

Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica

Factors that lead elderly to practice hydrogymnastics

Rômulo Vasconcelos Teixeira^{1*}, Willamy de Sousa Lima², Lucas Norberto de Andrade³,
Francisco Clineu Queiroz França⁴

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi investigar os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física. Foram investigados 60 indivíduos idosos de ambos os sexos que praticantes de hidroginástica. Pôde-se observar uma discrepância com relação ao gênero dos participantes, onde 86,7% do público era formado por mulheres e apenas 13,3% por homens. Pôde-se concluir que, a indicação médica foi a principal razão que levam os idosos a buscarem a prática da hidroginástica (56,7%).

Palavras-chave: idoso, envelhecimento, atividade física.

ABSTRACT

The objective of the present study was to investigate the main reasons that lead elders to seek hydrogymnastics as a practice of physical activity. We investigated 60 elderly individuals of both sexes who practice water aerobics. There was a discrepancy with respect to the gender of the participants, where 86.7% of the audience was women and only 13.3% were men. It could be concluded that the medical indication was the main reason that lead the elderly to seek the practice of water aerobics (56.7%).

Keywords: elderly, aging, physical activity.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um procedimento ininterrupto que segundo Nóbrega et al. (1999) ocorre um declínio gradativo dos processos fisiológicos. Reforçando a mesma ideia Shephard (2003) afirma que, o envelhecimento é um processo sucessivo que influencia gradativamente as funções fisiológicas, psicológicas e sociológicas no decorrer da vida. E de acordo com Farinatti (2008), envelhecer é uma exibição imprecisa do qual o estado que se faz referência é de difícil discernimento, sendo pleonástico afirmar que há declínios fisiológicos com o envelhecimento. Desta forma, deve-se repensar o papel dos idosos, de tal forma que eles possam viver por seus próprios meios ou facilitando o acesso à ajuda, caso seja necessário.

Shephard (2003) afirma que, a prática regular de atividade física pode desacelerar o período de tempo em que a capacidade funcional dos idosos

decline até a iniciação da fase crítica, que seria a perda da independência. Corroborando com essa ideia, Farinatti (2008) assegura que, existem vários pontos fundamentais para a promoção da saúde, e um desses pontos seria o exercício de todas as capacidades dos indivíduos.

Para Cerri e Simões (2007), os exercícios promovidos na hidroginástica interferem em inúmeras capacidades físicas tais como flexibilidade, coordenação motora, resistência muscular localizada, além de promover a sociabilização a partir do momento em que essa atividade é realizada em grupos. Corroborando com essa ideia, Paula e Paula (1998) afirmam que, com ênfase, ou como prioridade, devem se trabalhar exercícios que buscam amplitude, coordenação e a ação dos grandes grupos musculares, onde os movimentos necessitam de um predomínio de simplicidade e equilíbrio.

¹ Centro Universitario Estacio do Ceará

* Autor correspondente: Centro Universitário Estácio do Ceará. Rua Eliseu Uchoa Beco, 600, Água Fria. CEP: 60810-270, Fortaleza, CE, Brasil. E-mail: prodamypn@hotmail.com

Estudos tais como Cheik et al. (2003), Freitas et al. (2007) e Pedrinelli, Garcez-Leme, e Nobre (2009), foram realizados nos últimos anos a fim de indicar os principais motivos da procura de idosos a programas de exercícios físicos, entretanto, em nenhum desses estudos, foi encontrado o porquê da busca da hidroginástica como modalidade física. Observando a preocupação que este público vem possuindo para manter um estilo de vida ativo surge como questionamento, compreender os fatores que levam os idosos escolherem a prática da hidroginástica dentre os diversos programas de exercícios direcionados para a manutenção da sua saúde. Com isso em função da notoriedade e dos possíveis benefícios a saúde que essa atividade acarreta aos seus praticantes, observamos ser pertinente investigar a prática de tal modalidade.

O presente estudo apresentou como objetivo identificar o principal motivo que levam os idosos a procura da hidroginástica como forma de atividade física.

MÉTODO

A amostra deste estudo foi constituída por homens e mulheres idosos com idade igual ou superior há 60 anos praticantes de hidroginástica há pelo menos 3 meses com frequência semanal mínima igual a 2 dias. Todos os indivíduos participantes do estudo concordaram com o mesmo e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário contendo oito perguntas de múltipla escolha, sendo uma direcionada a caracterizar o sexo do participante e as demais perguntas geradoras foram: 1 - Há quanto tempo pratica hidroginástica; 2 - Quantas vezes por semana pratica hidroginástica; 3 - Qual o principal motivo para ter iniciado a prática de hidroginástica; 4 - Se acredita que a hidroginástica melhora suas atividades da vida diária; 5 - Se continua a possuir motivação para praticar tal modalidade; 6 - Em caso positivo, o que mais lhe motiva; e por fim 7 - Se acredita que a hidroginástica o auxilia na socialização. Os

dados obtidos através do questionário foram organizados e tabulados em planilha SPSS 23.0®, sendo realizada a estatística descritiva através de frequência, média e desvio padrão.

Com a finalidade de legitimar a pesquisa, todos os devidos cuidados éticos foram considerados e respeitados como bem-estar físico, social e psicológico dos participantes, de acordo com as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução 466/2012 do CNS. Todos os participantes concordaram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, onde foi esclarecido para os mesmos que todas as informações seriam sigilosas e o anonimato do participante preservado, é relevante salientar que todos os participantes receberam informações acerca das investigações realizadas pelo pesquisador, especialmente como se daria a coleta de dados, assegurando que os riscos na atuação no referido estudo seriam minimizados ao máximo.

RESULTADOS

Foram investigados 60 indivíduos que praticam regularmente a hidroginástica, sendo destes 8 (13,3%) homens e 52 (86,7%) mulheres com idades a partir dos 60 anos. Entre os homens a média de idade foi de $74,3 \pm 8,9$ anos, e entre as mulheres a média de idade foi de $66,7 \pm 5,5$ anos. A média de tempo de prática de hidroginástica variou entre 3 meses a 5 anos, e a frequência semanal de treino variou de 2 a 5 dias. Analisando a pergunta geradora (Quadro 1), 56,7% dos praticantes afirmam ter iniciado a hidroginástica obedecendo ordens médicas, 23,3% como prevenção de doenças, 8,3% como forma de reabilitação, 6,7% por outros motivos e 5% como estética. Todos os 60 participantes do estudo garantem ter notado evoluções nas suas atividades da vida diária (AVDs) com a prática da hidroginástica, assim como todos afirmaram que a hidroginástica auxilia na socialização por ser uma atividade realizada em grupo. No Quadro 2 encontramos os fatores motivacionais evidenciados pelos idosos para a prática da hidroginástica.

Tabela 1

Principal motivo de ter iniciado a Hidroginástica

Motivo	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Indicação Médica	34	56,7	56,7	56,7
Prevenção de Doenças	14	23,3	23,3	80,0
Estética	3	5,0	5,0	85,0
Reabilitação	5	8,3	8,3	93,3
Outros	4	6,7	6,7	100,0

Tabela 2

Existe motivação para prática da modalidade?

Motivo	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem cumulativa
Ambiente aquático	17	28,3	28,3	28,3
Atividade em grupo	22	36,7	36,7	65,0
Alívio do estresse diário	15	25,0	25,0	90,0
Emagrecimento	5	8,3	8,3	98,3
Outros	1	1,7	1,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

O resultado obtido de 56,7% dos indivíduos em iniciarem a prática de hidroginástica devido ordens médicas pode ser avaliada segundo Cerri e Simões (2007), devido a fácil adaptação dessa modalidade para as pessoas da terceira idade a ponto de ser indicada. A hidroginástica vem sendo muito recomendada para pessoas com dores e limitações articulares, principalmente para o público idoso. Poyhonen et al. (2002) afirmam que, o exercício realizado na água minimiza o impacto nas articulações, além de proporcionar uma resistência ao movimento, ocasionando melhora da aptidão física em geral, onde a água é o único ambiente em que os exercícios possuem ações da gravidade diminuídas.

Passos et al. (2008) afirmam que, a hidroginástica oferece diversos benefícios expressivos para o desenvolvimento das atividades da vida diária. Corroborando com essa ideia Kuwano e Silveira (2002) asseguram que, a hidroginástica contribui na preservação da independência do idoso em relação às atividades da vida diária, onde os idosos notam as vantagens proporcionadas pelo exercício físico.

Segundo Rheinheimer (2010), a motivação é o fator fundamental na adesão e comprometimento do público da terceira idade quando se trata de atividade física. Os fatores motivacionais evidenciados podem ser classificados segundo Mazo, Meurer e Benedetti

(2009) como de motivação intrínseca ou extrínseca, apresentando condutas autônomas com relação à prática de exercícios físicos. Para Freitas et al. (2007), aprender diversas e novas atividades concebem aspectos de importância para a aderência de pessoas idosas a um programa de atividade física, além de favorecerem o contato social e melhora da autoestima.

De acordo com Teixeira, Pereira e Rossi (2007) tal resultado pertinente a socialização, pode estar associada por ser uma modalidade com predomínio coletivo, proporcionando a interação entre os praticantes contribuindo desta forma para a socialização. Souza e Vendrusculo (2010) reiteram que, os idosos permanecem no programa de atividade física não somente pelos benefícios a saúde, mas também pelas oportunidades que a atividade física proporciona como desenvolvimento pessoal e a socialização.

A pesquisa verificou e identificou os fatores pelos quais pessoas idosas procuram a hidroginástica como forma de atividade física, apresentando a indicação médica como a principal razão que levam os idosos a buscarem a prática da modalidade. Observou-se também que a hidroginástica contribui para melhora das atividades da vida diária dos praticantes. Notou-se ainda que, todos os participantes mantêm-se motivados para a prática da atividade, expondo como principal razão que os motivam, o fato da prática ser realizada em grupo. Por fim foi

observado que, a hidroginástica auxilia na socialização e na formação de amizade entre os idosos.

Agradecimentos:

Nada a declarar

Conflito de Interesses:

Nada a declarar.

Financiamento:

Nada a declarar

REFERÊNCIAS

- Cerri, A. S., & Simões, R. (2007). Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? *Revista Movimento*, 13(1), 81-92.
- Cheik, N. C., Reis, I. T., Heredia, R. A. G., Ventura, M. L., Tufik, S., Antunes, H. K. M., & Mello, M. T. (2003). Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 11(3), 45-52.
- Farinatti, P. T. V. (2008). *Envelhecimento, promoção da saúde e exercício*. Manole, São Paulo.
- Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. S., Viana, A. T., Leão, A. C., & Freyre, C. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9(1), 92-100.
- Kuwano, V. G., & Silveira, A. M. (2002). A influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. *Revista da Educação Física/UEM*, 13(2), 35-39.
- Mazo, G. Z., Meurer, S. T., & Benedetti, T. R. B. (2009). Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. *Psicologia para América Latina*, 18. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005&lng=pt&tlng=pt.
- Passos, B. M. A., Souza, L. H. R., Silva, F. M., Lima, R. M., & Oliveira, R. J. (2008). Contribuições da hidroginástica nas atividades da vida diária e na flexibilidade de mulheres idosas. *Revista da Educação Física*, 19(1), 71-76.
- Paula, K. C., & Paula, D. C. (1998). Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(1), 24-27.
- Pedrinelli, A., Garcez-Leme, L. E., & Nobre, R. S. A. (2009). O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 44(2), 96-101.
- Poyhonen, T., Sipilä, S., Keskinen, K. L., Hautala, A., Savolainen, J., & Malkia, E. (2002). Effects of aquatic resistance training on neuromuscular performance in healthy women. *Journal Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 2103-2109.
- Rheinheimer, M. (2010). *A motivação de idosos à prática de atividades físicas* (Monografia do Curso de Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Shephard, R. J. (2003). *Envelhecimento, atividade física e saúde*. Editora Phorte, São Paulo.
- Souza, D. L., & Vendrusculo, R. (2010). Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: A experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(1), 95-105.
- Teixeira, C. S., Pereira, E. F., & Rossi, A. G. (2007). A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Revista Acta Fisiátrica*, 14(4), 226-232.



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.