

# Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida

## Elderly and hidrogymnastics: corporeity and life

SIMÕES RR, PORTES JUNIOR M, MOREIRA WW. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **R. bras. Ci. e Mov** 2011;19(4):40-50.

**RESUMO:** O objetivo é analisar a relação entre a prática sistemática da hidroginástica durante 12 semanas por um grupo de idosos e as conseqüências dessa prática no dia-a-dia da vida desses seres humanos. A pergunta geradora “A partir do momento que você iniciou as aulas de hidroginástica, você percebeu alguma alteração na sua vida diária?” foi respondida por 57 idosos e analisadas de acordo com Moreira, Simões e Porto (2005). Os resultados mostram que: ter mais disposição e sentir-se bem (78,9%); dormir melhor (36,8%); diminuir dores no corpo (29,8%); estar mais feliz e alegre (22,8%); melhorar e ou eliminar doenças (14%); novas amizades (14%) e emagrecer (12,2%) constituíram-se nas falas dos investigados, evidenciando a busca, pelos idosos, de motivações relacionadas a um dia-a-dia de viver a existencialidade superando as alterações e ou perdas decorrentes do processo de envelhecimento.

**Palavras-chave:** Hidroginástica; Idoso; Corporeidade.

**ABSTRACT:** The aim is to analyze the relationship between hidrogymnastics training during 12 weeks by a group of elders and the consequences of this practice on their day-by-day life. The principal question “From the moment you started the exercise in water, have you notice any changes in your daily life?” was answered by 57 seniors and analyzed according to Moreira, Simões and Porto (2005). The results show that: being more willing and feel well (78.9%), sleep better (36.8%), lower body pain (29.8%), being happier and cheerful (22.8%), improve or eliminate disease (14%), friendships (14%) and lost weight (12.2%) consisted the statements of those investigated, highlighting the search and motivations of the elderly people related to a day-by-day overcoming the changes and losses associated with getting older process.

**Key Words:** Hidrogymnastics; Elderly; Corporeity.

Regina R. Simões<sup>1</sup>  
Moacyr P. Junior<sup>2</sup>  
Wagner W. Moreira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do  
Triângulo Mineiro

<sup>2</sup>Universidade Adventista do  
Chile

Enviado em: 12/10/2011

Aceito em: 13/06/2012

Contato: Regina Rovigati Simoes - regina@ef.uftm.edu.br

## **Introdução**

Associar a importância da prática de exercícios físicos para os corpos das mais diversas faixas etárias do ser humano que se movimenta foi, e tem sido um dos principais propósitos da área da Educação Física no sentido de evidenciar sua presença e sua necessidade social.

Quando focalizamos isto na corporeidade idosa, o fato ganha relevo, pois, ao mesmo tempo em que é possível mostrar os pontos positivos do exercício físico para todos em geral, para o idoso há que se considerar uma série de cuidados necessários para a vivência da mesma. É sempre oportuno lembrar que estamos diante de obstáculos anatômicos, psicológicos, econômicos e outros que são específicos para o ser na terceira idade, diferente em amplitude e em valor se considerarmos o adulto, o jovem e a criança.

Daí a razão desta pesquisa, que associa a corporeidade idosa com a prática de hidroginástica, esta considerada pelos argumentos que serão apresentados uma das mais adequadas manifestações de movimento para idosos.

A inatividade física é considerada um fator de risco para doenças crônico-degenerativas e pode ameaçar a saúde<sup>1</sup>. O sedentarismo, fruto dos avanços tecnológicos, põe em risco a qualidade de vida das pessoas, em especial o idoso, limitando a sua capacidade funcional e deixando vulnerável sua saúde.

As pessoas idosas podem ser beneficiadas no momento em que adentram ao universo da prática de exercícios físicos, pois, além de combater o sedentarismo, a mesma contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física desta população<sup>2</sup>.

O exercício físico colabora nos aspectos que envolvem autonomia de movimentos, manutenção das capacidades físicas, autoestima, constituindo uma preciosa ferramenta no processo de (re)construção de sua própria vida<sup>3</sup>.

Quando relacionamos aspectos biológicos e psicológicos, como os mencionados no parágrafo anterior e a eles acrescentamos ainda a preocupação ética e

estética do viver em harmonia, estamos diante do fenômeno corporeidade<sup>4</sup>.

Há alguns anos acreditava-se que o declínio do desempenho humano era consequência natural do envelhecimento. Hoje estudos têm mostrado que esses declínios se relacionam muito mais com o nível de atividade física do idoso do que ao processo em si<sup>5-6</sup>.

Numerosas pesquisas apontam o exercício físico como um meio privilegiado do idoso obter bem-estar psicológico e há evidências de que esta prática tem implicações sobre a qualidade e a expectativa de vida. Participar de propostas regulares de exercícios físicos é relevante para a longevidade, gerando efeitos preventivos e terapêuticos sobre o estresse e as doenças<sup>7-9</sup>.

Além do mais, estar engajado em programas de exercícios regulares proporciona: aumento da força muscular; melhorado condicionamento cardiorrespiratório; redução de gordura; aumento da densidade óssea; melhora do humor e da autoestima e redução da ansiedade e da depressão<sup>10,11</sup>.

Outros efeitos positivos podem ser percebidos como: o aumento do desempenho funcional; a melhora da independência e da autonomia; o melhor desempenho das atividades de vida diária (AVDs) e a redução no uso de serviços de saúde e de medicamentos, tudo comprovado nestas obras referenciadas<sup>6-12</sup>.

Toda esta argumentação revela que o sentido do exercício físico sistematizado, quer seja através de jogo quanto das práticas esportivas, enquadradas nestas a prática da hidroginástica, pode nos remeter ao pensamento grego, que diferenciava os deuses dos homens através da constatação do envelhecimento e da morte<sup>13</sup>. Só os deuses não envelheciam e tampouco morriam. Não teria a prática esportiva, para os idosos, o sentido de manter a juventude, a saúde, a alegria, a potência, o ser livre, independente e feliz?

A prática esportiva permite olhar o corpo além da economia dos gestos, comprometendo-se com a educação dos sentidos, pois o corpo é a mediação radical do ser humano com o mundo. A busca da saúde, um dos principais objetivos do idoso, não pode dizer nada para aqueles que não veem sentido de continuar vivos. A

atividade esportiva, para o idoso, permite a busca da saúde no propósito de viver a corporeidade nas relações e interações humanas.

Ainda nesta lógica, Krebs<sup>14</sup> ressalta que qualidade de vida depende principalmente da qualidade das relações interpessoais que se estabelece entre os participantes da prática de exercícios, da relevância que a prática assume para eles e das expectativas que emergem. Ao escolher os parceiros na ação de jogar, de praticar um esporte ou um exercício, investe-se nas relações interpessoais, na afetividade, o que estabelece razões maiores para a vinculação esporte, ser humano e qualidade de vida, fator de grande importância para a vida do idoso e tudo isto pode ser conseguido através de projetos que envolvam a Hidroginástica.

Outro teórico de monta a trabalhar as questões relacionadas ao esporte é Bento<sup>15</sup> que ao buscar os sentidos das práticas esportivas pergunta: Por que tantos seres humanos dirigem-se, cada vez mais, para os cenários formais e informais das práticas esportivas? Na tentativa de responder a esta indagação o autor apresenta vários argumentos que podem ser também aplicados na situação do ser idoso que pratica exercícios regularmente.

Um deles é a identificação de que os exercícios físicos e esportivos sempre foram constituídos de um caráter multifuncional e a motivação para eles é inesgotável. Outro é que os exercícios assumem a função de humanização do ser humano e sem sua prática pode-se afirmar que o envolvimento cultural dos seres humanos empobrece, perdendo os atributos como as emoções e as paixões. Há nisto uma total preocupação com a corporeidade.

Dentre as muitas formas de prática de exercícios disponíveis para a corporeidade idosa, a hidroginástica vem se destacando e conquistando um número cada vez maior de adeptos. Darby, Yaekle<sup>16</sup> comentam que nos últimos dez anos a popularidade dos exercícios aquáticos com o propósito, entre outros, de melhorar o sistema cardiovascular tem aumentado significativamente e grande parcela de praticantes desse tipo de atividade é constituída de pessoas idosas. A adequabilidade dessa proposta à corporeidade idosa é comentada por Alves *et*

*al*<sup>7</sup> e Aidar *et al*<sup>17</sup>, em função da água ser um meio particularmente apropriado para essa faixa etária, pois, com a idade avançada, os sujeitos apresentam ossos e articulações frágeis e o trabalho muscular pode ser mais equilibrado em função dos exercícios propiciarem um menor impacto e serem menos arriscados. Outros benefícios ocorrem como o aumento da amplitude articular, a redução e eliminação das tensões mentais e musculares, um baixo índice de lesões, a descontração e bem-estar, o aumento do retorno venoso e a diminuição de impactos<sup>18</sup>.

Observação interessante é que a hidroginástica propicia uma variedade muito grande de exercícios dentro do seu amplo espectro de aulas. Isto significa dizer que dependendo do objetivo, é possível utilizar diversos tipos de jogos que promovam ludicidade, diversão, socialização e interação entre seus participantes, priorizando, entre outros, a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força e a resistência muscular localizada, a partir do momento que, originalmente, essa atividade é realizada por grupos. Essas experiências permitem ao idoso o brincar, recuperando ou renovando o riso, que muitas vezes fica esquecido ou até mesmo proibido<sup>18,19</sup>.

O referencial apresentado até aqui, bem como os resultados de outras pesquisas que serão mencionadas a frente, justificam-se na associação com o objetivo da presente pesquisa, que visa analisar a relação entre a prática sistemática da hidroginástica por um grupo de idosos e as consequências dessa prática no dia-a-dia da vida desses seres humanos, procurando com isto evidenciar a importância da prática do exercício físico sistematizado ministrado pelo profissional da Educação Física para essa faixa etária.

## **Materiais e Métodos**

A pesquisa descritiva, transversal e qualitativa foi realizada na cidade de São Paulo, com idosos matriculados em um programa de hidroginástica oferecido por uma instituição de ensino. Os critérios para a participação da pesquisa foram assim estipulados: não estar participando de programas regulares de exercício

físico nos últimos cinco anos; não participar de outra forma de programa de exercício físico concomitante com o período de realização da presente pesquisa; concordar em ser sujeito da presente pesquisa através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Assim, chegamos a 57 idosos que satisfizeram os critérios e tornaram-se os sujeitos desta pesquisa.

As aulas de hidroginástica foram desenvolvidas durante 12 semanas, duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada. Os objetivos do programa deveriam considerar: a manutenção e ou o desenvolvimento das capacidades físicas (resistência aeróbia e muscular localizada); a contribuição para a promoção da melhoria da vida dos idosos nos aspectos pertinentes à realização de suas atividades de vida diária; a ampliação e ou manutenção de contatos sociais; a promoção de condições para que os idosos pudessem se sentir ativos, desafiados, motivados e estimulados.

Todos os exercícios envolviam a realização de movimentos amplos, exigindo grandes grupos musculares e articulares. Como recurso foram utilizados materiais como pesos e bastões de hidroginástica, com o objetivo de aumentar o grau de dificuldade na execução dos exercícios. Outro procedimento adotado foi o de não utilizar músicas durante as aulas, procedimento esse justificado por três motivos: cada idoso realizaria os exercícios em seu ritmo; o ambiente fechado ao concentrar vários sons, poderia prejudicar a comunicação das informações passadas pelo professor; finalmente, sempre esteve presente no desenvolvimento do projeto o favorecimento da oportunidade dos idosos conversarem e se socializarem durante as aulas.

Ao final de 12 semanas, os 57 idosos participaram de uma entrevista individual. O instrumento de pesquisa inicialmente foi testado com dez idosos, os quais não foram incluídos como participantes do grupo final respondente, com o propósito de verificar se a pergunta estava de acordo com o objetivo do estudo e se era compreendida e assimilada pelos participantes, sendo que

os protocolos deste estudo foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Metodista de Piracicaba sob nº 39/08.

A pergunta geradora foi a seguinte: A partir do momento que você iniciou as aulas de hidroginástica, você percebeu alguma alteração na sua vida diária? As respostas foram gravadas e posteriormente transcritas e analisadas segundo a Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado, proposta por Moreira, Simões e Porto<sup>20</sup>, a qual capta os relatos ingênuos dos sujeitos, identifica os indicadores e estabelece as unidades de significado a partir dos discursos, sendo que esse processo ajuda a compreender o sentido da fala dos sujeitos.

Essa técnica considera que no nosso dia-a-dia temos opiniões sobre as coisas, sobre as outras pessoas, sobre os fenômenos, e sempre manifestamos essas opiniões através de juízos de valor. Essas opiniões podem ser positivas ou negativas, amigáveis ou hostis, otimistas ou pessimistas, com julgamentos favoráveis ou desfavoráveis. No entanto, entre esses dois pólos e outros possíveis de confrontação, existem estados intermediários, ambivalências, cabendo ao pesquisador garimpar e interpretar, buscando identificar os significados do fenômeno estudado.

## **Resultados e Discussão**

Os resultados apontaram para o estabelecimento de sete unidades de significado relativas às percepções que os idosos tiveram na sua vida diária após participar de um programa de hidroginástica. Como os participantes estavam livres para responder à pergunta e poderiam dar mais de uma resposta, os resultados podem ultrapassar os 100%, como mostra o Quadro 1.

Como informação geral, é importante mencionar que apenas um dos sujeitos, entre os cinquenta e sete respondentes, não conseguiu identificar nenhuma alteração em seu dia-a-dia após o início da participação no programa de hidroginástica.

**Quadro 1.** Distribuição das unidades de significado das respostas dos 57 idosos entrevistados (frequência e porcentagem)

Unidades de Significado	Respostas	%
Mais Disposição	45	78,9
Dormir melhor	21	36,8
Melhora das Dores no Corpo	17	29,8
Mais Alegre e Feliz	13	22,8
Melhora ou Eliminação de Problemas/Doenças	08	14,0
Novas Amizades	08	14,0
Emagrecimento	07	12,2

Entre as percepções subjetivas dos idosos entrevistados, a principal convergência foi estar com mais disposição, presente nas respostas de 78,9%. Esta unidade de significado está associada a atitudes como: levantar mais cedo e mais animado, ter vontade de sair de casa, disposição para o trabalho em geral e executar os serviços domésticos com maior rapidez e eficiência, além de ter mais saúde ou mesmo se sentir bem como esta fala revela: *“Depois da hidroginástica levanto mais animada sabendo que estou fazendo algo em prol da minha saúde e espero, com certeza, colher bons frutos desta atividade”*.

Aspectos relacionados à melhora das capacidades físicas e fatores secundários ligados a elas foram percebidos. Eles dizem que houve o aumento da força, os músculos estão mais rijos, melhora da agilidade, da resistência, melhorando a marcha, o equilíbrio e outras ações motoras. Estas alterações também são apontadas por autores como: Cipriani *et al.*<sup>21</sup>; Eiras *et al.*<sup>22</sup>; Geraldes<sup>23</sup> e pelos próprios idosos ao dizerem: *“Não sinto cansa para subir as escadas de casa; (...) melhorei também o cansaço e a respiração; (...) mais disposta, não me canso como antes”* ou *“Me sentia cansada, agora estou ótima”*.

Alves e colaboradores<sup>7</sup> realizaram uma bateria de testes com 37 idosos para avaliar a aptidão física após participar de um programa de hidroginástica durante três meses. Os autores verificaram que houve uma melhora significativa em todos os testes de aptidão física aplicados após o treinamento com aulas de hidroginástica. Esses resultados corroboram com os encontrados nesta investigação, pois, reforçam a importância da prática de exercícios físicos, na manutenção e melhoria da aptidão física de idosos.

De acordo com alguns autores<sup>6-24</sup> os efeitos e os benefícios da atividade física regular orientada não se restringe ao campo físico-funcional, mas repercute também em outras dimensões e na manutenção e promoção da independência e da autonomia daqueles que envelhecem, reduzindo o risco de institucionalização e o uso de serviços de saúde e de medicamentos.

Os seguintes dizeres: *“Estou mais disposta, mais rápida nos movimentos para fazer o serviço de casa, enfim para todas as atividades. Fiquei mais alegre no dia a dia. Durmo bem e levanto sem dores”* ou *“Melhorou muito a disposição, capacidade, resistência e até o bom humor. Mais disposição para tudo, no trabalho, em casa, em todo lugar”*, são também encontrados nos estudos de Teixeira, Pereira, Rossi<sup>25</sup>; Zago, Gobbi<sup>26</sup>.

Estes autores ressaltam que uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que podem estar presentes na idade avançada é a participação em programas regulares de exercícios, pois, ocorrem melhoras significativas nas condições de saúde a partir do controle do estresse, da obesidade, do diabetes, das doenças coronarianas e, principalmente, na aptidão funcional do idoso, ou seja, há melhoras na capacidade para desempenhar as demandas ordinárias e inesperadas da vida diária de forma segura e eficaz.

Como para praticamente todos os entrevistados (como vimos apenas uma exceção) participar de programas de hidroginástica influenciou a sua vida, podemos afirmar que na sociedade contemporânea atual, a qualidade de vida, a satisfação ou o bem-estar são atributos para o que se estabelece como uma velhice bem sucedida. Este dado é concordante com as observações de

Mazo, Cardoso, Aguiar<sup>8</sup> que ao analisarem os motivos de participação de 60 idosos catarinenses em um programa de hidroginástica, verificaram atributos como sentir-se bem e melhorar a saúde estavam presentes, demonstrando que estas sensações motivam a inserção e continuidade em programas regulares de exercícios.

Dormir com melhor qualidade e por mais tempo, melhora no sono e diminuição e ou eliminação de insônias estão presentes nas respostas de 36.8% dos entrevistados. Assim, eles dizem: *“Me sinto mais ágil, mais disposta no dia a dia, uma coisa importante foi no meu sono, eu sofria de insônia, demorava a dormir e dormia pouco, agora com certeza durmo melhor”*. Ou *“Para mim mudou para melhor tenho disposição para o trabalho, melhorou as dores nas pernas e na coluna. Eu não dormia, estou dormindo bem. Me sentia cansada agora estou ótima. Eu estou me sentindo muito bem”*.

Geib *et al*<sup>27</sup> colocam que fatores psicossociais, como o luto, a aposentadoria e as modificações no ambiente social (isolamento, institucionalização, dificuldades financeiras) são responsáveis por distúrbios do sono e a prática de exercícios apresenta resultados positivos na profundidade e duração do sono.

Quando os entrevistados afirmam que houve melhora no sono, corroboram com Shephard<sup>12</sup> que enumera algumas consequências aos idosos inseridos em práticas regulares de exercícios como melhora da saúde, aumento da oportunidade de contatos sociais, ganhos na função cerebral, perda de peso, diminuição do risco de doença cardiovascular e aumento na capacidade da função motora, além dos benefícios nutricionais e melhora do padrão de sono.

Resultados propostos por Caromano; Ide; Kerbauy<sup>28</sup> se assemelham aos nossos, pois, ao investigar a contribuição de dois programas de treinamento físico para a manutenção na prática de exercícios físicos em 20 idosos que não fumavam, eram socialmente ativos na comunidade e não praticavam nos últimos cinco anos exercícios físicos ou caminhadas com percursos superiores a um quilômetro mais de uma vez por semana, bem como não apresentavam disfunções de origem mio articular, neuromotora ou cardiovascular nem doença

crônica impeditiva das atividades físicas a serem treinadas, mostram que todos os participantes reconheceram que a prática de exercício apresenta benefícios físicos. Dentre estes destacam diminuição de dor, melhora do sono, melhora de movimentos e a sensação de um bem-estar geral.

O processo de envelhecimento, algumas vezes, não se caracteriza como um período saudável e de independência. Ao contrário, evidencia a incidência de doenças crônicas e degenerativas que, muitas vezes, resultam em elevados quadros de dor crônica, podendo interferir de modo incisivo na qualidade de vida dos idosos, gerando estados de depressão, incapacidade física e funcional, dependência, afastamento social, mudanças na sexualidade, alterações na dinâmica familiar, desequilíbrio econômico, desesperança, sentimento de morte e outros<sup>29</sup>.

Quando a dor se instala e não pode ser controlada, passa a limitar o idoso em diversas instâncias, podendo ainda gerar consequências negativas como fadiga, anorexia, alterações do sono, constipação, náuseas, dificuldade de concentração, sofrimento físico e psíquico entre outros<sup>29</sup>.

Em contrapartida, neste estudo, a prevalência de ausência de dores no corpo após a inserção no programa de hidroginástica esteve presente na resposta de 29,8% dos entrevistados, semelhante aos observados por Nassar<sup>30</sup> com 25 idosos e Cerri, Simões<sup>18</sup> com 26 idosos de uma cidade brasileira e 12 de uma cidade americana.

Sobre a melhora de dores, Whitlatch, Adema<sup>31</sup> encontraram, num experimento que fizeram com sujeitos participantes de um programa de exercício estruturado em água quente, uma diminuição significativa de dores relatadas por esses participantes.

*“Me sinto mais disposta e com o corpo mais leve. O que me possibilita fazer minhas atividades domésticas com mais eficácia e sem sofrimento. Sinto que minha locomoção ficou mais fácil, devido o problema que tenho na perna que não tem me incomodado como antes. Enfim, minha vida cotidiana é outra e muito melhor”* e *“Depois dessa experiência da hidro houve uma melhoria em tudo.*

*Como por exemplo: As dores em meu corpo reduziram em grande escala. Fora que trouxe auto estima”.*

De acordo com Spirduso<sup>1</sup>, o que provoca a sensação de bem-estar e ausência de dores através da prática de exercícios é o aumento da produção de beta-endorfina e aminas biogênicas que atuam no sistema nervoso, reduzindo a ansiedade e produzindo sensação de bem estar, associadas às melhoras na autoimagem e autoestima. Meurer, Benedetti, Mazo<sup>32</sup> verificaram que dos 150 idosos, de ambos os sexos praticantes de exercícios físicos em duas universidades públicas brasileiras, a maioria apresentou autoimagem e autoestima alta, estando relacionada à percepção positiva da aparência e da capacidade funcional, satisfação em relação à vida e condições financeiras, percepção de felicidade, percebendo-se satisfeitos e felizes com a vida, com a família e com os contatos sociais.

Estar mais feliz e alegre foi outro ponto destacado por 22,8% dos idosos. *“Estou mais alegre no dia-a-dia e me sinto bem fazendo hidroginástica. Eu me sinto muito feliz”.*

Estados psicológicos positivos, gerados pela prática de exercícios físicos, auxiliam o idoso a enfrentar de forma mais confiante os efeitos da velhice, sendo motivado a lutar e a buscar meios que o levem a crescer cada vez mais e a se sentir feliz e realizado<sup>9-21</sup>.

Egito, Matsudo, Matsudo<sup>33</sup> no estudo com mulheres adultas sobre exercício e autoestima concluem que a participação nestes programas está relacionada com o aumento nos escores de autoestima, o que culmina por influenciar a aptidão física. Além disto, os que permanecem em um programa por um longo período de tempo também desenvolvem outros hábitos saudáveis, tais como uma melhor nutrição e hábitos de sono, que por sua vez os fazem sentir melhor consigo mesmos.

Esta sensação também é percebida nos relacionamentos familiares e afetivos. *“Meus filhos e meu marido já disseram que eu não posso parar de fazer hidroginástica nunca, porque depois que eu comecei, eu me tornei outra pessoa”,* ou *“Eu me sinto mais calma, mais tranquila; antes eu era super, super nervosa, até com apelido de tolerância zero”,* motivando os idosos a

dar continuidade à prática, diante das considerações que a família apresenta.

Estar satisfeito com a vida associa-se ao bem-estar psicológico, sofrendo influência direta do nível socioeconômico, da educação, do estado civil, das atividades da vida diária, das condições de transporte, da interação social, das condições de residência e principalmente pelo nível de saúde percebida, pois, tanto a solidão como a saúde estão fortemente correlacionadas ao bem estar<sup>1-22</sup>.

Os dados obtidos nesta investigação demonstraram que 14% dos idosos perceberam melhoras e ou eliminação de doenças e problemas, tais como nervosismo, depressão, angústia, medos ou ter mais coragem.

A resposta assim grafada: *“Eu gosto muito de nadar mas com o problema que eu tenho no pulmão eu não podia mais e eu estava com muita depressão. Eu queria só chorar, não queria mais nada eu me entreguei. Agora eu lavo roupa, passo roupa e não quero mais parar em casa. Vou na casa das amigas, nas festas, nos almoços e minha filha ficou espantada que agora eu não quero mais parar em casa”*, demonstra que doenças como depressão podem ser amenizadas com a prática da hidroginástica. Esta realidade é concordante com os estudos de Déa *et al*<sup>34</sup> que afirmam haver investigações que tratam dos sintomas e doenças relacionados com a depressão e a inserção da prática de exercícios na prevenção e ou minimização destes estados depressivos e ou no tratamento da doença é evidente. Estes autores ao investigar 40 idosos entre 60 e 70 anos, participantes de um programa de exercícios de longa duração, avaliaram a influência sobre os sintomas depressivos, concluindo que estes, independente da presença de um quadro depressivo diagnosticado, podem ser alterados na presença de exercícios.

Okuma<sup>35</sup> fez uma revisão abordando 12 estudos que analisavam a depressão e a atividade física em pessoas de 17 a 60 anos e revela que todas as investigações demarcam que a atividade física representa maior efeito antidepressivo que qualquer outro tratamento, tendo o mesmo valor que o tratamento psicoterápico, como fala um dos entrevistados: *“A minha*

*vida mudou, sou mais alegre, quando chego aqui esqueço de tudo, esqueço até que tenho casa e nem me lembro de doença nenhuma”.*

Sebastião *et al*<sup>24</sup> expõem que a prática regular de exercícios representa importante fator de prevenção, proteção e promoção da saúde e também como contribuinte terapêutico não farmacológico, em todas as faixas etárias e, em especial, na população idosa, pois minimiza o desenvolvimento de doenças e auxilia no tratamento e na reabilitação de diversas patologias bem como na melhora da qualidade de vida.

Dias *et al*<sup>9</sup> realizaram um estudo para analisar a percepção da influência da atividade física na vida de com 40 mulheres de 60 a 84 anos. Os principais resultados encontrados foram: diminuição de dores, melhora da disposição e aptidão física; melhoria no relacionamento e amizades, melhora da insônia e hipertensão arterial, além de sensações de prazer e felicidade, efeitos que também podem ser evidenciados nesta investigação.

A coleta de dados revela que para 14% dos idosos a vida passou a ser mais prazerosa e divertida, pelo fato de notarem que, no cotidiano, tem a oportunidade de estabelecer outros vínculos desenvolvendo sentimentos de afeto e respeito para com o(s) outro(s) membro(s) do grupo, mudando hábitos, (re)aproximando-se mais das pessoas, tendo, inclusive, com quem conversar.

Vitta<sup>36</sup> coloca que a atividade física beneficia a qualidade de vida do idoso no aspecto social, pois ao realizar atividades em grupo fazem novas amizades, trocam experiências e se complementam afetiva e socialmente, como pode ser visto nesta fala: *“Quase não tinha amizades, aprendi a conviver em grupos de amigos e estou muito feliz”.*

Participar de programas de exercícios permite a aquisição de novas experiências sociais com seus colegas e com os professores da atividade, sendo que eles, em alguns casos, são estimulados a continuar por seus amigos<sup>22-30-33</sup>.

Dezenove idosos ao serem indagados sobre as percepções durante vivências no lazer estabelecem interfaces com nosso estudo, pois dizem, entre outros registros que nelas aprendem várias coisas, sentem-se

importantes, valorizados, incentivados e animados. Além disso, afirmaram que podem fazer novas amizades e conhecer mais pessoas, se divertirem, se distraírem e se sentirem bem e que mesmo depois de "velhos", estão abertos a outras experiências<sup>37</sup>.

No nosso estudo foi possível identificar que o aspecto estético esteve presente na fala de 12,2% dos idosos, sendo que o emagrecimento foi destacado. Ao se reportar a este estado os idosos associam sensação de vitória, sentem-se mais leves, com maior condição de mobilidade, mais ágeis, pois, com menor peso realizam melhor qualquer atividade. *“Ando com mais desenvoltura, emagreci um quilo, me sinto mais leve e solta; Perdi peso e estou bem; estou contente”* ou *“Consegui fazer os exercícios com mais facilidade e consegui emagrecer cinco quilos”.*

Segundo alguns estudos, os principais motivos relacionados com o início da prática de atividade física regular, independente da idade, são o controle ou perda de peso, redução de risco de ocorrência ou recorrência de doenças, principalmente as cardiovasculares, diminuição do estresse ou depressão, melhora da autoestima e socialização. Diante de um estudo longitudinal com 174 idosas participantes de um programa de exercícios, McAuley *et al*<sup>38</sup> afirmam que há influência positiva sobre a autoestima.

A obesidade também influencia a imagem corporal dos idosos como pode ser comprovado no estudo de Tribess, Virtuoso Junior, Petroski<sup>39</sup> com 265 mulheres idosas baianas, objetivando identificar a associação da percepção da imagem corporal com o estado nutricional. Os resultados mostram que 54% das idosas estavam insatisfeitas com a aparência corporal, principalmente pelo excesso de peso corporal, gerando a necessidade de programas direcionados á amenizar esta patologia.

Reconhecemos que todas as unidades de significado aqui destacadas foram importantes para o presente estudo, e o fator mais relevante que chamamos a atenção é o fato dos próprios idosos reconhecerem, ainda que indiretamente os aspectos positivos, tanto no que diz respeito á saúde física, psicológica e social do ser ativo, do estar engajado em algum programa regular de



exercícios e o envolvimento com a hidroginástica, enquanto exercício físico, reconhecendo os benefícios em função das propriedades desse meio.

A riqueza dos depoimentos daqueles que participaram do programa, como também o fato de estar há mais de cinco anos longe de qualquer prática regular de exercício físico é um aspecto relevante para estudos com esta faixa etária.

Mais do que superar possíveis perdas, presentes no processo de envelhecimento, os idosos participantes, enxergaram a experiência vivida como um dado positivo em sua existencialidade. A literatura coloca que os exercícios físicos trazem benefícios, porém esta questão ao ser vivenciada e percebida pelo idoso é muito mais relevante e significativa

Pontos como sentir bem, estar disposto, estar mais alegre e feliz, fazer novas amizades, dormir melhor, melhorar relações afetivas e familiares, além da autonomia de movimentos, criando independência foi o mais presente no discurso dos idosos, contrariando, inclusive, alguns autores que associam o envelhecimento como um momento de perdas, de incapacidade ou de dependência.

Outro dado é que durante o desenvolvimento do programa, em diálogos informais com os idosos, eles relataram que aqueles momentos eram importantes para a vida deles, estando felizes e agradecidos. É viável verificar que não era apenas o programa em si, mas o que eles podiam obter de benefícios físicos, psicológicos e sociais.

### Conclusões

Através dos relatos dos sujeitos pesquisados, fatores objetivos, subjetivos e intersubjetivos fazem parte da aquisição e ou manutenção da qualidade de vida dos idosos, sempre no sentido de ser mais, de superação, de estar melhor como seres humanos, qualidades essas todas componentes do fenômeno corporeidade.

O ser idoso, beneficiado pela prática de exercício físico, pode antecipar a vivência dos benefícios dessa atitude, não esperando chegar a constatação do poema Instantes, mencionado por Moreira<sup>40</sup>, o qual revela a

pretensão de voltar novamente a viver a vida para andar mais descalço, nadar mais rios, olhar mais entardeceres.

A vida se explicita pela e na motricidade, a qual pode ser entendida como a intenção do ser humano se movimentar permanentemente na direção da auto superação, fator esse bem presente nos relatos dos sujeitos pesquisados. Isso salienta a necessidade do profissional que da Educação Física na missão da orientação da prática de exercícios físicos que auxiliem a essa finalidade.

A corporeidade idosa, representada pelos sujeitos que praticam a hidroginástica, como foi o foco desta pesquisa e das outras mencionadas, sente-se mais humana, mais preparada para viver em abundância, mais disposta a enfrentar desafios, com atitudes que levam a resgatar a convivência, elemento esse em falta no mundo moderno de isolamentos virtuais. Daí a importância, insistimos, do exercício físico sistematizado e da Educação Física como uma área de produção e aplicação de conhecimento científico.

### Referências

1. Spirduso WW. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Rio de Janeiro: Manole; 2005.
2. Varo JJ, Martinez-González MA, Irala-Estévez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union, **Inter J Epidemiol** 2003;32:138-46.
3. Allsen PE, Harrison JM, Vance B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. São Paulo, SP: Manole; 2001.
4. Santin S. Perspectivas na visão da corporeidade. In: Moreira WW, organizador. **Educação Física & Esportes: perspectivas para o século XXI**. 16 ed. Campinas: Papirus; 2010, p. 51-70.
5. Matsouka O, Kabitsis C, Harahousou Y, Trigonis I. Does a three month exercise programme enhance the subjective view of mobility level amongst elderly women. **J Human Movement Studies** 2003;44(05):373-385.
6. Santos LD, Teixeira-Salmela L.F, Lelis F.O, Lobo M.B. Eficácia da atividade física na manutenção do desempenho funcional do idoso: uma revisão de literatura. **Fisioterapia Brasil** 2001;2:169-76.
7. Alves RV, Mota J, Costa MC, Alves JGB. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Rev Bras Med Esporte** 2004;10(1):31-37.

8. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2006;8(2):67-72.
9. Dias MC, Matsudo SM, Conti MA, Matsudo VR. Percepção da influencia da atividade física na vida de mulheres acima de 60 anos de idade: o que o discurso revela? **Rev Bras Ciência e Movim** 2007;15(3): 87-94.
10. Matsudo S, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev Bras Ciência Movim** 2000;4:21-32.
11. Salles-Costa R, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes C.S. Gênero e prática de atividade física e lazer. **Cadernos de Saúde Pública** 2003;19(2):325-33.
12. Shephard RJ. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte; 2003.
13. Bento JO, Moreira WW. **Homo sportivus**: o humano no homem. Belo Horizonte: Instituto Casa da Educação Física, 2012.
14. Krebs RJ. Esporte, meio ambiente e qualidade de vida: um emprego mediado pela perspectiva ecológica. In: Moreira WW, Simões R, organizadores. **Esporte como fator de qualidade de vida**. Piracicaba: Unimep; 2002, p. 17-24.
15. Bento JO. **Desporto**: discurso e substância. Porto: Campo das Letras; 2004.
16. Darby L, Yaekle B. Physiological responses during two types of exercise performed on land and in water. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness** 2000;40(4):303-311.
17. Aidar FJ, Silva AJ, Reis VM, Carneiro AL, Leite TM. Idosos e adultos velhos: atividades físicas aquáticas e a autonomia funcional. **Fitness & Performance Journal** 2006;5(5):271-276.
18. Cerri A, Simões R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam?. **Movimento** 2007;13(1):81-92.
19. Leitão B.M, Lazzoli JK, Oliveira MAB, Nóbrega ACL, Silveira GG, Carvalho T. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. 2000; 6(6): 215-20.
20. Moreira WW, Simões R, Porto E. Análise de conteúdos: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira Ciência e Movimento** 2005;13(4):107-14.
21. Cipriani NCS, Meurer ST, Benedetti TRB, Lopes MA. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2010;12(2):106-111.
22. Eiras SB, Silva WHA, Souza DL, Vendruscolo R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** 2010;31(2):75-89.
23. Geraldés AAR. **Efeitos do treinamento contra resistência sobre a força muscular e o desempenho de habilidades funcionais selecionadas em mulheres idosas**. [Dissertação de Mestrado em Educação Física]. Rio de Janeiro: Universidade Castelo Branco; 2000.
24. Sebastião E, Christofoletti G, Gobbi S, Hamanaka AYY, Gobbi L. Atividade física, qualidade de vida e medicamentos em idosos: diferenças entre idade e gênero. **Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano** 2009;11(2):210-16.
25. Teixeira CS, Pereira EF, Rossi AG. Hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiatria** 2007;14(4):226-32.
26. Zago AS, Gobbi S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos, **Revista Brasileira de Ciência e Movimento** 2003;11(2):77-86.
27. Geib LTC, Cataldo Neto A, Wainberg R, Nunes M.L. Sono e envelhecimento. **Revista de Psiquiatria** 2003;25(3):453-65.
28. Caromano FA, Ide MR, Kerbauy RR. Manutenção na prática de exercícios por idosos. **Revista Departamento Psicologia**. 2006; 18(2): 177-92.
29. Dellaroza MS, Pimenta CAM, Matsuo T. Prevalência e caracterização da dor crônica em idosos não institucionalizados. **Cadernos Saúde Pública** 2007;23(5):51-60.
30. Nassar SE. **O corpo idoso nas atividades aquáticas: o significado para os praticantes**. [Dissertação de Mestrado em Educação Física] Piracicaba: Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba; 2004.
31. Whitlatch S, Adema R. Functional Benefits of a Structured Hot Water Group Exercise Program. **Activities, Adaptation & Aging**. 1996; 20(3): 75-85.
32. Meurer ST, Benedetti TRB, Mazo GZ. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos. **Motriz**. 2009; 15(4): 788-96.
33. Egito M, Matsudo SM, Matsudo VR. Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **Rev Bras Ciência Movim** 2005;13(3):59-66.
34. Déa VHSD, Duarte E, Rebelatto JR, Paiva AC. Influência de um programa de atividades físicas de longa duração sobre sintomas depressivos em idosas, **Pensar a Prática** 2009;12(3):1-10.
35. Okuma SS. **O idoso e a atividade física**. Campinas: Papirus; 1998.
36. Vitta A. Atividade física e bem-estar na velhice. In: Neri AL, Freire AS, organizadores. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus; 2000. p. 81-90.
37. Gaspari JC, Schwartz GM. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia: teoria e pesquisa** 2005;21(1):69-76.
38. McAuley E, Blissmer B, Katula J, Duncan TE, Mihalko SL. Physical activity, self-esteem, and self-

efficacy relationships in adults:a randomized controlled trial. **Annals Behavioral Medicine** 2000; 22(2):131-139.

39. Tribess S, Virtuoso Junior JS, Petroski EL. Estado nutricional e percepção da imagem corporal de mulheres idosas residentes no nordeste do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** 2010;15(1):31-38.

40. Moreira WW. O fenômeno da corporeidade: corpo pensado e corpo vivido. In: Dantas, EHM. organizador. **Pensando o corpo e o movimento**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.