019).

### 2.3 Benefícios da hidroginástica no processo de envelhecimento

Devido ao processo de envelhecimento, surgem as dificuldades de mobilidade limitando o idoso em suas atividades do dia a dia. As práticas aquáticas como a natação e a Hidroginástica favorecem e possibilitam a esta população, um melhor desempenho nas práticas de exercícios e um menor risco de ocorrer acidentes (SHEDAL *et al.*, 1986 apud AIDAR *et al.*, 2008).

Quanto mais idosa for a pessoa, mais reduzidas são as opções de exercícios que o idoso pode praticar devido à fragilidade óssea, e para manter uma boa qualidade de vida é importante a prática de exercícios físicos regulares. Por isso, as atividades na água são uma boa opção para essa população (SILVA *et al.*, 2015, p.8).

Segundo Ferreira (2003), as atividades aquáticas são ótimas para idosos, porque facilita os movimentos se tornando agradável e menos doloroso a eles, sendo excelente para as articulações, pois diminuem os impactos sobre membros inferiores, melhora a respiração e a musculatura.

Resultados positivos com a hidroginástica em relação ao equilíbrio, se dá devido a constante necessidade de manter o equilíbrio corporal durante a realização dos exercícios, a hidroginástica possui uma vantagem em comparação com outros exercícios, como a sobrecarga com menores riscos de lesões, conforto devido a temperatura da água e diminuição das comparações estéticas que ocorrem os exercícios de solo (DANTAS, 2017).

Souto *et al.* (2016 apud SANTOS, 2019) afirmam que a procura dos idosos pela hidroginástica é devido a promoção de benefícios como a redução da frequência cardíaca, aumento do VO<sub>2</sub> máximo, do bem-estar físico e psicológico, da preservação da massa muscular, da melhora da amplitude articular e da função cognitiva.

“A água tende a estimular a circulação periférica facilitando o retorno venoso, melhorando a respiração atuando ainda como massageador, promovendo uma melhora na postura pela facilitação na movimentação e por diminuição à sobrecarga” (CAMPION, 2000 apud AIDAR *et al.*, 2008, p.134).

Considerada pelos médicos como um dos tipos de exercícios físicos mais indicados para os idosos, a hidroginástica é uma atividade prazerosa, segura e

bastante efetiva pelo fato dos efeitos terapêuticos (SILVA; PADRE; GUIMARÃES, 2018).

Na execução dos exercícios é imprescindível que cada um realize o exercício no seu limite, porque apesar de não sentir dor no meio líquido, o indivíduo está se exercitando do mesmo modo como no solo, o que pode ser prejudicial, se não realizar a atividade corretamente (FERREIRA, 2003). Devido à resistência da água, durante a prática da hidroginástica, exigimos um maior esforço da musculatura, assim gerando um fortalecimento durante a realização dos exercícios (GONÇALVES, 1996).

O corpo imerso em meio líquido, flutua, e essa flutuação é uma força conhecida como empuxo, que facilita a sustentação do próprio peso e diminui a compressão articular, pois a força exercida de baixo para cima, o empuxo, favorece a flutuação diminuindo a carga fazendo com que obesos, idosos e pessoas com problemas osteoarticulares, consigam se exercitar (DANTAS, 2017).

De acordo com Aidar *et al.* (2008), estudos mostram que a prática da atividade no meio aquático é propícia para os idosos e para pessoas que tenham dificuldades locomotoras, para indivíduos cardiopatas crônicos e para os indivíduos que sofreram eventos cardíacos.

Segundo Galdi (2004), a hidroginástica vai além dos benefícios estéticos, tem como objetivo maior, a melhora da aptidão e do condicionamento físico e do bem-estar.

Para Delgado e Delgado (2001), o sucesso da hidroginástica para o público idoso deve a leveza por conta da flutuação que a prática proporciona, pois por muitas vezes o idoso está fora de forma e leva uma vida sedentária, na água ele consegue fazer coisas que no solo não conseguiria, se sentindo mais seguro ao realizar a atividade.

Segundo os autores, os idosos procuram a hidroginástica para a melhora de problemas de coluna, articulações ou respiratórios. Com a prática da hidroginástica tem se como benefício outros aspectos da vida do idoso como a melhora na circulação, que conseqüentemente melhora a qualidade do sono pois, o corpo relaxa, promove o emagrecimento e diminuição da ansiedade.

Para Verderi (2004), a hidroginástica tem como benefícios o alívio de dores e espasmos musculares, favorece movimentos das articulações, recupera amplitude e fortalece a musculatura sem causar impacto. Ajuda no tratamento de problemas reumáticos, posturais, diminui a pressão sanguínea periférica assim diminuindo os



problemas com varizes, ajuda a diminuir problemas hipertensão e melhora a condição cardiorrespiratória.

Contudo Verderi (2004, p. 78) afirma que:

“Sem falar em seu potencial isocinético que beneficia a aceleração da produção da massa óssea, melhorando consideravelmente este fator fisiológico, contribuindo para a formação de novas células ósseas, aumentando sua densidade”.

O trabalho isocinético, como, por exemplo, bater pernas e braços, contra a resistência da água, não somente beneficia a massa óssea, mas também, há o aumento na resistência da massa muscular (VERDERI, 2004).

De acordo com Silva *et al.* (2015, p.6):

“o exercício físico, além de proporcionar uma convivência social estimulante entre os participantes ajuda a diminuir o risco de quedas e fraturas. Esses fatores trabalhados em conjuntos ajudam a melhorar a autoestima e autoconfiança dos idosos”.

Verderi (2004) conclui que no meio aquático podemos promover diversas atividades aos idosos com movimentos, que no solo, não seriam realizados com segurança, portanto a prática de exercícios no meio aquático favorece a mobilidade.

O aproveitamento das propriedades físicas da água, possibilita um bom rendimento e menor risco ao idoso, contribui para um estilo de vida mais saudável, diminuindo o risco de depressão, melhora a capacidade funcional o equilíbrio e promove uma melhora na qualidade de vida a essa população (SILVA *et al.*, 2015).

### **3 METODOLOGIA**

Para esse estudo, foi aplicado um questionário com seis perguntas, sendo quatro de múltipla escolha e duas dissertativas (apêndice 1). O questionário foi aplicado em quatro turmas de horários diferentes de hidroginástica.

Este questionário foi respondido por meio de entrevista, para que não houvesse perda ou esquecimento do preenchimento do mesmo. Alguns dos participantes pediram ajuda para preencher o questionário pois estavam sem seus óculos. A pesquisa foi realizada entre os dias 27 de fevereiro de 2020 e 02 de março de 2020, em um clube situado na cidade de Sorocaba interior de São Paulo, com a

participação de 38 entrevistados, sendo 31, acima de 60 anos. Todos assinaram o termo de consentimento da pesquisa. Para este trabalho usarei somente os questionários da população de 60 anos ou mais.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Iniciamos a apresentação dos resultados com os gráficos referentes à idade e ao sexo dos participantes.

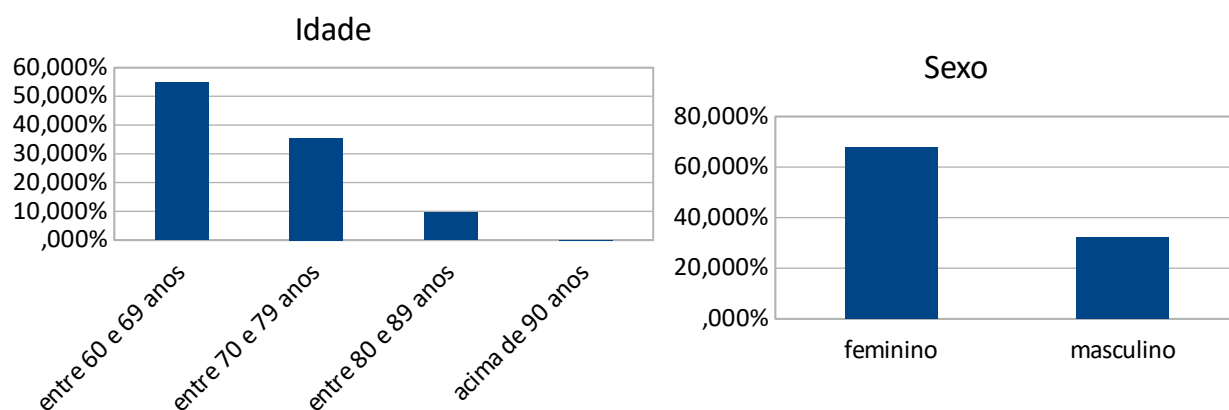


Gráfico 1. Idade dos participantes

Gráfico 2. Sexo dos participantes

Observamos que os 31 participantes têm entre 60 e 89 anos e a sua maioria (67,74%) é do sexo feminino. A baixa participação dos homens em atividades físicas grupais para a terceira idade está relacionada à concepção machista e patriarcal estabelecida nas sociedades (SILVEIRA, 2000 apud CERRI; SIMÕES, 2007, p.85). Esses números podem ser associados, também, a uma questão cultural muito enraizada em vários países: as mulheres admitem com mais facilidade que precisam do convívio com outras pessoas e reconhecem o valor de atividades grupais sem o caráter competitivo, muito valorizado pelos homens (CERRI; SIMÕES, 2007, p.85).



Gráfico 3. Tempo de prática



Gráfico 4. Quantas vezes de semana.

O tempo de prática de hidroginástica entre os idosos varia entre seis meses a cinco anos, e a grande maioria (61,29%) pratica duas vezes semanais. Baun (2010) apud Santos (2019) afirma que praticar exercícios 2 ou 3 vezes semanais é de suma importância para aos idosos.



Gráfico 5. O que levou a prática.

Recomendações médicas está em primeiro lugar (45,16%) como o fator principal que levou o idoso a praticar a hidroginástica como forma de se exercitar, em segundo a vontade de ser mais saudável (29,03%), terceiro, vontade própria (22,58%) e a quarta, socialização (12,90%). Teixeira *et al.* (2018) apresentam a indicação médica como a razão principal que leva os idosos a prática da hidroginástica.

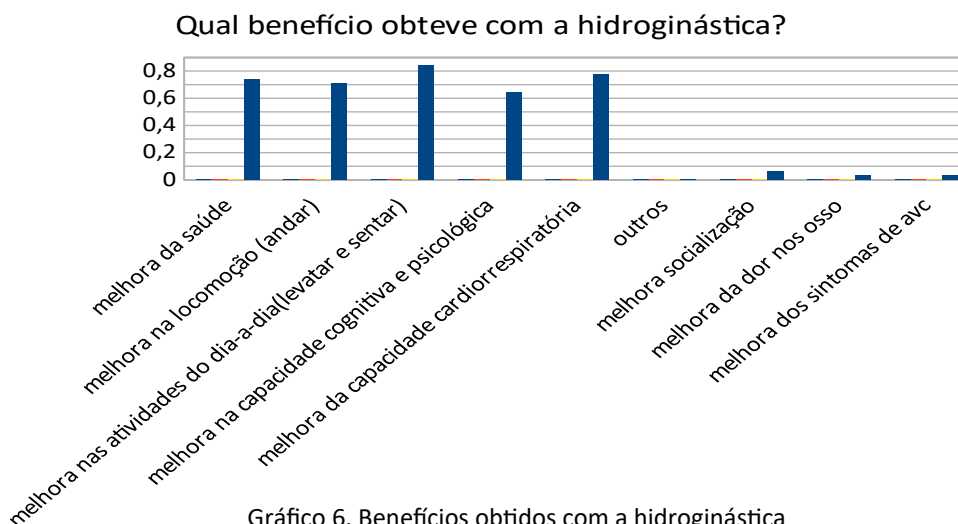


Gráfico 6. Benefícios obtidos com a hidroginástica

Em sua maioria a melhora nas atividades dia-a-dia (levantar e sentar) dos idosos foi a mais indicada como fator principal do benefício adquirido com a prática da hidroginástica (83,87%), seguido da melhora da capacidade cardiorrespiratória (77,41%), melhora da saúde (74,19%), melhora da locomoção (70,96%), melhora da capacidade cognitiva e psicológica (64,51%), outros: melhora da socialização (6,45%), melhora da dor nos ossos (3,22%), melhoras dos sintomas do AVC (3,22%). Teixeira *et al.* (2018) afirmam que a hidroginástica contribui para melhora das atividades da vida diária dos praticantes.

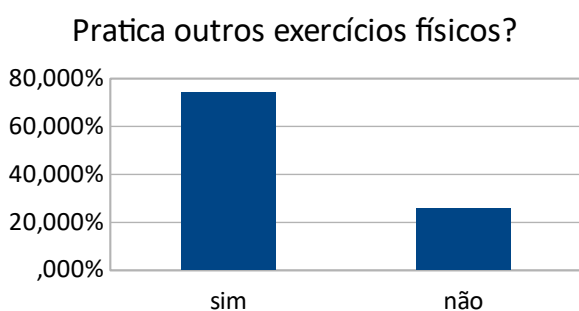


Gráfico 7. Pratica outros exercícios

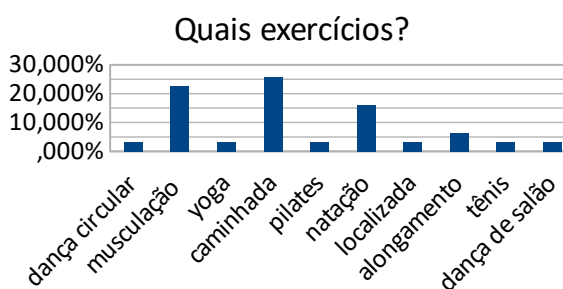


Gráfico 8. Quais exercícios

A porcentagem de idosos que praticam outros tipos de exercícios é alta (74,19%), entre diversos exercícios os mais praticados após a hidroginástica está a caminhada (25,80%), musculação (22,58%) e a natação (16,12%).

Exercícios realizados continuamente, com o decorrer da vida podem ser benéficos em relação a futuras doenças que possam acometer devido à idade, melhorando as funções musculares, e conseqüentemente diminuindo a frequência de possíveis quedas, contribuindo para que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida (BORBA-PINHEIRO *et al.*, 2017).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta pesquisa, foi investigar o porquê os idosos buscam a hidroginástica para se exercitarem e os benefícios adquiridos a partir da prática. O número de idosos vem crescendo continuamente no mundo, até 2025, o Brasil será o sexto colocado em quantidade de população idosa, e no mundo, teremos 2,1 bilhões de idosos acima de 60 anos e 425 milhões de idosos acima de 80 anos. O envelhecimento está relacionado com perdas das capacidades fisiológicas do indivíduo e que isto acomete a todas as pessoas, mas o fim da vida não está ligado à idade, mas sim, pelo organismo não suportar mais os impactos físicos e ambientais recebidos ao longo da vida. A hidroginástica surgiu devido aos romanos em 460 e 375 a.C., onde utilizavam os banhos como terapia e cura. E seus primeiros adeptos foram idosos quando a hidroginástica surgiu.

Com o envelhecimento surgem as dificuldades de físicas de locomoção e mobilidade do dia a dia, sentar-se e se levantar sozinho, é algo que se faz necessário e primordial na vida dos idosos, por isso que a prática de exercícios físicos para esta população é essencial, e a prática da hidroginástica, vem beneficiando o idoso como forma de se exercitar, beneficiando toda a musculatura e amplitude de movimentos evitando dores, devido ao conforto da temperatura da água que nos permite fazer movimentos que em solo não seria possível.

O resultado obtido entre os 31 participantes foi que a maioria dos participantes são do sexo feminino (67,74%) e que (46,16%) iniciaram a prática de hidroginástica devido a recomendações médicas. A hidroginástica foi um fator que auxiliou no quesito melhora das atividades do dia a dia como sentar e levantar com 83,87% entre os entrevistados. Entretanto, é de suma importância salientar que 74,19% dos participantes também praticam outros exercícios além da hidroginástica e que esses também podem ter influência na melhora das atividades do dia a dia. Devido a este crescente número populacional de idosos no mundo, para que se consiga uma melhora da qualidade de vida deste público, é imprescindível que o profissional de educação física, esteja apto para atender esta população.

## 6 REFERÊNCIAS

AIDAR, F.J.; REIS, V. M.; SILVA, A. J.; MONTEIRO, M.V. Atividades aquáticas em idosos portadores de patologias. IN: DANTAS, E. H. M; VALE, R. G. (orgs.). **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro: Shape, 2008. 224p.

BARBANTI, Valdir José. **Dicionário de educação física e esporte**. 3 ed. rev. ampl. Barueri, SP: Manole, 2011. 480 p.

BORBA-PINHEIRO, Claudio Joaquim *et al.* A prática de exercícios físicos como forma de prevenção. IN: DANTAS, E. H. M; SANTOS, C. A. S. (org.) **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade** – Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. 330 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso** - 3. ed., 2. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 70 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2007. 192 p.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. HIDROGINÁSTICA E IDOSOS: POR QUE ELES PRATICAM?. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81-92, dez. 2007. ISSN 1982-8918. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926>>. Acesso em: 02 mar. 2020. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.2926>.

CONFEF. As diferenças entre Hidroginástica e Hidroterapia. **E. F. ano VI n.20**, julho de 2006. Disponível em: <[https://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2006/N20\\_JULHO/05\\_DIFERENCAS\\_ENTRE\\_HIDROGINASTICA\\_E\\_HIDROTÉAPIA.PDF](https://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2006/N20_JULHO/05_DIFERENCAS_ENTRE_HIDROGINASTICA_E_HIDROTÉAPIA.PDF)> Acesso em: 19/05/2020

DANTAS, Rubênia Oliveira. **Envelhecimento ativo através da prática de hidroginástica** [ manuscrito] / Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017. 17p. Disponível em: < <http://dSPACE.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/14296> >. Acesso em: 26/05/2020.

DELGADO, Cesar Augusto; DELGADO, Shirley de Jesus G.N. **A prática da hidroginástica**. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2001. 154 p.

FERREIRA, Vanja. **Atividade física na terceira idade: o segredo da longevidade**. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2003. 85 p.

GALDI, Enori Helena Gemente *et al.* **Aprendendo a nadar com a extensão universitária**. Campinas: IPES Editorial, 2004. 258 p.

GONÇALVES, Vera Lúcia. **Treinamento em hidroginástica**. São Paulo, SP: Ícone, 1996. 68 p.

LADEIRA, Jaqueline dos Santos; MAIA, Brisa D'louar Costa; GUIMARÃES, Andrea Carmen. Principais alterações anatômicas no processo de envelhecimento. IN: DANTAS, E. H. M ; SANTOS, C. A. S. (org.) **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade** – Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. 330 p.

LIMA, Dartel Ferrari de. **Dicionário de esportes**. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2002. 385 p.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **A ONU e as pessoas idosas**. S.D. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>>. Acesso em 13/05/2020.

PEIXOTO, Clarice. Entre o estigma e a compaixão e os termos classificatórios: velho, velhote, idoso e terceira idade. IN: BARROS, M. M. L (org.). **Velhice ou terceira Idade? Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política**. 2.ed. Rio de Janeiro, RJ, FGV, 2000. 235p.

REGAZZI, Isabel Cristina Ribeiro *et al.* Formas de promoção da saúde do idoso. IN: DANTAS, E. H. M; SANTOS, C. A. S. (org.) **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade** – Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. 330 p.

RONDINELLI, Paula. "**Hidroginástica**". *Brasil Escola*. S.D. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm>> Acesso em 18 de maio de 2020.

SANTOS, Ana Paula Maurília dos. **Atividades aquáticas**. [recurso eletrônico]; [revisão técnica: Marcelo Guimarães Silva] - Porto Alegre: SAGAH 2019.

SILVA, B. G., PADRE, C. B. S., & GUIMARÃES, C. F. 2018. Hidroginástica em idosos e qualidade de vida. **Rev Enfermagem e Saúde Coletiva**, Faculdade São Paulo – FSP, 2018. Disponível em: <<http://www.revesc.org/index.php/revesc/article/view/12/26>>. Acesso em: 07/05/2020.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso**. Piracicaba, SP: Unimep, 1994. 131 p.

SILVA, J. P. da; SOUZA, E. S.; NEIVA, C. F.; MAZZONETTO, F. W. Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. **Rev. Do Núcleo de Iniciação Científica da Faculdade Atenas**, 2015, 13 p. Disponível em: <[http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/4\\_\\_OS\\_BENEFICIOS\\_DA\\_HIDROGINASTICA\\_NA\\_TERCEIRA\\_IDADE.pdf](http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/4__OS_BENEFICIOS_DA_HIDROGINASTICA_NA_TERCEIRA_IDADE.pdf)>. Acesso em: 12/03/2020.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo, SP: Manole, 1998. 207 p.

SPIRDUSO, Waneen W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005. 428 p.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos et al . Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motri.**, Ribeira de Pena , v. 14, n. 1, p. 175-178, maio 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1646-107X2018000100024&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100024&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 06 maio 2020.

VERDERI, Érica. **O corpo não tem idade: educação física gerontológica**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004. 152 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION **Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization**; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Disponível em: <[https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/bitstream/192/401/1/WORLD\\_envelhecimento\\_2005.pdf](https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/bitstream/192/401/1/WORLD_envelhecimento_2005.pdf)>. Acesso em 28/05/2020.

## 7 APÊNDICES

### TERMO DE CONSENTIMENTO

Sorocaba, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Carta de autorização e uso de questionário

Eu, \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_, declaro para os devidos fins que cedo os direitos de meu questionário para a pesquisadora “Mayane de Fátima dos Santos Mendes Fontes” da Faculdade de Educação Física de Sorocaba (FEFISO) usá-la integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e limites de citações, desde a presente data. Da mesma forma, autorizo o uso de terceiros usar citações.

---



Nome e assinatura do colaborador da pesquisa

**Qual sua idade?** \_\_\_\_\_

**Há quanto tempo você pratica hidroginástica** \_\_\_\_\_

**Quantas vezes por semana você se exercita com a hidroginástica?**

1 vez

3 vezes

2 vezes

4 ou mais vezes semanais.

**O que te levou a fazer a hidroginástica?**

Assinale apenas 1 alternativa (a principal para você).

Ser mais saudável.

Recomendações médicas.

Vontade própria de se exercitar.

Socialização, conhecer novas pessoas.

Outros: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Pratica outros exercícios físicos?**

Sim

Não

Se sim, quais: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Com a prática da hidroginástica, você obteve algum benefício?**

Assinale quantas alternativas achar necessário.

Melhora da saúde

Melhora na locomoção (andar)

Melhora nas atividades do dia-a-dia (como levantar e sentar).

Melhora da capacidade cognitiva e psicológica.

Melhora da capacidade cardiorrespiratória

Outros: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_