

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA: HIDROGINÁSTICA OS EFEITOS NA TERCEIRA IDADE

PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL: WATER GYMNASTICS EFFECTS ON OLD AGE

Janiele da Silva Silveira **1**

Resumo: Este estudo tem como finalidade examinar os impactos da hidroginástica na qualidade de vida dos idosos. A adoção da hidroginástica por pessoas na terceira idade tem crescido significativamente, proporcionando maneiras de aprimorar o bem-estar dos idosos por meio da atuação do profissional de educação física, que busca promover a saúde desses indivíduos. É notável o papel da hidroginástica tanto na rotina dos idosos ativos quanto daqueles sedentários. Esta pesquisa possui um caráter bibliográfico, através do qual foram reunidas informações de vários materiais que contribuíram para a reflexão e compreensão da temática abordada. Ao conduzir este estudo, nota-se a falta de conteúdos mais recentes e aprofundados sobre o assunto, o que dificultou um pouco o desenvolvimento das discussões para uma análise comparativa e interpretação dos dados. Com o avanço da idade, observa-se uma diminuição no desempenho motor, que pode ser associada ao envelhecimento físico-funcional e socioemocional. Assim, identificamos os benefícios da hidroginástica para a população da terceira idade na realização de atividades motoras básicas: flexibilidade, resistência e força muscular, que tendem a aumentar com a prática regular.

Palavras-Chave: Hidroginástica. Idosos. Profissional de Educação física.

Abstract: This study aims to examine the impacts of water aerobics on the quality of life of the elderly. The adoption of water aerobics by elderly people has grown significantly, providing ways to improve the well-being of the elderly through the work of physical education professionals, who seek to promote the health of these individuals. The role of water aerobics in the routine of both active and sedentary elderly people is notable. This research has a bibliographical nature, through which information from various materials was gathered that contributed to the reflection and understanding of the topic addressed. When conducting this study, it was noted that there was a lack of more recent and in-depth content on the subject, which made it somewhat difficult to develop discussions for a comparative analysis and interpretation of the data. With advancing age, there is a decrease in motor performance, which can be associated with physical-functional and socio-emotional aging. Thus, we identified the benefits of water aerobics for the elderly population in performing basic motor activities: flexibility, resistance and muscular strength, which tend to increase with regular practice.

Keywords: Water aerobics. Elderly. Physical Education Professional.

1 Pós-graduada em Docência e Prática em Educação Física e graduação em Educação Física pelo Centro Universitário Luterano de Palmas (Ceulp/Ulbra). Atua como professora na rede municipal de Palmas, Tocantins. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/9649764299436242>. E-mail: siljaniele@gmail.com

Introdução

A hidroginástica possui um caráter profilático e de contribuição para a independência pessoal na vida diária, diferenciando-se de outras atividades, pois, como observam Fabrin, *et al.* (2013), no meio líquido, as musculaturas agonistas e antagonistas trabalham em alternância e igualmente para vencer a resistência da água, sendo utilizada, predominantemente, a contração concêntrica, pois, devido ao fluxo turbulento e irregular dos movimentos repetidos, a musculatura age sempre contra uma força oposta. Tais evidências apontam a melhoria na aptidão cardiorrespiratória, aptidão muscular, saúde óssea, composição corporal, bem como marcadores biológicos da saúde cardiovascular e metabólica, melhorando o estado geral de saúde.

É importante mencionar que o termo saúde é definido pela Organização Mundial da Saúde, não apenas como a ausência de doenças, mas também como o bem-estar físico, mental e social, onde esses aspectos estão relacionados entre si. Desta forma a atividade física colabora na manutenção da saúde, sendo uma fonte de promoção da mesma (Brasil, online. s/d.).

Nesse sentido, Marciano e Vasconcelos (2008) pontuam que o processo de envelhecimento humano apresenta uma série de mudanças endógenas e exógenas, que, mesmo imperceptíveis, estão presentes nos movimentos, que, por sua vez, passam a ser realizados de forma mais cuidadosa e lenta. Ainda segundo os autores, nas pessoas idosas essas mudanças incluem o enrugamento da pele, a diminuição da força muscular, o enfraquecimento da memória, a perda da flexibilidade, a falta de coordenação e equilíbrio, entre outros aspectos da senilidade. Assim, a hidroginástica como uma prática de atividade física na terceira idade pode proporcionar diversos efeitos benéficos, que, além de atuar na prevenção e tratamento das doenças próprias dessa faixa etária, pode melhorar significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência diária.

Este estudo tem como objetivo verificar os benefícios da hidroginástica na vida diária de idosos, além de analisar a percepção desse grupo quanto à necessidade da prática desta atividade física aquática.

Para atingir seu objetivo, o trabalho apresenta o processo de envelhecimento dividido em duas etapas: o envelhecimento físico-funcional e o envelhecimento socioemocional, posto que identificar formas de melhorar a qualidade de vida de idosos possibilitará a criação de eventuais intervenções, visando o bem-estar destas pessoas. Além disso, se propõe a conhecer meios simples e seguros, como, por exemplo, a prática de hidroginástica, através dos quais poderiam ser retardadas algumas alterações corporais que fazem parte do curso normal do envelhecimento, fortalecendo os sistemas envolvidos na melhoria da força e flexibilidade. Esse conhecimento implica em um aumento da autonomia dos idosos, impactando positivamente na sua qualidade de vida, configurando mais um benefício para esses indivíduos. E por fim, o desenvolvimento do trabalho apresentará alguns tópicos relacionados à população idosa e o processo de envelhecimento, bem como o papel da hidroginástica para esse público, destacando os seus benefícios.

Terceira idade

De acordo com Souza Júnior, *et al.* (2017), a população de pessoas com idade entre 60 anos ou acima vem aumentando. As Nações Unidas estimam que entre 2015 e 2030 o número de pessoas com 60 anos ou mais cresça 56% em todo o planeta, passando de 901 milhões para 1,4 bilhão. Segundo o estudo, neste intervalo de tempo de 15 anos, espera-se que o número dessas pessoas cresça mais rápido na América Latina e no Caribe, com aumento projetado de 71% na população com 60 anos ou mais (ONU, 2015).

No entanto, esta longevidade precisa ser acompanhada de hábitos que previnam o idoso de situações adversas que comprometam sua qualidade de vida. Como exemplo, o impacto da perda do equilíbrio no idoso pode comprometer sua independência funcional, colocando-o em risco de quedas (Souza Júnior, *et al.* 2017. p. 304).

Carvalho, *et al.* (2014, s/p) ressaltam que “o envelhecimento é um processo biológico natural, inerente a todo e qualquer ser vivo, e pode ser definido como uma série de mecanismos que ocorrem com os organismos vivos que, com o passar do tempo, pode levar à perda da adaptabilidade, alterações funcionais e à morte”.

De acordo com Xavier e Nunes (2015), o ser humano nasce, cresce, amadurece e envelhece, passando por todas essas fases da vida. Com isso, o homem passa a receber todas as influências vividas tendo que adaptar-se a vários aspectos: físico, social e psicológico em cada fase. O nascimento, primeira fase da vida, as transformações vividas pela criança são muito rápidas. Dando continuidade a esse processo, a adolescência passa por várias mudanças corporais que englobam todos os aspectos citados anteriormente e são muito significativas para o ser humano. Nesse processo de amadurecimento o adulto desenvolve mais os aspectos psíquico e intelectual. Tal que, o processo de envelhecimento é gradual e progressivo. Portanto “o homem, ao envelhecer, sofre uma série de mudanças endógenas e exógenas, que sem perceber estão presentes nos movimentos que com a idade são mais cuidadosos. Por muito tempo pensou-se, e isso ainda faz parte do senso comum, que são naturais as mudanças do corpo humano ao envelhecer” (Carvalho, *et al.* 2014, s/p).

No entanto, as mudanças ligadas ao envelhecimento não surgem da mesma maneira, nem acontecem com a mesma velocidade em todas as pessoas. Pode-se estar certo de que o modo como se viveu tem um papel muito mais decisivo que a rapidez e o tempo de duração do processo de envelhecimento (Xavier e Nunes, 2015)

Ainda de acordo com Xavier e Nunes (2015), esses fatores próprios do envelhecimento sempre foram considerados como um processo de decadência física e mental do idoso, mesmo isso sendo uma incoerência. Muitos cidadãos que chegam nessa fase da vida, são completamente capazes de manter sua independência e produtividade. Essa independência física, social e emocional do idoso facilita a mobilização para as atividades diárias e aumenta a expectativa de vida e, conseqüentemente, proporciona uma melhor qualidade de vida. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos até 2025. Ainda é grande a desinformação sobre a saúde do idoso e as particularidades que ela envolve (OMS, 2005).

Assim, há desafios a serem conquistados na saúde pública sobre o envelhecimento populacional no contexto social brasileiro. O envelhecimento populacional é um fato marcante deste século. No Brasil, a legislação de proteção social avançou muito em anos recentes e, certamente, o marco desse processo foi a promulgação do Estatuto do Idoso, promulgado pela Lei nº 10.741, de primeiro de outubro de 2003 (Brasil, 2003).

Na saúde, pode-se considerar como um marco no sistema único de saúde a Portaria 399 de 22 de fevereiro de 2006 que divulga o Pacto pela Saúde 2006, assegurando a todos os idosos viverem com qualidade no direito à cidadania (Brasil, 2006). O primeiro grande desafio de instituir a lógica da funcionalidade como parâmetro central de organização das ações de saúde voltadas para a população idosa, é, justamente, enfrentar a carência de conteúdos específicos sobre envelhecimento na formação dos profissionais de saúde. Portanto, o investimento maior para que as diretrizes da política nacional da pessoa idosa sejam aplicadas estão na capacitação dos profissionais, principalmente, daqueles que atuam na rede de atenção básica ao idoso. O profissional de educação física tem um compromisso com a prática de ações regulares que propiciem atividades para melhora das atividades diárias do idoso, assegurando um equilíbrio do bem-estar físico, emocional e o social para prolongamento da vida dos idosos. De acordo com Marciano e Vasconcelos (2008, s/p) “o envelhecimento vem junto com uma série de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que vão interferir de maneira decisiva na forma de agir da pessoa idosa (...)”, como apresentam os autores: As alterações que o envelhecimento provoca no ser humano acredita-se, podem ser restringidas com a prática regular da atividade física, e, mesmo que não assegure o prolongamento de vida, ela garante algo que pode ser igualmente importante o bem-estar cotidiano da pessoa na terceira idade. No processo de envelhecimento destacam-se duas mudanças: físico funcional e o social-emocional que interferem no dia-a-dia das pessoas idosas e que estudaremos a seguir para melhor entendimento desse processo.

Hidroginástica e aspectos históricos

De acordo com Paula (1998), desde 460-375 a.C. a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos. Os romanos a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os gregos (século V a.C.) atribuíam-lhe propriedades medicinais. As atividades executadas na água fazem parte da mais remota história humana, seja pela imposição ambiental, ou pelo fascínio que esta exerce sobre o homem. Os exercícios desenvolvidos nesse meio podem atingir os mais diversos objetivos, em atividades como a natação, hidroterapia, *jogging* aquático ou hidroginástica vislumbra-se a possibilidade de atender indivíduos que descobriram na água uma opção de treinamento físico, relaxamento, recreação, reabilitação e trabalho estético. Vale ressaltar a importância de ter claras as características de cada atividade. Contrariando uma crença bastante comum, hidroterapia e hidroginástica não são sinônimos; a primeira relaciona-se a uma vertente da fisioterapia propondo-se ao tratamento e reabilitação de patologias específicas, geralmente desenvolvida em sessões individuais, tendo seus objetivos mais distintos.

A hidroginástica começou a ser desenvolvida de maneira sistemática no início deste século nos spas ingleses, sendo levada para os EUA na década de 60 através da Associação Cristã de Moços (ACM). Atualmente ela é difundida em outros países da Europa, no Japão e no Brasil e com o passar do tempo foi adquirindo particularidades e acolhendo um número cada vez maior de adeptos. Hidroginástica é uma forma de condicionamento físico constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga (Paula, 1998. p. 25)

Para que o programa de exercícios seja adequado à realidade, aptidão e objetivo dos praticantes, é importante conhecer as possibilidades do trabalho na água, bem como, também, compreender as características do meio líquido e suas influências fisiológicas. Paula (1998, p. 25) observa que “Imerso em meio líquido um corpo flutua. Flutuação é a força experimentada como empuxo para cima que atua em sentido oposto ao da força de gravidade. Sua magnitude depende da densidade e tamanho do corpo submerso”.

Este princípio, reafirmado pela autora, também conhecido como princípio de Arquimedes, influencia diretamente na escolha dos exercícios a serem realizados, na postura adotada durante eles e na percepção corporal do praticante. A flutuação diminui o efeito da ação gravitacional, reduzindo a compressão articular, facilitando a sustentação do próprio peso. Assim, a capacidade de flutuação está relacionada com a composição corporal de cada indivíduo, que pode variar de acordo com o gênero, idade e nível de condicionamento físico. Além disso, a flutuação também é um dos fatores que contribui para a eficácia do treinamento na água para, por exemplo, indivíduos obesos, idosos ou pessoas com comprometimentos osteoarticulares. Contudo, é importante ressaltar que, para quem está iniciando o treinamento, o envolvimento aquático pode desestabilizá-lo, o que demanda orientação em relação à postura adequada, ao alinhamento do centro de gravidade e do centro de flutuação, além de observar o nível da água, que, preferencialmente, deve estar na altura do peito, para que este exercício seja confortável e seguro.

A autora também pontua sobre a pressão hidrostática, que constitui outro princípio físico a ser considerado quando se elabora um programa de hidroginástica.

A lei de Pascal afirma que a pressão de um líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso a uma dada profundidade. Quando um corpo está submerso na posição vertical em repouso, as forças compressivas exercidas pela pressão hidrostática favorecem o retorno venoso, ocorrendo um aumento no volume sanguíneo central, o que concorre para ajustes cardiocirculatórios. O aumento da pressão hidrostática também teria uma forte influência no comportamento bradicárdico. Verificou-se, em um estudo com 54 indivíduos estáticos na posição vertical,

em diferentes profundidades, uma diminuição média da FC de 2bpm com a altura até o joelho e de 16bpm com a água na altura do ombro. Contudo, as respostas cronotrópicas obtidas durante exercícios aquáticos apresentam muitas variações, de acordo com a posição do corpo, temperatura e altura da água e principalmente com a intensidade do exercício realizador (Paula, 1998. p. 26).

De acordo com Silva e Paiva (2017), a hidroginástica surgiu na Alemanha, com o propósito de atender os idosos. Posteriormente passou a atender as expectativas de todos os públicos, com exercícios específicos para cada um deles. Scarton (2008) define a hidroginástica como uma atividade física realizada na água, em posição aquática, que se constitui de exercícios específicos, baseados em fatores como o aproveitamento da resistência da água e que através das características e benefícios dessa, melhora os aspectos biopsicossociais.

Carvalho (2014) afirma que a hidroginástica consiste em uma atividade estimulante e motivadora, sendo procurada por públicos com finalidades diversas.

As aulas de hidroginástica são realizadas na piscina e possuem duração aproximada de 50 minutos a uma hora. De forma geral, as aulas se iniciam com um aquecimento, seguida da parte principal e em seguida de relaxamento. Para o acompanhamento dos exercícios é utilizado músicas com ritmos e gêneros diferentes conforme a preferência professor e dos alunos. De fato, a música provoca um relaxamento físico e mental, levando o praticante ao relaxamento e ao melhor desempenho das atividades da vida diária. A hidroginástica pode seguir vários programas de treinamento e execução aprimorando, as funções fisiológicas, como por exemplo, a resistência cardiorrespiratória. São propostos exercícios com saltos, caminhadas, corridas e, deslocamentos de longa duração e baixa intensidade, o que caracteriza a hidro-aeróbica (Carvalho, 2014. p. 15).

O autor também destaca que, além da atividade aeróbica o trabalho com a força pura e a força de resistência também são benéficos, nesse contexto. Trata-se, portanto, de uma atividade de baixo impacto beneficiando a queima calórica, a redução da gordura corporal, a definição do corpo, o fortalecimento muscular, a diminuição dos riscos de lesões e a ampliação da capacidade aeróbica (Carvalho, 2014).

Atividade física e terceira idade

Kopiler (1997) destaca que são considerados idosos os indivíduos acima de 65 anos de idade. Porém, segundo publicação da OMS de 1984, essa idade foi diminuída em alguns anos em certos países do Leste Europeu e determinados países em desenvolvimento. Isso é justificado pela quantidade de pessoas que conseguem atingir faixas etárias mais elevadas nessas regiões e pelas próprias características anatômicas e fisiológicas desses grupos, ligadas intimamente aos fatores sociais, econômicos e culturais, várias são as classificações utilizadas para esse grupo etário, algumas utilizando apenas o fator idade cronológica e outras a idade fisiológica. Também aparecem classificações que levam em conta a presença ou não de patologias.

O autor acrescenta que os idosos não formam um grupo homogêneo. A maior parte das pessoas apresenta deterioração em sua condição física entre as idades de 65 e 85 anos. Com isso, uma maneira simples de classificação é aquela que divide os idosos com base na idade cronológica: “idoso jovem” (65 a 75 anos de idade), “idoso médio” (75 a 85 anos) e “muito velho” (maior que 85 anos). Essa classificação ignora as diferenças potenciais de indivíduos da mesma faixa etária, que apresentem características fisiológicas bem diferentes. Pelo fato de existirem diferenças interindividuais de treinamento físico, saúde e genética, essa análise nos dá muitas vezes uma falsa impressão da verdadeira capacidade funcional do idoso (Kopiler, 1997).

A classificação funcional conseguiu reunir os grupos de modo mais uniforme, principalmente quando o objetivo é a prescrição de um programa de treinamento. O “idoso jovem” é considerado o grupo de pessoas que estão livres das responsabilidades com cuidados de filhos, geralmente aposentados e que podem viver de forma independente, com pouca ou nenhuma restrição a atividades físicas. O “idoso médio”, em face do aumento da incapacidade física, como resultado de doença crônica, ou pelos efeitos da idade, ou ambos, necessita de uma maior assistência em suas atividades diárias. Já os “muito velhos” são aqueles totalmente dependentes, necessitando de suporte de familiares devotados, ou enfermagem treinada, ou muitas vezes internados em instituições para maiores cuidados (Kopiler, 1997. p. 109).

Marciano e Vasconcelos (2008) acrescentam que as diminuições progressivas das aptidões físicas são características físico funcionais que ocorrem no processo de envelhecimento do idoso. Com isso, o idoso tende a alterar seus hábitos de vida e rotinas diárias diminuindo suas atividades saudáveis por hábitos sedentários, acarretando sérios problemas para o idoso. Os efeitos do envelhecimento no corpo do idoso, associados à inatividade e à má adaptabilidade física são muito sérios. Podendo acarretar quedas no desempenho físico, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação. A diminuição das habilidades física motoras é rapidamente percebida nas pessoas nessa faixa de idade, após os sessenta anos, que compromete o desempenho das atividades diárias desta população. Tal que a dependência, a debilidade e o desânimo são aparentes. Esta degradação funcional desencadeia todo o processo que envolve o desempenho das capacidades físicas. Dessa maneira, ocorre a diminuição de coordenação motora grossa e fina; redução nas habilidades, no equilíbrio, no esquema corporal e perda da acuidade na visão e audição.

Nesse processo ocorrem modificações anátomo-fisiológicas que levam a hipotrofia cerebral e muscular; a diminuição da elasticidade vascular e muscular; concentração de tecido adiposo; tendência à perda de cálcio pelos 6 ossos; desvios de coluna; redução da mobilidade articular; altura e densidade óssea; volume respiratório; frequência cardíaca máxima; débito cardíaco; consumo máximo de oxigênio e insuficiência cardíaca. As modificações anátomo-fisiológicas representam uma grande situação de risco entre os idosos, por causa das fraturas e lesões, que provocam quedas traumáticas. A falta de força muscular é um dos fatores que provoca a queda do idoso. Por causa dessas alterações físicas funcionais que um simples esbarrão pode se tornar uma enorme ferida. Por outro lado, existem outros fatores que proporcionam maior probabilidade de desenvolver a queda como a osteoporose (Marciano e Vasconcelos, 2008. p. 5-6).

Os autores esclarecem que a osteoporose é uma doença caracterizada pela falta de cálcio no organismo, que ocasiona a diminuição da densidade normal dos ossos. Por essa razão, é comum que a pessoa idosa se machuque com mais facilidade, por conta do enfraquecimento muscular (Marciano e Vasconcelos, 2008).

Esses acontecimentos de limitação do corpo das pessoas mais velhas precisam ser diagnosticados e tratados por todos os profissionais da saúde do idoso, proporcionando cuidados e tratamento reabilitador dessas funções. O cuidar do idoso debilitado é muito mais difícil, pois a recuperação de uma lesão provocada por queda é mais demorada nas pessoas da terceira idade do que em pessoas jovens. As principais limitações

corporais dos idosos são as doenças que comprometem sua autonomia e independência. Uma das principais causas está ligada ao sedentarismo que pode ser prevenida ou tratada por meio da atividade física com diferentes modalidades e objetivos (Marciano e Vasconcelos, 2008. p. 7)

Segundo Vasconcelos (2006, p. 72), o corpo no sentido da limitação, denota “a ideia de degeneração do corpo do idoso que se torna débil, limitado, fraco”. Por essa razão, o processo de envelhecimento humano, além das fraquezas apresentadas, também inclui outros processos que denotam atenção e cuidados, especialmente em relação aos aspectos socioemocionais (Marciano e Vasconcelos, 2008).

Envelhecimento físico e emocional

Carvalho, *et al.* (2014) destacam que o envelhecimento emocional pode ser considerado como um assunto complexo para ser discutido, pois envolve as questões da valorização do idoso, sua autoestima e utilidade. Pessoas idosas com esses sintomas começam a se sentirem incapazes e fracas e se achando inúteis. Alguns idosos se sentem muito carentes por causa de suas limitações físicas. Essa necessidade de carinho ocorre por que eles passam a notar várias modificações ocorridas no processo de envelhecimento. As transformações físicas são as mais percebidas entre os idosos. A aparência no visual começa a ser percebida e, comparada às diferenças do visual de quando era jovem, muitas vezes, a modificação da aparência desencadeia uma depressão.

Como consequência do processo de envelhecimento e das alterações físicas, psicológicas e emocionais por ele provocadas, a população idosa apresenta uma sensibilidade elevada para alterações em sua qualidade de vida. A qualidade de vida, além de englobar aspectos básicos da saúde geral do indivíduo, também é reflexo da compreensão e posição do indivíduo na vida, dentro do seu contexto cultural, e envolve seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações consigo mesmo. Sendo assim, destaca-se que a qualidade de vida está intimamente ligada com os hábitos de vida, a prática de exercícios físicos e a socialização, promotores em potencial da saúde física e mental. Ao praticarem exercícios físicos, idosos podem manter um nível ativo em suas funções físicas, cognitivas, sociais e psicológicas. Dentre as modalidades de exercício físico existentes, a dança recebe grande atenção por parte da população idosa, por proporcionar um ambiente de descontração e divertimento, no qual os idosos acabam se identificando com indivíduos de características culturais semelhantes, interagem socialmente com os demais praticantes, além de expressarem suas emoções e reviverem sentimentos do passado (Silva e Martinovic, 2018).

Deste modo, a prática da hidroginástica pode beneficiar a qualidade de vida desses indivíduos, que acabam deixando de lado muitos problemas, como a timidez, a ansiedade e a depressão, colaborando consequentemente para uma melhor qualidade de vida.

Benefícios da atividade física para idosos

Atualmente, vivemos uma realidade que há algumas décadas era pouco percebida: o crescimento da população idosa em nosso país. Nos anos 1980, a população com mais de 60 anos representava 6,1%, mas com o aumento da expectativa de vida, estima-se que em 2025 esse grupo alcançará 12,2% (OMS, 2005). Além disso, o aumento da longevidade está diretamente relacionado à prática de atividades físicas na terceira idade.

Souza (2017) afirma que o processo de envelhecimento é caracterizado por diversas transformações, que são progressivas e irreversíveis em função do tempo. Por essa razão, os profissionais de Educação Física, de modo especial aqueles que atuam na área da saúde, devem trabalhar na busca de um envelhecimento bem-sucedido, ou seja, equilibrado entre o envelhecimento biológico e psicológico.

O envelhecimento para muitos é visto como o fim da vida, onde a pessoa idosa não tem mais condições de realizar com

firmeza as tarefas que sempre executou, mas há também aqueles que tem uma vontade imensa de viver como o caso do jovem idoso francês, de 105 anos, Robert Marchand, que bateu o recorde ao percorrer 22,547 quilômetros em uma hora. A falta de oportunidade de praticar atividade física na terceira idade fazem com que os idosos desanimem ainda que tenham muita vontade de viver, e para essas pessoas a atividade física é um modo de mostrar que ainda são capazes de fazer coisas extraordinárias (Souza, 2017, online. s/p).

Nesse sentido, o autor destaca a importância do trabalho desses profissionais com vistas a obter um melhor estilo e qualidade de vida aos idosos e, a partir do conhecimento sobre as atividades físicas, preparar uma rotina adequada de exercícios para essa população (Souza, 2017).

Ao longo da vida, passamos por um processo fisiológico irreversível, ou seja, após se iniciar o declínio dos sistemas fisiológicos no corpo não há como obter uma reversão dos mesmos, mas com a atividade física pode-se amenizar a velocidade com que se processam as modificações nos sistemas. E com todas essas alterações, as pessoas de mais idade sofrem bastante, ocorrendo ainda restrições quanto a sua capacidade de locomoção, o que pode implicar em quedas e dificuldades na realização de atividades da vida diária, levando a total incapacidade funcional. Dessa forma, é de suma importância praticar atividade física, para que haja uma manutenção efetiva dos sistemas garantindo assim o bem-estar e a qualidade de vida do idoso, vindo contribuir para um envelhecimento bem-sucedido e amenizando os efeitos mais severos dessa fase da vida (Souza, 2017, online. s/p).

Dentre os benefícios da atividade física na terceira idade destacam-se aspectos como: a melhoria do bem-estar geral; a melhora da condição da saúde física e, o mais importante, a preservação da independência. Nesse sentido, a atividade física é uma das intervenções mais eficientes no que diz respeito à melhora da qualidade de vida dos idosos, pois auxilia no controle das mudanças acarretadas pelo processo natural de envelhecimento. A atividade física, portanto, promove a independência e autonomia nas atividades do cotidiano para essa população, por isso é importante conscientizar de que a atividade física na terceira idade é fundamental para a rotina dos idosos, tendo em vista que colabora com sua saúde, agindo sobre o processo de envelhecimento e evitando, muitas vezes, a sua limitação funcional (Souza, 2017).

Essas considerações reiteram as observações de Marciano e Vasconcelos (2008, p. 25), quando apontaram que a hidroginástica traz uma “melhora significativa nas deficiências que o processo de envelhecimento proporciona às pessoas idosas. Visto que, uma atividade física regular e prazerosa, como a hidroginástica, beneficia a vida diária das pessoas”

Souza (2017) também enfatiza que o principal benefício que a atividade física promove no envelhecimento biológico é a manutenção da capacidade funcional, promovendo maior manutenção dos sistemas fisiológicos por um tempo maior, e evitando seu rápido declínio. Por isso, recomenda a prática de atividade física às pessoas idosas, uma vez que possibilita maior independência, mantendo sua capacidade para a realização de atividades cotidianas sem a necessidade de auxílio de outras pessoas por um tempo maior. Dessa forma, mantém-se os idosos em evidência na sociedade, tornando-os mais proveitosos aos olhos de todos, o que também se configura como uma conquista para os profissionais de educação física.

Assim, construir uma rotina de prática de atividade física na terceira idade faz com que promova benefícios na de sua qualidade de vida, trazendo vigor, energia e demonstrando que o exercício físico é um remédio, literalmente, haja vista que diminui o risco de doenças ou condições crônico-degenerativas associadas aos baixos níveis de atividade física.

Dessa maneira observa-se quão importante se faz a atividade física na terceira idade, pois se tem os meios de tornar mais lento o processo de envelhecimento, trazendo consigo boas e novas perspectivas aos idosos, criando um clima descontraído em suas vidas e proporcionando-lhes uma maior disposição para o dia-a-dia (Souza, 2017, online. s/p).

Penaforte e Penaforte (2020) afirmam que o envelhecimento pode ter uma experiência positiva para a vida das pessoas. Uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas, de saúde, participação e segurança. O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. A palavra ativo refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis e não somente à capacidade de estar fisicamente ativa ou de fazer parte da força de trabalho. O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo. A qualidade de vida que as pessoas terão quando a voz depende não só dos riscos e oportunidades que experimentarem durante a vida, mas também da maneira como as gerações posteriores irão oferecer ajuda e apoio mútuos, quando necessários. Manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para indivíduos e governantes. Mediante esses fundamentos alguns conceitos são importantes como a autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável.

De acordo com a cartilha da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), anteriormente, as atividades eram baseadas em exercícios aeróbicos com a intenção de melhorar o rendimento cardiovascular e, conseqüentemente, melhorando a captação de oxigênio. Sendo um dos aspectos do rendimento, a primeira limitação do idoso à prática da atividade física. Com o passar dos anos passou-se a ter um olhar mais global sobre as práticas de atividades e as limitações dos idosos, de modo a elaborar exercícios mais adequados que serviriam para a ação preventiva ou ação terapêutica.

Outro aspecto importante no referido material é a afirmação que o relacionamento com a comunidade médica poderia ser melhor com os profissionais de educação física, pois este trabalho terapêutico multidisciplinar serviria de aliado na prevenção de doenças ou até mesmo na cura destas. Segundo a OMS (2005), há uma falta de contato profissional entre os grupos de treinamento, os médicos e professores de educação física, pois esses profissionais poderiam trabalhar juntos. Nesse contexto, um médico daria o diagnóstico, prescreveria o tratamento clínico e encaminharia para o professor de educação física a prescrição das atividades, a intensidade dos exercícios, por quanto tempo, quantas vezes e de que forma se podem exercitar os idosos para que surjam efeitos salutares (OMS, 2005).

A saúde do idoso sobre a ótica da qualidade de vida é apresentada como um estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social. Segundo a Organização, a expectativa média de vida aumentou acentuadamente no Brasil. Esse aumento do número de anos de vida precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida (OMS, 2005).

Nesse contexto, uma das iniciativas recentes trata do Programa do Ministério da Saúde “Brasil Saudável: unir para cuidar”, que envolve uma ação nacional para criar políticas públicas que promovam modos de vida mais saudáveis em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer, o acesso aos alimentos saudáveis e à redução do consumo de tabaco, como se observa:

O Brasil Saudável surgiu da criação do Comitê Interministerial para a Eliminação da Tuberculose e Outras Doenças Determinadas Socialmente (CIEDDS), uma ação inédita que, desde a sua instituição, em abril de 2023, reforça o compromisso do governo brasileiro com o fim de doenças e infecções determinadas e perpetuadas pelos ciclos da pobreza, da fome e das desigualdades sociais no país. A instalação dessas medidas é parte da premissa que garantir o acesso apenas ao tratamento em saúde não é suficiente para atingir essas metas. É preciso propor políticas públicas intersetoriais

que sejam voltadas para a equidade em saúde e para a redução das iniquidades, fator diretamente ligado às causas do problema. Nesse sentido, por meio do novo programa, o Ministério da Saúde e outros 13 ministérios do governo federal vão atuar em diversas frentes, com foco no enfrentamento à fome e à pobreza; ampliação dos direitos humanos e proteção social para populações e territórios prioritários; qualificação de trabalhadores, movimentos sociais e sociedade civil; incentivo à inovação científica e tecnológica para diagnóstico e tratamento; e ampliação das ações de infraestrutura e de saneamento básico e ambiental (CONASEMS, 2024).

É importante destacar que estas questões formam as bases para o envelhecimento saudável, um envelhecimento que signifique também um ganho substancial em qualidade de vida e saúde.

A eliminação das doenças determinadas socialmente – isto é, doenças que afetam mais ou somente pessoas em áreas de maior vulnerabilidade social – enquanto problemas de saúde pública está alinhada às diretrizes e metas da Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas e à iniciativa da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) para a eliminação de doenças nas Américas. Assim, as ações do programa vão além do setor saúde, dialogando com outros setores do governo relacionados à moradia, renda, ao acesso ao saneamento básico e à educação, entre outras políticas públicas (Brasil, 2024).

Como se verifica, a saúde deve ser compreendida a partir de uma perspectiva ampla, resultado de um trabalho intersetorial e transdisciplinar de promoção de modos de vida saudável em todas as idades. Cabe aos profissionais de saúde inseridos nesse contexto liderarem os desafios do envelhecimento saudável para que os idosos sejam cada vez mais valiosos para suas famílias, comunidades e para o país. A atividade física influencia positivamente em relação ao isolamento social e à solidão das pessoas, principalmente na população idosa, contribuindo para o desaparecimento do tédio. O exercício poderá compensar especialmente a queda das relações sociais devido à chegada da aposentadoria para a pessoa idosa, por exemplo. Dessa forma, os idosos ativos são conhecidos e apresentados como pessoas mais abertas a novidades e menos tímidas.

Assim, atividades físicas frequentes podem oferecer motivações para as atividades diárias, além de desenvolverem o sentimento de ocupação e bem-estar determinados durante e depois do tempo de prática. A relação profissional que o idoso perdeu passa a ser ocupada por novas relações sociais, incluindo novas amizades. Por essa razão, os rendimentos esportivos podem ser importantes para o encontro de uma nova identidade social. Nas pesquisas mais recentes é acentuado, quase que unanimemente, que o valor decisivo para a personalidade deve ser visto no estímulo constante às atividades contidas na ginástica, nos jogos, no esporte e na dança (Marciano e Vasconcelos, 2008).

Benefícios da Hidroginástica para Idosos

Carvalho, *et al.* (2014) ressaltam que os benefícios oferecidos pelas atividades físicas para a população idosa podem ser verificados na melhora no seu corpo, oferecendo um fortalecimento da musculatura e nos ossos, tornando-os mais densos, deixando-os, assim, mais saudáveis. Além disso, também se verifica uma melhora física e mental, o que contribui na autoestima do idoso tornando-o mais forte e participativo em aspectos da vida pessoal.

Nesse contexto, “a hidroginástica enquanto atividade que é trabalhada no meio líquido, tem como fator principal a diminuição do impacto e da incidência da atuação da gravidade sobre o corpo do idoso. Dessa forma, é que se dá a importância do meio líquido na qualidade das atividades desenvolvidas na hidroginástica” (Carvalho, *et al.* 2014, online. s/p).

Na prática da hidroginástica, quando o corpo entra na água, há uma contração dos vasos cutâneos, causando elevação na resistência vascular periférica e elevação momentânea da pressão arterial. Os efeitos terapêuticos mais comuns dos exercícios de hidroginástica são: alívio da dor e relaxamento, fortalecimento da musculatura sem causar traumatismo nas articulações, aumento da circulação como esclarecido acima, entre outros, específicos da área (Rocha, 2001; Marciano e Vasconcelos, 2008).

Atualmente, se verifica que, a partir da hidroginástica, muitos idosos são motivados à prática de atividades físicas. Ela é responsável por variados motivos que transformam o dia-a-dia do idoso: a convivência social, os benefícios biológicos funcionais, a melhora das práticas das atividades diárias e os benefícios emocionais. Todos esses motivos caminham para uma melhor qualidade de vida do idoso (Carvalho, 2014).

A convivência social promove a interatividade entre os sexos muito comuns na prática dessa atividade em turmas mistas, o que estimula a troca de informações entre essas pessoas idosas. Mas, apesar da turma ser mista, a predominância é do gênero feminino. Este fato é percebido por existirem muito mais mulheres idosas do que homens e, também, a conscientização da prática da atividade física com o objetivo de conservar a saúde é maior nas mulheres (Carvalho, 2014).

Carvalho, *et al.* (2014) pontuam que os benefícios da hidroginástica promovem a expectativa de vida de pessoas ativas por meio de fatores biológico-funcionais como, por exemplo, a força da musculatura, a capacidade de rendimento do coração, da circulação e dos pulmões, que se demonstram, sobretudo em nossa resistência, bem como a mobilidade e a elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos, e a velocidade dos processos metabólicos estão subordinados e este ciclo de carga e adaptação até o fim da vida.

Em sentido semelhante, Marciano e Vasconcelos (2008) observam que as reações biológicas de carga e adaptação são as mais eficazes das pesquisas no que se referem às mudanças de órgãos do corpo como coração, pulmão, músculo, etc. A musculatura desenvolve de acordo com sua utilização. Se submeter uma pessoa à prática de atividade física, usando uma carga um pouco acima do que ela está acostumada, a musculatura se tornará mais forte e volumosa. Mas, se não for exercitada a musculatura (que é o caso do sedentarismo), ela ficará fina e fraca.

Carvalho, *et al.* (2014) ressaltam que o processo de envelhecimento pode ser retardado. Quando se afirma, por exemplo, que uma pessoa permaneceu jovem, significa que o treinamento físico agiu de tal forma, principalmente o treinamento de resistência, que muitas das transformações que são percebidas como características físicas de envelhecimento são retardados, podendo até mesmo retroceder temporariamente.

Assim, com a prática regular de uma atividade física, as pessoas da terceira idade podem adquirir vários benefícios, como, por exemplo, ter uma frequência cardíaca mais baixa, ter músculos mais fortes e resistentes, aumentar a amplitude articular, ter uma circulação ativa, melhorar a autoestima, proporcionar uma ocupação, melhorar a mobilidade, auxiliar no controle de doenças, ajudar na manutenção das capacidades intelectuais ativas, manter as funções orgânicas em ótimas condições, manter a alegria de viver dando mais significado à vida, entre tantos outros (Marciano e Vasconcelos, 2008; Carvalho, 2014; Carvalho, *et al.* 2014).

Todos esses benefícios da prática regular de exercícios promovem a qualidade de vida do idoso. Atualmente, os padrões que marcam as normas de condutas sociais vão se aproximando cada vez mais do objetivo de se ter uma vida saudável, considerando a atividade física como um elemento a mais na forma de viver. Há diversos aspectos que incidem em uma melhora da qualidade de vida por meio de atividades físicas contínuas. A prática esportiva influencia também em diversos aspectos como ocupação do tempo livre, criação de algumas obrigações a serem realizadas no dia-a-dia, integração em um grupo social, etc. Essas são as razões que movem e motivam as pessoas idosas a realizarem atividades físicas, e os benefícios desta prática são imediatos e convergem para benefícios psicológicos ou emocionais (Carvalho, *et al.* 2014).

Considerações Finais

Os resultados da presente pesquisa indicam que a hidroginástica para a terceira idade se destaca como uma atividade física eficaz e acessível, proporcionando benefícios significativos tanto

no aspecto físico quanto no biológico. Ao ser realizada em um ambiente aquático, esta prática minimiza o impacto nas articulações, favorecendo a preservação da saúde óssea e articular em um período da vida marcado pelo aumento da fragilidade muscular e pela perda de densidade óssea. Esse fator, aliado à segurança e conforto da água, permite que idosos participem de forma ativa e segura, com menores riscos de lesões e quedas, contribuindo diretamente para a manutenção da mobilidade e da autonomia.

Além disso, os benefícios biológicos da hidroginástica são amplamente documentados. A atividade regular melhora a circulação sanguínea, favorecendo a saúde cardiovascular e o controle da pressão arterial, além de estimular o fortalecimento muscular e a flexibilidade. Esses efeitos são importantes na prevenção de doenças crônicas comuns na terceira idade, como hipertensão, diabetes e osteoporose. Outro ponto relevante é o impacto positivo no sistema respiratório, que, com os exercícios respiratórios na água, auxilia na ampliação da capacidade pulmonar.

Por fim, a hidroginástica também exerce um papel significativo no bem-estar psicológico e social dos idosos. A prática regular de atividades físicas em grupo promove interação social, o que é fundamental para o combate à solidão e ao isolamento, fatores muitas vezes associados ao envelhecimento. Dessa forma, a hidroginástica para a terceira idade não apenas contribui para a melhora da saúde física e biológica, mas também para a qualidade de vida, estimulando a autonomia e a autoestima dos praticantes, essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.

Referências

BRASIL. CONSELHO NACIONAL DE SECRETARIAS MUNICIPAIS DE SAÚDE (CONASEMS). **Ministério da Saúde e outras 13 pastas lançam Brasil Saudável, programa para eliminação e controle de doenças socialmente determinadas**. Disponível em: https://portal.conasems.org.br/orientacoes-tecnicas/noticias/6242_ministerio-da-saude-e-outras-13-pastas-lancam-brasil-saudavel-programa-para-eliminacao-e-controle-de-doencas-socialmente-determinadas. Acesso em: Out. 2024.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm. Acesso em: Out. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. 05/8—Dia Nacional da Saúde. **Biblioteca Virtual em Saúde**. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/05-8-dia-nacional-da-saude/#:~:text=Em%201.947%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial,apenas%20a%20aus%C3%Aancia%20de%20doen%C3%A7a%E2%80%9D>. Acesso em: Out. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Brasil Saudável: unir para cuidar**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/brasil-saudavel>. Acesso em: Out. 2024.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 399, de 22 de fevereiro de 2006**. Divulga o Pacto pela Saúde 2006 – Consolidação do SUS e aprova as Diretrizes Operacionais do Referido Pacto. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0399_22_02_2006.html. Acesso em: Out. 2024.

CARVALHO, Carlos Henrique; NAGANO, Cintia; SOUZA, Laudiséia Mariano de; OLIVAL, Liliane Barbosa; BORRAGINE, Solange de Oliveira Freitas. A hidroginástica e sua influência nos aspectos psicossociais do idoso. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires. Ano 19. n. 192. Maio, 2014.

CARVALHO, Rosinei da Cruz. **Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas pelo Programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde – Mato Grosso**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). 44f. Universidade de Brasília. Universidade Aberta do Brasil. Barra do Bugres, MT, 2014.

FABRIN, Saulo; SOARES, Nayara; MORAES, Letícia Fernandes; REGUEIRO, Eloisa Maria Gatti; REGALO, Simone Cecilio Hallak; VERRI, Edson Donizetti; ALMEIDA, Marília de Carvalho. Avaliação de flexibilidade da cadeia posterior em mulheres submetidas a hidroginástica. Estudo piloto. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 18, n. 186, Nov. 2013.

KOPILER, Daniel Arkader. Atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 3, n. 4, p. 108–112, out. 1997.

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. n. 4. Jan/jun. 2008.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **World Population Ageing**. Department of Economic and Social Affairs Population Division. New York, ONU, 2015. Disponível em: https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf. Acesso em: Out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 1, p. 24–27, jan. 1998.

PENAFORTE, Ana Paula; PENAFORTE, Wellington. Envelhecimento ativo. **ProVida – TJDF**. 2020. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/envelhecimento-ativo>. Acesso em: Out. 2024.

ROCHA, Julio Cezar Chaves. **Hidroginástica: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SCARTON, Alessandra Maria. **Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora da água**. 202 f. Tese (Doutorado em Gerontologia Biomédica) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

SILVA, Priscilla Albuquerque da; PAIVA, Robson de. **Os benefícios da hidroginástica para portadores de fibromialgia**. 2017; Trabalho de Conclusão de Curso; (Graduação em Educação Física) - Faculdade Escritor Osman da Costa Lins (FACOL), 2017.

SILVA, Rafaela Wagna Gomes da; MARTINOVIC, Nilza Maria do Valle Pires. **Efeitos psíquicos, físicos e sociais na prática de exercício físico na terceira idade: uma revisão sistemática da literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física), 21f. Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, 2018.

SOUZA JUNIOR, Roberto Otheniel de; DEPRÁ, Pedro Paulo; SILVEIRA, Alexandre Miyaki da. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, n. 3, p. 303–310, jul. 2017.

SOUZA, Thomas. Os benefícios da atividade física na terceira idade. **Blog Educação Física**. 03/03/2017. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/atividade-fisica-na-terceira-idade/>. Acesso em: Out. 2024.

VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. **Os sentidos de corpo humano no imaginário dos alunos ingressantes no curso de educação física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho. São Paulo 2006. VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. **Os sentidos de corpo humano no imaginário dos alunos ingressantes no curso de educação física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho. São Paulo, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Trad. Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana de Saúde, 2005. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em 10/set/2023.

XAVIER, Alessandra Silva; NUNES, Ana Ignez Belém Lima. **Psicologia do desenvolvimento**. 4. ed. rev. e ampl. Fortaleza: EdUECE, 2015.

Recebido em 13 de novembro de 2023

Aceito em 18 de dezembro de 2023