

## SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE TURVO

PORTELA, Wesley Cordeiro<sup>1</sup>  
SOETHE, Paulo Ricardo<sup>2</sup>

### RESUMO

A hidroginástica foi criada com objetivo de atender público com pessoas de mais idade, sendo que estes precisam de uma atividade física, segura, sem causar riscos ou lesões articulares e que lhes proporcionassem bem estar físico e mental. Este estudo analisou e compreendeu os benefícios da hidroginástica nos aspectos físicos, psicológicos e sociais dos idosos. Foram entrevistados 10 idosos da cidade de Turvo-PR, com idade entre 60 a 80 anos. Para isso realizou-se uma pesquisa do tipo quantitativa pela aplicação de questionário com questões objetivas sobre a prática dos idosos da hidroginástica como: A motivação para fazer hidroginástica, quanto tempo que pratica; se realiza alguma outra atividade física; Quantos dias por semana pratica hidroginástica; e o nível de satisfação após as aulas; numa escala de 0 a 5 de nível de satisfação.

A hidroginástica é um exercício físico indicado para os idosos, tendo em vista que houve uma melhora significativa nos aspectos físicos, psíquicos e sociais contribuindo para que o indivíduo venha a viver melhor, adiando alguns processos de envelhecimento, tornando-se independente e conseqüentemente tendo uma vida mais prazerosa e digna que com o envelhecimento surgem limitações.

**Palavras-chave:** Hidroginástica, Atividade física, Idosos.

---

<sup>1</sup> Autor 1: Descrição da formação acadêmica e da atuação profissional atual. E-mail.

<sup>2</sup> Autor 1: Descrição da formação acadêmica e da atuação profissional atual. E-mail.

## **ABSTRACT**

Water aerobics is a physical exercise recommended for the elderly, who need safe physical activity without causing risks or joint injuries and that provide them with physical and mental well-being. This study analyzed and understood the benefits of water aerobics on the physical, psychological and social aspects of the elderly. 10 elderly people from the city of Turvo-PR, aged between 60 and 80 years old, were interviewed. To this end, quantitative research was carried out using a questionnaire with objective questions about the practice of water aerobics by elderly people, such as: The motivation to do water aerobics, how long they have been practicing; if you perform any other physical activity; How many days a week do you practice water aerobics; and the level of satisfaction after classes; on a scale of 0 to 5 satisfaction level.

Water aerobics is a physical exercise recommended for the elderly, considering that it provides a significant improvement in physical, psychological and social aspects, helping the individual to live better, postponing some aging processes, becoming independent and consequently having a more pleasurable and dignified life that with aging comes limitations.

**Key words:** Water aerobics, Physical activity, Elderly

## **INTRODUÇÃO**

Envelhecer é um processo natural, gradativo e contínuo. Afeta todos os seres vivos sendo difícil datar o seu começo, porque de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico ou sociológico), a velocidade e gravidade do envelhecimento variam de indivíduo para indivíduo. É importante conscientizar a população para a diferença entre envelhecimento patológico, que seria: o conjunto de doenças e limitações associados à pessoa idosa, de envelhecimento saudável, que se refere às modificações biológicas psicológicas e sociais da pessoa ao longo do tempo sem ser acompanhado de incapacidades ou doenças debilitantes. Todos nós temos a percepção de que à medida que envelhecemos, o nosso corpo sofre alterações notáveis.

O exercício físico mais indicado para pessoas da terceira idade é a hidroginástica, porque as características físicas da água, a pressão hidrostática, a densidade, o empuxo, a viscosidade e a tensão superficial, são utilizadas para a exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações. Com isso, os músculos são usados de forma proporcional e equilibrados, elevando, assim, as diversas formas dos movimentos corporais (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2007).

O objetivo da pesquisa consiste em identificar e compreender quais são os benefícios da hidroginástica nos aspectos físicos e mentais dos idosos.

E objetivos específicos: Analisar os ganhos da hidroginástica nos aspectos biopsicossociais dos idosos.

## **MÉTODO**

O presente trabalho consistiu de uma pesquisa de campo, de caráter quantitativo, conforme classifica GIL (2002, p.45) que depende da dedução e requer envolvimento do pesquisador com as pessoas, eventos e ambiente como parte integrante do processo. Busca oferecer descrição completa do fenômeno em toda sua complexidade. Tende a lidar com amostras pequenas e depende profundamente de relatar, informar para demonstrar valor.

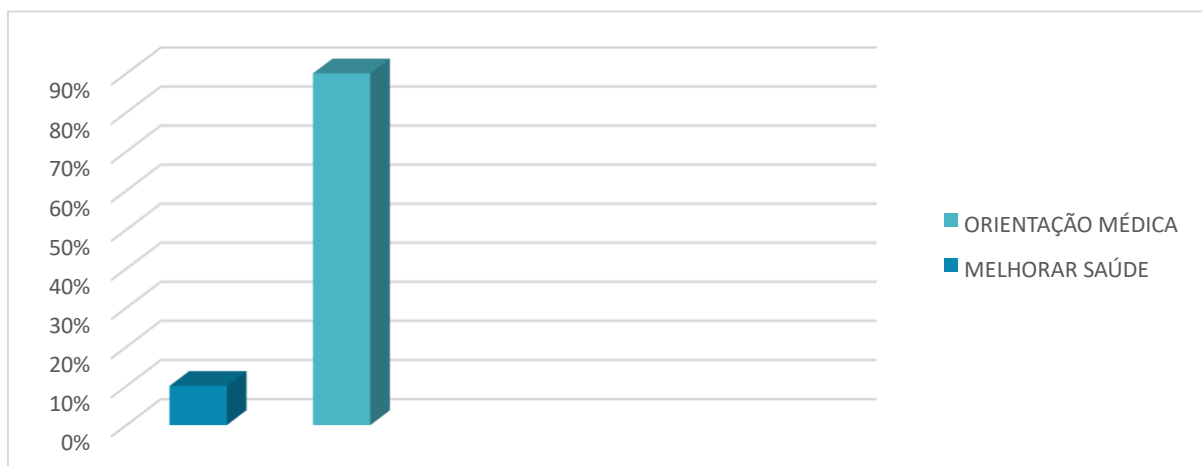
Para a coleta de dados foi aplicado um questionário (APÊNDICE A) com questões objetivas como: A motivação para fazer hidroginástica, quanto tempo que pratica, se realiza alguma outra atividade física, quantos dias por semana pratica hidroginástica e o nível de satisfação após as aulas. Aconteceu em uma Academia

em Turvo-PR. A pesquisa consistiu na participação de 10 pessoas entre 60 a 80 anos de idade, sendo 10 mulheres. Com o objetivo de analisar os principais benefícios que a hidroginástica promove aos idosos. O instrumento aplicado para a interpretação dos dados obtidos foi a técnica da estatística descritiva utilizando gráficos.

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao observar os questionários, notou-se que o grupo buscou praticar uma atividade física a partir de orientação médica e para melhora da saúde, neste caso, sendo a hidroginástica, conforme apresenta o gráfico abaixo.

Gráfico 1 – Qual é a motivação para fazer hidroginástica?



Fonte: Portela e Soethe, 2023.

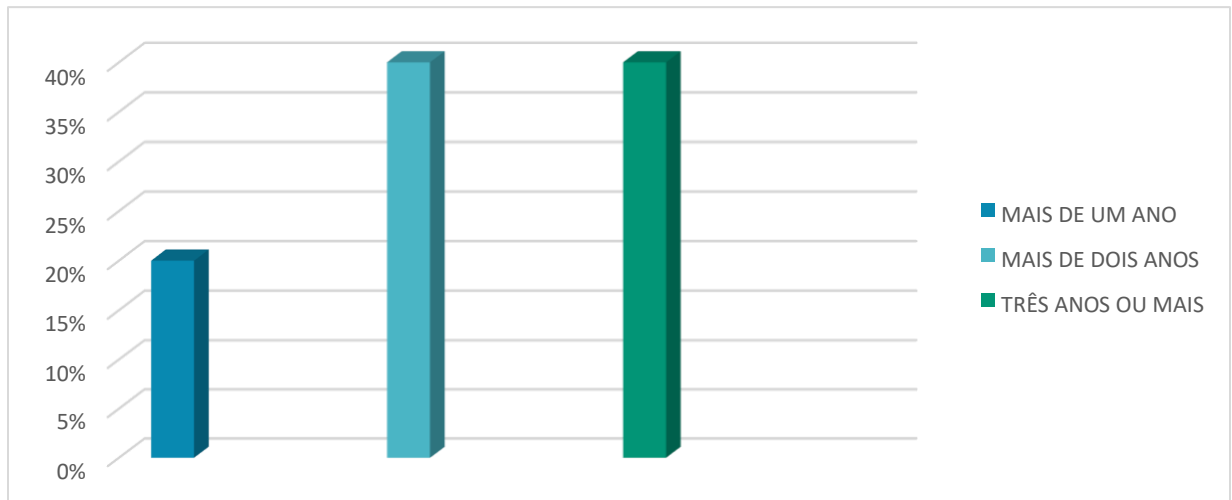
No gráfico 1 é possível observar que 10% dos entrevistados optou por melhorar a saúde como motivação, e a grande maioria totalizando 90% dos entrevistados buscaram a hidroginástica por meio de orientação médica. Mesmo a hidroginástica não sendo uma atividade exclusiva para os idosos, é neste público que encontramos um número crescente de praticantes. Uma das vantagens que a hidroginástica proporciona é a temperatura da água estar quente, pois se torna agradável e confortável para o idoso na realização dos movimentos dentro da água, evitando lesões e sobrecargas.

Os exercícios realizados no meio líquido anulam sensações desagradáveis que normalmente acompanham as atividades físicas no solo, como a sudorese e sensação de exaustão (SOVA, 1998).

A hidroginástica é indicada aos idosos como ferramenta no desenvolvimento de exercícios terapêutico para a prevenção e tratamento de doenças, proporciona o

fortalecimento da estrutura muscular e óssea sem prejudicar as articulações, desde que acompanhadas por profissionais de educação física. Após conhecer o resultado da questão anterior, foi analisado há quanto tempo os alunos praticam a hidroginástica, como mostra o gráfico abaixo.

Gráfico 2 – A quanto tempo você faz hidroginástica?



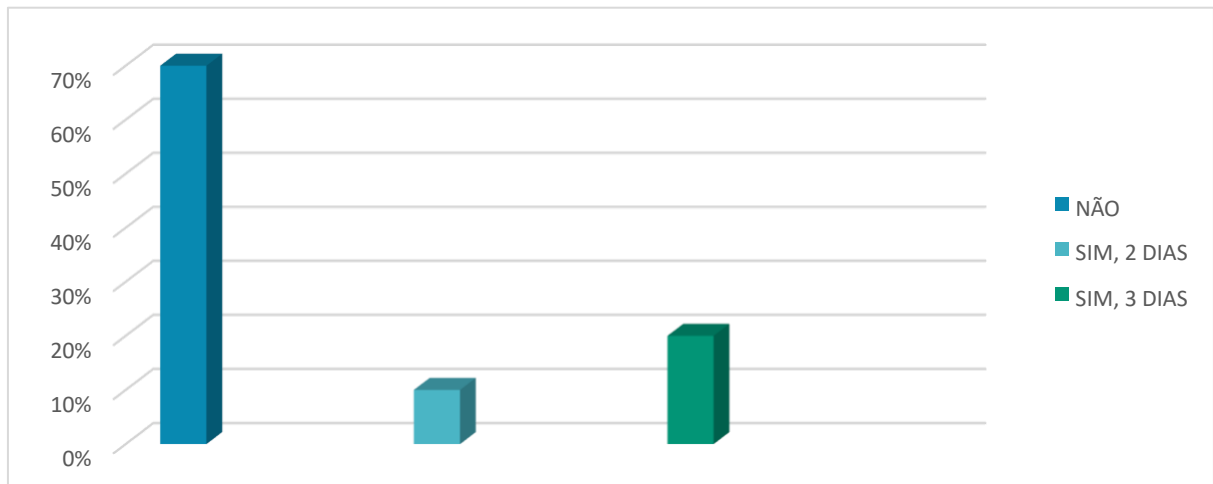
**Fonte:** Portela e Soethe, 2023.

Conforme o gráfico 2, podemos observar que 20% dos entrevistados praticam a hidroginástica à mais de um ano, 40% dos entrevistados praticam à mais de dois anos, e por fim sendo também 40% dos entrevistados que tem três anos ou mais de prática.

Pont Géis (2003) sugere que quanto antes os idosos praticarem atividades físicas, mais benefícios preventivos terão, reduzindo fatores de risco devido à falta de movimento contínuo. Deste modo, a prática da atividade física regular reduz as chances dos idosos apresentarem algumas condições crônicas, como por exemplo, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras (MOTA et al., 2006).

Percebe-se que a prática da hidroginástica é um exercício que está diretamente relacionado à qualidade de vida do idoso, já que todo indivíduo que a pratica regularmente, percebe uma melhora significativa, assim como, afirma o depoimento de um aluno: “Sou praticante de hidroginástica a mais de dois anos, ela me trouxe muitas melhorias não só para meus joelhos depois que fiz uma cirurgia em um deles, mas para minha saúde em geral.

Gráfico 3 – Realiza algum outro tipo de atividade física além da hidroginástica?



**Fonte:** Portela e Soethe, 2023.

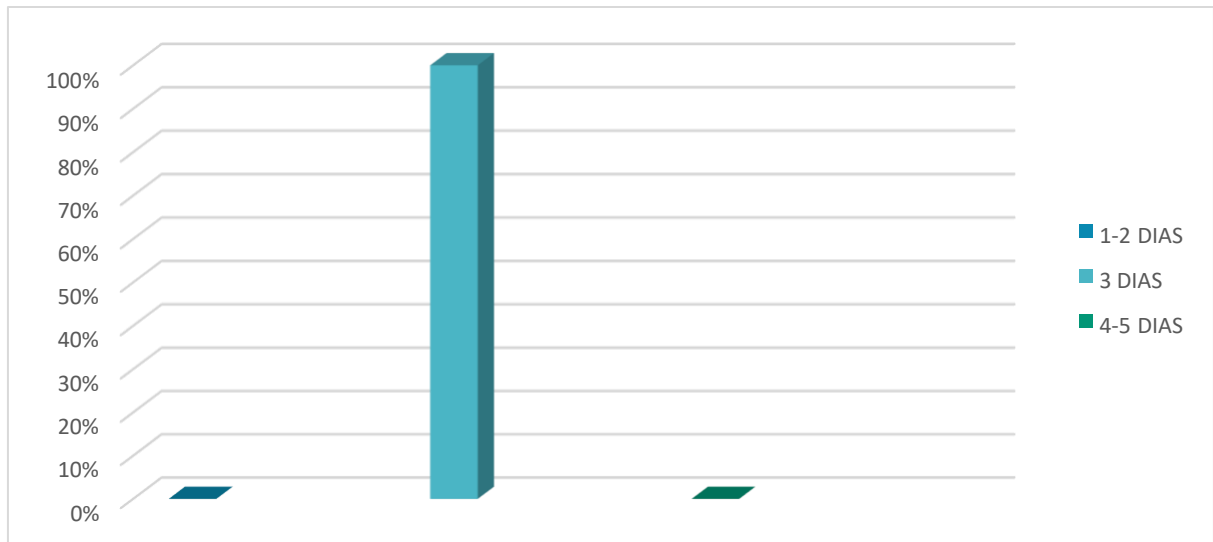
De acordo com o gráfico 3, 70% dos entrevistados optaram somente pela hidroginástica como atividade física, 10% dos entrevistados além da hidroginástica praticam 2 dias de pilates e 20% também praticam pilates, sendo que esses praticam pilates 3 dias na semana.

Tem aumentado o número de praticantes na hidroginástica, principalmente quando se refere ao idoso. Permite ao idoso aumentar sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular, equilíbrio e coordenação motora e outras habilidades específicas de treinamento. Além do que, esta atividade proporciona um ambiente relaxante e estimula o contato social, combate o estresse e a depressão melhorando a autoconsciência física e a autoestima. Devemos entender as peculiaridades da hidroginástica para aproveitar todas as vantagens que ela proporciona ao programa de exercícios para idosos.

A hidroginástica tem o benefício de ajudar na mobilidade das articulações e tendões, pois ao praticar uma atividade dentro da água seu corpo fica muito mais leve, não deixando que tenha muita sobrecarga ou impacto nas articulações (ROCHA, 2001).

No que condiz à intensidade semanal da hidroginástica, os entrevistados tiveram que informar sobre número de vezes por semana que praticam esta modalidade, sendo 1-2 vezes por semana, 3 vezes por semana e 4-5 vezes por semana.

Gráfico 4 – Quantos dias durante a semana voce participa das aulas de hidroginástica?



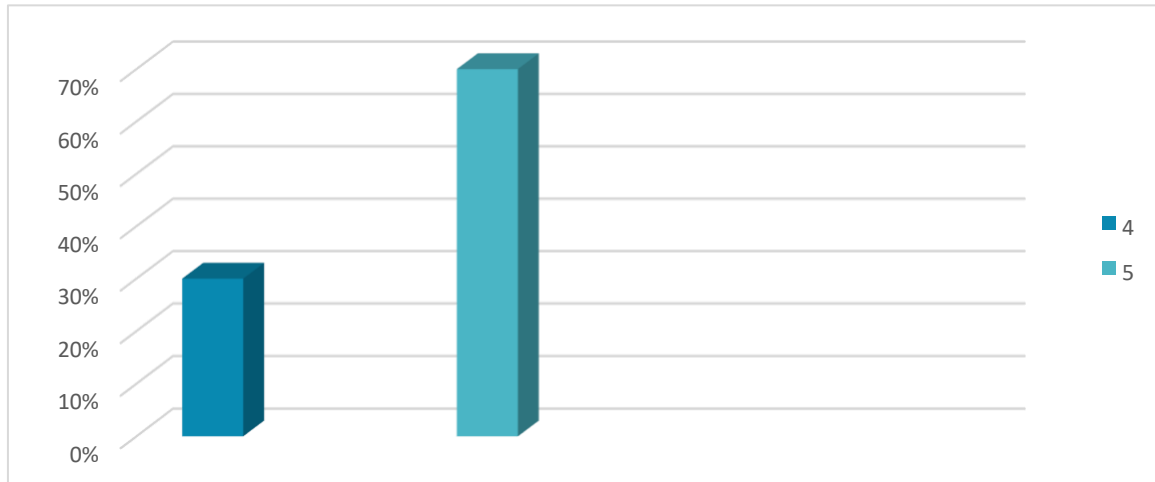
Fonte: Portela e Soethe, 2023.

O gráfico 4 nos mostra que 100% dos entrevistados praticam hidroginástica 3 vezes na semana. Segundo (Simões, et.al. 2008). “A hidroginástica quando praticada até três vezes semanalmente, reduz o uso de medicamentos, contribui para a melhoria do bem-estar e da autoestima, o que implica no aumento da disposição para a execução de atividades cotidianas, expandindo o convívio social e reduzindo as dores no corpo, sobretudo nas articulações, além de, cooperar para um bom condicionamento físico.

Para melhorar a eficácia da hidroginástica, o autor acima afirma que é necessário no mínimo três vezes por semana com duração em média de 45 minutos para assim obter resultados significativos na manutenção de um corpo saudável e músculos tonificados, proporcionando aos que praticam, no caso em específico, os idosos, possibilidades e autonomia para que possam usufruir de uma vida saudável, mais prazerosa, amenizando ou findando sintomas que dificultam sua vida habitual.

No encerramento das questões desta pesquisa, o assunto abordado refere-se quanto aos aspectos físicos e mentais, qual o nível de satisfação depois que começou a praticar hidroginástica.

Gráfico 5 – Como você avalia o seu desenvolvimento relacionado aos aspectos físicos e mentais após a experiência com hidroginástica? (bem estar livre de doenças, ativo/ qualidade de vida emocional, equilíbrio entre emoções e sentimentos). Numa escala de 0 a 5 o nível de satisfação.



**Fonte:** Portela e Soethe, 2023.

O gráfico 5 mostra, que numa escala de 0 a 5 de nível de satisfação, 30% dos entrevistados marcaram com nota 4, e 70% dos entrevistados marcaram com nota máxima "5". A prática da hidroginástica proporciona vários benefícios aos idosos, como: aumento da força muscular, controle da massa corporal, da agilidade, da coordenação, do equilíbrio, uma melhora dos sistemas do organismo (cardíaco, respiratório e circulatório), reintegração, autoconfiança, acréscimo da autoestima, bem-estar físico e mental, levando-o a independência nas atividades diárias ( BONACHELA, 2004).

Avaliando os danos naturais do envelhecimento sobre algumas características físicas, psíquicas e sociais esta modalidade mostra-se como uma importante opção de exercício físico para idosos. Mediante a avaliação do questionário aplicado aos praticantes da hidroginástica, conseguimos notar algumas razões pelas quais os idosos buscam esse tipo de exercício. Entre essas razões, a que mais se sobrepõe é o fato de um número considerável de participantes ter admitido começar essa prática seguindo ordens médicas devido a problemas de saúde, porém, falando em específico desse grupo foi notado um baixo índice de motivação entre o grupo para iniciarem essa prática por si só.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma melhoria significativa foi detectado nas capacidades físicas principalmente, assim contribuindo na execução das atividades diárias proporcionando independência e eficácia, fornecendo autonomia do idoso através da prática. Para que os efeitos surjam, é necessário praticá-la no mínimo três vezes por semana de forma segura. Com a pesquisa conclui que a hidroginástica é um exercício físico indicado para a terceira idade, tendo em vista que houve uma melhora significativa nos aspectos físicos, psíquicos e



sociais contribuindo para que o indivíduo venha a viver melhor, adiando alguns processos de envelhecimento, tornando-se independente e conseqüentemente tendo uma vida mais prazerosa, sendo que com o envelhecimento surgem limitações.

Sugere-se para os próximos estudos a realização de um período maior de pesquisa, pois com período prolongado será capaz de observar outros fatores que podem influenciar na qualidade de vida dos idosos.

## REFERÊNCIAS

ACSM – AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Quantity and Quality of exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise.** Medicine & Science in Sports & Exercise. Official Journal of the American College of Sports Medicine. p.1334 – 1359, 2011.

BAUM, Glenda. **Aquaeróbica: manual de treinamento.** São Paulo: Manole, 2000.

CARVALHO, José Roberto Magno de; GARCIA, Ricardo Alexandrino. **O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico**. Caderno de Saúde Pública, v. 19, n. 3. Rio de Janeiro, 2003.

DI MASI, Fabrizio. **Hidro: Propriedades físicas e aspectos fisiológicos**. São Paulo: Sprint, 2000.

JACOB FILHO, Wilson et al. **Atividade física e envelhecimento saudável**. São Paulo: Editora Atheneu, 2006.

LUCCHESI, Gilmara Alves Hidroginástica: **“aprendendo a ensinar”** / Gilmara Alves Lucchesi; coordenação editorial: Alexandre F. Machado - 1. ed. – São Paulo: Ícone, 2013.

MATSUDO, S. M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. In: XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Revista Brasileira Educação Física. Espírito Santo – SP , v.20, p. 135-37, set. 2006. Suplemento n.5.

MAZINI FILHO, M.L. **Análise da interferência da prática da hidroginástica no desempenho das AVD's em indivíduos idosos**. Ver. Bras. Educ. Fís. Esp. v. 25, 2009.

PAULA, Karla; PAULA, Débora. **Hidroginástica na terceira idade**. A Revista Brasileira de Medicina no Esporte. São Paulo, v. 4, n. 1, p. 3, jan/fev. 1998.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na Terceira Idade**. 1ª edição, São Paulo: Manole, 1998.  
SPIRDUSO, W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. I. ed., São Paulo: Manole, 2005.

## APÊNDICES

## APÊNDICE A

### Questionário

#### UCP- FACULDADES DO CENTRO DO PARANÁ

Eu Wesley Cordeiro Portela, vem por meio deste solicitar junto a Vossa Senhoria que se digne a validar o presente questionário que será utilizado no Trabalho de Conclusão de Curso com o título "SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.", onde o objetivo geral consiste em identificar e compreender quais são os benefícios da hidroginástica nos aspectos físicos e mentais dos idosos e o objetivo específicos analisar os principais benefícios que a hidroginástica promove aos idosos.

#### 1 - Caracterização do indivíduo:

Coleta de dados realizada na academia Planeta Corpo Club Mais localizado no Município de Turvo.

Idade:                      Peso:

Sexo:                      Altura:

#### 2 - Quanto a pesquisa:

##### 2.1 Qual é a sua motivação para fazer hidroginástica?

- Para melhorar minha saúde;
- Por orientação médica;
- Por estética;
- Para emagrecer;
- Combater o sedentarismo;
- Prazer no exercício físico.

##### 2.2 A quanto tempo você faz hidroginástica?

- Menos de seis meses;
- Mais de seis meses;
- Mais de um ano;
- Mais de dois anos;
- Três anos ou mais tempo.

2.3 Realiza algum outro tipo de atividade física além da hidroginástica? Se sim, quantos dias por semana?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- Não.

2.4 Quantos dias, durante a semana, você participa das aulas de hidroginástica?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2.5 Como voce avalia o seu desenvolvimento relacionado aos aspectos fisicos e mentais após a experiencia com hidroginastica? (bem-estar, livre de doenças, ativo/ qualidade de vida emocional, equilíbrio entre emoções e sentimentos).

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

**ANEXOS**

## ANEXO A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, \_\_\_\_\_, por intermédio do presente termo de consentimento livre e esclarecido, concordo plenamente em participar do Projeto de Pesquisa intitulado: \_\_\_\_\_  
 Que tem por objetivo \_\_\_\_\_

Tenho conhecimento que o estudo, projeto, procedimento não provoca nenhum dano físico ou emocional, que não há risco em participar da pesquisa.

Concordo também que minha participação no projeto se dê a título gratuito, não recebendo, portanto nenhum honorário ou gratificação referente ao projeto de pesquisa, bem como, não estou sujeito a custear despesas para a execução do projeto.

Tenho conhecimento que tenho o direito de me retirar do projeto a qualquer momento desde que faça comunicação ao coordenador da pesquisa, por escrito, previamente.

Assim sendo, acredito ter sido suficientemente informado(a) à respeito das informações que li ou que foram lidas e explicadas para mim, descrevendo o estudo. Ficaram claros para mim os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia de acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo em participar, voluntariamente, deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

Pitanga, de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
 Assinatura do Participante da Pesquisa

(maior de dezoito anos de idade)

Nome completo:

CPF/MF:

Endereço:

Cidade:

**Telefone:**

\_\_\_\_\_  
 Assinatura do(a) pesquisador(a)