

# HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS: QUAL O MOTIVO DA ESCOLHA?

Clarissa Stefani Teixeira<sup>1</sup>  
Luiz Fernando Cuzzo Lemos<sup>2</sup>  
Luana Mann  
Angela Garcia Rossi

<sup>1</sup> Bolsista CNPq doutorado Universidade Federal de Santa Catarina

<sup>2</sup> Bolsista CNPq iniciação científica Universidade Federal de Santa Maria

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

## RESUMO

Os idosos estão cada vez mais inseridos na busca por práticas esportivas. Uma das principais modalidades que se destaca para esse público é a hidroginástica, e a sua busca pode estar relacionada a diversos fatores. Diante disso, este estudo visou mostrar os motivos da busca pela hidroginástica, como forma de exercitação, para idosos com mais de 60 anos da cidade de Santa Maria/RS. Responderam ao questionário 124 idosos, sendo 87% do gênero feminino e 13% do gênero masculino com idade média de  $68,42 \pm 5,65$  anos e a massa corporal de  $71,01 \pm 11,62$  Kg, sendo o tempo de prática médio de  $5,52 \pm 9,57$  anos. Os resultados mostraram que os idosos têm como principais fatores para a procura da hidroginástica, a manutenção da condição saudável (84%), fatores sociais (59%), melhora de capacidades físicas (44%) e ordens médicas (38%), que se relacionam a presença de patologias, sendo as mais frequentes a hipertensão arterial (44%) e a osteoporose (16%). As queixas de tontura também foram encontradas, sendo 71% dos idosos acometidos por ela. Mesmo que um elevado número de idosos se mostre com problemas de saúde, 23% deles não apresentaram nenhuma problemática, mas relacionaram a prática da hidroginástica como meio de prevenção

Recebido em: 19/02/2008

Aceito em: 25/10/2008

aos problemas ocasionados pelo envelhecimento. Diante da principal opção, a manutenção da saúde, conclui-se que há uma grande difusão de conhecimentos desta prática esportiva e seus benefícios para a saúde na terceira idade. Além disso, observou-se a necessidade da socialização entre os idosos e o reconhecimento dos médicos dos benefícios dessa prática esportiva.

**Palavras-chave:** Hidroginástica. Idosos. Saúde.

## ABSTRACT

*The elderly people are increasingly interested in sportive practices. Among them, hydrogymnastics is paramount and this can be related to many factors. In this sense the present study aimed to explore reasons for this option by elder people over 60-years-old in the city of Santa Maria/ RS. 124 elderly people answered to the questionnaire; 87% were female and 13% male people, in the average age of  $68.42 \pm 5.65$  years old, and corporal mass of  $71.01 \pm 11.62$  Kg, with an average time of practice of  $5.52 \pm 9.57$  years. The results showed that the main factor for the elderly to opt for hydrogymnastics are the keep healthy condition (84%), social reasons (59%), improvement of the physical capabilities (44%) and medical prescriptions (38%), which are related to the presence of pathologies, and the more frequent ones are arterial hypertension (44%) and osteoporosis (16%). Complaints about dizziness were also reported by 71% of the people. Even though a high number of elderly people present health complications, 23% of them did not present any problem, but they related the practice of hydrogymnastics as a way of preventing the problems caused by the process of getting old. In face of the main option – health maintenance – it is concluded that there is a high diffusion of knowledge about this sportive practice and its benefits for the health in the elderly. Moreover, it was observed the necessity of socialization of those people, as well as the recognition by doctor of benefits of hydrogymnastics.*

**Keywords:** Hydrogymnastics. Elderly people. Health.

## INTRODUÇÃO

Paralelo ao aumento da expectativa de vida, surge a preocupação com a prática de exercícios físicos, aliado, principalmente, à relevância

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

dada para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, devido à sua contribuição na redução das taxas de morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares (PAFFENBARGER *et al.*, 1978), diabetes, dislipidemias (PAFFENBARGER e HALE, 1975) redução da depressão e do isolamento social (GAUVIN e SPENCE, 1996). Com isso, o público da terceira idade está cada vez mais ativo, participando de diversos exercícios físicos, obtendo vários benefícios físicos e psíquicos (MAZO, 2003). A hidroginástica se destaca entre elas. As propriedades físicas da água, como a massa, o peso, a densidade, a flutuação, a pressão hidrostática, a tensão superficial, a refração e a viscosidade, são utilizadas para a exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações, usando os músculos de forma mais equilibrada e simétrica, incluindo aqueles exercícios pouco utilizados em atividades físicas em terra, aumentando, assim, a variedade dos movimentos corporais (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2007).

Todavia, os porquês da escolha da hidroginástica muitas vezes são obscuros e variam de lugar para lugar, dependendo das condições sociais e da existência de programas públicos para o desenvolvimento desta prática. Diante disso, este estudo visa expor aos leitores as razões pela escolha da modalidade de hidroginástica na cidade de Santa Maria/RS.

## METODOLOGIA

Foram identificadas 11 turmas com práticas nesta modalidade, através do projeto de extensão “Idoso, Natação e Saúde” na Universidade Federal de Santa Maria/RS. Todos os idosos integrantes das turmas foram convidados a participar do estudo. Estes, antes de qualquer coleta, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, baseado na resolução 196/1996 do Conselho Nacional da Saúde, do Ministério da Saúde e, assim, responderam à entrevista. Esta foi composta por questionamentos relacionados à obtenção de dados pessoais, como gênero e idade, bem como a existência de alguma patologia e o tempo de prática da hidroginástica. Por fim, a última questão foi uma pergunta geradora (Por que você começou a praticar hidroginástica?). As respostas desta foram analisadas dentro da metodologia Análise de Conteúdo de Bardin (1977), com a utilização de uma adaptação da Técnica de Análise de Conteúdo de Aserção Avaliativa elaborada por Osgood, Saporta e Nunnaly, proposta por Simões (1998). É importante salientar que os idosos responderam à pergunta geradora, de forma livre, podendo optar por mais de um motivo para escolha e adesão à modalidade. Assim os

resultados podem ultrapassar os 100%. Para a análise dos dados foi utilizada estatística descritiva e percentual das respostas.

As coletas de dados foram realizadas no início do semestre de atividades (1º dia de aula), na piscina térmica durante os intervalos das aulas. Dos 137 idosos que responderam o questionário, apenas 124 estavam dentro da faixa etária limite do estudo que era acima 60 anos e primeiramente, foram realizadas mensurações de estatura e da massa corporal dos idosos por meio de uma balança digital composta por um estadiômetro da marca *Welmy*, com resolução de 1 mm para a estatura e 0,1 kg para a massa corporal.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A idade média dos idosos foi de  $68,42 \pm 5,65$  anos, a massa corporal de  $71,01 \pm 11,62$  kg, a estatura de  $1,55 \pm 5,83$  m e o tempo de prática média de  $5,52 \pm 9,57$  anos. Dos 124 idosos inseridos no grupo de estudo 87% são do gênero feminino e 13% do gênero masculino, mostrando uma diferença em relação a um estudo similar que comparou idosos praticantes de hidroginástica da cidade de Piracicaba/Brasil e idosos de Fort Collins/EUA, no qual os autores encontram em ambas as cidades 100% dos praticantes do gênero feminino (CERRI e SIMÕES, 2007). No estudo de Lanzoni *et al.* (SD) em um programa dirigido a população idosa com o objetivo desenvolver a autonomia física, constatou que 40% dos participantes do projeto eram homens, e 60% mulheres.

Segundo Lins (1999) considera-se que a inserção da prática de exercícios físicos no universo feminino está associada à manutenção de saúde e valorização dos cuidados com a imagem corporal. Além disso, há uma ligação desta prática com o fato da busca por atividades de grupo, já que nessas há maiores níveis de interação social. Para homens, segundo Florindo (2001), a busca de atividades físicas está intimamente ligada a modalidades individuais como, caminhadas e a prática da natação, com a ressalva do esporte coletivo futebol, que é culturalmente inserido no Brasil.

Caracterizando os idosos por grupos em diferentes faixas etárias, pode-se utilizar entre 60 e 64 anos a subdivisão de Cerri e Simões (2007). Para as demais idades utilizou-se da classificação proposta por Neri e Debert (1999), a qual designou idosos entre 65 e 75 anos (jovens-idosos) e idosos acima de 75 anos (idosos-idosos). Assim sendo, no presente estudo observa-se que 25% dos idosos estão entre 60 e 64 anos de idade, 63% estão na faixa etária de 65 a 75 anos de idade e por fim 12% se apresentam acima destes valores. Curiosa-

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

mente, estes escores se relacionam intimamente com o estudo de Cerri e Simões (2007) que apresentam as mesmas porcentagens para a prática na cidade brasileira de Piracicaba/SP. Já na cidade americana os valores foram diferentes, estando 17% dos praticantes da modalidade entre 60 e 64 anos de idade, 45% entre 65 e 75 anos de idade e 38% acima dessas idades.

Especificamente os reais motivos para a busca da hidroginástica como forma de exercício, estão ilustrados na Tabela 1.

Tabela 1 - Percentual das respostas dos motivos da busca pela hidroginástica pelos idosos.

Por que você começou a praticar hidroginástica?	Número de idosos (%)
Manter-se saudável	84
Fatores sociais	59
Melhora de capacidades físicas	44
Ordens médicas	38

Os motivos para a busca da hidroginástica, concordam com os estudos de Pinho *et al.* (2006), que afirmam que esta modalidade é benéfica para saúde dos idosos praticantes sendo que a grande maioria das pessoas a pratica por meio de indicação médica ou por estar sentindo os benefícios no seu cotidiano.

Corroborando com esta consideração, Etchepare *et al.* (2004), afirmam que vários idosos procuram a hidroginástica por suas vantagens para a saúde e também pelo prazer de uma atividade no meio aquoso. Esses resultados mostraram diferenças quando confrontados ao estudo de Cerri e Simões (2007), no qual revela que a maioria dos idosos de Piracicaba/SP (58%) iniciou a hidroginástica por ordens médicas. O mesmo ocorre com o estudo de Andrade *et al.* (2000), o qual mostrou que cerca de 40% das mulheres e 50% dos homens brasileiros optam por praticar algum exercício por recomendação médica. Todavia na cidade americana apenas 3% dos idosos responderam positivamente para essa afirmação, demonstrando um diferencial de cultura relacionada aos fatores preventivos que o exercício físico pode trazer.

Em relação a pouca procura pela prescrição do exercício por um profissional de educação física, Melo (1998) indica a gradativa mudança de ponto de vista da mesma, passando de um enfoque predominantemente escolar, para a preparação física no desporto e agora,

nos últimos vinte anos, principalmente, com ênfase nos estudos na área da fisiologia visando uma educação física que proporcione saúde, estética e bem-estar geral.

Pinho *et al.* (2006) analisando um grupo de idosos do gênero feminino, praticantes de hidroginástica da cidade de Pelotas/RS, em relação aos motivos pela prática da modalidade, encontrou que 74% dos entrevistados revelaram ter optado pela hidroginástica na busca de melhorias relacionadas à saúde, 10% por socialização (convívio com outras pessoas), 6,7% para preencher o tempo disponível, 3,3% por lazer/gostar, 1,7% para diminuir a depressão, 1,7% para ser ágil nas tarefas cotidianas e 1,7% por problemas emocionais. Nesta região, próxima a Santa Maria/RS, fica evidenciado, além do fator saúde, os fatores sociais como outro ponto na busca por essa modalidade, devido aos benefícios psicológicos, de auto-estima e de melhoria do relacionamento social, ou seja, melhora nos aspectos biopsicosociais. Estes aspectos são importantes para pessoas da terceira idade, devido às inúmeras mudanças advindas desta fase da vida. Pinho *et al.* (2006) complementa, afirmando que, no geral, as pessoas que praticam algum tipo de exercício tendem a ser menos deprimidas do que as que não a praticam, o que mais uma vez, vislumbra a importância de se manter fisicamente ativo.

Esta tendência é salientada, novamente, pelo estudo de Vieira (2007), que relaciona os sintomas psicossomáticos da depressão e hidroginástica, demonstrando que, ao final do tratamento, o grupo experimental apresentou melhora no quadro depressivo, enquanto o grupo que não aderiu ao programa de hidroginástica regular demonstrou permanência no nível diagnosticado ao início do experimento.

Com relação à procura pela melhoria nas capacidades físicas têm-se estudos como de Alves *et al.* (2004) e Etchepare *et al.* (2004), os quais indicam melhora da aptidão física relacionada à saúde ao se realizar um programa de hidroginástica. Entre as capacidades físicas, pode-se destacar a manutenção do equilíbrio que, com o envelhecimento, apresenta deteriorização progressiva. Para Etchepare *et al.* (2004) com a prática da hidroginástica, percebem-se resultados positivos em relação ao equilíbrio corporal, já que, durante a atividade, devido aos movimentos da água e dos exercícios, é necessária a busca constante de equilíbrio corporal. Caromano e Ide (2003) afirmam que o equilíbrio corporal é mantido de uma melhor forma através da prática do exercício na água, uma vez que os desequilíbrios em meio aquoso podem ser voluntariamente provocados, principalmente quando se visa a mudança de postura durante a aula.

Como o bem-estar está intimamente relacionado à ausência de problemas de saúde, buscou-se identificar estes tipos de problemas nos idosos, como pode ser visto na Tabela 2.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.



TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

Tabela 2 - Presença de problemas de saúde nos idosos praticantes hidroginástica.

PROBLEMAS DE SAÚDE	Indivíduos (%)
Hipertensão arterial	44
Colesterol LDL	10
Problemas articulares	15
Osteoporose	16
Queixas de tontura	71
Não apresentam	23

São muitos os problemas que acometem as pessoas. No presente estudo a maior queixa relatada foi a tontura. Sabe-se que, em indivíduos com idade superior a 75 anos, a prevalência seria da ordem de 80% (RUWER, ROSSI e SIMON 2005).

Em outro estudo desenvolvido na cidade de Santa Maria/RS, a hipertensão arterial foi observada como principal patologia encontrada entre 536 idosos participantes de um determinado evento desenvolvido para terceira idade. Nele a hipertensão acometeu 28,70% dos idosos, porém, um dado importante de ser salientado é relacionado à ausência de doenças, sendo este número de 50,28% entre os idosos avaliados (TEIXEIRA *et al.*, 2003). Os mesmos autores apresentaram valores inferiores aos encontrados no presente estudo, sendo eles 2,63% para o colesterol e 6,56% para problemas osteo-articulares. Porém, é válido lembrar que os participantes de tal estudo não praticavam apenas hidroginástica, mas também outras atividades realizadas conjunta ou separadamente pelo mesmo idoso. Além disso, em alguns casos segundo os autores, haviam indivíduos considerados sedentários.

Com relação ao estudo de Cerri e Simões (2007), os indivíduos de Piracicaba apresentaram queixas de diversas dores, artrite e problemas de coluna, não sendo expresso pelos autores, a incidência destes nem dos demais possíveis problemas de saúde, fazendo apenas uma inferência aos problemas osteo-articulares, que também quando descobertos são indicados para terapia com a prática em hidroginástica.

## CONCLUSÃO

A principal causa da procura pela prática da hidroginástica está relacionada à manutenção da saúde e a melhora das capacidades físicas, mostrando, assim, uma grande difusão desta prática entre o grupo estudado. Ficou evidenciada também, a busca pelo contato social, já que nessa modalidade visa-se a vivência corporal, grupal e interpessoal. Por fim, as ordens médicas também estão entre os motivos

de procura pela hidroginástica, mostrando o reconhecimento desses profissionais pelos benefícios da hidroginástica, especificamente na amenização das doenças em geral.

## REFERÊNCIAS

ALVES, R.V.; MOTA, J.; COSTA, M.C.; ALVES, J.G.B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Niterói, v. 10, n. 1, p. 1-7, 2004.

ANDRADE, E.L.; MATSUDO, S.M.M.; FIGUEIRA, A.J.; *et al.* Barriers and motivational factors for physical activity adherence in elderly people in developing country. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, EUA, v. 33, (supl 7), p. 141. 2000.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1977. 150 p.

CAROMANO, F.A.; IDE M.R. Movimento na água. *Revista Fisioterapia Brasil*. Rio de Janeiro. v. 4, n. 1, p. 126-129, 2003.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

ETCHEPARE, L.S.; PEREIRA, E.F.; GRAUP, S.; ZINN, J.L. Terceira idade: aptidão física de participantes de hidroginástica. *Lecturas Educacion Física y Deportes* [periódico on line]. 2004; Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd65/hidrog.htm>>. Acesso em 20 de janeiro de 2005.

FLORINDO, A. A. Fatores associados à prática de exercícios físicos em homens voluntários adultos e idosos residentes na Grande. São Paulo, Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. São Paulo, v. 4, n. 2, p. 1-9, 2001.

GAUVIN, L.; SPENCE, J. C. Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, currents issues and caveats. *Nutrition Reviews*, EUA, v. 54. p. 53-65, 1996.

LANZZONI, A.; DALASTELLA, D.; CRUZ, F.; PONTAROLI, L.; GUIMARÃES, L.; LISBOA, M.; NAVARRO, M.; MARCONCIN, P.; SPEROTTO, R.; REIS, R.; VENDRUSCOLO, R.; MACHADO, V.M. Sem fronteiras: atividades corporais para pessoas na fase adulta madura e idosos. Universidade Federal do Paraná. Disponível em <<http://www.proec.ufpr.br/enec2005>>. Acesso em 05 de setembro de 2007.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.



TEIXEIRA, Clarissa Stefani e et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

LINS, A. P. M. Fatores Associados ao Sobrepeso em Mulheres de 20 a 59 Anos no Município do Rio de Janeiro. Dissertação de Mestrado, Rio de Janeiro: Instituto Fernandes Figueira, Fundação Oswaldo Cruz. 1999.

MAZO, G. Z. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. Tese de doutorado, Faculdade de Ciências de Desportos e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto - Portugal, 2003. 203 p.

MELO, V.A. História da Educação Física e do Esporte no Brasil: Panorama, Perspectivas e Propostas, 1998. Disponível em: <<http://www.castelobranco.br/pesquisa/docs/victor.doc>>. Acesso em 23 de julho de 2007.

NERI, A. L.; DEBERT, G. G. Velhice e sociedade. Campinas: Papyrus, p. 46-65. 1999.

PAFFENBARGER JÚNIOR, R. S.; HALE, W. E. Work activity and coronary heart disease. *New England Journal of Medicine*. Inglaterra, v. 29, p. 545-550, 1975.

PAFFENBARGER JUNIOR, R. S.; WING, A. L.; HYDE, R. T. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *American Journal of Epidemiology*. Baltimore, v. 108, p. 161-175, 1978.

PINHO, S. T.; ALVES, D. M.; SCHILD, J. F. G.; AFONSO, M. R. A hidroginástica na terceira idade. *Lecturas Educacion Física y Deportes* [periódico on line]. 2006; Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd65/hidrog.htm>>. Acesso em 12 de janeiro de 2007.

RUWER, S.L.; ROSSI, A.G.; SIMON, L.F. Equilíbrio no idoso. *Revista Brasileira de Otorrinolaringologia*. São Paulo, v. 71, n. 3, p. 298-303, 2005.

SIMÕES, R. Corporeidade e terceira idade: marginalização do corpo idoso. 3. ed. Piracicaba: Unimep, 1998. 131p.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, É. F.; ACOSTA, M. A. Quem são os idosos participantes do 4º ACAMPAVIDA. *Caderno Adulto*. Santa Maria, v. 7, p. 19-32, 2003.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, É. P.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta Fisiátrica*. São Paulo, v. 14, n. 4, p. 230 - 236, 2007.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Rio de Janeiro, v. 56, n. 1, p. 23-28, 2007.