



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CARLOS CEZAR NAHUM DE ALMEIDA**

**A HIDROGINÁSTICA E O ISOLAMENTO SOCIAL NA MATURIDADE**

**MACAPÁ-AP  
2010**

**CARLOS CEZAR NAHUM DE ALMEIDA**

**A HIDROGINÁSTICA E O ISOLAMENTO SOCIAL NA MATURIDADE**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá como requisito para a obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientador: Prof. Msc. Dílson Belfort.

**MACAPÁ-AP  
2010**

# **TERMO DE APROVAÇÃO**

**CARLOS CEZAR NAHUM DE ALMEIDA**

## **A HIDROGINÁSTICA E O ISOLAMENTO SOCIAL NA MATURIDADE**

Monografia de conclusão aprovada como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física no Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá, pela banca examinadora:

---

Prof. Msc. Dílson Belfort  
Universidade Federal do Amapá  
Orientador.

---

Prof<sup>a</sup>. Msc. Marli Rodrigues Gibson.  
Universidade Federal do Amapá

---

Prof. Esp. Sérgio Luiz Melazzi  
Universidade Federal do Amapá

Macapá, 25 ,de Novembro de 2010.

## **AGRADECIMENTOS**

***Agradeço a Deus, pela infinita e bondosa sabedoria  
de ter oportunizado minha existência e meu ingresso  
Na UNIFAP.***

***Dedico esta pesquisa, em especial, à Kleiton da Silva Rodrigues,  
pelo incentivo e apoio nos momentos de aflição, que graças  
a ele este esboço teórico foi realizado.***

***Meus agradecimentos à Prof.<sup>a</sup> Marly, Luizinho, Ronan,  
Alciléia, Renilda, que me acolheram nos  
momentos mais difíceis sempre me incentivaram  
e me deram forças para  
continuar e nunca desistir.***

***Agradeço aos professores da Universidade Federal do Amapá –  
UNIFAP  
pelos conhecimentos adquiridos em especial  
ao Prof.Msc. Dílson Belfort pela paciência e insistência  
que me conduziu na realização desta pesquisa.***

**“NASCER É UMA POSSIBILIDADE  
VIVER É UM RISCO  
ENVELHECER É UM PRIVILÉGIO”.**  
**(SALGADO, 2008).**

## RESUMO

O presente esboço buscou analisar o mérito que a hidroginástica possui para os idosos no Serviço Social do Comércio (SESC), em Macapá-AP no ano de 2010, relacionando esta atividade física com o combate ao isolamento social na maturidade, no que tange a contribuição à auto-estima e a sua socialização. Apresentando um perfil para o conhecimento do processo de envelhecimento fundamentado nas vivências diárias, e a relação sócio-afetiva como fator contributivo ao resgate do bem-estar, e os benefícios que a hidroginástica proporciona a sua condição física nas atividades diárias. O estudo, caracterizado como uma investigação sob a ótica da dedução lógica, pautada no método etnográfico com consulta a referências bibliográficas apresentadas por um texto argumentativo, com base no questionário aplicado e entrevistas informais, representadas nas falas dos pesquisados. A população analisada constitui-se de sujeitos praticantes de atividade física, a partir de 60 anos. O número de indivíduos analisados foi de 16 pesquisado no total, sendo que 4 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. O estudo revelou que todos os pesquisados reconhecem a importância da hidroginástica na sua vida diária, referente a sua auto-estima, a sua socialização, e as mudanças positivas nas suas atividades do dia-a-dia. Conclui-se assim que a hidroginástica não só proporciona condicionamento físico, ela vai além proporcionando o bem estar físico – psico - social dos pesquisados, por meio das vivências motoras, da interação professor/praticantes e alunos/aluno, para o desenvolvimento da autonomia e aumento da auto-estima, através de relacionamentos com o outro, despertando a criatividade e perspectivando uma vida de qualidade percebida por eles como mérito da hidroginástica.

Palavras-chave: idoso, prática, hidroginástica, bem-estar, socialização.

## ABSTRACT

The present sketch looked for to analyze the merit that the water aerobics possesses for the seniors in the Social Service of the Trade (SESC), in Macapá-AP in the year of 2010, relating this physical activity with the combat to the social isolation in the maturity, with respect to contribution to the self-esteem and his/her socialization. Presenting a profile for the knowledge of the aging process based in the daily existences, and the partner-affectionate relationship as contributive factor to the rescue of the well-being, and the benefits that the water aerobics provides his/her physical condition in the daily activities. The study, characterized as an investigation under the optics of the logical deduction, ruled in the method ethnographic with consultation to bibliographical references presented by an argumentative text, with base in the applied questionnaire and informal interviews, acted in the speeches of those researched. The analyzed population is constituted of practicing subjects of physical activity, starting from 60 years. The number of analyzed individuals was of 16 researched in the total, and 4 male and 12 female. The study revealed that all researched they recognize them the importance of the water aerobics in his/her daily life, regarding his/her self-esteem, his/her socialization, and the positive changes in their activities of the day-to-day. It i ended the soon the the water aerobics not only it provides physical conditioning, she i going providing the good beyond to be physical - psico - social of those researched, through the motivates existences, of the interaction teacher / practicing and friends/friends, goes the development of the autonomy and increase of the self-esteem, through relationships with the other, waking up the creativity and perspective the quality life noticed by them the merit of the water aerobics.

Word-key: senior, practice, water aerobics, well-being, socialization

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AC. Antes de Cristo

AVC. Acidente Vascular Cerebral.

AVDS. Atividades diárias.

AP Amapá

CR. Córdio respiratória

Dr. Doutor

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia

SESC. Serviço Social do Comércio



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Pág.

GRÁFICO 1_ Perfil dos pesquisados.....	41
GRÁFICO 2 _ Perfil familiar dos pesquisados.....	43
GRÁFICO 3 _Representativo da motivação pela hidrogenástica.....	48
GRÁFICO 4 _Representativo da contribuição da Hidrogenástica para as AVDS.....	52

## ÍNDICE DE TABELAS

Pág.

TABELA 1_ Caracterização da Amostra: Faixa Etária .....	41
TABELA 2_ Caracterização da Amostra: Sexualidade dos pesquisados.....	42
TABELA 3_ Caracterização da Amostra: Classificação da idade em relação às atividades físicas.....	42
TABELA 4_ Demonstrativo: Do Processo de Senescência do Idoso.....	44
TABELA 5_ Demonstrativo: Tempo de prática de hidroginástica pelos pesquisados.....	45
TABELA 6_ Demonstrativo: Da classificação da relação dos idosos com o professor.....	50

# SUMÁRIO

	Pág.
<b>1- INTRODUÇÃO</b> .....	12
1.1 - PROBLEMA.....	12
1.2 - OBJETIVOS.....	14
1.2.1 - Objetivo Geral.....	14
1.2.2 - Objetivos Específicos .....	14
1.3 - JUSTIFICATIVA.....	15
<b>2 - REVISÃO DA LITERATURA</b> .....	16
2.1 - A HIDROGINÁSTICA E O SEU CONTEXTO SÓCIO-HISTÓRICO.....	16
2.1.1 - Do Declínio ao Ressurgimento da Hidroginástica: Aspectos de sua Propagação na Europa.....	17
2.1.2 - A Re-invenção para o uso terapêutico da água: O desenvolvimento dos spas na Europa e Inglaterra.....	19
2.1.3 - A Saúde e Hidroginástica no Brasil do século XX: Surgimento e aplicabilidade.....	22
2.2 - IDOSO.....	24
2.2.1 - Características do processo de envelhecimento.....	26
2.2.2 - O Envelhecimento Biológico.....	28
2.2.3 - O Envelhecimento Psicológico.....	29
2.2.4 - O Envelhecimento Social.....	30
2.2.5 - Características do Envelhecimento no processo Anátomo - Fisiológico .....	31
2.3 - HIDROGINÁSTICA COMO ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS.....	33
2.3.1 - Estrutura das aulas de Hidroginástica.....	35
2.3.2 - Os Benefícios da Hidroginástica para Idosos.....	35
<b>3 - METODOLOGIA</b> .....	37
3.1- CARACTERIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO.....	37
3.2 - População e Amostra.....	38
3.2.1 Amostra.....	38

3.3 - Instrumentos Utilizados no Estudo.....	38
3.4 - Plano de Coleta de dados.....	39
<b>4 - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>40</b>
4.1 - PERFIL DOS PESQUISADOS.....	40
4.1.1 - Percentual de Idosos Pesquisados.....	40
4.1.2 - Faixa Etária dos Idosos Pesquisados.....	41
4.1.3 - Gênero dos Pesquisados.....	41
4.1.4 - Classificação da Idade dos Pesquisados em Relação à Atividade Física.....	42
4.1.5 - Perfil Sócio-Econômico.....	42
4.1.6 - Contexto Sócio-familiar: A relação Familiar dos Pesquisados.....	43
4.2 - PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DOS ENTREVISTADOS: SOB O ASPECTO DA SENESCÊNCIA.....	43
4.3 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA.....	44
4.3.1 - Estimativa do Tempo de Prática dos Exercícios de Hidroginástica dos Pesquisados.....	45
4.3.2 - A Importância da Hidroginástica para os Idosos: Considerações da fala dos pesquisados.....	45
4.3.3 - As aulas de Hidroginástica e o Método Utilizado pelos Professores de Educação Física no SESC.....	46
4.4 - A MOTIVAÇÃO E OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA.....	47
4.4.1 - Os Benefícios Psicológicos.....	48
4.4.2 - A Relação Sócio - Afetiva nas Aulas da Hidroginástica e o Isolamento Social.....	49
4.4.2.1 - A relação sócio - afetiva com o professor.....	50
4.4.2.2 - A relação com os colegas .....	51
4.5 - OS MOVIMENTOS UTILIZADOS NA AULA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA AS ATIVIDADES DIÁRIAS.....	52
<b>5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>53</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>55</b>
<b>APÊNDICE.....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>62</b>

## 1- INTRODUÇÃO

Vivemos em um período considerado como a “busca pela qualidade de vida”, haja vista as condições de vida da sociedade Brasileira, primar pela qualidade requer algumas alterações na cotidiana vida social seja ela viabilizada pela boa alimentação associada à prática de exercícios físicos, respeitando a fisiologia individual de cada ser e seu processo de desenvolvimento bio-psicosocial. O aumento das doenças ditas como o mal do século (stress, avc, ...) entre outras, demonstram o quanto existe debilidade na saúde da nossa sociedade seja ela em todos os processos da vida: da criança, adolescência, adulto e idoso, este último em especial. Ressaltando que o Brasil possui 21.736 de idosos, segundo fonte do IBGE<sup>1</sup>, no norte do Brasil 1.134, e no Amapá 39 significando, dados esses considerando a variável de população por habitante, e seu percentual. Informações que demonstra o quanto essa parcela da população é significativa dentro da nossa sociedade, tomando como base, idosos de 60 a 70 anos de ambos os sexos, dados do ano de 2009.

Corroborar o processo de envelhecimento com qualidade de vida inclui afirmar que atividades físicas oportunizam o bem estar da classe citada. A hidroginástica passa a ser uma das mais indicadas práticas físicas para os idosos, uma vez que oferece benefícios maiores a eles sem proporcionar possíveis lesões. Na maturidade a prática da hidroginástica representa uma oportunidade de realizar exercícios físicos com menor intensidade de impactos na água. As atividades se tornam mais adequadas e eficientes do que na ginástica convencional, por exemplo: seus efeitos são duradouros, enquanto houver os exercícios. E seus benefícios transcendem ao psicológico dos praticantes, fornecendo-lhes um resgate a sua auto-estima, integrando o social, promove a inclusão em um contexto relacional entre idosos, gerando um convívio diário compartilhando suas história, suas angustias e suas superações no processo de envelhecimento, tão vivenciado por eles combatendo o isolamento desta parcela da sociedade.

### 1.1 – PROBLEMA.

Vários fatores, como mudanças no hábito alimentar e a prática de exercícios físicos, aumento das tecnologias voltadas à saúde e o seu avanço, contribuíram para que haja esse aumento na expectativa de vida dos idosos. Devido à procura por uma melhor qualidade de vida como o principal estímulo à busca de uma vida longa, cheia de saúde e bem estar social.

---

<sup>1</sup> - Na construção deste estudo não foi possível utilizar dados atuais do ano de 2010, por motivos alheios a coleta dessas informações, pois a instituição (IBGE) estava em processo de censo, e não tinha dados completos para fornecer a este esboço, por este motivo utilizou-se dos dados do ano de 2009. População habitante por mil pessoas, como variável dos dados do IBGE. Fonte: [www.ibge.com.br](http://www.ibge.com.br).

“Para efeito de conceituação, são considerados na terceira idade, indivíduos com mais de cinquenta anos”. (FERREIRA, 2007, p.11). A idade demonstra a condição física de cada indivíduo, além de delimitar cada exercício para os idosos. “[...] envelhecer é um processo contínuo de transformações que ocorrem pela ação do tempo no percurso da existência, com variações singulares que dependem da individualidade de cada ser humano”. (SIMÕES, [et al], 2008, p.5).

De que forma a hidroginástica auxilia na saúde dos idosos, no que diz respeito à contribuição da diminuição do isolamento e da autonomia social ocorridos na maturidade, praticantes dessa modalidade no Serviço Social do Comércio (SESC) em Macapá-Ap?

A proposição de estudo da problemática está voltada à prática da hidroginástica por idosos, o aumento da procura por esta atividade e seu aspecto positivo na vida destes praticantes, tomando por base os tópicos: físico e social. Para Ferreira (2007, p.11), “os benefícios para o idoso que pratica atividade física são muitos, vão do campo físico até o social, porém, os orientadores devem preparar atividades compatíveis com a idade dos praticantes, [...]”.

Segundo Fernandes (apud SOUZA, 2004, p.12-18), na senescência o idoso perde fibras musculares, tem a força e a massa muscular diminuídas, perde grande quantidade de cálcio que se reflete no enfraquecimento ósseo, tem seus reflexos e reservas fisiológicas diminuídas. Ainda segundo este autor, no âmbito psicológico, a principal característica é a diminuição na capacidade de armazenar informações novas, tendo que repetir muito mais vezes para guardar uma nova informação.

No que se refere aos benefícios físicos como resistência cardiorrespiratória, (C-R) flexibilidade, resistência muscular, considerando alguns benefícios secundários segundo Grimes & Krasevec (2005 p.19-20):

Aliviar o estresse, ter mais energia, melhorar sua auto-imagem, dormir melhor, aumentar a resistência à fadiga, relaxar, aumentar sua capacidade de trabalho, diminuir o risco de dores nas costas, reduzir os danos aos músculos, melhorar o desempenho, retardar o envelhecimento, prevenir ataques cardíacos, fazer amigos.

O trabalho da “aceitação” é um dos fatores de suma importância, uma vez que esse idoso encontra-se em situação de isolamento social, seja ele por parte da família, da sociedade, em virtude do processo experienciado por eles o “envelhecimento”. Dentro da hidroginástica, eles aceitam sua condição, e sentem-se inseridos em uma atividade que podem “praticar” em conjunto com outros iguais nas características, nas histórias de vida, socializando a atividade em si, e se relacionando, resgatando a sua auto-estima, percebida em baixa.

Sendo uma atividade que necessita de poucos materiais para sua prática, a hidroginástica trata e auxilia inúmeras patologias decorrentes do processo de envelhecimento, por ser um exercício físico muito mais abrangente e eficaz do que normalmente se imagina. Compara-se o seu efeito ao de musculação, somado ao aeróbio, recebendo ainda os benefícios de uma constante massagem corporal. Além de ser uma forma de condicionar-se fisicamente, a hidroginástica melhora a resistência muscular localizada, a flexibilidade e diminui o percentual de gordura.

Sendo uma atividade de baixo atrito, a hidroginástica tem sido a atividade física mais recomendada por médicos e profissionais da área da saúde que, acreditam ser uma atividade que não necessita de certo rigor físico, mas que também oportuniza um bem estar físico e mental, que se refletem na melhora do sono, da postura, do alívio das dores na coluna vertebral, além de ter efeito relaxante no organismo e em contrapartida ajuda na socialização dos indivíduos praticantes.

## 1.2 – OBJETIVOS.

### Objetivo Geral

Apresentar uma síntese analítica da interação entre os idosos e a socialização estipulada entre eles dentro da hidroginástica, como inclusão e combate ao isolamento social, referendada em base teórica consultada.

### Objetivos Específicos:

- Analisar a importância que a hidroginástica possui para os idosos, prioritariamente a auto-estima e ao bem-estar.

- Identificar o perfil da população idosa usuária do serviço da hidroginástica do Serviço Social do Comércio (SESC) em Macapá-AP.
  
- Identificar os movimentos posturais da hidroginástica e a sua contribuição para a condição física dos idosos, na aplicabilidade das atividades diárias.

### 1.3 – JUSTIFICATIVA.

A ausência da inclusão entre os idosos e a sociedade como um todo, caracteriza o isolamento social, neste caso em específico os idosos. Uma vez que em relação à sociedade chamada dita capitalista, em uma conjuntura de trabalho relacionado à produção. O idoso por sua condição física, já não possui condições de produzir, ficando a margem desta sociedade, resultando no isolamento social. “A sociedade com sua cultura de exclusão e afastamento, assina em silêncio a sentença de morte desses indivíduos, quando minimiza as suas chances de relacionamento com seu ambiente e com os outros”, (MONTEIRO, 2003, p.33). No campo micro, familiar, às vezes, o idoso sofre com o isolamento por parte da família, neste caso, passando a ser um estigma, já que necessita de cuidados específicos, afligindo-os e condicionando-os a uma carência afetiva. Segundo (MONTEIRO, 2003, p.31) “o isolamento reproduz a capacidade de adquirir sensações novas e variadas, deixando esses indivíduos entregues à privação sensorial e à fome afetiva”.

De acordo com Meirelles (2000, p.32), “no âmbito social, os idosos possuem características pessoais, com objetivos e conflitos de natureza variáveis, assim como sentimentos positivos e negativos”, que se refletem no isolamento social, na perda concomitante da função do status social e a própria insegurança social.



## 2 - REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 - A HIDROGINÁSTICA E O SEU CONTEXTO SÓCIO-HISTÓRICO

Não poderíamos direcionar a hidroginástica sem antes conceber um breve panorama histórico da água e a reabilitação proporcionada por ela, haja vista que a água é o instrumento de trabalho utilizado na hidroginástica, porém, ressalta-se o conceito dado ao poder de uso segundo Irion (2000, p.3): “[...], uso da água para finalidades de cura e reabilitação mudou muitas vezes. Alguns desses “títulos” foram usados como sinônimos: hidroterapia, hidrologia, hidrática, hidroginástica, terapia pela água e exercício na água.”.

Todos os benefícios proporcionados pela água são únicos, uma vez que só podem ser realizados na água. Historicamente a valorização da água está estritamente ligada à adoração mística e religiosa ao seu poder curativo, denominando o período de 500 a 300 a.C. quando a “civilização grega já não via mais a água do ponto de vista do misticismo e começou a usá-la mais logicamente para tratamentos físicos específicos”, Irion (2000, p.3).

A hidroginástica é uma forma de atividade aquática da qual se considera uma terapia e ao mesmo tempo reabilita o praticante deste exercício, recuperando o condicionamento e recuperando alguma determinada lesão, dependendo muito da forma como ela é trabalhada dentro da água. Para Campion (2000, p.1) “as atividades aquáticas têm sido documentadas tanto para propósitos recreacionais quanto terapêuticos, [...]”.

Ao levar em conta a sensação proporcionada pela água, considerada um ambiente relaxante na concepção de Campion (2000, p.1):

Entrar na água – um dos dois ambientes disponíveis para o ser humano – é uma experiência única. Nela o corpo está simultaneamente sob a ação de duas forças – gravidade (ou impulso para baixo) e empuxo (impulso para cima) – que fornecem a possibilidade de exercícios tridimensionais, que não são possíveis no ar, e permitem a ocorrência de atividades de movimento sem sustentação de peso, antes mesmo que elas sejam possíveis no solo.

Pode-se afirmar que o uso da água era direcionado a tratamentos de doenças, no relato de Ibid, (2000), “(Hipócrates 460-375 a. C.) usava a imersão em água quente e fria para tratar muitas doenças, incluindo espasmos musculares e doenças das articulações”. Neste dado histórico conceitua-se este método como hidroterapia, receitado para uma variedade de

doenças. Para Brasil & Di Masi (2006, p.11) “a hidroterapia consiste na aplicação de água sob qualquer forma para o tratamento de doenças”. O surgimento de banheiros públicos foi um dos fatores contribuintes para a propagação de cura pela água, a questão da higiene passa a conceber a relação de bem estar - físico ao banho. Nesse contexto segundo Campion, (2000, p.2):

[...], alguns desses banhos passaram a ser usados somente com o propósito de cura e o tratamento era indicado em primeiro lugar para os sintomas de doenças reumáticas, paralisia e efeitos posteriores e lesões. As queimaduras eram tratadas em banhos prolongados.

Com o surgimento dos banheiros públicos o Império Romano conjectura o ato do banho e do uso da água com a saúde e, em torno deste trabalho da prevenção as doenças torna-se o condutor de um sistema, “[...], para uma série de banhos e temperaturas variadas, indo desde quentes (caldarium), a mornas (tepidarium), até as mais frias (frigidarium)”, Irion, (2000, p.4).

#### 2.1.1 - Do Declínio ao Ressurgimento da Hidroginástica: Aspectos de sua Propagação na Europa.

A influência cristã no período da idade média faz com que o uso da água como o processo curativo caísse em desuso, padronizando a diminuição dos banhos, pois o seu uso estava associado ao paganismo, tal como afirma Campion (2000, p.2):

Os antigos cristãos baniram o uso dos banhos públicos, e a igreja da idade média proibiu o uso das forças físicas, tais como a água, associando-o ao paganismo. A suspensão da hidroterapia no Ocidente foi sustentada mais ou menos durante a época medieval, mas por volta dos séculos VI, XVI e XVII.

O reconhecimento terapêutico e curativo ressurgiu no “século XV, quando pareceu haver um ressurgimento do interesse pelo uso da água como meio de cura” Irion (2000, p.4). Prosseguindo pelos séculos seguintes XVII e XVIII, banhar-se com o intuito terapêutico passa a ser aceito mais do que com a finalidade da higiene. Segundo Ibid (2000, p.4), afirma:

No início dos anos de 1700, um dos médicos alemão, Sigmund Hahn, e seus filhos defendiam a idéia de usar água para “úlceras de perna e coceira” e muitos outros problemas médicos. Essa disciplina médica passa a ser denominada hidroterapia e, conforme definida por Wyman e Glazer, consiste na aplicação de água sob qualquer forma para o tratamento de doenças.

As preocupações dos médicos eram voltadas mais para os diagnósticos de algumas doenças com aos protocolos de tratamento, principalmente a aquelas que utilizavam à terapia natural. Porém, alguns médicos na Inglaterra, França, Alemanha e Itália promoveram aplicação interna e externa de água para tratamentos. Na concepção de Baruch apud Irion (2000, p.3):

Aponta a Grã-bretanha como lugar de nascimento da hidroterapia científica, com a publicação em 1697 do tratado de Sir John Floyer, ‘Na inquiry into the Right use and Abuse of Hot. Cold, and temperate Baths’. (Uma investigação sobre o uso correto e o Abuso de Banhos Quentes, Frios e Temperados).

Um outro seguidor e contribuinte dessa teoria na observação de Campion (2000, p.2):

John Wesley, o fundador do Metodismo, que publicou um livro de hidroterapia em 1747, intitulado uma forma fácil e natural de curar a maioria das doenças; e o Dr. Wright, que publicou, em 1779, um trabalho sobre o uso do frio no tratamento da varíola.

Na América, o “Dr. Joel Shaw desenvolveu a cura aquática mais sistemática no seu estabelecimento em Nova York”. Já em Viena, o professor “Winterwitz dedicou sua vida ao estudo científico da prática hídrica e deu uma base de sustentação precisa para a hidroterapia moderna”, Campion (2000, p.2). A construção de uma técnica<sup>2</sup> de aplicação da água na hidroterapia caracteristicamente consistia em alguns casos banhos de água quente e em seguida banhos de água fria, em outros casos banhos de lençol, compressas úmidas aplicadas, de forma de banhos de fricção. A forma mais popular utilizado foi o do padre Sebastian Kniepp (1821-1897) segundo Irion (2000, p.5) “a técnica consistia na alternando aplicações frias com banhos mais mornos e até mesmo banhos quentes em seguimentos corporais ou em alguns casos encharcar o corpo com mangueiras e chuveiros com água em diferentes temperaturas”.

Este método ficou conhecido como o “remédio de Kniepp”, tornando-se popular entre os países de língua alemã. Um outro contribuinte a hidroterapia foi Winterwitz (1834-1912), professor austríaco devotado ao estudo da prática (também conhecida como hidrática), criou uma instituição que ficou conhecida “Instituto para Hidroterapia” segundo Ibid (2000, p.5):

Ele pesquisou mais a fundo a reação dos tecidos na água em várias temperaturas. Os estudos de Winterwitz são reconhecidos como o fundamento do uso da hidroterapia como recurso de tratamento e estabeleceram base fisiológica aceitável para hidroterapia naquela época.

Alguns seguidores da teoria da “reação dos tecidos na água”, colaboraram com os estudos direcionados a termorregulação, podemos citar: Kellogg, Buxbaum e Strasser como a hidroterapia clínica, que “serviu de impulso para a instalação dos banhos de turbilhão e exercícios subaquáticos”, (IRION, 2000, p.5). Essa técnica disseminou nos Estados Unidos, por intermédio do Dr. Simon Baruch<sup>3</sup>, que adotou as teorias do Dr. Winterwitz, na Europa,

<sup>2</sup> - Vicent Priessnit, um camponês siliciano, desenvolveu programas de tratamento de banhos ao ar livre, banhos de água fria, chuveiros e compressas. Porém não possui nenhuma credencial médica aceitável, não foi visto favoravelmente pelos médicos durante essa época. IRION (2000, p.5 ).

<sup>3</sup> - Ele foi o primeiro professor na Columbia University a ensinar hidroterapia. Publicou dois livros em 1893, The Uses of Water in Modern Medicine (Os usos da Água na Medicina Moderna) e The Principles and Practice

este autor questiona os métodos no uso da água para tratar febre tifóide, a gripe, a insolação, a tuberculose, a neurastenia, o reumatismo crônico, a gota e a neurite. O fator fisiológico do corpo humano passa a ser estudado por este teórico. Para Campion (2000, p.1), a contribuição de Baruch foi significativa, pois:

Expandiu o uso da hidroterapia por meio de seu trabalho, que girava em torno do fato de que o calor e o frio eram transportados para o sistema nervoso central pelos nervos cutâneos e, dessa forma, se refletiam nas vias motoras. A hidroginástica ou os exercícios aquáticos em água quente só começaram a ser sistematicamente desenvolvidos após a construção do primeiro tanque de Hubbard na década de 1920.

Mesmo com essas importantes contribuições a hidroterapia entra em um período de decadência na Grã-Bretanha, é considerado por Baruch pela falta de publicações médicas, e o fato de que uma simples água trabalhada de forma curativa podia curar determinada doença e não era bem aceita por médicos de renome, sofrendo assim o preconceito e a falta de uma continuidade a esta concepção teórica, contudo o fator terapêutico da água emerge um novo olhar, mais voltado aos fins estéticos, apresentado, por conseguinte a este estudo.

#### 2.1.2 - A Re-Invenção Para o Uso Terápico da Água: O Desenvolvimento dos Spas na Europa e Inglaterra.

A concepção de SPA para Irion (2000, p.6) “é uma estação de veraneio construída em torno de uma fonte natural e geralmente rodeada por empolgante beleza natural”. O surgimento dos spas está relacionado a relatos desde 500 a.C. na Grécia e foram os percussores dos modernos spas da Europa. O relato desses spas é de que dentro deles havia um médico de rotina e que previa os protocolos de tratamentos para cada pessoa.

O costume dos banhos em spas começou a reaparecer durante o século XVIII, na Inglaterra, chegando a tornar-se popular na França e Alemanha. Conforme Ibid (2000, p.6):

A água das fontes naturais nos spas era usada terapêuticamente de várias maneiras, incluindo tratamentos como banho, massagem em chuveiros de Vichy, ducha subaquática, banhos de turbilhão, banhos de turfa e lama, banhos de aeração e submersões frias. Alguns dos spas europeus incorporavam procedimentos aquáticos de reabilitação, aplicados por profissionais de saúde como fisioterapeutas aos tratamentos mais tradicionais dos spas.

Com os spas a associação da hidroterapia a saúde oportuniza a inserção de profissionais da área, parafraseando Brasil & Di Masi (2006, p.11), “o desenvolvimento de spas, tornou-se disseminado, criando espaços para o tratamento de profissionais específicos de saúde, até os tratamentos mais tradicionais”. Podemos destacar dois spas que obtiveram fama internacional pelo trabalho voltado a reabilitação, considerando a fala de Irion (2000, p.7): “Bad Ragaz e Leukenband”. No entanto, a falta de profissionais qualificados e a instalação do

Serviço Nacional de Saúde em 1948 nos spas da Grã-Bretânia, assim como nos spas da Europa continental e Rússia, não influenciaram o sistema de saúde que permaneceu sendo uma das instituições vitais. Além disso, esse fator atribuiu para o papel da prática terapêutica e preventiva, em conjunto com um estilo de vida sadio, incluindo atividades intelectuais, exercícios e boa nutrição.

Os Estados Unidos foi um dos grandes países que mais incentivaram os desenvolvimentos dos spas, considerado um dos mais contributivos no desenvolvimento da hidroginástica. Consta que o uso “curativo” da água nos Estados Unidos, emerge após a guerra Revolucionária, com fins de higiene nos hospitais militares e banhos frios que serviam para diminuir a temperatura no corpo. Para Irion (2000, p.7) os spas nos Estados Unidos “tenha sido construído em Berkeley Springs, na Virginia (atual West Virginia), conhecido, em 1761”. A mais famosa das fontes naturais originais nos Estados Unidos foi Saratoga Springs, em Nova York.

A hidroterapia nos Estados Unidos foi trazida por médicos treinados na Europa, e aplicada dentro dos spas, observando a fala de Ibid (2000, p.7): “Nos Estados Unidos, a prática da spa-terapia era conduzida conjuntamente com a hidroterapia”. O referencial teórico utilizado na hidroterapia foi as “práticas de Prissnitz, kniepp”.

Considera-se que na última parte do século XIX e nos primeiros anos do XX, a propriedade da flutuabilidade começou a ser usada para exercitar pacientes na água. É neste período que se conceitua a hidroginástica, para Ibid (2000, p.8): “implicava no uso de exercícios dentro da água e pode ser entendido como o mais próximo precursor do conceito atual de reabilitação aquática”. Observa-se que o uso de exercícios caracteriza o tratamento na recuperação em vez do tratamento passivo do paciente por um profissional de saúde confirmado na afirmativa de Brasil & Di Masi (2006, p.11), “mais tarde na Europa, em 1898, o conceito de hidroginástica foi recomendado por Von Leyden e Goldwater, que aplicavam exercícios dentro da água ao invés de ser um tratamento passivo do indivíduo”.

Historicamente no início e meados dos anos de 1900, destacou-se na Europa o desenvolvimento de duas técnicas de tratamento aquático: o método dos anéis de Bad Ragaz<sup>4</sup> e o método Halliwick<sup>5</sup>.

As Técnicas de Bad Ragaz implicava em exercício de intensidade, na qual para Irion (2000, p.9) “consistiam em exercícios de amplitude de movimento em diferentes planos com o paciente posicionado horizontalmente e estabilizado de várias maneiras de encontro à

<sup>4</sup> - É uma cidade suíça construída em torno de um Spa de água morna natural. (IRION, 2000, p.9).

<sup>5</sup> - Foi desenvolvido por James McMillan em 1949 na Halliwick School for Girls, em Southgate, Londres. (IRION, 2000, p.9).

parede da piscina”. Esse método visava promover a estabilização do tronco e das extremidades e trabalhar com exercícios resistivos, e básicos. Ressaltando que para se estabilizar o tronco o uso de “anéis” flutuadores foi primordial para este método, as partes a serem utilizadas com os “anéis” eram: pescoço, pelve e tornozelos e por essa razão a técnica também era designada como “método dos anéis”.

O Método Halliwick era utilizado para ajudar pacientes com incapacidades a tornarem-se mais independentes e treinados para nadar. Inicialmente este método surge com intenções recreativas e motivacionais a independência individual na água. Porém, Mcmillan incorporou ao seu método outras técnicas, tornando-se para Irion (2000, p.9):

Mais recentemente, essa técnica tem sido usada terapeuticamente por muitos profissionais para tratar pacientes com diferentes alterações de desenvolvimento e disfunções neurológicas. O método Halliwick enfatiza as habilidades dos pacientes na água, e não as suas deficiências na terra.

Sem dúvida esses dois métodos acima citados são os impulsionadores do desenvolvimento do exercício aquático e da hidroginástica. Com a criação da escola de hidroterapia por Winterwitz, em Viena na Áustria, a prática dos exercícios aquáticos, os avanços foram significativos, com a inclusão de pessoas com poliomelite e paralisia. A divulgação da experiência positiva dessa terapia foi no congresso da American Orthopedic Society em Atlanta, Geórgia, em Abril de 1926. Muitas das instituições começaram a construir piscinas terapêuticas especialmente projetadas para tratamento de pacientes, particularmente aqueles com paralisia. Segundo Ibid (2000, p.10): “os resultados bem-sucedidos do tratamento no meio aquático receberam comentários favoráveis de muitos cirurgiões ortopédicos proeminentes”.

Embora a reabilitação aquática tenha se propagado e adquirida adeptos e pacientes, ela passa por um processo de declínio por consequência do controle da poliomelite e redução de procura por tratamento dos veteranos do pós-guerra mundial. O movimento da “Idade da Tecnologia”, que propagava a reabilitação pelos exercícios técnicos, e com a diminuição dos spas, a terapia aquática cada vez mais é desvalorizada, aliado a falta de inclusão de disciplina que habilite profissionais nessa área. Ocorreram dois fatores, a Guerra do Vietnã, e a mudança no estilo de vida mais sadio e com ênfase na prática de esportes, fizeram com que a reabilitação aquática ressurgisse. A ginástica aeróbica na água emerge como um exercício popular, cria-se um método voltado para pessoas com artrite, segundo Ibid (2000, p.12):

O exercício no ambiente aquático para pessoas com artrite tornou-se popular com um programa desenvolvido em 1974 para exercícios baseados no trabalho de uma comunidade, intitulado “Twinges in the Hinges” (“Pontadas nas juntas”). Esse programa foi desenvolvido por Kit Wilson na YMCA Whittier, Califórnia. A popularidade do uso da água como uma atividade segura para pessoas com artrite foi

ainda mais estimulada pelo esforço conjunto da National Arthritis Foudation e da YMCA.

Sem dúvida a reabilitação na água fundamenta um arcabouço histórico do surgimento da hidroginástica, uma vez que ela é um exercício praticado na água, independente da sua finalidade recreativa, reabilitativa e relacional, sua ampliação em todos os países com a propagação no Brasil caracteriza ela uma prática primordial a qualidade de vida de uma sociedade.

### 2.1.3 - A Saúde e Hidroginástica no Brasil do Século XX: Surgimento e Aplicabilidade.

O incentivo a prática de exercícios no final do século XX, objetivou o combate ao sedentarismo, parafraseando Guiselini, (2006, p.100), “a aptidão físico – fitness - relacionada à saúde e à qualidade de vida foi sem dúvida o foco principal de programas exercícios no século XX”. O grande desafio mundial é a inclusão do exercício físico no estilo de vida, dentre ele a hidroginástica.

Embora seu surgimento tenha iniciado como uma atividade hidroterápica e de recreação há muito se relaciona com a saúde e bem-estar<sup>6</sup> físico, conforme Nogueira (2004, p.117) ressalta “a hidroginástica de hoje, foi apresentada ao mundo do “fitness” em junho de 1990, em San Diego, Califórnia, rapidamente chegando ao Brasil”, consta que seu surgimento no Brasil segundo Delgado & Delgado (2004, p.20) “nos anos 70 apenas, como reabilitação de lesionados, nos anos 80, como atividade física, e hoje é muito difundida e muito procurada”. Para Rocha (1994, p.31):

Começou em 1966, e está presente nos clubes, academias de ginástica, Universidades, englobando diversas faixas etárias. É executada com exercícios dos mais simples como caminhada até os mais complexos, com objetivos e finalidades diferentes.

Não diferente dos países europeus a hidroginástica caiu no gosto popular, e cada vez foi adquirindo mais praticantes tornando-se uma atividade física propagada por todo o território Brasileiro, quanto a sua conceituação afirma Brasil & Di Maisi, (2006, p.12) que:

No Brasil, o professor J.Kleber afirma que foi criador deste nome, ele realizava um programa de exercícios específicos dentro da água. Com o tempo este nome caiu no domínio comum e atualmente serve para caracterizar os vários tipos de modalidades em atividades aquáticas.

De início as aulas eram aeróbicas, considerando Nogueira, (2004, p.116):

---

<sup>6</sup> - As evidências, a prática, mostram meta/objetivo da prática do exercício físico pode ajudar muito mais, ir além do simples benefício físico, pois é capaz, quando bem orientado, de propiciar o desenvolvimento e equilíbrio das várias dimensões do bem-estar: dimensão social, dimensão emocional, dimensão física, dimensão intelectual, dimensão espiritual. (GUISELINI, 2006, p.101).

A aeróbica aquática era a única opção de aula para a hidroginástica, com a popularidade surgiram novas metodologias e variações como, por exemplo: Hidrobics, Hidropower, Aquamotion, Hidrojazz, Aquaeróbica, Aquatermic, Deepwater, Aquabench, Hidrostep entre outras.

Segundo Krueel apud Aboarrage (2008, p.23) “a preocupação científica com essa atividade surgiu no Brasil, em 1990, e cresceu rapidamente. Desde este período, essa modalidade de exercitação vem sendo utilizada no tratamento físico de diversas doenças”.

Embora referido anteriormente, a hidroginástica é uma atividade aquática que envolve exercícios no qual visa o bem-estar físico e emocional, voltada a saúde para uma recuperação de determinada doença e ao relacionar a prática de exercícios com a saúde, devemos conceber a saúde como “estado completo de bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”, quanto à condição física “a aptidão física é uma condição na qual o indivíduo possui energia e vitalidade suficientes para realizar as tarefas diárias e participar de atividades recreativas sem fadiga”, (NIEMAN, 1999, p.4).

A aptidão física relacionada à saúde segundo Nieman (1999, p.4) “é tipificada por uma capacidade de realizar as atividades diárias com vigor e está relacionada a um menor risco de doença crônica”. Com a prática de exercícios diários, os benefícios propícios são para Swatzberg, (2007, p.28), “esses benefícios ficam cada vez mais claros: podem melhorar a condição cardiovascular e a resistência muscular, o que se traduz num aumento de energia; [...], de um modo geral elevam o bem estar das pessoas”. A sua relação com a saúde está direcionada aos seus benefícios, que a prática da hidroginástica oportuniza, dentre as quais podemos afirmar segundo Aboarrage, (2008, p.23):

Sua prática tem sido indicada para melhorar componentes da aptidão física relacionada à saúde, como a capacidade cardiorrespiratória, composição corporal, força, resistência muscular localizada e flexibilidade.

Nesse contexto, a aplicabilidade da hidroginástica está direcionada para a melhoria das condições físicas, e para manter o condicionamento físico, independente da idade, não é necessário ter condicionamento físico privilegiado e muito menos estar com a saúde perfeita. Por isso, os médicos indicam largamente a seus pacientes com problemas de coluna e articulação, e melhor que tudo, seus efeitos são duradouros e percebidos mais que na ginástica convencional. Com estas qualidades este estudo objetiva e referenda a prática da hidroginástica por idosos, e todos os processos existentes em seu contexto, tanto como o aspecto biológico, social, interacional voltados ao bem-estar dos praticantes.



## 2.2 - IDOSO

O desenvolvimento humano constitui-se em: nascer, crescer, amadurecer, e envelhecer. Todo esse processo deve ser aceito, e adaptar-se a este processo constitui em uma das etapas importantes da vida. Para Geis (2003, p.19) “nos primeiros estágios da vida, a evolução é muito rápida; as mudanças que um ser humano sofre desde a adolescência, são muito significativas”. Mais adiante o processo de involução, inicia o envelhecimento, caracteristicamente com alguns cabelos brancos, rugas nas mãos e no rosto, flacidez, entre muitas outras. As fases do envelhecimento na afirmação de Olszewer & Olszewer, (2005, p.17): “30-40 anos, período silencioso; 45-60 anos, período de alerta; mais de 60 anos, período de caracterização”.

Na concepção de Olszewer & Olszewer (2005, p.16) “o envelhecimento é um processo fisiológico, que tem início aos 30 anos como consequência da maturidade cerebral a partir desse momento há um período silencioso que vai dos 30 anos de idade a 45 anos”.

Esse processo silencioso é tido como o período da maturidade humana, na qual as decisões de vida tornam-se mais objetivas na vida social, a realização pessoal seja ela nas relações sociais: relacionamentos, trabalho, estabilidade financeira, etc. São observadas neste período, contudo, a aceitação de que a partir dos 30 a fase de envelhecimento inicia-se, é menos percebida por quem vive este momento.

“Dos 45 anos aos 60 anos, começa o período mais perigoso da vida, onde a incidência de doenças graves se evidencia (angina, infarto, derrame, etc)”, (Ibid, 2005, p.16). “Socialmente, considera-se idoso quem está em torno dos 60 à 65 anos”, (GEIS, 2003, p.19), que o corpo dá sinais de cansaço e envelhecimento, como por exemplo, dores musculares ou articulares, problemas respiratórios, e entre outros.

“Entretanto, o conceito mais utilizado institucionalmente e politicamente para conceituar o envelhecimento é o critério cronológico, em que o limite de idade entre o individuo adulto e o idoso é de sessenta anos” (Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003, Estatuto do Idoso).

Compreender todo o processo de envelhecimento é uma dos fatores de desenvolvimento social, pois na afirmação de Giddens (2005, p.144) “vivemos em uma sociedade em vias de envelhecimento, em que a proporção de pessoas com 65 anos ou mais está em constante crescimento”. Constituir políticas de garantia a esta parcela da população dinamiza a democracia e garante meios inclusivos a eles, uma vez que a pouco seu papel social estava vinculado ao fator idade. Com a expectativa de vida aumentando, e busca pela qualidade de vida cogita uma postura que segundo Giddens (2005, p.145), “o envelhecimento

não é admitido como natural”, fazendo com que cada vez mais idosos busque a retardar o envelhecimento, por meio da prática de exercícios.

A hidroginástica por sua vez é a mais adequada aos idosos por fatores já citados, porém, por meio dela a melhora na qualidade de vida torna-se viável, no entanto, Néri, (2007, p.5) e Guiselini (2006, p.106) definem qualidade de vida baseados em alguns aspectos:

1) físico, “no domínio físico correspondem os subdomínios da dor e desconforto; energia e fadiga; sono e repouso” (NÉRI, 2007, p.5), a questão física é considerada um fator preponderante na qualidade de vida;

Na concepção de Guiselini (2006, p.106), o físico é “composto principalmente do quadro clínico do indivíduo, acompanhado de alimentação adequada, práticas saudáveis e uso correto do sistema médico”.

2) psicológico, “a este domínio correspondem os subdomínios sentimentos positivos; pensar, aprender, memória e concentração; auto-estima, imagem corporal e aparência; sentimentos negativos”, (NÉRI, 2007, p.5) a questão psicológica denota o desenvolvimento mental, a auto-relação com a sua capacidade;

O psicológico está relacionado com o lado emocional, conforme Guiselini (2006, p.106) ressalta que “envolve desde uma adequada capacidade de gerenciamento das tensões e estresse até uma forte auto-estima, somadas a um nível elevado de entusiasmo em relação à vida”.

3) nível de independência, “ao nível de independência foram atribuídos os itens mobilidade; atividade da vida cotidiana; dependência de medicação ou tratamento médico; capacidade de trabalho”, (NÉRI, 2007, p.5) o ser humano desde criança é estimulado a ser independente, e a superar qualquer que seja a dificuldade imposta a ele;

4) relações sociais, “O domínio relações sociais é constituído por relações pessoais, suporte social e atividade sexual”, (NÉRI, 2007, p.5) a sociedade se constitui com as relações sociais, sejam elas com laços afetivos, no trabalho, na família;

Na concepção de Guiselini (2006, p.106), a saúde social tem como “os fatores preponderantes são: alta qualidade dos relacionamentos, equilíbrio com o meio ambiente e harmonia familiar”.

5) meio ambiente, “fazem parte segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais” (NÉRI, 2007, p.5); o pleno exercício da cidadania e garantia dela, por meio dos direitos sociais, ou seja, um ambiente completo de direitos e seguro ao acesso de uma qualidade de vida voltada ao desenvolvimento condigno com cada ser humano;

6) aspectos espirituais, “a espiritualidade, a religião e as crenças pessoais integram o domínio aspectos espirituais”, (ibid, 2007, p.5).

Na afirmativa de Guiselini, (2006, p.106), o aspecto espiritual é “ter um propósito de vida baseado em valores éticos acompanhados de pensamentos positivos e otimistas”.

Bem – estar é estar bem, em equilíbrio com essas dimensões, e a integração delas usufruindo de cada pontencialidade de todas, alicerçando o equilíbrio no desenvolvimento humano, seja ele em todas as fases da vida.

“O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas) que interagem influenciando a maneira pela qual envelhecemos”. (CORAZZA, 2005, p.19).

“A terceira idade é o momento mais alto da maturidade. Os idosos têm em seu poder um tesouro de sabedoria e de experiência e, por isso, merecem respeito, devendo ser valorizados e não marginalizados”, (GEIS, 2003, p.20). O processo de envelhecimento possui suas características pessoais, na qual oportuniza toda uma lógica conceitual.

Para avaliar a qualidade de vida do idoso esses aspectos devem ser investigados a fundo, porém, na hidroginástica, há interação social. Como essa atividade contribui para a interdependência, as relações sociais e o meio ambiente da hidroginástica, combate ao isolamento social, e são considerações pertinentes a este estudo.

Como a prática de exercício é sem dúvida um dos melhores meios de adquirir melhoria na qualidade de vida, principalmente na vida cotidiana dos idosos, optou-se por realizar este estudo na perspectiva de contribuir com esta qualidade, e fornecer bases teóricas a prática da hidroginástica, com uma abordagem sobre o isolamento social tão observado no campo de estágio.

### 2.2.1 - Características do Processo de Envelhecimento

Caracteristicamente o processo de envelhecimento inicia desde a evolução do ser, na sua geração onde um processo de perdas ocorre definir a velhice, considera-se “um processo dinâmico e progressivo onde há modificações tanto morfológicas, como funcionais, bioquímicas e psicológicas determinantes da sua progressiva capacidade de adaptação ao meio ambiente, e sua vulnerabilidade” (MEIRELLES, 2000, p.28).

Esse processo é caracterizado por dois termos diferentes; Senilidade e Senescência. No qual segundo Olszewer & Olszewer (2005, p.17):

Senilidade - é o envelhecimento normal. Em outras palavras, seria uma consequência do desgaste natural dos anos, sem chegar a comprometer a integridade funcional do indivíduo.

Senescência - é o chamado envelhecimento patológico. Está condicionado à presença de múltiplas doenças, em conjunto ou individualmente, que terminam acelerando o processo de envelhecer.

Dentre esses processos devemos referendar as várias idades do idoso, pois “sabemos que a idade cronológica não é a mais determinante do envelhecimento”, (SABA, 2008, p.9). Já Corazza (2005, p.19) “é expressa pelos números dos anos ou meses desde o nascimento; esse critério é independente, ou seja, não levam em consideração os fatores fisiológicos, psicológicos e sociais”.

Para se construir uma avaliação do envelhecimento, deve-se associar a outro critério, o da idade biológica “(que depende de fatores e hábitos alimentares, grau de atividade física, estado de saúde)”, (SABA,2008, p.9).

Constituir as mudanças nos processos biológicos ou fisiológicos é enfocado nesta concepção. “Uma pessoa pode estar acima de sua idade cronológica (cálculo da idade relativa), dependendo do modo de vida que ela leva como hábitos alimentares, prática de atividade”, (CORAZZA, 2005, p.9). O que eventualmente ao avaliar a idade pelo fator biológico devem-se levar em conta todos os hábitos de uma pessoa. “Entretanto, se o indivíduo possui fatores de risco para doenças cardiovasculares (hipertensão, diabetes, fumo, obesidade, sedentarismo)”, a idade biológica será maior que a cronológica, (CORAZZA, 2005, p.19).

A idade psicológica “refere-se às capacidades individuais envolvendo dimensões mentais ou função cognitiva, como auto-estima e auto-suficiência, assim como aprendizagem, memória e percepção” (CORAZZA, 2005, p.19). Para Saba (2008, p.9), a idade psicológica “envolve auto-estima, auto-suficiência, capacidade de aprendizagem, percepção e memória”. A capacidade de aprendizagem não é um fator a ser avaliado, uma vez que a aprendizagem ocorre em todos os momentos da vida, contudo, o fator dentro da idade psicológica a ser observado, é a auto-suficiência, a partir do momento em que o idoso está em condições físicas deficitárias, causados por doenças, algumas degenerativas, afetando assim sua auto-estima.

O envelhecimento social “refere-se ao comportamento e a atividades consideradas apropriadas a faixa etária” (SABA, 2008, p.9). “A noção de sociedade muitas vezes com expectativa rígidas do que é e do que não é um comportamento apropriado para o indivíduo daquela faixa etária” (CORAZZA, 2005, p.20). Temos como base para este tópico, as relações

sociais dos idosos, sejam elas com a sociedade, com a família, enfim, com as pessoas de seu convívio. Todo o processo evolutivo é medido e avaliado conforme as teorias a respeito do envelhecimento, porém, cabe aceitar as mudanças vivenciadas cotidianamente, e primar pela qualidade de vida.

### 2.2.2 - O Envelhecimento Biológico.

O envelhecimento biológico possui suas particularidades dependendo da genética individual. Neste contexto Géis (2003, p.23.), “essas manifestações biológicas do envelhecimento dependerão, em grande parte, do meio, e as mudanças morfológicas e funcionais, [...], mudanças químicas e, fisiológicas, determinadas pela hereditariedade”.

Na ênfase de Meirelles (2000, p.28-31) “o processo biológico é caracterizado por transformações progressivas e irreversíveis em função do tempo”, nos quais são:

- diminuição progressiva e irreversível da energia livre disponível no organismo;
- em relação ao meio ambiente; sua capacidade de adaptação é diminuída;
- aumento da quantidade da gordura;
- diminuição do consumo de O<sub>2</sub>;
- diminuição da quantidade sangue que o coração bombeia em estado de repouso (taquicardia);
- diminuição do processo respiratório (processo mais lento);
- diminuição da força muscular;
- perda óssea e sais de cálcio (osteoporose/ hipocalcemia);
- aumento das cápsulas articulares;
- diminuição da “elasticidade ao choque” das mesmas;
- diminuição da capacidade de coordenação e da habilidade;
- decréscimo do número e do tamanho as fibras musculares;
- hipertensão;
- capacidade vital é diminuída;
- aparelho locomotor - ossos menos sólidos – ligamentos e tendões mais fracos, cápsulas articulares com menos líquido sinovial;
- aparelho respiratório - deformação na coluna vertebral, por causa também da gravidade, ajudando na perda de elasticidade pulmonar;
- circulação sanguínea - arteriosclerose, varizes, vasos diminuem de tamanho;

- sistema nervoso - diminuição da ação e reação, fadiga e vertigens;
- insuficiências cardíacas; cardiomegalia;
- lesões valvulares;
- forte insuficiência coronária apresentando sintomas subjetivos e eletrocardiográficos em esforço com cargas mínimas;
- doenças metabólicas não controladas: diabetes e hipertireoidismo;

“É fato que o envelhecimento biológico não é uniforme, ou seja, os vários tecidos que compõem nosso corpo tem diferentes velocidades de envelhecimento”, (VEDERI, 2004, p.48). Não se pode afirmar que envelhecer está diretamente relacionado à patologia de desenvolvimento de doenças, mais sim que “a precariedade da qualidade de vida” oportuniza um envelhecer com senescência ao invés de um envelhecer na senilidade.

### 2.2.3 - O Envelhecimento Psicológico

“No decorrer dos anos, certas modificações se processam no íntimo do indivíduo, de forma que ficam alterados seus valores e atitudes”, (VEDERI, 2004, p.54). Estas modificações influenciam o psicológico de cada um, suas experiências de vida vivenciadas com sentimentos ruins, influem negativamente. Agora se houveram vivências sob um aspecto positivo, influem positivamente no processo de envelhecimento. “O aspecto psicológico é um processo dinâmico complexo influenciado por fatores individuais, que se inicia com um declínio lento e acentuado das habilidades desenvolvidas” (MEIRELLES, 2000, p.31). Dentre os fatores psicológicos, podemos citar:

- aceitação ou recusa da situação do velho;
- aceitação ou rejeição pelo meio;
- atitude hostil ante o novo;
- diminuição da vontade, das aspirações e da atenção;
- enfraquecimento da consciência;
- apego ao conservadorismo;
- deteriorização da memória;
- anomalias do caráter: desconfiança, irritabilidade e indocilidade;
- estreitamento da afetividade.

O processo de envelhecimento implica no aspecto psicológico de cada ser humano uma vez percebido que “os entusiasmos são menores, a motivação tende a diminuir e são

necessários estímulos bem maiores para fazê-lo empreender uma nova ação” (VEDERI, 2004, p.54).

Ações essas condizentes com sua atual realidade, para “o bem-estar, referindo-se a uma autopercepção da realidade de vida, vinculada a uma postura filosófica existencial do superar-se, da ousadia, do desafio”, (Ibid, 2004, p.55). Aos idosos tornar-se primordial que sejam capazes de adquirir o senso da “superação” na prevenção de problemas com os quais podem depara-se ao chegar à faixa etária, e de “superá-los da melhor maneira possível, aproveitando a experiência adquirida ao longo de toda vida e tirando o melhor proveito das coisas positivas que o mundo oferece”, (GEIS, 2003, p.30).

#### 2.2.4 - O Envelhecimento Social.

“Com o envelhecimento é comum o indivíduo sentir-se só. Nesta etapa da vida, o apoio da família, a convivência com amigos e a participação em um grupo social pode contribuir para a ausência da solidão e da inutilidade”, (VEDERI, 2004, p.50). O envelhecimento social caracteristicamente não está relacionado à idade, e sim a fatores em um espaço de tempo, “mas uma categoria, uma atividade sócio – econômica, modo diferente de vida, características pessoais, objetivos e conflitos de natureza variável, sentimentos positivos e negativos”, (MEIRELLES, 2000, p.32). No que tange ao envelhecimento social constitui-se em:

- isolamento social;
- situação econômica crítica;
  - insegurança social;
- estado de saúde insatisfatório;
- ruptura com a vida profissional;
- perda concomitante da função e do status social;
- falta de opção do idoso poder escolher ou rejeitar o lazer;
  - falta de opção do idoso poder optar por uma aposentadoria ativa ou passiva (vítimas de normas pré-estabelecidas pela sociedade);
- seu relacionamento no ambiente familiar;
- a maneira como o idoso se sente em relação ao ambiente que o cerca;
- perdas fisiológicas, físicas e cognitivas;

“Em muitos casos, contribui para um desequilíbrio psicossocial – ausência de perspectivas, diminuição do orçamento, dificuldade em participar de eventos culturais e

atividades similares”, (VEDERI, 2004, p.50), essas situações contribuem para o envelhecimento social do idoso.

#### 2.2.5 - Características do Envelhecimento no Processo Anátomo – Fisiológico.

A renovação no processo de envelhecimento torna-se impossibilitada por esta situação e, em virtude disto as mudanças anatômicas e fisiológicas se fazem presentes como características inevitáveis, das quais podemos apresentar:

➤ Alterações Anatômicas;

- Composição e forma do corpo: a partir dos 40 anos, a estatura começa a diminuir perdendo cerca de 1cm por década. Lustri & Morelli (2007, p.59) “essa perda se deve, principalmente, à diminuição dos arcos do pé, ao aumento das curvaturas da coluna e também a diminuição no tamanho da coluna”.

- Pele e pêlos: a pele sofre com perdas elásticas da derme, as fibras ficam porosas, a diminuição da espessura da pele e do subcutâneo é observada. Com a diminuição das glândulas sudoríparas e sebáceas, resultam na secura da pele. A diminuição dos melanócitos, que dão cor a pele sofrem alterações no seu funcionamento e a pele passa a ter uma aparência pálida, ocasionando aparecimento de manchas.

Quanto aos pelos, ocorre uma diminuição por todo o corpo, fazendo-se exceção das sobrancelhas, orelhas e narinas. Na mulher pode ocorrer o crescimento no lábio superior devido ao aumento de hormônio andrógeno e diminuição dos estrógenos. Com o cabelo, que é constituído de células modificadas da epiderme, “a medula se enche de ar e as células do córtex perdem pigmento resultando cabelos brancos”, (LUSTRI & MORELLI, 2007, p.61).

- Sistema Ósseo: “o osso é essencialmente um tecido conjuntivo mineralizado, altamente vascularizado, vivo, em transformação constante”, (LUSTRI & MORELLI, 2007, p.62). No sistema ósseo considera-se: o aspecto compacto e o esponjoso e ambos se alteram no envelhecimento. No esponjoso perde-se a lâmina óssea em relação ao jovem, formando cavidades maiores entre as tabéculas ósseas, além de diminuir a espessura. O compacto apresenta espaços pequenos e matéria sólida abundante, estrutura densa igual a marfim, com matriz orgânica de fibras colágenas, com formação central por um líquido extracelular, elementos inorgânicos como: hidroxipatia de cálcio são aqueles que dão força e resistência. Com o processo de envelhecimento ocorre a perda de massa óssea.

- Sistema Articular: Com o envelhecimento, as suturas do crânio que são unidas por tecido fibroso, vão sendo substituídas por ossos, esse processo inicia por volta dos 30



anos, desta forma o crânio apresenta menor número de ossos, diminuindo a sua resistência a fraturas.

- Sistema Muscular: A perda de massa magra é verificada quando o peso do músculo diminui o mesmo ocorrendo com sua área de secção. A musculatura do idoso apresenta: fibras em degeneração de ambos os tipos; fibras hipertrofiadas. “O idoso apresenta alterações nas fibras musculares”, (LUSTRI & MORELLI 2007, p.72).

- Sistema nervoso: O volume do cérebro diminui, e o aumento volumétrico dos ventrículos encefálicos. “Com a idade, há diminuição do numero de neurônios, sobretudo nos lóbulos frontais e temporais. São observadas mudanças degenerativas no cérebro, que acarretam atrofia córtex cerebral e dilatação ventricular”, (GEIS, 2003, p.28).

- Vasos, aorta, outras artérias: Com o envelhecimento, a aorta se dilata resultando no aumento do diâmetro interno. As artérias sofrem transformações idênticas às da aorta, são atingidas pelos processos arteriocleróticos.

- Coração – Miocárdio: Este em especial sofre o efeito contrário comparando aos outros órgãos, o peso do coração vai aumentando com a idade e ocorre o aumento da espessura da parede do ventrículo esquerdo. “Há uma diminuição na contratibilidade da musculatura cardíaca, apresentado no idoso, freqüentes distúrbios elétricos cardíacos com diferentes graus de bloqueio e de arritmia”, (IBID, 2003, p.26).

Nodo sinoatrial: Na pessoa idosa, ocorre infiltração de gordura, aumento do conjuntivo e diminuição das células musculares.

Aparelho Valvar: Na pessoa idosa mostram-se placas arterioscleróticas, as válvulas aórticas são de bases espessas opacas, apresentado nódulos, aumentando o grau de esclerose.

- Sistema Respiratório: Caixa torácica; na caixa torácica as articulações sinoviais desaparecem, fundem-se os elementos ósseos e cartilagosos. A junção da cartilagem costais com o osso externo, bem como as cartilagens da traquéia e dos brônquios se calcificam, tornando-se cada vez mais rígida, ocorrendo com o passar dos anos a junção formando um único osso. “Em decorrência desses fatores a caixa torácica apresenta-se com menor mobilidade”, (LUSTRI & MORELLI, 2007, p.80).

Pulmão: No pulmão, há uma diminuição da superfície dos alvéolos, com a idade. Esses alvéolos apresentam-se dilatados, formando cistos. Com esses alvéolos diminuídos “o intercâmbio dos gases é diminuído, os brônquios de pequeno tamanho, tendem à obstrução”, (GEIS, 2003, p.27).

- Sistema digestivo: Tubo digestivo: O processo digestivo sofre com alterações oportunizadas pela diminuição da saliva. Tanto a diminuição na secreção do suco ácido gástricos quanto o atraso de esvaziamento do estômago, dificuldade de digestão. Observa-se no cólon, diminuição da mobilidade e tendência à atonia, acarretando no ritmo de armazenamento e conseqüentemente, prisão de ventre.

Fígado: O peso do fígado vai diminuindo após 65 anos, e o mesmo ocorre com o número de células. A excreção de sais biliares também diminui com conseqüências mais ou menos significativas à digestão. O pâncreas endócrino quanto o exócrino sofre alterações. O tecido funcional é substituído pelo tecido fibroso e adiposo, afetando a digestão dos alimentos e a produção de insulina.

- Sistema urinário: O rim da pessoa idosa se mostra assídua presença de arteríolas aferentes estreitadas, sem conexão com qualquer glomério. A diminuição de glomérulos com o aumento de tecidos fibrosos que os substitui.

- Sistema reprodutor: Na mulher: A vagina diminui de comprimento e de largura, e o seu revestimento interno torna-se menos umidificado, atrófico, o que contribui para ocorrência de processos infecciosos e cistos ovarianos. O útero apresenta-se pesado e com perda da elasticidade diminuída à medida que o tecido elástico é substituído por feixes de tecido de colágeno fibroso. Os ligamentos das mamas tornam-se francos apresentando flacidez, pêlos pubianos diminuem gradualmente. Ligamentos que mantêm o útero, bexiga e reto em posição, tornam-se fracos permitindo a queda desses órgãos.

No homem: As células da parede dos túbulos seminíferos envolvidas na reprodução e nutrição dos gametas masculinos tornam-se menores e menos ativas. Diminuição da produção de espermatozóides. Glândulas, vesículas seminais e próstata podem atrofiar e a secreção da testosterona diminui.

- Sistema endócrino: No sistema endócrino observou-se, nas supra-renais, a incidência de nódulos corticais que aumentam com a idade.

### 2.3 - HIDROGINÁSTICA COMO ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS.

A importância de uma atividade física para idosos objetiva “o retardamento do processo inevitável do envelhecimento, através da manutenção de um estado suficiente saudável, senão perfeitamente equilibrado, que possibilite a normalização da vida do idoso”, (MEIRELLES, 2000, p.76). Sob esta perspectiva deve primar pela melhora de sua condição

física, e possibilitar a inviabilidade de desenvolvimento de doenças que surgem na terceira idade.

“A hidroginástica como trabalho de uma atividade física, com a terceira idade traz uma expectativa cada vez maior, de interferir na qualidade de vida dessas pessoas”, (TOSTES, 2008, p.24).

Uma atividade física indicada aos idosos, é a hidroginástica, por não apresentar contra-indicação, “é uma modalidade perfeita, preenchendo todas as necessidades do idoso, e, sem sombra de dúvida, uma atividade que reúne um grande contingente de pessoas da terceira idade”, Corazza, (2005, p.41).

“A hidroginástica, também facilita a movimentação corporal dentro da água e a diminuição dos impactos nas articulações dos quadris, joelhos e tornozelos, se comparados a atividades realizadas na terra”, (TOSTES, 2008, p.33). Um ponto positivo a favor da prática da hidroginástica por idosos, é o exercício feito na água de forma que, possui propriedades físicas como:

Densidade; auxilia no posicionamento adequado quando da execução dos exercícios e facilita a determinação da carga, a ser utilizada, além de seu efeito massageador; pressão, o exercício executado sob a pressão da água, contribui para o aumento da circulação periférica, aumento da ventilação pulmonar e fortalecimento da musculatura; flutuação, /com o feito da flutuação o corpo poderá se locomover na piscina com grande facilidade, as articulações poderão estar livres de impacto; viscosidade, quanto maior a viscosidade, maior a resistência. Quanto maior a temperatura, maior a frequência cardíaca, para qualquer consumo de O<sub>2</sub>; resistência, é a sobrecarga natural exercida pela água, dependendo da velocidade e amplitude do movimento: quanto mais veloz e maior a amplitude do movimento, maior resistência; temperatura, a temperatura ideal pode variar entre 26 a 29 graus celsius. (DELGADO & DELGADO, 2004, p. 21-23).

Sem dúvida as propriedades da água como benefícios na prática de exercício físico para a terceira idade, contribuem positivamente no âmbito de adequação a sua auto - independência. Contudo, antes de praticar exercícios, alguns fatores devem ser levados em conta, como uma avaliação médica, para saber em que condições físicas os praticantes encontram-se, bem como fazer um acompanhamento especializado a pessoas com: diabetes, hipertensos, cardíacos e especiais e com problemas ortopédicos; alunos acima de 35 anos, devem apresentar uma avaliação médica. A hidroginástica como toda e qualquer atividade requer cuidados.

Alguns problemas específicos que contra-indicam a prática de exercícios aquáticos: “insuficiência cardíaca; incontinência urinária ou intestinal; doenças de pele; feridas abertas; queimaduras severas; ruptura prematura das membranas da gestação; cateter supraúbico”, (DI MASI, 2006, p.60).

### 2.3.1 - Planejamento das Aulas de Hidroginástica.

Um trabalho voltado à recuperação dos músculos primordialmente ser executado nas aulas, pois “são importantes para auxiliar na reabilitação de diversas patologias”, (DELGADO & DELGADO, 2004, p.29-30). Deve conter no plano de aulas:

- O aquecimento: Deve ser gradual, prepara os grupos musculares envolvidos para serem alongados ou fortalecidos por um aumento de temperatura e circulação nos músculos, sem causar fadiga ou reduzir os estoques de energia. Na sugestão de Tostes (2008, p.33), “devem caminhar por toda a piscina para o organismo se aclimatar à água”.

- O alongamento: divide-se em passivo e estático e ativo. O passivo quando o praticante está relaxado requer uma aplicação de uma força extrema, ajuda a alongar o tecido contraído. O ativo requer a participação do próprio praticante. Os alongamentos estáticos e passivos permitem aumentar o comprimento do músculo sem produzir nenhuma microlesão no tecido muscular.

- O relaxamento: Alivia a tensão muscular produzida por um exercício, por uma dor aguda ou lesão, ou até mesmo psicologicamente, como resultado de uma ansiedade ou estresse, fatores que vem de uma fadiga e de uma tensão.

- Utilização de materiais: A realização de exercícios com materiais aumenta a intensidade e a resistência ao movimento por causa da força de empuxo que a água exerce.

A duração das sessões de hidroginástica “tem tipicamente a duração de 45 à 60 minutos, com o objetivo de atingir o máximo possível da aptidão física”, (DI MASI, 2006, p.56). Esses tópicos acima apresentados são ditos básicos nas aulas de hidroginástica, porém, não se pode promover uma aula sem realizar essas ações.

### 2.3.2 - Os Benefícios da Hidroginástica para Idosos.

Para Corazza (2005, p.42), a hidroginástica promove, “melhoramento da flexibilidade, força, coordenação e velocidade; elevando o nível de resistência (promovendo rendimento nas realizações diárias); manutenção da gordura corporal em proporções aceitáveis”, considerando a referência de Delgado & Delgado (2005, p.31) seus benefícios físicos são constituídos observados no condicionamento do corpo. Dentre estes benefícios se verifica alguns relacionados a auto-estima do idoso como:

- Promove o relaxamento muscular.
- Melhora a consciência corporal e o equilíbrio.
- Melhora o moral e a autoconfiança do paciente.

Na contribuição dos benefícios obtidos pela prática da hidroginástica, ressalta Tostes (2008, p.20):

- Possibilidades de manter e melhorar as atitudes diárias.
- Integração à vida social (aumento no ciclo de amizades e maior participação em atividades conjuntas).

Diante do exposto, segue-se uma seqüência conceitual e metodológica com o intuito de expor todo um contexto embasado por uma pesquisa sobre a hidroginástica para idosos.

### **3 - METODOLOGIA**

#### **3.1 - CARACTERIZAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa baseada na dedução, por meio da arguição especificando verdades concernentes a conceitos gerais. Criando um silogismo próprio por meio das relações lógicas e do intermédio de premissas, que direcionam a conclusão de tal determinado fator. Contributivamente o estudo de caso, se faz pertinente, uma vez que oportuniza um aprofundamento amplo e detalhado dentro do contexto da realidade.

Pautado no método etnográfico, caracterizado pelo uso de diário de campo onde são registradas todas as observações realizadas, “pois, trata-se de analisar os procedimentos que os indivíduos utilizam para levar a termo as diferentes operações que realizam em sua vida cotidiana” (GIL, 2008, p.23). Da qual consiste em uma imersão do investigador na situação estudada com o objetivo de descrever e explicar os fenômenos observados.

A pesquisa etnográfica possibilita, desta maneira, uma interpretação “da cultura de um grupo a partir da investigação de como seu sistema de significados culturais está organizado e de como influencia o comportamento grupal”, (GODOY, 1995, p.25). O método etnográfico concentra-se na análise das sociedades humanas, principalmente as tradicionais e todo seu contexto, e de pequena escala.

Assim, seguindo essas orientações, verificou-se identificar junto aos idosos praticantes da hidroginástica no Serviço Social do Comércio (SESC) em Macapá, as benesses dessa prática para sua saúde, e a forma de como ela atua na inclusão social, bem como para os idosos de uma forma geral que praticam essa modalidade.

#### **3.2 - POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população deste estudo foram idosos que são considerados. Com faixa etária entre os 60 e 65 anos, participantes das aulas de hidroginástica no Serviço Social do Comércio (SESC) em Macapá-AP, no ano de 2010.

### 3.2.1 - Amostra.

A amostra considerada como, amostra intencional de forma que esta amostra seleciona um subgrupo, caracterizado por idosos, em processo de envelhecimento no aspecto da senescência com idades de 60 à 65 anos. A quantidade de idosos que praticam hidroginástica no Serviço Social do Comércio é constituída de 98 (noventa e oito) alunos, sendo que desse total 16 dos participantes foram entrevistados, sendo que, 12, do sexo feminino e 4 do sexo masculino, e representam 15,68%, onde se encontram divididos em duas turmas, uma no turno da manhã contendo 47 idosos e outra no turno da tarde, que freqüentam 51 deles. Aulas essas realizadas três vezes por semana de segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira em ambos os turnos, com duração de 50 minutos de aula.

### 3.3 - INSTRUMENTOS UTILIZADOS NO ESTUDO.

O instrumento da observação assistemática, construída a partir de um acompanhamento nas aulas aplicadas três vezes na semana com os idosos dentro do estágio curricular. Observou-se o aspecto psicológico de cada idoso, sua interação nas aulas de hidroginástica, o contato com outros idosos, e os que se apresentavam isolados dos outros colegas.

A técnica instrumental do questionário com questões abertas e fechadas, oportunizou informações acerca do conhecimento da população idosa sobre, sentimentos, expectativas, relação social, valores. Para verificar a forma de como a hidroginástica contribui para condição física e social do idoso, foi aplicado um questionário aos pesquisados.

Juntamente com este instrumental, encontrava-se um outro, que comprovava a intenção e disposição, dos mesmos, na participação deste estudo e que autorizava a sua vinculação ao trabalho. Os relatos dos idosos diários, como coleta de uma entrevista informal em relação a sua melhora nas atividades do dia-a-dia, e na sua condição física.

A interação com o professor de educação física como uma relação afetiva, observações contidas no diário de campo como informações pertinentes a este esboço.

### 3.4 - PLANO DE COLETA DE DADOS

Por constituir parte da equipe que coordena as aulas de hidroginástica, nossa coleta tornou-se possibilitada e rica em informações, uma vez que a direção do Serviço Social do Comércio (SESC) em Macapá-AP, não impôs obstáculos à coleta, contribuindo com os dados que seguiu com os seguintes procedimentos:

- a) Coleta de material relacionado às aulas de cada professor de educação física: estrutura das aulas, a técnica de motivação utilizada por ele;
- b) A apresentação do estudo e seus objetivos aos pesquisados, ao final das aulas;
- c) A aplicação do questionário em conjunto ao termo, adquirindo a autorização para a execução deste estudo, com informações no questionário em dupla seguindo a um plano: segunda, dias 27/09/2010, 04/10/2010, 11/10/2010; na quarta, dias 29/09/2010, 06/10/2010, 13/10/2010, sexta, dias 01/10/2010, 08/10/2010, encerrando a aplicação dos questionários, 15/10/2010.
- d) Ao final de cada aula havia uma conversa informal, a qual foi executada a fim de colher dados com informações a respeito de como a hidroginástica contribuiu para as atividades do dia-a-dia, e, demonstrou-se nessa conversa o afeto que tinham pelo professor, mas caracterizando a falta de relação afetiva na família.

A análise e apresentação dos dados tornam-se um tópico a parte por seqüência da lógica deste esboço teórico, embasado pela referência consultada para sua apresentação.



## **4 - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS**

A apresentação e discussão das informações coletadas foram avaliadas com referência ao questionário, com perguntas abertas e fechadas, feitas aos pesquisados, e com, base nas entrevistas informais dos relatos a respeito dos benefícios trazidos pela prática da hidroginástica como, por exemplo: melhora nas atividades diárias, melhora na respiração entre outros.

A apresentação será elucidada em forma de 4 gráficos demonstrativos e 6 tabelas, relacionados a este estudo. No primeiro momento o perfil dos idosos será fundamental, para a correlação da interação deles, com seus colegas e com o professor de Educação Física, o momento da socialização nas aulas e na atividade de recreação executada pelos professores, e a grande relevância desta interação social levada por mérito desta prática como combate ao isolamento social.

A percepção desses idosos em relação ao isolamento social e sua possível vivência observada no relato deles, caracterizando a falta de laços afetivos, na família, e oportunizando a relação carinhosa deles com o profissional de Educação Física. Contribuição da hidroginástica como socialização, e até mesmo contribuição para o bem-estar físico e social deles, observados na fala dos pesquisados dentro do texto.

Nossa análise na coleta de dados será trabalhada mediante a fala de 6 pesquisados, caracterizaremos os idosos por letras (A.b, A.c, A.d, A.e, A.f, A.g), mediante sigilo da pesquisa. Os resultados serão aqui apresentados conforme os objetivos específicos deste esboço.

### **4.1 - PERFIL DOS PESQUISADOS.**

No decorrer da pesquisa selecionou-se 8 alunos de cada turno obedecendo aos seguintes critérios: idade, estado civil, formação, renda familiar, convivência familiar, condição de saúde relacionada a alguma doença.

#### **4.1.1 - Percentual dos Idosos Pesquisados**

O gráfico representa um demonstrativo do percentual de idosos que participaram na referida pesquisa, a fim de melhor ilustrar o quantitativo de praticantes da hidroginástica no Serviço Social do Comércio – SESC. Esboçado a abaixo no GRÁFICO 1:

**Gráfico 1: Perfil dos pesquisados.**

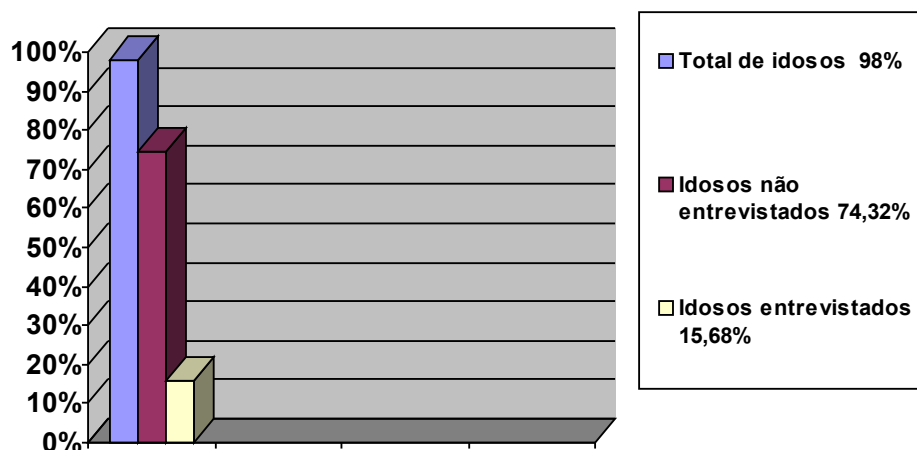


GRAFICO 1

#### 4.1.2 - Faixa Etária dos Idosos Pesquisados.

A idade dos entrevistados neste ponto não apresenta apenas a cronologia do processo de envelhecimento, mais sim a percepção de vida que cada um possui como tempo experienciado. Dentre os pesquisados, 2 possuem 61 anos, 2 possuem 65 anos, sendo os outros 3 possuem 60 anos, 3 possuem 62, 3 possuem 63 e 3 possuem 64 anos, totalizando 16 idosos, no qual 12 são do sexo feminino, e 4 do sexo masculino como representado no Tabela I.

**Tabela 1: Caracterização da Amostra: Faixa Etária dos Idosos Pesquisados.**

Nº	Nº de idosos/faixa etária	Faixa etária
16	02	65
	03	63
	03	60
	03	64
	03	62
	02	61

#### 4.1.3 - Gênero dos Pesquisado.

Com o propósito de qualificar a clientela por mérito do gênero da sexualidade, buscou-se entrevistar ambos os sexos, masculino e feminino, para obter um melhor entendimento do tema proposto neste trabalho científico. Representado na Tabela II:

**Tabela 2: Caracterização da Amostra: Sexualidade dos Pesquisados.**

<b>Nº</b>	<b>Sexo masc.</b>	<b>Sexo fem.</b>
16	04	12

#### 4.1.4 - Classificação da Idade dos Pesquisados em Relação à Atividade Física.

Dentro do Serviço Social do Comércio são adotados alguns requisitos a serem seguidos e relacionados com a idade e cada condição física dos alunos, no qual caracterizamos os tipos de alunos, na tabela 3 abaixo descrito:

**Tabela 3: Caracterização da Amostra: Classificação da idade em relação à atividade física.**

<b>Quanto à idade, são observados:</b>	<b>Pré-ativa/ Ativa</b>		<b>Preventiva/ Corretiva</b>	
	<b>Pré-ativa</b>	<b>Ativa</b>	<b>Preventiva</b>	<b>Corretiva</b>
3ª IDADE PREVENTIVA = tem algum problema de saúde, mas são independentes.	Pessoas após 60 anos e iniciaram suas atividades físicas agora e não tem problemas de saúde.	Pessoas após 60 anos que praticam atividades físicas desde a adolescência.	Pessoas após 60 anos que iniciaram suas atividades físicas agora e tem algum problema de saúde, mas são independentes.	Pessoas que iniciaram suas atividades físicas agora e tem problema de saúde e são dependentes (personal).
3ª IDADE PRÉ-ATIVA = não tem problema de saúde, mas são iniciantes nas atividades físicas.				

#### 4.1.5 - Perfil Sócio-Econômico dos Pesquisados.

Dentro do perfil dos idosos observou-se:

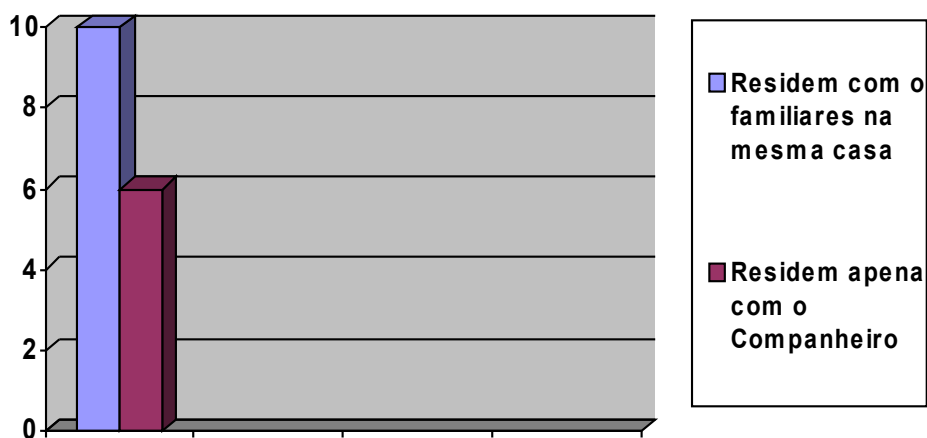
Quanto ao estado civil: 11 são casados, 2 são viúvos, 1 está em regime de união estável, 1 solteira e 1 não relatou.

Quanto ao nível de escolaridade dos pesquisados constatou-se: 1 não é alfabetizado, 2 possuem ensino fundamental, 4 possuem ensino fundamental incompleto, 4 possuem ensino médio completo e 1 possui ensino médio incompleto, 1 possui ensino técnico em enfermagem, 1 superior incompleto, 1 superior completo e 1 com superior completa e com pós-graduação.

#### 4.1.6 - Contexto Sócio-Familiar: A Relação Familiar dos Pesquisados.

Quanto à relação familiar dos pesquisados observa-se que possuem uma relação familiar de convivência com filhos, netos, genros e até mesmo afilhados, já 6 apenas convive com os companheiros, observado que todos os pesquisados possuem filhos, podemos afirmar que as relações humanas sejam elas na família “está baseada em significações que surgem a partir da experiência de cada um, e que busca nos laços de relação social formas de se realizarem como indivíduos, construindo o mundo próprio”, (MONTEIRO, 2003, p.33). A sociabilidade que há na família, se dá por relações complementares, à família é a primeira etapa da socialização dos seres humanos. A família como parte da sociedade vive em convívio comum, e tem uma responsabilidade na formação da sociedade. Como percebido na pesquisa e representado e demonstrado no GRÁFICO 2:

**GRÁFICO 2: Perfil familiar dos pesquisados.**



Toda essa caracterização dos idosos demonstra o quanto eles possuem em comum, e o quanto eles oportunizam a interação social entre eles, de forma que ambos dividem suas angústias vividas, seus anseios e expectativas.

#### 4.2 - PROCESSO DE ENVELHECIMENTO DOS ENTREVISTADOS: SOB O ASPECTO DA SENESCÊNCIA.

Ao relatar o processo de envelhecimento sob o aspecto da senescência, elaborou-se a relação entre envelhecer e doença, primordialmente as crônicas e sua administração por enfermos, cabe a eles estabelecer uma grande demanda de tempo, energia, força e reservas emocionais para lidar com tal situação. “Em outras palavras é o processo de incorporação da doença dentro de sua vida, desenvolvendo atividades conforme a sua realidade”, (GIDDENS, 2007, p.144).

Estatisticamente falando, as 16 pessoas entrevistadas representam 100% do total de pessoas pesquisadas, com referência nesse dado 3 dos entrevistados que participam das aulas de hidroginástica concebem 18,75% do percentual de idosos que não relataram doenças crônicas, caracteristicamente com o processo de envelhecimento na senilidade.

Ao mencionarmos os idosos que praticam o referido exercício físico para garantir o bem-estar por possuírem saúde frágil representativamente 81,25% do percentual, constituindo o envelhecimento no aspecto da senescência. Do qual, 13 relataram que possuem doenças entre elas podemos relatar que: 4 sofrem com problemas de pressão alta, 3 afirmam sofrer com as cardiopatias, já em relação ao colesterol alto: 1 apenas sofre com problemas de colesterol, 1 com colesterol alto, associado à pressão alta e labirintite, e 1 com colesterol alto e problemas na coluna, e 1 com colesterol alto associando à pressão alta, diabete, e problemas no coração. Em relação à diabete, 1 sofre as conseqüências dessa doença, quanto aos problemas referentes a dores em geral, 1 relatou sofrer de dor crônica de cabeça e osteoporose, já uma idosa relatou sofrer com hérnia de disco e artrose. Todas essas doenças relacionadas apresentam um envelhecer na senescência. Apresentado na tabela abaixo IV:

**Tabela 4: Demonstrativa do processo de Senescência dos Idosos.**

Nº	Representativo do processo de Senescência dos idosos					
	Pressão alta	Cardiopatias	Colesterol alto, associado às outras doenças.	Diabetes	Dores em geral	Não sofrem com doenças
16	4	3	4	1	1	3

#### 4.3 - A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA.

Antes de considerar a fala dos idosos, buscou-se saber a quanto tempo os entrevistados praticam a hidroginástica, e constatou-se que: 1 pratica a 13 anos, 2 praticam a 12 anos, 1 pratica a 8 anos, 3 praticam a 5 anos, 1 pratica a 6 anos, 1 pratica a 3 anos, 2

praticam a 2 anos, 2 afirmou praticar a 5 meses, 1 pratica há 8 meses e 1 afirmou já esta praticando a 7 meses, quanto aos recentes nas aulas, 1 afirmou esta praticando há 2 semanas, e outra relatou que de vez em quando sem seqüência da prática nos três dias da semana em que a aula acontece.

#### 4.3.1 - Estimativa do Tempo de Prática dos Exercícios de Hidroginástica dos Pesquisados

Com o mérito de conhecimento do tempo que os idosos praticam a hidroginástica, como forma de avaliar o quanto este exercício físico beneficia seus praticantes, a relevância deste tempo como forma da aptidão física de cada um dos entrevistados, segundo Nieman (1999, p.4) “a saúde e a aptidão física que enfatiza o vigor e a energia para realizar um trabalho físico e exercícios, trabalhando a prevenção das doenças”. Já para Guiselini (2006, p.100) “o exercício físico é definitivamente aceito pela sociedade, sendo também recomendado por médicos, fisiologistas e professore de educação física” a todas as pessoas. Associando o tempo como forma de estabelecimento da aptidão física já conquistada pelos idosos, pode-se afirmar que com esta aptidão eles conquistam sua autonomia diante as atividades cotidianas observados na Tabela V:

**Tabela 5: Demonstrativa: Tempo de Prática de hidroginástica pelos pesquisados.**

Nº	Qt. de idosos que participam das aulas	Tempo de participação das aulas	Percentual
16	01	13 anos	6,25%
	02	12 anos	12,50%
	01	08 anos	6,25%
	03	05 anos	18,75%
	01	06 anos	6,25%
	01	03 anos	6,25%
	02	02 anos	12,50%
	01	08 meses	6,25%
	01	07 meses	6,25%
	02	05 meses	12,50%
01	02 meses	6,25%	

#### 4.3.2 - A Importância da Hidroginástica para os Idosos: Considerações da Fala dos Pesquisados.

Em relação à importância que os levava a prática da hidroginástica, todos os 16 pesquisados afirmam que é importante pra eles essa atividade física, observado no referir expressivo de alguns dos mesmos:

- A.b. Sim, me sinto incluída na sociedade, e conheço pessoas:
- A.c. Sim, porque a gente vai envelhecendo e precisa fazer um exercício físico:
- A.d. Sim, é muito importante, pois me senti muito bem, e melhorei bastante:
- A.e. Sim, porque preserva a saúde e o futuro:
- A.f. Sim, porque ajuda a tirar da inatividade:
- A.g. Sim, porque ela eleva a auto-estima em ver que se da conta de fazer as atividades, além de fazer bem a saúde e me proporcionar a convivência com pessoas novas e fazer novas amizades. (Informação verbal).

Considerando a fala dos pesquisados observa-se que todos possuem a consciência de que necessitam praticar uma atividade física, e de seus benefícios vindos da hidroginástica. Nos relatos informais, quando perguntados por que gostavam das aulas de hidroginástica, obtiveram-se as seguintes confissões:

- A.b. Adoro é minha vida.
- A.c. Gosto, porque a gente relaxa.
- A.d. Gosto porque a gente se renova, fica mais maneiro, levanta mais o astral.
- A.e. Gosto porque me sinto mais ativo, disposto.
- A.f. Gosto, primeiro porque faz bem, segundo porque gosto de fazer amizades.
- A.g. Gosto, porque além de fazer bem a saúde, traz alegria. (Informação verbal).

É bem fascinante considerar que os entrevistados possuem a consciência de que a prática de uma atividade física oportuniza a eles a melhora, em ambos os aspectos: social, físico, psicológico entre outros, é satisfatório o relato das falas. A hidroginástica acaba por constituir em um processo de aceitação do envelhecer seja ele na senescência ou na senilidade, contudo, a relevância para eles demonstra que o entendimento da importância desse exercício cria um idoso passível de “transformação, criando comportamentos e conseqüentemente, novos acordos, reencontrando o espaço familiar e social perdido”, (MONTEIRO, 2003, p.44).

“A necessidade de sobrevivência útil e ativa traz a compreensão e a habilidade de controlar a realidade, fazendo com que se busquem permanentemente a alegria e a satisfação de viver em pleno êxito harmoniosamente consigo mesmo”, (CORAZA, 2005, p.43).

#### 4.3.3 - As Aulas de Hidroginástica e o Método Utilizado pelos Professores de Educação Física no SESC.

Os exercícios aquáticos da hidroginástica “direcionam, sobretudo, para a resistência cardiorrespiratória e muscular, os exercícios aquáticos tonificam o músculo e auxiliam na recuperação da lesão, independente do uso de materiais”, (ABOARRAGE, 2008, p.49).

O método utilizado é o *DEEP WATER*<sup>7</sup> “consiste em uma “hidro” cuja queima de calorias é superior à da hidroginástica convencional, pois o aluno passa a aula toda sem tocar os pés no chão, e submetido a um esforço, da resistência da água”, (DELGADO & DELGADO, 2004, p.82). Além da vantagem cardiorrespiratória que este método proporciona, ele também possui a vantagem de não causar dor muscular, não causa problemas nas articulações apesar de ser um exercício intenso. Um outro fator importante desse método é que ele pode ser praticado por pessoas portadoras de lesões, recém operados, e idosos.

O hidrocircuito é uma prática de exercício na qual “em cada local da piscina se utiliza um tipo de exercício”, (IBID, 2004, p.140).

A caminhada aquática também é utilizada pelo fato de “poder ser praticada por qualquer pessoa, independente da força e resistência muscular que possuir, pois a água responde na mesma intensidade, a qualquer força aplica sobre ela”, (IBID, 2004, p.106).

A “hidro” recreativa que se consitui como uma “aula de socialização com base no fato de que brincar também pode ser ótimo para queimar calorias”, (DELGADO & DELGADO, 2004, p.141). Esta técnica é a mais indicada para o combate ao isolamento social por ser uma prática de socialização. Porém, esta é associada a outras no dia-a-dia dos idosos. As aulas são alternadas com estes métodos acima descritos, para não cair em rotina para os idosos, e para que eles não percam a motivação.

#### 4.4 - A MOTIVAÇÃO E OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA.

A motivação para a prática de exercícios físicos deve ser despertada pelo interesse aliado a alguns fatores, como o incentivo do professor, estipulando uma relação “professor x aluno; aluno x professor, despertando: a amizade, a segurança, o carinho, a integridade e a confiança”, (MEIRELLES, 2000, p.88).

A prática de exercícios oportuniza uma prevenção às doenças “o benefícios da saúde preventiva durante a fase de vida não podem ser desprezados”, (SWARTZBERG, 2003, p.538). “No entanto, pesar dos benefícios da prática de exercícios para a saúde, há indícios de que a expectativa de vida é maior nos idosos fisicamente ativos” (TOSTES, 2008, p32).

Entre os entrevistados em relação a sua motivação em fazer essa atividade, e levantando opções como: saúde, incentivo da família, incentivo do professor, companhia dos colegas, 10 assinalaram todas as opções 62,50%, 3 afirmam que o motivo de praticarem

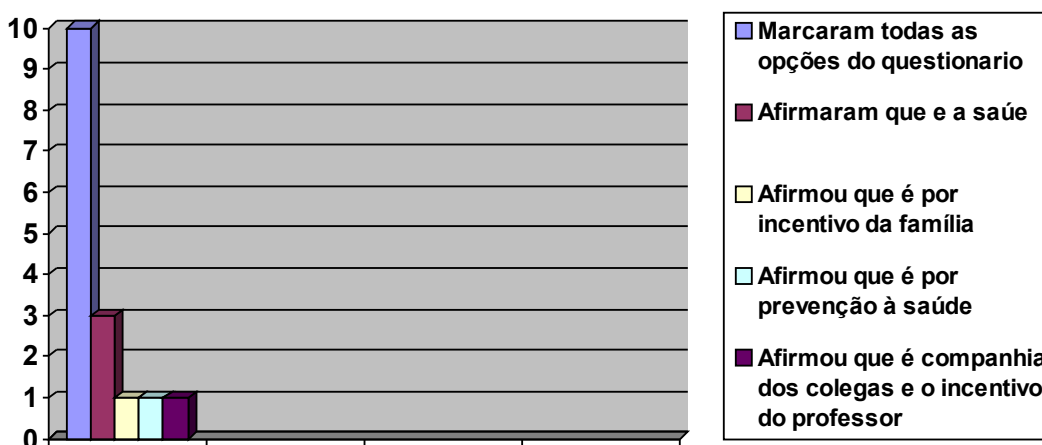
---

<sup>7</sup> -Embora a hidro - recreação seja a mais indicada para as aulas de hidroginástica, o método *deep water* é o mais usado pelos professores do SESC, quando fizemos parte do quadro de professores desta instituição por intermédio do estágio, o método *deep water*, já estava sendo utilizado e adotado por todos. A mudança de método sob nossas observações não foram viáveis. (Considerações do autor).



hidroginástica é a saúde representando 18,75%, 1 afirmam ser prevenção à doenças, para manter a saúde. Enquanto que 1, representa 6,25%, afirma ser companhia dos colegas e a aula animada e apenas 1 que representa 6,25%, afirma que o incentivo da família e o incentivo do professor ser a sua motivação para frequentar as aulas de hidroginástica. Dado esse evidenciado no GRÁFICO 3:

**GRÁFICO 3: Representativo da motivação pela hidroginástica.**



#### 4.4.1 - Os Benefícios Psicológicos.

Quanto aos benefícios da hidroginástica nos reportamos aos benefícios psicológicos, uma vez que quando perguntados como eles se sentem quando saem da aula, reiteram as benesses desta atividade:

- A.b. Me sinto bem, revigorado, agradável.
- A.c. Eu me sinto melhor que antes, ativo, independente.
- A.d. Muito bem, após a aula a gente se sente leve, feliz, alegre, satisfeita pelo bem estar que tenho com essas atividades na água.
- A.e. Bem porque tive um êxito muito bom, fazendo todos os exercícios.
- A.f. Me sinto bem, depois das aulas me sinto menos cansada e estou fazendo alguma coisa.
- A.g. Me sinto bem melhor fisicamente, mais esperta, motivada a fazer mais atividades. (Informação verbal).

O trabalho motivacional dentro da hidroginástica oportuniza “a satisfação; a criatividade; o ânimo; o bem-estar espiritual; a integração do aluno com as inovações”, (ibid, 2000, p.88). No campo psicológico “a ligação corpo e mente aumenta o bem-estar emocional, a aparência, o prazer de viver, e a auto-estima, dotando a pessoas com uma atitude positiva, tornando-a menos suscetível a doenças físicas, a dores e doenças”, (MEIRELLES, 2000, p.88). Em relação à auto-estima, relatam:

- A.b. Me sinto ativa, viva.

- A.c. Acho bom, me ajuda a fazer amizades e me sentir mais importante.
- A.d. Contribui em tudo, depois porque quando faço ocupo a mente.
- A.e. Contribui pelo fato da melhoria da saúde, da resistência física. Além da melhoria, as atividades nos proporcionam lazer, nos círculos de amizades e distração.
- A.f. Me sinto disposta, consigo limpar a casa, e me sinto bem.
- A.g. Me sinto bem devido a melhora da minha saúde e da diminuição de peso. (Informação verbal).

“Os alunos são levados a encontrar outros valores, outros elementos, assumir novas posturas, e acabam encontrando novas respostas para velhos problemas”, (CORAZZA, 2005, p.44). Com a auto-estima elevada, desperta nos idosos uma sensação de bem-estar, afetando as outras dimensões: emocional, psicológica, ambas relacionada com a auto-imagem, condição física e saúde, proporcionando no campo da observação como professor de hidroginástica, uma auto-animação, observando que eles fazem o máximo para não faltarem às aulas. Contatou-se em alguns casos de alunos apático no início das aulas, e suas mudanças após algumas aulas, foram gritantes no tocante motivação e participação, “desenvolvendo a autoconfiança e o autoconceito positivo”, (GUISELINI, 2006, p.99).

Enquanto que os benefícios físicos, todos os pesquisados assegurarem sentir melhora na condição física, entre os tópicos de opções assinalados por eles no questionário, estavam às opções: aumento da flexibilidade melhora na coordenação motora, melhora nas atividades diárias, diminuição da sensação de cansaço, melhora nas, todas as opções foram assinaladas, contextualizando a hidroginástica como uma atividade que realmente melhora a condição psico - física – social.

Os momentos de recreação existentes nas aulas, além de contribuir para a descontração dos praticantes, também insere a socialização, quanto a esses períodos, eles afirmam:

- A.b. Sempre que possível faço, me faz sentir feliz.
- A.c. Eu não perco, tudo eu participo, porque me sinto bem.
- A.d. Sim, me sinto bem com essas atividades.
- A.e. Sim, acho bom, dessestresso com essas atividades.
- A.f. Quando posso sim, fico muito alegre e feliz.
- A.g. Com certeza, faço tudinho.Eu me sinto muito bem. (Informação verbal).

“Esses momentos são para promover uma parte social muito importante, contribuindo para que estejam integrados, participantes e motivados em todos os acontecimentos”, (MEIRELLES, 2000, p.88). “É por intermédio da recreação, que se constrói um aprendizado em si, mas também, através de jogos e exercícios ministrados, um meio de recreação e descontração”, (CORAZZA, 2005, p.44).

#### 4.4.2 - A Relação Sócio - Afetiva nas Aulas da Hidroginástica e o Isolamento Social.

No processo de envelhecimento, o isolamento social se faz um fator preponderante da solidão, uma vez que o idoso perde seu núcleo social de trabalho, rompendo assim sua relação com a sociedade por intermédio do trabalho, em alguns casos, perderam seus entes queridos, companheiros de uma vida, seus filhos já não convivem na mesma moradia. E nesse contexto cabe ao idoso iniciar e conformar-se com esta nova etapa de sua vida. “O idoso vive em solidão, pois todas as coisas que fazem parte da vida diária, como rir, chorar, sentir, planejar, passear, não são mais compartilhadas”, (GEIS, 2003, p.29).

As relações observadas no processo prático das aulas de hidroginástica estão direcionadas a relação: professor/aluno e alunos/alunos, como forma de socialização e inclusão, diante do tema isolamento social na maturidade, uma vez que 4 afirmaram sofrer com o isolamento social, e apenas 1 admitiu ser por integrantes da família, enquanto que os outros 3, preferiram apenas afirmar que sofrem, não relataram de que parte vem esse isolamento. “Sentir-se só fragiliza, deprime e entristece; deve-se, pois, evitar que pessoas idosas se sintam sozinhas”, (GEIS, 2003, p.30).

Fica claro que este assunto no tocante ao desenvolvimento social dos idosos foi o aporte fundamental para o tema deste estudo, porém o que tornar-se evidente, é que a maioria sofre com essa situação, entretanto preferiram não relatar, ou mesmo afirmar no questionário, mas os relatos em entrevistas informais mostraram a verdadeira condição vivenciada por eles, observada no dia-a-dia de aula e no comportamento deles.

##### 4.4.2.1 - A relação sócio-afetiva com o professor

Há uma série de fatores a ser considerados nesta relação: o idoso deve ser considerado adulto e serem levadas a sério, o fato de chamá-lo pelo nome e não por apelidos que apresentem o processo de envelhecimento como por ex: vovô, frases de estímulos usadas nas aulas para sentirem-se capaz. Agindo dessa forma, cabe-se por cativar no idoso uma relação social afetiva. Cabe ao professor “motivar o idoso e faz-lo participante e atuante, através das distrações e alegrias, levando-o a esquecer as preocupações a sentir-se seguro e importante”, (MEIRELLES, 2000, p.89).

**Tabela 6: Demonstrativa da classificação da relação dos idosos com o professor**

Total de idosos entrevistados	Classificação da relação com o professor	
	Ótima	Boa

16

06

10

Enquanto a relação sócio-afetiva com o professor foi qualificada de duas formas pelos idosos: ótima e boa, 6 afirmaram ser ótima e 10 afirmaram ser boa, considerando o discurso dos pesquisados, citado abaixo:

- A.b. Ótima, não discrimina a gente.
- A.c. Ótima, ela é uma excelente pessoa, todos os alunos são iguais, não tem discriminação.
- A.d. Ótima, porque ela é uma pessoa, simpática, extrovertida, sem igual.
- A.e. Considero muito boa, é responsável, não falta às aulas é pontual e respeita o limite de cada aluno.
- A.f. É boa, com qualquer um deles.
- A.g. É boa, gosto de todos, porque todos tratam bem. (Informação verbal).

“O ser humano deve estar em constante relação, pois vive em uma sociedade, e deve sentir-se vinculado a ela, sejam quais forem às vias e os meios necessários”, (ibid, 2003, p.89). O idoso estipula uma relação afetiva com o professor, com confiança e respeito mútuo.

#### 4.4.2.2 - A relação com os colegas.

Falar de relação afetiva busca no ideário subjetivo, do qual o afeto recíproco e aceitação devem ser observados nesta relação existente entre os idosos do SESC. O termo trabalhado para ser analisado neste tópico foi da avaliação por parte deles a respeito da relação entre eles, e 4, afirmam ser ótima, enquanto 12 afirmam ser boa, enquanto que na alocução, afirmam:

- A.b. Uma relação excelente, adoro a companhia delas.
- A.c. É maravilhosamente bem.
- A.d. Numa boa, sem problema.
- A.e. Ótimo, quando nos encontramos conversamos muito, é sempre bom ter amigos.
- A.f. Ótimo na companhia deles me sinto aceita.
- A.g. Muito boa dividimos nossas experiências de vida, e fazemos amigos. (Informação verbal).

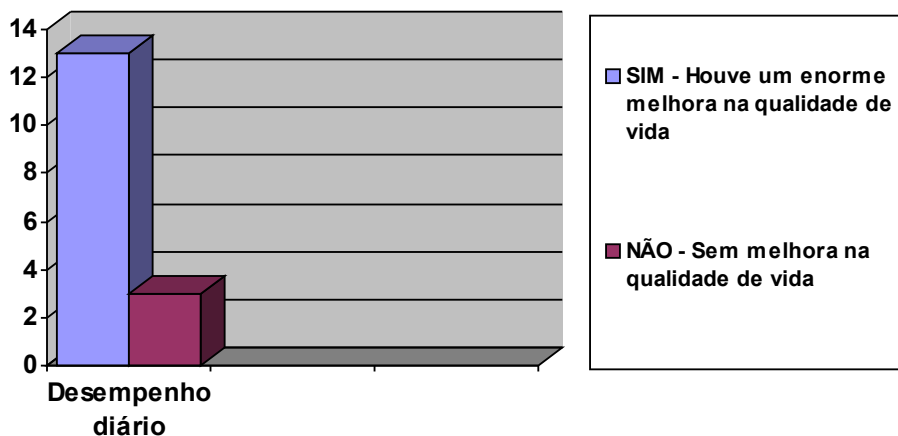
A identificação com os colegas constrói laços afetivos, por mérito da amizade, amplia a socialização dos idosos, pois é “natural do ser humano integrar-se a grupos no qual ele se identifica”, (GEIS, 2003, p.31). É por intermédio da atividade física que a possibilidade do vínculo afetivo se efetiva seja ele com o professor, ou com os colegas, para os idosos do SESC, não se vai a esta instituição apenas para realizar a hidroginástica, mas também para “relacionar-se, falar, comunicar-se, compartilhar, identificar-se com um grupo, fazer amizades com pessoas que compartilhem vivências parecidas ou próximas”, (ibid, 2003, p.31). Já para Corazza (2005, p.43) aplica-se a hidroginástica o valor social, como “integração de grupos.

Associa estímulos e motivação para se buscar o nível de intercâmbio e de auto-estima em que venha a se relacionar com o grupo despojado de qualquer atividade, valorizando apenas aquilo que se é verdadeiramente”.

#### 4.5 - OS MOVIMENTOS UTILIZADOS NA AULA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA AS ATIVIDADES DIÁRIAS.

Em relação aos movimentos utilizados na aula e em relação com os movimentos diários das atividades, 13 afirmaram notar que os movimentos praticados na aula têm haver com as atividades diárias, em alguns casos reiteraram que a caminhada, o movimento de abaixar e levantar, são os que mais são percebidos na comparação da aula com os afazeres diários, porém, 3 afirmaram que não notaram nada nesses movimentos, representado no GRÁFICO 4 abaixo:

**GRÁFICO 4: Representativo da contribuição da Hidroginástica para as AVDS.**



Sem dúvida que “os exercícios direcionados à terceira idade estimulam o ato natural e espontâneo dos movimentos, criando um meio eficaz para as pessoas vencerem as dificuldades em relação à água, combatendo assim a monotonia permanente do dia-a-dia”, (CORAZZA, 2005, p.47).

## 5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao chegar ao desfecho deste esboço teórico, levando em consideração o surgimento da hidroginástica desde o período de Roma antiga, concebe-se que, ela, seja qual for o conceito formado durante os períodos de evolução desta atividade física aquática, contribui para os seus praticantes. O foco foi direcionado ao por quê os idosos do Serviço Social do Comércio (SESC) em Macapá, fazem de suma importância essa prática, levando-os a não faltar às aulas, despertando um profundo questionamento a este “por quê”, e tendo o propósito desse estudo científico acadêmico propôs-se este estudo, enriquecedor.

Tomados pelo processo investigativo “por quê”, embasado por uma revisão da literatura que oportunizou entender em que processo de envelhecimento os idosos vivenciam, e a contribuição da hidroginástica a eles como um processo de sociabilidade, levando em consideração o isolamento social que por vezes no imaginário subjetivo são somatizados por eles, e dentro do processo do envelhecimento é uma característica presente. Nossas considerações finais são focadas a prática da hidroginástica, de forma que ela contribui para o bem-estar do idoso, não só o condicionamento físico, mas a relação sócio-afetiva que incentiva, motiva e estimula estes praticantes a buscar e vencer as barreiras do dia-a-dia elevando sua auto-estima.

A prática da hidroginástica, viabiliza inúmeras benesses ao indivíduo, constatou-se no idoso a sua ênfase na motivação e resgate positivo da auto-estima, uma vez que eles adquirem uma auto-independência nas atividades diárias, trabalhando a aceitação da sua condição no processo de senescência ou senilidade do envelhecimento, sendo que no biológico apresenta uma melhora na parte cardiorrespiratória através dentre outras pelas caminhadas com ritmos diversos e o aumento da flexibilidade pelos exercícios com materiais que oportunizam o trabalho de força e maior resistência nas articulações, principalmente dos ombros, cotovelos, joelho e dos tornozelos.

Nossas recomendações vão às atividades do dia-a-dia quando observada por estes praticantes, “a melhora” se sentem cada vez mais capacitados, no aspecto físico, o processo de senescência torna-se mais lento e as doenças menos agressivas, essa atividade física sem

dúvida é conclusivamente mais indicada a eles, e até as outras pessoas que desejam fazer uma atividade tão benéfica em todos os aspectos: físico - psico - social.

Além destes fatores benéficos físicos, a hidroginástica amplia suas atuações positivas, são comprovadamente relacionadas à questão social e psicológica dos praticantes, em específico neste estudo, nos Idosos do SESC, uma vez que compreender que motivos os levaram a não faltar às aulas. Torna-se consideravelmente frisar que esta abrangência torna-se uma junção de vários os fatores; físico-social e psicológico, respaldando na fala dos entrevistados as relações sócio-afetivas dentro das aulas (seja com o professor, seja com os colegas), associadas à autonomia na vida diária adquirida pela atividade física e resgate da auto-estima, são primordiais em nossas conclusões, uma vez que todos os pesquisados sem sombra de dúvida afirmaram sentirem-se incluídos em um processo relacional, sem discriminação com muito acesso ao afeto e incentivo por parte dos professores, em suma a hidroginástica verdadeiramente combate ao isolamento social vivenciado por eles.

Levantar a bandeira da socialização por intermédio desta atividade ampliou o conhecimento e concebeu um entendimento de que toda atividade física deve estar em sintonia, com o social, psicológico entre outros, para uma eficácia na melhora do condicionamento físico, principalmente dos idosos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

**ABOARRAGE, Nino. Treinamento de força na água: uma estratégia de observação e abordagem pedagógica.** São Paulo: Phorte, 2008.

**BRASIL, Roxana; DI MASI, Fabrízio. A Ciência Aplicada à Hidroginástica.** Rio de Janeiro: Spirit, 2006.

**BRASIL. Estatuto do Idoso: Lei nº.10.741, que dispõe sobre o estatuto do Idoso.** Brasília: Secretaria Especial de edições, 2003.

**CAMPION, Margaret Reid. Introdução à Hidroterapia. IN: \_\_\_\_.**Hidroterapia: Princípios e Prática. São Paulo: Manole, 2000, p.1-5.

**CORAZZA, Maria Alice. Terceira idade e atividade Física.** 2ª. Ed. São Paulo: Phorte, 2005.

**DELGADO, César Augusto; DELGADO, Shirley de Jesus Gomes Nogueira. A prática da hidroginástica.** 2ª. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

**DI MASI, Fabrízio. A ciência aplicada à hidroginástica.** Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

**FERREIRA, Vanja. Atividade física na 3ª idade: O segredo da longevidade.** 2ª. Ed. Rio de Janeiro: Spirit, 2007.

**IRION, Jean M. Panorama Histórico da Reabilitação Aquática.** IN: COLE, Andrew J. et al. **Reabilitação Aquática.** 1ª.ed.São Paulo: Manole, 2000, p. 3-15.



GEIS, Pilar Ponte. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GIDDENS, Anthony. **Sociologia do corpo: Saúde, Doença e Envelhecimento**. IN: **Sociologia**. 4ª. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GODOY, A. **Pesquisa qualitativa – tipos fundamentais**. RAE - Revista de Administração de Empresas, v. 35, n.3, p. 20-29, maio/jun. 1995.

GRIMES, Diane C; KRASEVEC, Joseph. **Hidroginástica: Um programa de exercícios aquáticos para pessoas de todas as idades e todos os níveis de condicionamento físico**. São Paulo: Hemuns, 2005.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física saúde bem - estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2ª. Ed. São Paulo: Phorte, 2006, p.99-145.

LUSTRI, Wilton Rogério; MORELLI, José Geraldo da Silva. **Aspectos biológicos de envelhecimento**. IN: **Fisioterapia Geriátrica: A prática da assistência ao idoso**. 2ª. Ed. São Paulo: Manole, 2007.

MEIRELLES, Morgana. **Atividade Física na Terceira idade**. 3ª. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MONTEIRO, Pedro Paulo. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. 2ª. Ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

NÉRI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida na Velhice**. IN: REBELATO, José Rubens; MORELLI, José Geraldo da Silva. **Fisioterapia Geriátrica: a prática da assistência ao idoso**. 2ª. Ed. São Paulo: Manole, 2007.

NIEMAN, David C. **Componentes da Atividade Física. In: \_\_\_\_\_.** **Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento.** São Paulo: Manole, 1999, p.3-19.

NOGUEIRA, Cláudio José Gomes. **Educação na sala de aula.** 4ª. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004, p.117-120.

OLSZEWER, Efrain & OLSZEWER, Melany. **Combate às leis do envelhecimento.** São Paulo: Novo Século, 2005.

ROCHA, Júlio Cezar Chaves. **Hidroginástica Teoria e Prática.** Rio de Janeiro: Spirit, 1994.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar.** 2ª. Ed. São Paulo: Phorte, 2008.

SALGADO, Marcelo Antônio. **Planejamento da aula de hidroginástica.** IN: TOSTES, Patrícia. **Manual de hidroginástica.** Minas Gerais: Folha de Viçosa, 2008, p.33-34.

SIMÕES, Regina, et al. **Hidroginástica Propostas de exercícios para idosos.** São Paulo: Phorte, 2008.

SOUZA, Cláudio Alves de. **Geriatrics.** In: FERNANDES, Roberto Ramos (Org.). **A Saúde da Família.** 3º vol. São Paulo: Grupo Saúde e Vida, 2004. Cap. 1, p. 09-35.

SWARTZBERG, John Edward. **O guia completo da saúde.** São Paulo: Grupo saúde e vida, 2003.

TOSTES, Patrícia. **Manual de hidroginástica.** Minas Gerais: Folha de Viçosa, 2008.

VEDERI, Érika. **O corpo não tem idade: educação física gerontológica**. São Paulo: Fontoura, 2004.

## APÊNDICE



## **APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO APLICADO AOS IDOSOS**

# APÊNDICE A : QUESTIONÁRIO I: ENTREVISTA AOS PRATICANTES DA HIDROGINÁSTICA DO SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO - SESC ARAXÁ - SEÇÃO AMAPÁ

## IDENTIFICAÇÃO:

Nome: \_\_\_\_\_  
Naturalidade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) F ( ) M  
Idade: ( ) 60a ( ) 61a ( ) 62a ( ) 63a ( ) 64a ( ) 65  
Estado civil: ( ) Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) Viúvo(a) ( ) União estável ( ) Outros  
Profissão: \_\_\_\_\_ Ainda trabalha: ( ) sim ( ) não

## PERFIL SÓCIO-ECONÔMICO

### I – ESCOLARIDADE:

- ( ) Não-Alfabetizado ( ) Médio Completo ( ) Superior Completo  
( ) Alfabetizado ( até a 2ª série) ( ) Médio Incompleto ( ) Superior Incompleto  
( ) Fundamental ( ) Técnico \_\_\_\_\_ ( ) Pós-Graduação  
( ) Fundamental Incompleto

### II– RENDA FAMILIAR:

- ( ) Sem renda fixa ( ) - de 1 salário mínimo ( ) De 1 a 2 salários mínimos  
( ) De 3 a 5 salários mínimos ( ) De 5 a 10 salários mínimos ( ) + de 10 salários mínimos

### III- FAMÍLIA:

Tem Filhos?: ( ) sim Quantos?: ( ) Pessoas que moram com você na sua casa: Quem?  
( ) não ( ) companheiro(a) ( ) filhos, Quantos?( )  
( ) Genro, Quantos?( ), ( ) Netos, Quantos?( )  
( ) Outros, Quantos? ( )

- 1- Você sabe o que é isolamento social? ( ) sim ( ) não  
2- Você já se sentiu isolado por alguém? ( ) sim, quem?: \_\_\_\_\_ ( ) não  
3- Você tem algum problema de saúde? ( ) sim, qual?: \_\_\_\_\_ ( ) não  
4- Há quanto tempo você pratica a hidroginástica? E quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_  
5- Como você se relaciona com os companheiros(as) de aula? \_\_\_\_\_  
6- Você gosta das aulas de hidroginástica? Porquê? \_\_\_\_\_  
7- Como você considera a sua relação com o professor(a) de hidroginástica? Porquê? \_\_\_\_\_  
8- Para você é importante fazer hidroginástica? Porque? \_\_\_\_\_  
9- Como você se sente fazendo hidroginástica? Porque? \_\_\_\_\_  
10- O que mais motiva você a fazer a hidroginástica?  
( ) a saúde ( ) aula animada ( ) a companhia dos colegas ( ) o incentivo do professor  
( ) o incentivo da sua família ( ) outros, o quais? \_\_\_\_\_  
11- Você nota se os movimentos praticados nas aulas, tem alguma relação com os feitos por você no seu dia-a-dia, por exemplo, na sua casa? \_\_\_\_\_  
12- Quais os movimentos você tem mais facilidade de executar nas aulas? Quais os que tem mais dificuldade e por que? \_\_\_\_\_  
13- Após as aulas de hidroginástica você sentiu alguma melhora no seu condicionamento físico? ( ) sim, quais?: ( ) aumento da flexibilidade ( ) melhora na coordenação motora

( ) não                    ( ) melhora nas atividades diárias ( ) diminuição da sensação de cansaço

14- Você costuma participar das atividades recreativas, como as dinâmicas, propostas para a turma? \_\_\_\_\_

15- Como você se sente fazendo essas atividades recreativas? \_\_\_\_\_

16- De que forma a hidroginástica contribui para a sua auto-estima? \_\_\_\_\_

17- Discorra Livrement. \_\_\_\_\_

## **ANEXOS**



**ANEXO A: TIPO DE AULAS EXECUTADAS NO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO, CONFORME A IDADE DO IDOSO.**

## **ANEXO A: AULAS PRÁTICAS PELOS IDOSOS NO SERVIÇO SOCIAL DO COMERCIO (SESC).**

As aulas são constituídas respeitando a necessidade de cada um, cada aluno tem sua capacidade de execução dentro do seu limite, a aula tem que ser psico-física-social, integrativa, motivada, participativa e alegre. Contudo, os exercícios recomendados e executados nas aulas são:

= deslocamento com segurança

= equilíbrio com segurança

= exercícios resistidos e força

= exercícios flexibilidade, alongamentos respiratórios, agilidade, motricidade, articulações, caminhadas.

= condicionamento físico geral.

**AULA PRÁTICA \_ 3ª IDADE PREVENTIVA E \_ 3ª IDADE PRÉ-ATIVA \_ 3ª IDADE INICIANTES**

1- aquecimento – velocidade rítmica média - rápida – posição em pé com apoio, sentado ou dançando.

BRASILEIRINHO <->( Sugestão de música)

2- exercícios membros superiores velocidade média flexões, rotações, trabalho de ombros.

LA CUMPARSITA <->( Sugestão de música).

3- exercícios membros inferiores velocidade rítmica média combinado com alguns exercícios dos membros superiores caminhada ou sentado.

CHAP AND JUMP<->( Sugestão de música).

4- exercícios de inclinação e rotação do tronco, velocidade rítmica média em pé ou sentado.

CIELITO LINDO<->( Sugestão de música).

5- exercícios para as articulações velocidade rítmica média sentado ou em pé com apoio.

PUTTING ON THE RIT<->( Sugestão de música).

6- flexões e inclinações do tronco, velocidade lenta, posição sentado ou em pé.

SOBRE AS ONDAS<->( Sugestão de música)

7- exercícios cintura e membros superiores velocidade média sentado ou em pé.

MANDACARÚ<->( Sugestão de música).

8- alongamento e relaxamento

3ª IDADE CORRETIVA<->( Sugestão de música).

- 1- o professor deverá saber tudo com relação ao problema de saúde do seu aluno e as atividades adequadas a serem aplicadas.
- 2- fazer um relatório mensal ou bimestral da evolução do seu aluno.
- 3- se possível usar música mesmo sendo aulas individuais
- 4- o carinho, e atenção às vezes são tão importantes quanto à parte física, pois nesta fase da vida, o professor, é o melhor amigo e ele te ama como se fosse alguém da sua família.

## **ANEXO B: TERMO DE CONSENTIMENTO**

## ANEXO B : TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, RG: \_\_\_\_\_, nascido em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ e domiciliado  
à \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, município de \_\_\_\_\_  
telefone para contato \_\_\_\_\_.

Declaro que consinto em participar como voluntário do projeto de pesquisa “**A Hidroginástica e o isolamento Social na Maturidade**”, sob responsabilidade do pesquisador **Carlos Cezar Nahum de Almeida**. Declaro que fui satisfatoriamente esclarecido que: A) o estudo será realizado a partir de observações das aulas de hidroginástica, da aplicação de questionários e entrevistas gravadas e/ou filmadas; B) que não haverá riscos para minha saúde, C) que posso consultar o pesquisador responsável em qualquer época, pessoalmente ou por telefone, para esclarecimento de qualquer dúvida; D) que estou livre para, a qualquer momento, deixar de participar da pesquisa e que não preciso apresentar justificativas para isso; E) que todas as informações por mim fornecidas e os resultados obtidos serão mantidos em sigilo e que, estes últimos só serão utilizados para divulgação em reuniões e revistas científicas sem a minha identificação; F) que serei informado de todos os resultados obtidos, independentemente do fato de mudar meu consentimento em participar da pesquisa; G) que não terei quaisquer benefícios ou direitos financeiros sobre os eventuais resultados decorrentes da pesquisa; H) que esta pesquisa é importante para o estudo, melhor entendimento, acerca da importância da prática da hidroginástica para uma melhor qualidade de vida. Assim, consinto em participar do projeto de pesquisa em questão.

Macapá/AP, \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2010.

\_\_\_\_\_  
Voluntário

\_\_\_\_\_  
Pesquisador

### Contato do pesquisador:

Telefone: (96) \*\*\*\*\*

(96) \*\*\*\*\*

Endereço eletrônico: [carloscezaralmeida@yahoo.com.br](mailto:carloscezaralmeida@yahoo.com.br)

---