

## A ATIVIDADE FÍSICA NA VELHICE: A OPÇÃO PELA HIDROGINÁSTICA E OS BENEFÍCIOS DECORRENTES

Nayra de Melo Silva<sup>1</sup>  
Elma Pio Mororó José<sup>2</sup>

**Resumo.** No trabalho em questão procurou-se discutir as mudanças que ocorrem como consequência do envelhecimento, sejam elas na imagem externa, na pele, no comportamento, nos movimentos e na memória e a importância da atividade física, com ênfase na hidroginástica, considerada atividade física ideal para pessoas dessa faixa etária, em especial pelas melhorias que proporciona nos aspectos biopsicossociais. O estudo tem como objetivo caracterizar os efeitos da prática regular de exercícios físicos de baixo impacto e a satisfação com a vida em mulheres da terceira idade. Para tanto, foram selecionadas cinco mulheres que freqüentam aulas de hidroginástica regularmente e, por meio de entrevistas semi-estruturadas, buscou-se conhecer os motivos que as levaram a procurar essa atividade física. Os resultados obtidos deram conta de que a procura tem como motivo principal a orientação médica, a preocupação com a estética e a curiosidade. A partir dessas entrevistas, conclui-se que essas mulheres praticam a hidroginástica como forma de obter uma melhor qualidade de vida, e sentem-se satisfeitas com os resultados adquiridos.

---

1 Professora de Educação Física, Especialista em Gerontologia Social. Itabuna, Bahia, 2006.

2 Professora Assistente, Diretora do Depto. de Saúde da UESC. Ilhéus, Bahia

**Palavras-chave:** envelhecimento, hidroginástica, atividade física, terceira idade.

**Abstract.** In the work in question it was looked to argue the changes that occur as consequence of the aging, are they in the external image, the skin, the behavior, the movements and the memory and the importance of the physical activity, with emphasis in the hidroginástica, considered ideal physical activity for people of this etária band, in special for the improvements that it provides in the biopsicossociais aspects. The study it has as objective to characterize the effect of practical regular of physical exercises of the low impact and satisfaction with the life in women of the third age. For in such a way, five women had been selected who frequent lessons of hidroginástica e regularly, for by means of half-structuralized interviews, searched to know the reasons had taken that to look them this physical activity. The gotten results had given account of that the search has as main reason the medical orientation, the concern with aesthetic and the curiosity. From these interviews, one concludes that these women practice the hidroginástica as form to get one better quality of life, and feel themselves satisfied with the acquired results.

**Key words:** aging, hidroginástica, physical activity, third age.

## **INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento pode abranger o acúmulo de experiências, conhecimentos e habilidades, inclusive físicas. Essas experiências tendem a melhorar o potencial

individual para a tomada de decisões benéficas a cada pessoa, inclusive na saúde. Investimentos em atividade física podem produzir significativos impactos na saúde da população mais velha, com reflexos sobre a redução da morbidade e mortalidade. Nos dias atuais, as pessoas procuram algo além de exercícios como caminhada, corrida e natação, e neste sentido é que as academias introduziram métodos profissionais de condicionamento físico e manutenção das qualidades físicas como capacidade aeróbica, força, resistência física e orgânica, flexibilidade e coordenação motora.

O que se percebe é que os músculos sustentam as articulações e melhoram a postura. Além disso, os efeitos das atividades físicas sobre as tensões do dia-a-dia são muito benéficos, pois tranquilizam a mente e descontraem o corpo, contribuindo para toda a saúde.

O envelhecimento torna perceptível uma série de mudanças na imagem externa e no comportamento dos indivíduos; a força muscular diminui, os movimentos são mais cuidadosos, os reflexos são mais lentos, a memória vai se tornando menos vigorosa, os contatos com outras pessoas vão-se tornando mais reduzidos.

## **2. Os BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA AS PESSOAS IDOSAS**

A atividade física feita de forma orientada, estimula o coração, pulmões, músculos e também contribui para o bem-estar psicológico. Neste ponto, os idosos também são beneficiados, pois precisam ter a capacidade de se renovar constantemente, estimulando a aprendizagem, o raciocínio, a alegria e o prazer de viver, o que sem sombra de dúvida, prolonga a vida (COSTA, 1992)

Embora não se possa evitar o envelhecimento, é possível exercer influência sobre o modo como se envelhece. Envelhecer, portanto, pode significar enriquecimento espiritual e uma vida saudável. Nosso organismo precisa, para um desenvolvimento equilibrado, de exercícios, não apenas para satisfazer a vaidade da aparência de um físico bonito mas, principalmente, para manter a saúde e prolongar a vida.

Se o exercício beneficia o corpo, pode fazer maravilhas à mente, diz Bonachela (2001, p. 65). Com a prática regular de atividades físicas, o indivíduo na maturidade poderá alcançar benefícios do tipo: frequência cardíaca mais baixa, quando o coração passa a bombear o sangue com menor esforço e número de batimentos; aumento do CO<sub>2</sub> máximo – os pulmões absorvem maior quantidade de oxigênio, distribuindo-o ao organismo e proporcionando mais energia; músculos mais fortes e resistentes, pois o treinamento faz aumen-

tar a massa muscular, a força e a resistência; aumento da flexibilidade e amplitude articular, para melhorar a movimentação nas articulações, deixando-as mais livres, proporcionando bem-estar físico e psíquico e aliviando as tensões do dia-a-dia.

Além desses benefícios, esse autor fala, ainda, dos efeitos dos exercícios aquáticos no sistema nervoso central: aumento da performance psicomotora; melhora da coordenação motora; aumento da qualidade e precisão nos movimentos. Já no sistema músculo-esquelético e articular, causam aumento da massa muscular, força, resistência, flexibilidade e densidade óssea; melhora no deslocamento e equilíbrio, durante o ato de andar; diminuição da frequência de quedas, das dores articulares e das dores na coluna vertebral. No sistema cardiovascular e respiratório observa-se aumento da potência aeróbica, da vascularização do miocárdio, do consumo máximo de oxigênio além de normalizar a pressão arterial, diminuir a fadiga e fortalecer a musculatura do coração.

É de suma importância salientar que as atividades físicas podem ser um meio de o idoso manter seu organismo ativo, em bom funcionamento biológico e em equilíbrio com as relações afetivas e sociais. Os profissionais de educação física devem valorizar os programas de conservação da saúde e de atividades físicas direcionadas aos idosos, a fim de ge-

rar melhora na funcionalidade de seu organismo e, assim, contribuir para sua socialização e o seu bem-estar .

Sabe-se que os idosos praticantes de atividades físicas, além de se sentirem bem, têm mais disposição dentro e fora da família, são menos dependentes e (re) conhecem melhor o seu corpo, ultrapassando limites e barreiras que, muitas vezes, lhe são impostas.

O exercício físico na terceira idade pode proporcionar uma melhor qualidade de vida, pois mantém e melhora as atividades de vida diárias como: tomar banho, fazer compras ou dirigir. Uma pessoa sedentária pode começar com 15 ou 20 minutos diários de caminhada, o que já surte efeitos positivos.

Nesse contexto é que o exercício físico apresenta-se como possibilidade de aumentar os sentimentos de bem-estar e satisfação com a vida, o que contribui para melhor qualidade de vida no período de envelhecimento<sup>3</sup>. Em segundo, tem realce o fato de que o aumento no número de pessoas fisicamente ativas pode ter um forte impacto na redução de despesas com

---

<sup>3</sup> É importante ressaltar que quando se fala de idosos, não se pode classificar o envelhecimento apenas pela idade cronológica e sim pela idade funcional dos diferentes órgãos e sistemas. Portanto, o grau do envelhecimento dos órgãos varia entre indivíduos idosos saudáveis ou não, sedentários ou ativos, de acordo com a diferença no estilo de vida. Exames médicos são importantes para definir a idade funcional do organismo (colesterol, triglicérides, densitometria óssea, eletrocardiograma de esforço).

a saúde no país. Em terceiro lugar, a saúde e a aptidão na velhice tornam o idoso mais capaz de envolver-se com sua família, com os amigos e com a comunidade, e de interagir com pessoas que são importantes para ele, de forma independente e bem sucedida.

Os indivíduos idosos ativos que se exercitam regularmente, têm diminuídos os efeitos do processo de envelhecimento, retardando-os consideravelmente. Com a idade, necessita-se de atividade física moderada como um meio preventivo de doenças e do envelhecimento não saudável.

Dentro deste contexto, salientam-se os benefícios trazidos pela prática regular de atividade física, mesmo quando iniciada em idade avançada. As adaptações ocorridas nas pessoas submetidas a um programa de atividade física são semelhantes às aquelas ocorridas em indivíduos jovens. Portanto, um programa de exercício adequado contribui para uma melhoria da qualidade de vida em qualquer idade.

A escolha do exercício ideal, entretanto, nem sempre é tarefa fácil. Mas a hidroginástica vem contando com total aval de médicos e especialistas, para quem não há contra-indicação e os exercícios podem ser feitos em qualquer idade. Mas é principalmente entre os que já passaram dos 40 anos que os benefícios são mais visíveis. A utilização da água como agente terapêutico é conhecida desde a antiguidade por diversas civilizações. Os

egípcios já construíram banheiras e os gregos conheciam chuveiros; os romanos usavam-na com finalidades curativas e recreacionais e elevaram o banho ao mais alto grau de refinamento (BONACHELA, 2001).

O exercício na água, conhecido como hidrogenástica, aquaginástica, ginástica aquática, aquaeróbica, fisioaquática, hidroexercício e “*aquamotion*” se expandiu por diferentes países e com objetivos distintos.

(...) na Alemanha a hidrogenástica surgiu para atender, inicialmente, a um grupo de pessoas de idade avançada que necessitavam de uma atividade física segura, que não causasse riscos e danos às articulações e que oportunizasse bem estar físico e mental. (BONACHELA e NOGUEIRA 1995, p. 19/31).

No Brasil, de acordo com Mazo, Lopes e Benedetti (2001, p. 171, apud KRUEL, 1994), a hidrogenástica só começou a ser praticada nos anos 70 e se desenvolveu inicialmente na região Sudeste. Sua expansão vai ocorrer na década de 90 e hoje tem um número significativo de praticantes. Desenvolvida inicialmente em Spas, aos poucos foi ganhando credibilidade e maior espaço nas academias de natação, clubes e universidades.

Trata-se de, segundo Krueel (1994), atividade alternativa de condicionamento físico, constituída de exercícios aquáticos específi-

cos, baseados no aproveitamento da resistência da água, como sobrecarga. Pode ser praticada por qualquer pessoa, independente de idade, sexo, nível de condicionamento físico ou de experiências anteriores com o meio líquido (KRUEL, 1994). Sova (1998) relata que a hidrogenástica é uma excelente atividade física para os idosos, mesmo para aqueles que não desenvolvem uma atividade física há muito tempo. O importante é estar ciente de que uma velhice tranqüila é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo, a exemplo de exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar.

A lista de vantagens é extensa. A hidrogenástica trabalha a flexibilidade e a coordenação motora, favorece o sistema cardio-respiratório e dá mais qualidade ao sono. Além disso, os exercícios podem levar ao fim daquela eterna briga com a balança, desde que combinada com uma dieta alimentar adequada.

A piscina para o trabalho com a terceira idade, deve obter plano de acesso adequado, como degraus, rampas, barras de apoio ao redor das paredes das bordas, preferencialmente um piso antiderrapante, água bem tratada, profundidade crescente (não ocorrendo quedas bruscas) e variação de temperatura entre 28° a 30° C. É importante considerar que, antes de incluir o idoso nas aulas de hidrogenástica é necessário que o educador físico tenha em mãos uma avaliação médica,

para uma maior segurança do programa da atividade e do idoso, a fim de verificar a real capacidade funcional do aluno e de possível existência de problemas físicos.

As atividades físicas podem ser praticadas por quaisquer pessoas de diferentes níveis de capacidade física e de habilidades motoras, independentemente de sexo ou idade. O importante é que sejam adaptadas às capacidades de cada faixa etária e de cada condição física e psicológica, respeitando-se a plasticidade de cada ser humano e a heterogeneidade do envelhecimento e do desenvolvimento.

Em relação à quantidade de atividade física necessária para promover melhorias na saúde dos idosos e dos indivíduos em geral, vários autores Matsudo, (2001); Allsen, Harrison e Vance, (2001) propõem que, quanto maior a quantidade de atividades realizada durante a semana, tanto maior serão os benefícios para aqueles que as praticam. Esses autores sugerem que é necessário um mínimo de três vezes por semana, com um mínimo de trinta minutos por sessão, para se alcançar efeitos fisiológicos positivos. Entretanto, há que se pensar também em questões tais como a intensidade do exercício (leves, moderados ou intensos) e que existem variáveis psicológicas relacionadas à prática de atividades físicas, para se definir com segurança a quantidade e o tipo de atividade física a prescrever.

Sabe-se que o exercício adequado pode

adiar ou mesmo retardar as alterações associadas à idade nos sistemas músculo-esquelético, respiratório, cardiovascular e nervoso central; com isso, considera-se importante o conhecimento sobre a população em que irá desenvolver o trabalho (idoso), para poder prescrever os exercícios adequados atendendo às necessidades morfológicas, orgânicas e emocionais do grupo, assim colhendo bons resultados, tornando a atividade mais produtiva e lúdica para a terceira idade.

Existem atividades físicas de alta intensidade que buscam o melhor rendimento ou desempenho. Já as atividades físicas de baixa e moderada intensidade possuem o objetivo de manutenção das capacidades físicas. Ao contrário das primeiras, que implicam grande investimento físico e psicológico, e eventualmente podem provocar desgastes e comprometimentos de estruturas físicas, estas apresentam baixo risco para comprometimentos musculares ou articulares.

Sova (1998) afirma que se a aptidão aeróbica inicial é baixa, ela pode ser melhorada por uma baixa intensidade de treinamento. Um indivíduo de 55 anos, por exemplo, terá maior ganho se puder ser mantida uma frequência cardíaca em torno de 130 – 140 batimentos por minuto (bpm), entre 70 e 75% da capacidade máxima. Porém, é também proveitoso, mesmo que com ganhos mais lentos, o treinamento com frequências variando en-

tre 110 – 120 bpm, entre 55 e 65% da capacidade máxima. Isso torna de grande relevância conhecer a idade de cada idoso para uma melhor observação da sua frequência cardíaca, ou seja, é contra-indicado o tratamento generalista que despreza a heterogeneidade existente entre os idosos.

Certas precauções podem incrementar a segurança do exercício para o sujeito idoso. A visão, a audição e o equilíbrio já são menos eficientes. O idoso deve, assim, evitar esportes em que haja risco de colisões com oponentes ou com obstáculos. Se há um histórico de quedas, cuidados especiais são necessários para a realização de atividades que requeiram um bom equilíbrio (escaladas, ciclismo, corridas ou caminhadas). Em idosos submetidos à medicação hipotensiva, há o perigo de repentina perda de consciência, quando em pé, no final de uma série de exercícios, particularmente sob altas temperaturas, ou se as veias estão com os tônus diminuídos e relaxados depois de um período na piscina (IBID, 1998).

Pensava-se que a intensidade das atividades físicas deveria ser relativamente alta para assegurar que benefícios pudessem ser alcançados por idosos (FARIA JÚNIOR, 1997). Hoje se compreende que, para as pessoas mais velhas, já há vantagens para a saúde mesmo com um modesto aumento de atividade física regular. Assim, a dose recomendada de exercícios deve deixar o praticante le-

vemente cansado no dia seguinte, e não mais que isso. O processo de recuperação ocorre lentamente e um treinamento mais vigoroso deve ser realizado em dias alternados.

Exercícios de baixa intensidade, como, por exemplo, caminhadas, oferecem estímulos de treinamento e diminuem os riscos de deslizamentos e escorregões, bem como diminuem o impacto sobre os membros inferiores. A hidroginástica envolve exercícios variados realizados dentro da água, podendo ser desde alongamentos até exercícios aeróbicos, que promovem grande dispêndio de energia, mas sem sobrecarregar as articulações de base e o eixo do movimento. A força de flutuação determinada pela densidade da água pode fazer com que uma pessoa, submersa até os ombros, perca aparentemente até 90% de seu peso normal, fazendo com que o corpo ganhe estabilidade e equilíbrio. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

A hidroginástica pode apresentar vantagens para as pessoas com mais idade em relação aos exercícios em terra. A água age como relaxante, promove uma resistência muitas vezes maior que a do ar e, por isso, os movimentos são mais lentos.

Portanto, isso é uma vantagem, já que atua como sobrecarga, trabalhando os músculos de maneira eficaz. Nesse sentido, Rocha (1994) e Sova (1998) sugerem que, em face de tais características, essa modalidade de exercícios tem sido especialmente indicada para idosos.

A flexibilidade pode ser conservada por suaves movimentos levados em toda a amplitude das principais articulações. Se existe fraqueza muscular ou alguma patologia como a artrite, tais movimentos devem ser tentados em água aquecida. A flutuabilidade gerada pelo empuxo da água, que sustenta o peso corporal, e o aquecimento da água incrementa a flexibilidade imediata das articulações.

A exploração da hidroginástica pelos idosos portadores de perdas em capacidades funcionais permite-lhes atingir certo nível de aptidão músculo esquelética que favorece o desempenho das atividades instrumentais e das atividades básicas de vida diária. Além disso, como afirma Kucera (1984), um grupo realizando atividades físicas cria um meio social terapeuticamente eficaz, pois os exercícios em grupo reúnem dois elementos que influem sobre o comportamento humano: a participação em grupo e a movimentação do corpo.

Barbosa (2001) afirma que os objetivos de um programa de atividade física, como hidroginástica para a terceira idade, devem conter exercícios diretamente relacionados com as modificações mais importantes e que são decorrentes do processo de envelhecimento tais como: promoção de atividades recreativas (para a produção de endorfina e andrógeno, responsáveis pela sensação de bem-estar e recuperação da auto-estima); atividades de socialização (em grupo, com caráter lúdico);

atividades moderadas e progressivas (preparando gradativamente o organismo para suportar estímulos cada vez mais fortes); atividades de força, com carga (principalmente para os músculos responsáveis por sustentação/postura, evitando cargas muito fortes e contrações isométricas); atividades de resistência (com vista à redução das restrições no rendimento pessoal); exercícios de alongamento (ganho de flexibilidade e de mobilidade) e atividades de relaxamento (diminuindo tensões musculares e mentais).

### **3.0. AS MULHERES IDOSAS E A BUSCA PELA QUALIDADE DE VIDA: O CONTEXTO DA PESQUISA NA HIDROGINÁSTICA**

Como o envelhecimento humano é um processo contínuo, durante o qual ocorre declínio das funções fisiológicas, o início de um programa de exercícios pode interferir positivamente, promovendo uma melhoria das capacidades físicas, da produtividade e da auto-estima do idoso. Estudos têm demonstrado que exercícios no solo oferecem muitos benefícios mas, quase sempre, são acompanhados de sobrecargas articulares, que acarretam dores em indivíduos de idade mais avançada.

A hidroginástica se apresenta diferenciada em relação a outras atividades devido às propriedades que o meio aquático oferece, auxiliando na movimentação das articulações, na

flexibilidade, na diminuição do impacto, entre outros, permitindo que se alcancem todos os benefícios dos exercícios em solo, com a vantagem de atenuar os efeitos colaterais. A unicidade da água está principalmente no seu empuxe, que alivia o estresse sobre as articulações sustentadoras de peso e permite que se realize movimento em força gravitacional reduzida. Dessa forma, as atividades que não sustentam peso podem ser iniciadas antes mesmo de serem possíveis no solo.

Os exercícios terapêuticos na água estão relacionados ao alívio de dor e espasmos musculares, manutenção ou aumento da amplitude de movimento das articulações, fortalecimento dos músculos enfraquecidos e aumento na sua tolerância aos exercícios, reeducação dos músculos paralisados, melhoria da circulação, encorajamento das atividades funcionais, manutenção e melhoria do equilíbrio, coordenação e postura.

Assim, avaliar os impactos que a hidroginástica exerce sobre o envelhecimento representa, portanto, avaliar a possibilidade do indivíduo ter uma expectativa de vida maior e retardar os efeitos do envelhecimento por conta de uma atividade física que representa menor impacto nas articulações. É preciso lembrar que nunca é tarde para se iniciar um programa de atividade física. O idoso pode beneficiar-se com a prática de exercícios até mais que os jovens. Os efeitos fisiológicos dos exer-

cícios combinados com aqueles que são causados pelo calor da água são uma das vantagens da atividade nesse meio. O resultado da imersão na água é semelhante em adultos e crianças e está relacionado à temperatura do corpo, à circulação e à intensidade dos exercícios, com variações permitidas dependendo do tamanho da pessoa e da sua necessidade.

Este trabalho foi desenvolvido tendo-se como foco a questão da relação entre a prática de atividades físicas de baixo impacto, as crenças de auto-eficácia física e intelectual e a satisfação com a vida em mulheres na meia-idade e idosas, participantes de um programa regular de hidroginástica.

As informações foram obtidas através de entrevistas realizadas com cinco mulheres residentes na cidade de Itabuna, Bahia, com idades entre 60 e 75 anos, frequentadoras de Academia situada no centro da cidade. Nesta, as aulas de hidroginástica têm duração de 50 minutos e acontecem quatro vezes por semana. O período do estudo teve início em setembro e foi finalizado em dezembro de 2004. Este trabalho foi desenvolvido tendo-se como foco a entrevista. As participantes foram escolhidas aleatoriamente entre as hidroginastas do horário das 15:30h às 16:20h.

As entrevistas foram feitas unanimemente com mulheres, isso porque elas desenvolvem antes que os homens uma preocupação com a saúde, qualidade de vida e bem-estar

psicológico. Essas mulheres são geralmente de classe média e tem pelo menos o segundo grau completo, são casadas (apenas uma é solteira), têm idade média de 64,8 anos, com profissões que variam de funcionárias pública aposentada, professora, comerciante e do lar, com renda mensal média variável entre três e dez salários mínimos.

No contexto brasileiro, as mulheres de meia-idade e idosas formam um segmento que aparece cada vez mais conquistando espaço e criando novas demandas sobre as instituições sociais. Parte delas tende a frequentar grupos de convivência, programas educacionais e programas de lazer em que realizam atividades físicas, recreativas e sociais. Uma vez que as mulheres têm taxas mais altas de morbidade e frequentemente demonstram doenças como artrite e hipertensão, a participação em atividades físicas pode ser um meio para que elas vivam com mais qualidade esse período do ciclo vital e que envelheçam melhor (NERI, 2001b).

É preciso entender que esta mudança não aleatória já vem sendo desejada há muito tempo. Todavia, não foram as mulheres as primeiras a correrem em busca de novas formas de vida, seja pelo que faziam ou fazem dentro do seu lar, seja por falta de oportunidade, trabalho dobrado (fora de casa e ainda dentro de casa), porém o tempo hoje é outro e elas são as que mais gostam de si, desde a

aparência até a forma mais simples de aparecer. A mente do ser humano governa o corpo e não é diferente com as mulheres.

Faria Júnior (1997) acrescenta que existem mais mulheres idosas do que homens participando de programas supervisionados de atividade física, embora exista uma proporção comparável de homens e mulheres na população adulta e na fase inicial da velhice. Talvez essa diferença em participação deva-se ao fato de que, nessas idades, a maioria dos homens ainda trabalha, ao passo que entre as mulheres predominam donas-de-casa e trabalhadoras informais. Além disso, as mulheres procuram mais os serviços de saúde do que os homens e tendem a se cuidar mais do que eles.

É importante compreender que, em qualquer momento do ciclo vital e em qualquer sociedade, qualidade de vida é um fenômeno de várias faces e, assim, é melhor descrito por intermédio de um constructo multidimensional. A avaliação das características de seus vários domínios tem como referência critérios biológicos, sociais e psicológicos aplicados às relações atuais, passadas e prospectivas de indivíduos, grupos humanos e sociedades com o ambiente físico e social. Nessa avaliação, são também levados em conta valores individuais e sociais a respeito do que é normal e do que é tido como desejável ou ideal quanto ao bem-estar objetivo e subjetivo.

Ao analisarmos os depoimentos das nos-

sas entrevistadas, vamos nos deter primeiramente na definição de idoso para o próprio idoso. Fato marcante nos depoimentos é que o idoso na maioria das vezes não se vê como idoso. Ou seja, não se sente velho.

Três das cinco entrevistadas, caracterizaram o idoso como alguém experiente, que vive uma bela fase da vida: *...quanto mais a gente vive mais a gente aprende...é a pessoa que viveu muito e sabe viver (GFB 68 anos); ...é uma pessoa que está passando por fase mais experiente... (SSC 60 anos); ...idoso pra mim é uma experiência de vida, porque é conhecimento, é uma vivência que você já teve mais e mais experiência no presente... (CDS 63 anos).*

Outra entrevistada vê o idoso como alguém dependente dos outros. *É uma pessoa mais ou menos dependente...tem as suas dependências (MG 62 anos).* Uma outra acha uma fase admirável e que precisa de certos cuidados com a saúde e a mente: *Eu admiro muito o idoso; é uma fase bela, eu acho (MAFA, 71 anos)*

Essas mulheres entendem que a velhice de suas mães e suas avós foi o período mais sombrio de suas vidas. Contudo, acreditam que os modelos antigos de envelhecimento não vigoram mais na atualidade. No mundo contemporâneo, a conquista da liberdade feminina é, para elas, um fato irreversível e redefine o que é envelhecer. Pela primeira vez é aberto um espaço para as mulheres de mais idade criarem novas regras e estilos de vida. É esse es-

paço que elas se apressam em ocupar. Nas artes, na literatura, no lazer e principalmente na atividade física. (DEBERT, 1999)

É importante analisar que as motivações das idosas para a preferência pela hidrogenástica como atividade física giram em torno de:

1) **necessidade de firmeza do corpo e o incentivo das amigas** - *É bom para a saúde, agente conhece mais gente, a gente se sente com o corpo melhor, é uma atividade que eu acho ideal, é uma coisa assim que melhora a nossa mente e o nosso corpo, a gente também aprende muita coisa boa, (...) a pessoa fica com o corpo mais leve.* E continua a fazer a atividade pela preocupação com a saúde e pela vida social resgatada, tendo como principal mudança na sua vida diária a relação de convívio com outras pessoas. Com o envelhecimento acontecem alterações gradativas no domínio físico, psicológico e social. É a dita idade das mudanças. Segundo Rocha (1994) as alterações das capacidades físicas, anatomo-fisiológicas, psicossocial e cognitiva são comuns e evoluem progressivamente, no processo de envelhecimento. Todavia, podem ser proteladas e eliminadas com a prática da atividade física, como a hidrogenástica. Além do mais, sua aplicabilidade deve ser moderada, progressiva e com exercícios adequados, atendendo às necessidades individuais e do grupo de idosos;

2) **orientação médica** - (...) *tinha pressão alta, sentia muitas dores nas pernas, na cabeça, tontura. (...) a minha pressão já não sobe tanto, com o regime de boca e a hidroginástica eu descobrir outra forma de vida, sou mais alegre, tomo menos medicação e não fico a queixar da vida. Continuam a praticar a atividade por se sentirem muito bem de saúde: Bem, eu estou me sentindo fisicamente bem (...).*

As mudanças apresentadas nas suas vidas diárias são respectivamente, entrosamento social, perda de peso, e conquista de novas amizades. *Porque como eu estava sem trabalhar, to sem trabalhar já há algum tempo, então meu convívio era mais familiar, então hoje eu tenho um convívio maior com o grupo da hidroginástica. A parte social principalmente, quando tem aquelas comemorações nos aniversários... .* A atividade física possibilita a convivência entre as pessoas e facilita a formação de grupos. Existe um aspecto sócio-afetivo já citado anteriormente por Erikson (1998), que possibilita o aumento da auto-estima, reintegração e sociabilização. Kucera (1984) observa que um grupo realizando atividades físicas cria um meio social terapeuticamente eficaz. Além disso, ainda contribuem para ampliar o quadro de amizades, gerar afetos positivos e melhor saúde percebida (ERIKSON, 1998). Espaços de convivência tornam-se locais privilegiados por mulheres em busca de lazer, informação,

convivência e participação social além da busca da cura. Essa procura tende a aumentar, graças à influência da disseminação da idéia de que permanecer ativo é ponto para a saúde física e mental na velhice.

3) **a curiosidade** - *Olha, eu fui fazer hidroginástica, é... eu sempre tive vontade de fazer hidroginástica, mais eu sempre me envolvia com outros exercícios, depois uma amiga minha me falou, "eu fiz hidroginástica (...). E eu por curiosidade, eu digo olha, eu vou fazer porque eu já fiz todos os exercícios e na água eu amo a água eu gosto de praia e água térmica também aí eu fiquei motivada pra exercitar as pernas, pra se locomover mesmo, pra se motivar mesmo.* A entrevistada continua a fazer a atividade como forma de prevenir problemas de saúde futuros. Sentir-se mais relaxada e passar a dormir melhor foram as principais mudanças na vida diária. Para se ter uma vida com qualidade, a prática de exercícios físicos regularmente é indispensável. Durante o trabalho, foram expostos os benefícios atrelados à atividade física, dentre os quais os benefícios psicológicos, com melhora na auto-estima e melhor auto-imagem corporal. Como foi verificado nesses depoimentos, a prática do exercício físico reduz os estados de estresse, depressão e ansiedade dessas mulheres de meia idade, especialmente porque, como afirma Bonachela (1994) a hidroginástica oferece benefícios morfológicos,

orgânicos e psicossociais, no idoso, proporcionando-lhe uma melhor qualidade de vida, tendo por conseqüência, a longevidade.

A atividade física pode recuperar as vivências corporais cotidianas que fazem parte da vida das pessoas, favorecendo a qualidade de vida e o bem-estar, sentimentos de independência, utilidade, mais esperança e vontade de viver, elevação da auto-estima, mais vitalidade e disposição, tornando-as mais saudáveis, mais sociáveis e felizes.

Segundo Oliveira (1999), os mais extensivamente estudados são os sistemas cardiovascular e ósseo, ambos afetados pelo processo de envelhecimento e pelas mudanças hormonais pós-menopausa. Estas incluem a osteoporose e as fraturas comuns dela decorrentes. Do ponto de vista psicossocial, a meia-idade é uma fase de transição de papéis e expectativas que se refletem na personalidade. Depois de diminuírem as obrigações ligadas à criação dos filhos, homens e mulheres podem equilibrar suas personalidades expressando características que anteriormente haviam sido suprimidas. As mulheres tornam-se mais assertivas e os homens tornam-se emocionalmente mais expressivos.

Para Erikson (1998), a meia-idade é a fase da resolução do conflito geratividade *versus* estagnação. Neste estágio, o foco está na educação e no cuidado das novas gerações. Há o confronto da pessoa com os deveres de

cuidador e uma crescente variedade de obrigações e responsabilidades, interesses e celebrações. A pessoa também pode envolver-se em diversas atividades na comunidade. Certa estagnação pode proporcionar um descanso que leva a maior criatividade no futuro; porém a estagnação excessiva pode levar à invalidez física ou psicológica. Nessa fase, a maturidade é um mecanismo regulador do desenvolvimento psicossocial.

Reconhecer as diferentes experiências do curso de vida, dar informações às mulheres sobre a meia-idade e a velhice, e estimular a prática de atividades físicas parecem ser boas alternativas para promover a sua saúde física e mental.

É crescente o número de mulheres que freqüentam academias e instituições sociais, em busca da prática da hidroginástica, indicada por amigas, por orientação médica ou até mesmo por vontade própria.

Como pode ser desenvolvida por pessoas de qualquer idade, a facilidade em praticar essa atividade tem feito com que um número de pessoas considerável eleja a hidroginástica como uma opção para melhorar sua qualidade de vida, além das facilidades de seu exercício.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONACHELA, V. N. *Hidro Localizada*. 1º ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

\_\_\_\_\_. *Manual Básico da Hidroginástica*. Rio de Janeiro: SPRINT. 1994.

CAMPION, M. R. *Hidroterapia: Princípios e Práticas*. 1ª ed. São Paulo: Manole, 2000.

COSTA, Z. W. *Importância dos grupos de Terceira idade*. Blumenau: URB, 1992.

DEBERT, G.G. *A Reinvenção da Velhice*. São Paulo: Edusp, 1999.

ERIKSON, E. H. *O Ciclo de Vida Completo*. Porto Alegre: Artes Médicas. 1998.

FARIA JÚNIOR, A. G. *Atividades físicas para a terceira idade*. Brasília: SESI-DN, 1997.

KRUEL, L. F. M. *Peso Hidrostático e Frequência Cardíaca em Pessoas submetidas a diferentes profundidades de água*. Santa Maria UFSM/CEFID. 1994. (Dissertação de Mestrado).

KUCERA, M. *Ginástica em grupo*. São Paulo: Manole, 1984.

MANIDI, M.J.; MICHEL, J. *Atividade física para adultos com mais de 55 anos*. São Paulo: MANOLE, 2001.

MATSUDO, S. M. M. *Envelhecimento e Atividade Física*. Londrina: Midiograf, 2001.

MAZO, G. Z. LOPES, M. A. BENEDETTI, T. B. *A Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica*. Porto Alegre: Sulina. 2001.

NERI, A. L. *Velhice e Qualidade de Vida na Mulher*. Campinas: Papirus. 2001 (a) Coleção Vivacidade.

\_\_\_\_\_. (Org.) *Maturidade e Velhice*. Campinas: Papirus. 2001 (b). Coleção Vivacidade.

OLIVEIRA, M. C. F. A. Menopausa, Reposição Hormonal e a Construção Social da Idade Madura. In: NERI A. L. (Org) *Velhice e Sociedade*. Campinas: Papirus, 1999

ROCHA, J.C.C. *Hidroginástica teoria e prática*. 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SOVA, R. *Hidroginástica na Terceira Idade*. São Paulo: Manole. 1998.

Recebido em agosto de 2008  
Aprovado em novembro de 2008