



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - CAMPUS I  
PRÓ- REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E EDUCAÇÃO À  
DISTÂNCIA/PARFOR  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA NA VIDA DE IDOSOS: UMA EXPERIÊNCIA  
NA CIDADE DE BELÉM-PB**

**EDCLEY BARBOSA ALVES**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2019**

**EDCLEY BARBOSA ALVES**

**A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA NA VIDA DE IDOSOS: UMA EXPERIÊNCIA  
NA CIDADE DE BELÉM-PB**

**EDCLEY BARBOSA ALVES**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Glória Maria Leitão de Souza Melo

**CAMPINA GRANDE – PB  
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A474p Alves, Edcley Barbosa.  
A prática da hidroginástica na vida de idosos [manuscrito] :  
uma experiência na cidade de Belém-Pb / Edcley Barbosa  
Alves. - 2019.  
22 p. : il. colorido.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD -  
Campina Grande , 2019.  
"Orientação : Profa. Dra. Glória Maria Leitão de Souza  
Melo , UEPB - Universidade Estadual da Paraíba ."  
1. Hidroginástica. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I. Título  
21. ed. CDD 797

**A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA NA VIDA DE IDOSOS: UMA EXPERIÊNCIA  
NA CIDADE DE BELÉM-PB**

**EDCLEY BARBOSA ALVES**

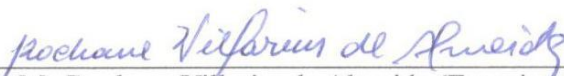
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovado (a) em: 09 / 11 / 2019 .

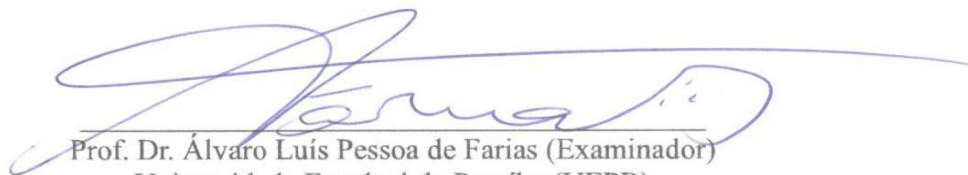
**BANCA EXAMINADORA**



Profa. Dra. Glória Maria Leitão de Souza Melo (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Me Rochane Villarim de Almeida (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## DEDICATÓRIA

- A DEUS.
- Aos meus pais, Antônio Alves e Maria Evaristo pela criação que me ofereceram dentro de suas capacidades e especificidades.
- A todos os meus irmãos, Edjan Alves, Edjane Alves, Edclenildo Alves e Maria Edleide Alves pelo apoio sempre.
- A minha esposa Fernanda Gabriella Alves, a meu filho David Alves e a minha filha Elisa Alves.
- À minha orientadora Glória Maria Leitão de Souza Melo, a coordenadora do Programa a Profa. Me Rochane Villarim de Almeida, a coordenadora do polo Dóris Nobrega e os professores da Universidade Estadual da Paraíba pela paciência e pela grande ajuda nos longos desses anos.

## **AGRADECIMENTOS**

- A Deus – Por me conceber a vida e estar sempre guiando os meus passos em direção às conquistas e superação das dificuldades encontradas.
- Aos meus pais Maria Evaristo e Antônio Alves, pela minha formação como pessoa, pelos conselhos transmitidos durante o meu caminhar.
- A minha esposa Fernanda Gabriella Alves, a meu filho David Alves e a minha filha Elisa Alves.
- A todos os meus irmãos, Edjan Alves, Edjane Alves, Edclenildo Alves e Maria Edleide Alves.
- A José Grigorio Filho (sogra), Vanilda Miranda Grigorio (sogra), Emanuelle Grigorio (cunhada) e Maria Eduarda Grigorio (cunhada).
- Aos motoristas que conduziram com paciências e com o profissionalismo.

# A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA NA VIDA DE IDOSOS: UMA EXPERIÊNCIA NA CIDADE DE BELÉM-PB

Edcley Barbosa Alves<sup>1</sup>

## RESUMO

O presente trabalho buscou investigar os benefícios da prática da hidroginástica na vida de idosas que frequentam o Espaço Hidrovida, na cidade de Belém-PB, bem como analisar a percepção, destas idosas, quanto à necessidade da prática desta atividade física aquática. No percurso metodológico, optamos por uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo pesquisa de campo. Os sujeitos envolvidos foram 12 idosas de 60 a 70 anos de idade, que responderam a um questionário semiestruturado, com perguntas fechadas e abertas. A pesquisa evidencia benefícios da hidroginástica para a população da terceira idade, através de atividades voltadas para o condicionamento cardiorrespiratório, desenvolvimento de força, flexibilidade, relaxamento, coordenação motora. Portanto, por meio desta atividade diária realizada por idosos, que envolve o estímulo ao desenvolvimento de processos físico funcional e sócio emocional, favorece, de sobremaneira, uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Hidroginástica; Idosos; Benefícios; Qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Aluno graduando do Curso de Licenciatura em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, através da Pró- Reitoria de Ensino Médio, Técnico e Educação à Distância/PARFOR.

# HYDROGYMNASIA PRACTICE IN ELDERLY LIFE: AN EXPERIENCE IN THE CITY OF BELÉM-PB

**Edcley Barbosa Alves<sup>1</sup>**

## SUMMARY

The present study aimed to investigate the benefits of the practice of water aerobics in the life of elderly women who attend the Espaço Hidrovida, in the city of Belém-PB, as well as to analyze the perception of these elderly women regarding the need for the practice of this aquatic physical activity. In the methodological path, we opted for a qualitative research, such as field research. The subjects involved were 12 elderly women from 60 to 70 years old, who answered a semi-structured questionnaire with closed and open questions. The research shows benefits of water aerobics for the elderly, through activities aimed at cardiorespiratory conditioning, strength development, flexibility, relaxation, motor coordination. Therefore, through this daily activity performed by the elderly, which involves stimulating the development of functional and socio-emotional physical processes, it greatly favors a better quality of life.

**Keywords:** Water aerobics; Seniors; Benefits; Quality of life.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>OBJETIVO GERAL</b> .....	9
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> .....	9
<b>2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS</b> .....	10
<b>2.1 ENVELHECIMENTO</b> .....	10
<b>2.2 HISTÓRICO DA HIDROGINÁSTICA</b> .....	11
<b>2.2.1 OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O IDOSO</b> .....	12
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	13
<b>3.1 Sujeitos da pesquisa</b> .....	13
<b>3.2 Coleta de dados</b> .....	13
<b>3.3 Análise de dados</b> .....	13
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	13
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	19
<b>6. REFERÊNCIAS</b> .....	20
<b>7. ANEXO 1</b> .....	22

## 1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida, para a Organização Mundial da Saúde (OMS) (1995), é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Segundo a Who (2005.p.24), “A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos.” Não obstante, a atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20% a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (MERZ & FORRESTER, (1997)<sup>3</sup> citado por (WHO 2005.p.24).

Pitanga (2002) enfatiza que é necessário ter cuidados básicos com a saúde, e que, praticar atividade física funciona como meio de controle e prevenção de doenças, regulando a massa corporal e reduzindo a obesidade. O autor ressalta a importância da atividade física no controle das doenças do coração, diabetes, pressão arterial elevada entre outras. Dentro desse contexto, a atividade física é um meio de promoção da saúde.

Segundo Matsudo (2002), a atividade física deve ser estimulada não somente no idoso, mas também no adulto, como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não-transmissíveis que aparecem mais frequentemente durante a terceira idade e como forma de manter a independência funcional. Nesse sentido, os cuidados com a manutenção da saúde através de atividades físicas regulares tem sido uma das recomendações dos profissionais da saúde, evidenciando uma melhora na busca pela longevidade e um modo de vida mais ativo. “Não se pode pensar hoje em dia em “prevenir” ou minimizar os efeitos do envelhecimento sem que, além das medidas gerais de saúde, se inclua a atividade física” (MATSUDO 2002).

Bonachela (2004) afirma que a prática da hidroginástica proporciona qualidade de vida ao idoso devido aos vários benefícios que ela oferece, tais como:

o aumento da força muscular, da coordenação, da agilidade, do equilíbrio, um

controle do peso corporal, uma melhora dos sistemas: respiratório, circulatório e cardíaco, acréscimo da autoestima, autoconfiança, independência nas atividades diárias, reintegração, bem-estar físico e mental.

No município de Belém, no Estado da Paraíba, há uma academia, que promove diversas atividades esportivas, dentre elas a hidroginástica. A participação de um grupo de idosos nas aulas de hidroginástica é satisfatória.

Considerando o envolvimento de um significativo número de idosos, decidimos por investigar, na perspectiva dessas mesmas idosos, benefícios dessa atividade para a saúde e bem estar.

Portanto, este estudo justifica-se pela importância da prática da atividade física orientada, a exemplo da hidroginástica, por profissionais capacitados, e que muito contribui para o bem estar físico e psicológico dos praticantes.

Perante tal realidade, essa pesquisa pretende colaborar disponibilizando dados sobre a opinião dos idosos praticantes da hidroginástica sobre os benefícios dessa atividade física para a saúde. Os dados servirão de incentivo para a adesão de novos praticantes e manutenção das que já praticam essa atividade.

## **OBJETIVO GERAL**

O objetivo geral do deste estudo é investigar os benefícios físicos e bem estar da hidroginástica segundo as percepções das mulheres praticantes dessa atividade física no Espaço Hidrovida em Belém-PB.

### **Objetivo(s) específico(s)**

- Investigar os benefícios da prática da hidroginástica no processo de envelhecimento do idoso.
- Identificar a importância da hidroginástica na vida diária do idoso ativo.

O presente trabalho consistiu de uma pesquisa de campo, de Quantitativa- Descritiva, com utilização de questionário aberto, com os praticantes da atividade física de Hidroginástica.

## 2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

### 2.1 ENVELHECIMENTO

O envelhecimento da população brasileira está relacionado a um fenômeno mundial. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), em seu último relatório técnico “Previsões sobre a população mundial”, elaborado pelo Departamento de Assuntos Econômicos e Sociais, nos próximos 43 anos o número de pessoas com mais de 60 anos de idade será três vezes maior do que o atual. Os idosos representarão um quarto da população mundial projetada, ou seja, cerca de 2 bilhões de indivíduos (no total de 9,2 bilhões). No critério da Organização Mundial da Saúde (OMS), é considerado idoso o habitante de país em desenvolvimento com 60 anos ou mais e o habitante de país desenvolvido com ou acima de 65 anos.

Para Ramos-Cerqueira e Guerra (2007), dados recentes, indicam que no nosso país o ritmo de crescimento da população idosa tem sido muito mais acelerado do que os países europeus, assim sendo as projeções demográficas relativas ao período de 1950 a 2025, indicam um aumento da taxa de crescimento de (1, 514%), desta forma, enquanto a população total crescerá cinco vezes, a idosa aumentará 15 vezes e o Brasil, em 2025, ocupará a sexta posição mundial em relação ao número de idosos.

Em 1991, o número de idosos era de 4,8%, atingindo 5,9% em 2000 e 7,4% em 2010. Ademais, o IBGE, em 2008 o Brasil possuía cerca 21 milhões de idosos; a estimativa para os próximos 20 anos é que os idosos cheguem a representar 15% da população total brasileira (IBGE, 2002). Esses dados classificam o Brasil como país idoso. Dentre esse grande contingente de idosos, é estimado que mais da metade (51,03%) da população atualmente sejam de mulheres. Portanto, em 2010, para cada 100 mulheres idosas havia 96 homens idosos (IBGE, 2010).

O envelhecimento dispõe de características que diferem de acordo com a idade biológica, psicológica e sociológica. A idade biológica está ligada ao envelhecimento orgânico que consiste nas modificações da atividade dos órgãos, levando ao mau funcionamento do organismo (CANCELA, 2008 p.02). A idade psicológica é

ocasionada por consequências comportamentais do ambiente em que vive. Todavia a idade social é definida pela história e cultura de um país.

Essa etapa da vida deve ser entendida como uma fase de redução das capacidades físicas e, portanto, um processo progressivo e dinâmico, havendo modificações bioquímicas, morfológicas, psicológicas e fisiológicas (NETO, 2006), no qual trazem consigo diminuição das capacidades funcionais, a resistência e flexibilidade alterando a força, causando uma progressiva redução da capacidade adaptacional do indivíduo ao meio ambiente (MATSUDO, 2006).

Segundo Ueno (2012), nesta fase da vida ocorrem alterações que podem levar à diminuição da capacidade funcional; a capacidade funcional é fundada por seis

componentes: a resistência de força, agilidade, o equilíbrio, flexibilidade, a coordenação e resistência aeróbia. Esses elementos influenciam diretamente nas decisões dos idosos ao realizarem as atividades da vida diária de forma independente, desde reagir a uma situação inesperada entre outras funções básicas (KRAUSE, 2006; PEDRINELLI, 2009; LACOURT, 2006; MATSUDO, 2000). As consequências negativas de aspectos funcionais podem ocorrer a médio e longo prazo, tornando os idosos cada vez mais suscetíveis à dependência e à fragilidade. (FARIAS, 2012; MESQUITA, 2009).

## **2.2 HISTÓRICO DA HIDROGINÁSTICA**

Com base em Bates (1998), que afirma que a hidroginástica derivou da hidroterapia, tendo seu surgimento na Alemanha, para atender inicialmente a um grupo de pessoas com mais idade, que precisava praticar uma atividade física, segura, sem causar riscos ou lesões articulares e que lhes proporcionasse bem estar.

As primeiras aulas se assemelhavam muito aquelas de ginástica aeróbica, pois ambas foram introduzidas e mais divulgadas no Brasil no final dos anos de 1980. No início do seu processo de difusão, os principais frequentadores eram os idosos devido ao menor risco de lesões, além do bem-estar segundo o mesmo autor.

A hidroginástica no Brasil, hoje largamente conhecida e procurada por diferentes grupos, idosos, gestantes, adultos e em diferentes contextos, clubes, academias, associações com objetivos e expectativas muito diversificadas.

### **2.2.1 OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O IDOSO**

Para Mazini Filho et. al., (2009) a hidroginástica é um exercício feito dentro da água que potencializa o aeróbico, a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio. A elaboração de um programa de hidroginástica para a terceira idade deve preparar os idosos para cumprirem suas atividades da vida diárias, ou seja, tentar impedir que estes percam a autonomia, tornando-os mais ativos e independentes.

A hidroginástica para idosos é uma atividade divertida e agradável, reduz o risco de lesões por ser uma atividade de baixo impacto, ajuda a manter a densidade mineral óssea, ajuda na prevenção e no tratamento da osteoporose, ajuda a enrijecer os músculos e aumentando a resistência, trabalha o equilíbrio corporal, melhora a autoestima e socializa pessoas e grupos, tornando-o mais forte e participativo na vida pessoal. Além desses benefícios físico-funcionais a atividade física lhe proporcionará o relacionamento e a comunicação feita com o grupo, a sensação de solidão será menor e de companhia maior, a capacidade de prestar atenção e a memória serão exercitadas (PONT GEIS, 2003).

O presente trabalho buscou investigar os benefícios da prática da hidroginástica na vida de idosas, bem como analisar a percepção, destas idosas, quanto à necessidade da prática desta atividade física aquática.

De qualquer forma, pode-se compartilhar do pensamento de Jarret (1981): “A melhora da qualidade de vida é amplamente suficiente para justificar a difusão da atividade física, ainda que não se demonstre a capacidade de prolongar a vida.” (apud PONT GEIS, 2003, p.53).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Sujeitos da pesquisa.**

A pesquisa foi realizada na Academia Espaço hidrovida, com mulheres praticantes de hidroginástica. Foram 12 (doze) mulheres de 60 a 70 anos de idade que praticam a hidro aeróbica três vezes por semana, que participaram do estudo. Cada sujeito assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), legitimando o processo de coleta de dados.

#### **3.2 Coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada através de um questionário semiestruturado, com perguntas fechadas e abertas, aplicado na Academia Espaço Hidrovida em Belém, (Paraíba) no local onde as mulheres praticam a hidroginástica, conforme a descrição acima

#### **3.3 Análise de dados**

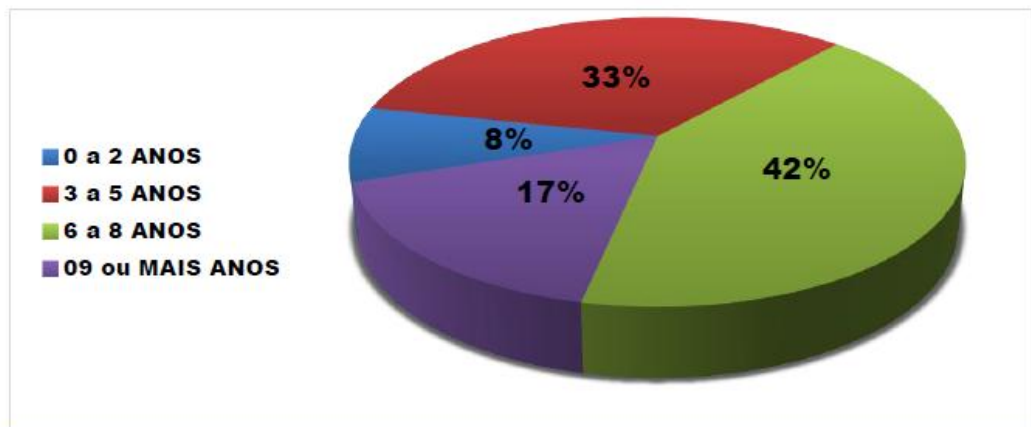
Os dados obtidos por meio dos questionários, objetivaram trazer reflexões e interpretações sobre o conhecimento das mulheres praticante da hidroginástica, acerca de benefícios físicos e bem-estar para a saúde. No item que segue, os dados serão apresentados em gráficos, e discutidos posteriormente à luz de estudos realizados nesse contexto.

### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A pesquisa consistiu na participação de 12 pessoas, do sexo feminino, entre 60 a 70 anos de idade, todos esses praticantes de Hidroginástica. A turma utilizada foi do seguinte horário: de 6h:00min às 7h:00min da manhã.

Foi elaborado um questionário (Anexo 1) de caráter descritiva, como ferramenta de coleta de dados, constituindo-se de cinco perguntas com o intuito de investigar a influência dessa atividade na vida diária do idoso. A primeira pergunta foi o tempo de prática da hidroginástica, A segunda identifica os motivos que levaram os idosos a praticarem a hidroginástica. A terceira, após a iniciação da prática de hidroginástica, investiga quais foram os benefícios físicos, A quarta teve melhorias na saúde e a quinta pergunta qual foi a melhora no aspecto social.

A partir do questionário, pudemos perceber que as idosas pesquisadas buscaram uma atividade física regular, através da modalidade hidroginástica, por recomendação médica. Dessa forma abaixo apresentamos o resultado da coleta de dados realizado com 12 mulheres, por meio do questionário de pesquisa de campo:

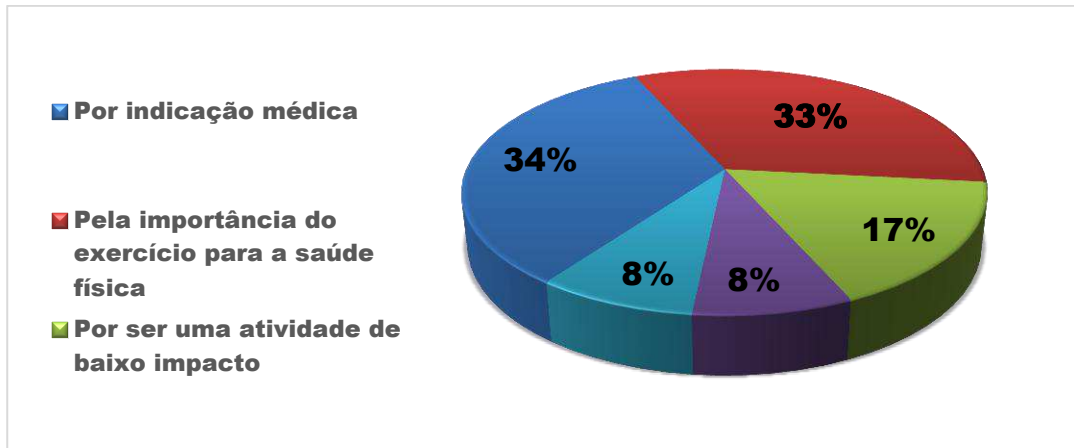


**GRÁFICO 01** – Tempo de prática da Hidroginástica

De acordo com o gráfico 01, 8% dos idosos praticam hidroginástica há no máximo dois anos, 33% praticam hidroginástica entre três e cinco anos, 42% praticam a hidroginástica entre seis e oito anos e 17% praticam hidroginástica há nove anos ou mais.

Rocha (2001) citado por Nakagava e Rabelo (2007) relata a importância da prática da hidroginástica na melhoria de algumas doenças: melhora a execução de exercícios sem sobrecarregar as articulações de base e eixo do movimento; facilita no aumento gradativo da amplitude articular; fortalece as musculaturas articulares sem riscos (quando aplicado corretamente); ameniza expressivamente a artrite reumática; oferece maior resposta muscular através das diversas posições expressas nos exercícios e por resistência oferecida pela água; diminui os problemas de hipertensão e hipotensão; melhora expressivamente a condição cardiorrespiratória e auxilia o trabalho aeróbico e anaeróbico.



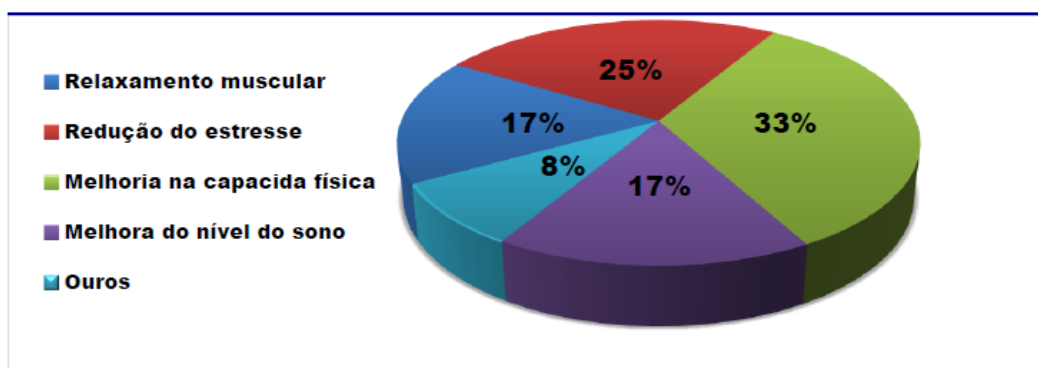


**GRÁFICO 02 –** Motivos que levaram as idosas a procurarem a hidroginástica

O gráfico 2, aponta que 34% dos praticantes de hidroginástica praticam o exercício por indicação médica, 33% pela importância do exercício para saúde física, 17% por ser uma atividade de baixo impacto, 08% por melhor convívio social e 08% por outros motivos.

Segundo Pont Geis (2003), o exercício físico pode trazer vários benefícios para o melhor controle da osteoporose que é uma das doenças comuns entre os mais velhos. Sendo assim, a hidroginástica por proporcionar menos impacto acaba sendo mais procurada entre as atividades físicas.

Tendo vários motivos para as pessoas procurarem atividades físicas como a recomendação médica, bem-estar, melhor convívio social, entre outros.



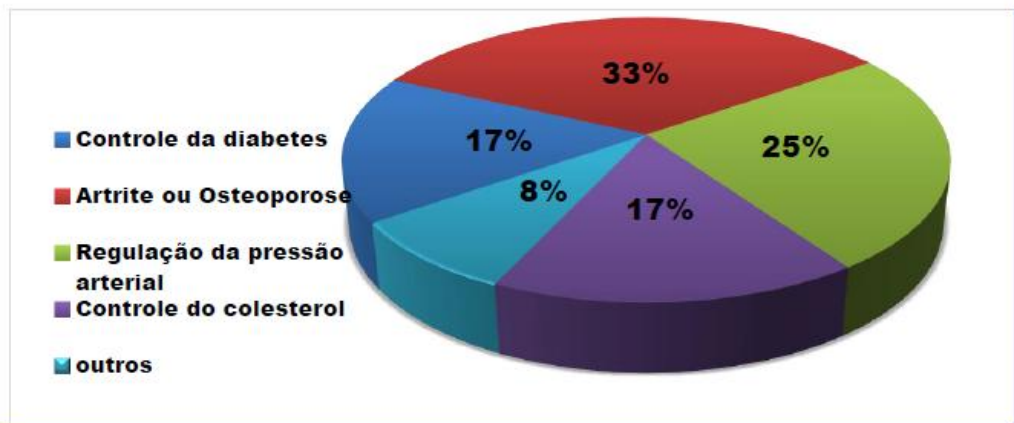
**GRÁFICO 03 –** Benefícios físicos da hidroginástica

Neste gráfico 03, constatamos que apenas 17% dos entrevistados, veem a prática da hidroginástica como forma de relaxamento muscular, enquanto 33% das respondentes consideram a redução do estresse como benefícios. 33% destacam a

melhoria na capacidade física e 17 % a melhora do nível do sono. 08% apontam outros motivos.

Bonachela (2004) afirma que a prática de hidroginástica pelos idosos torna-os mais ativos e mais saudáveis proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida, devido a um aumento da amplitude articular, do acréscimo da autoestima e da independência nas atividades da vida diária.

Em relação aos benefícios da prática da hidroginástica pelos idosos, Sova (1998) citado por Moreira (2009) registra que praticar hidroginástica de forma regular melhora os cinco componentes do condicionamento físico: condicionamento aeróbio, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.



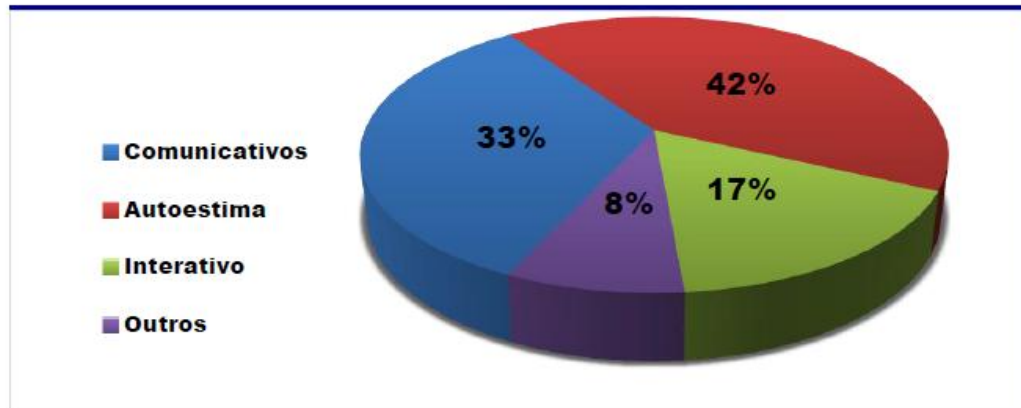
**GRÁFICO 04 – Melhorias na saúde**

Os dados do gráfico 04 mostram que 17% das idosas participantes do estudo, apontam a hidroginástica como ferramenta de controle da diabetes, 33% destacam melhorias no tratamento da artrite e osteoporose, como grandes benefícios da hidroginástica. 25% também destaca a questão da regulação da pressão arterial; já 17% dessas idosas apontam o controle do colesterol, e 8% destacam outras melhorias.

Segundo Sova (1998) explica que exercícios realizados na água oferecem benefícios como: força e resistência muscular, resistência aeróbia, equilíbrio, consciência corporal, flexibilidade além de aspectos psicológicos e ainda, os praticantes não se sentem envergonhados em executar os movimentos do exercício.

Rocha (1994) e Bonachela, (1994) relatam que as propriedades físicas da água auxiliam os idosos na movimentação das articulações; na flexibilidade; na diminuição da tensão articular (baixo impacto); na força; na resistência; nos

sistemas: cardiovascular e respiratório; no relaxamento; na eliminação das tensões mentais, entre outros.



**GRÁFICO 05 – Aspecto Social**

O gráfico 05 mostra, que, todas as entrevistadas obtiveram uma grande melhora nos aspectos sociais. onde 33% relatam que ficaram mais comunicativos, 42% aumento da autoestima e 17% se tornaram mais interativos em suas relações sociais. 08% optaram por mencionar outros aspectos. Conforme demonstra o gráfico acima a prática da hidroginástica combate o isolamento individual e social devido a interação em grupos.

Bonachela (1994) indica que nos aspectos sociais a hidroginástica possibilita o acréscimo da autoestima, da autoconfiança, independência nas atividades diárias, reintegração, socialização, bem-estar físico e mental, diminuição da ansiedade, e da depressão, tornam-se valorizados, mais participativos e ativos e com mais vontade de viver.

Observamos que a hidroginástica passa a ser um lugar em que o idoso estabelece laços de convivência contribuindo muito para o aumento das relações sociais, tornando os idosos mais ativos, abertos a novos acontecimentos e menos intimidados, fazendo com que tenha uma melhor socialização.

A partir da análise dos gráficos, observamos os inúmeros benefícios da prática da hidroginástica na vida do idoso, tendo em vista que é o exercício bastante recomendado pelos médicos pelo fato de promover uma redução do impacto nas articulações, que com a chegada da terceira idade ficam mais frágeis com risco de lesões ou fraturas causando também o relaxamento muscular diminuindo as tensões musculares, aliviando as dores.

Portanto, a hidroginástica traz resultados positivos em relação à melhoria das atividades diárias dos idosos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do questionário, aplicado aos praticantes da hidroginástica, com o objetivo maior de investigar os benefícios físicos e bem estar, desta modalidade de atividade física, na percepção de mulheres idosas, praticantes de hidroginástica, no Espaço Hidrovida, na cidade de Belém-PB.

Nesta pesquisa foi visto que, uma atividade física regular promove para autonomia e qualidade de vida diária do idoso, sendo que essas atividades requerem força de vontade e participação regularmente.

São várias as razões pelas quais os idosos buscam a hidroginástica. Entre estas, pela importância do exercício para a saúde física, por ser uma atividade de baixo impacto, por indicação médica, por melhor convívio social, dentre outros. Eles perceberam os benefícios da hidroginástica como a melhoria na capacidade física, a redução do estresse, relaxamento muscular e o melhor nível do sono e outros benefícios para saúde. Os gráficos mostram que houve uma melhora na artrite ou osteoporose, na redução da pressão arterial, no controle do colesterol e na diabetes dessas idosas.

No encerramento das questões desta pesquisa, nos referimos aos aspectos sociais, como se reconhece depois que começou a praticar hidroginástica. Constatamos, pelas respostas obtidas, que houve uma grande melhora nos aspectos sociais: mais comunicação, elevação da autoestima e mais interatividade.

Foi possível observar que a hidroginástica passa a ser um lugar em que o idoso estabelece laços de convivência. Com isso, melhora sua autoestima e aumenta sua comunicação com colegas e profissionais.

Por fim, esta investigação torna evidente, assim como em outros estudos, que o incentivo à prática de atividades físicas regulares e prazerosas, como a hidroginástica, beneficia a vida das pessoas. Isso contribui emocionalmente no fato destes idosos sentirem-se úteis em sociedade. 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.

## 6. REFERÊNCIAS

BONACHELA, V. Manual Básico de Hidroginástica. Sprint Ltda, 1994.

BONACHELA, Vicente. **Hidro localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004

RAMOS-CERQUEIRA, Ana Tereza de Abreu & GUERRA, Isabel Casale. **Riscos de hospitalizações repetidas em idosos de um centro de Saúde Escola**. Cad. Saúde Pública. Vol. 23- Rio de Janeiro, 2007;

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.

MENDONÇA, A. C. L. A. **Efeito da ginástica da hidroginástica sobre a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas**. Brasília: UCB, 2002. 60p.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.7, n.1 – Jan/Fev, 2001

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Revista Brasileira de Educação Física Esportiva, v. 20, p. 135-137, set. 2006

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.

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

# **ANEXO**

## 7. ANEXO 1

### QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Questionário sobre os benefícios da prática da hidroginástica na vida de mulheres praticantes que frequentam o Espaço Hidrovida na cidade de Belém-PB, bem como analisar a percepção, destas mulheres, quanto à necessidade da prática desta atividade física aquática.

#### 1. TEMPO DE PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA?

- ( ) 0 a 2 anos
- ( ) 3 a 5 anos
- ( ) 6 a 8 anos
- ( ) Mais de 9 anos

#### 2. POR QUAL MOTIVO PROCUROU A HIDROGINÁSTICA PARA PRATICAR REGULARMENTE?

- ( ) Por indicação médica;
- ( ) Pela importância do exercício para a saúde física;
- ( ) Por ser uma atividade de baixo impacto;
- ( ) Melhor convívio social;
- ( ) Outros motivos **Qual?** \_\_\_\_\_

#### 3. QUAIS FORAM OS BENEFÍCIOS FÍSICOS DA HIDROGINÁSTICA PARA VOCÊ?

- ( ) Relaxamento muscular;
- ( ) Redução de estresse;
- ( ) Melhoria na capacidade física ;
- ( ) Melhor do nível do sono;
- ( ) Outros motivos **Qual?** \_\_\_\_\_

#### 4. TEVE MELHORIAS NA SAÚDE?

- ( ) Controle da diabetes;
- ( ) Artrite ou Osteoporose;
- ( ) Redução da pressão arterial;
- ( ) Controle do colesterol;
- ( ) Outros motivos **Qual?** \_\_\_\_\_

#### 5. QUAL FOI A MELHORA NO ASPECTO SOCIAL?

- ( ) Comunicativo;
- ( ) Autoestima;
- ( ) Interativo;
- ( ) Outros motivos **Qual?** \_\_\_\_\_

Muito obrigado pela sua colaboração!