



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA MARLUCE SOUSA GOMES DA SILVA

VIVÊNCIAS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA
NO COMPAZ ARIANO SUASSUNA: UMA EXPERIÊNCIA COM IDOSOS

RECIFE

2018

MARIA MARLUCE SOUSA GOMES DA SILVA

**VIVÊNCIAS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA
NO COMPAZ ARIANO SUASSUNA: UMA EXPERIÊNCIA COM IDOSOS**

Monografia apresentada a
Universidade Federal Rural de
Pernambuco como requisito para
obtenção do título de licenciatura plena
em Educação Física, sob a orientação da
Professora Dr^a Rosângela Cely Branco
Lindoso do Departamento de Educação
Física.

Banca examinadora

Prof^a Dr^a. Rosângela Cely Branco Lindoso – UFRPE - Orientadora

Prof^a. Ms. Ana Flávia Araújo Pinho

Prof. Dr. Marcos Nunes

Apresentado em: 15/08/2018

Recife, 2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil

S586v Silva, Maria Marluce Sousa Gomes da.
Vivências da prática de hidroginástica no Compaz Ariano
Suassuna: uma experiência com idosos / Maria Marluce Sousa
Gomes da Silva. – Recife, 2018.
57 f.: il.

Orientador (a): Rosângela Cely Branco Lindoso.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade
Federal Rural de Pernambuco, Departamento de Educação Física,
Recife, BR-PE, 2018.

Inclui referências e apêndice (s).

1. Idosos 2. Hidroginástica 3. Programas sociais 4. Saúde
I. Lindoso, Rosângela Cely Branco, orient. II. Título

CDD 613.7

Dedico esta monografia aos meus filhos
e pais, com carinho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a DEUS por ter me concedido a oportunidade de concretizar mais uma graduação em minha vida.

Aos meus filhos, apesar das reclamações por falta de atenção e tempo para com eles, me apoiaram e me ajudavam sendo compreensíveis.

Aos meus pais que mesmo sem o apoio deles, eu sempre fiz por onde eles tivessem orgulho de mim.

Aos meus Professores queridos, pelo incentivo e força nos momentos difíceis em que pensava desistir.

A minha amiga Elis a quem sempre recorria por ajuda, quando era para efetuar a matrícula.

A minha Orientadora Professora Rosângela a quem tenho grande respeito e admiração, por se dispor a me orientar, quando já estava prestes a desistir da disciplina, não vou esquecer o incentivo os bons conselhos e os puxões de orelhas que serviram para me moldar e me fazer melhor no que almejo alcançar e ser.

A todos que de certa forma me ajudaram e me apoiaram direta ou indiretamente aqui nessa instituição de ensino da Universidade Federal Rural de Pernambuco, aos que torceram por mim e me ajudaram nessa Jornada, meu muito obrigado e que DEUS nos abençoe sempre.

Tudo posso naquele que me fortalece...

(Filipenses 4:14)

Resumo

Esta pesquisa objetiva analisar a vivência da prática de hidroginástica por idosos matriculados no COMPAZ Ariano Suassuna. Partimos do seguinte questionamento: Quais motivos, benefícios e o grau de satisfação e apontados por idosos praticantes de hidroginástica no COMPAZ Ariano Suassuna? Nesse sentido partimos dos seguintes objetivos: Objetivo geral: analisar a vivência de praticantes idosos da hidroginástica no COMPAZ Ariano Suassuna, e objetivos específicos: analisar como esse conhecimento vem sendo produzido através da revisão bibliográfica sobre a prática de hidroginástica por idosos; identificar os motivos, benefícios e grau de satisfação da prática de hidroginástica realizada no COMPAZ Ariano Suassuna; comparar os dados do campo empírico coletados no COMPAZ Ariano Suassuna com a revisão de literatura. No desenvolvimento da pesquisa usamos a metodologia de estudo de caso, com método descritivo, com 11 idosos investigados sobre os motivos, os benefícios, o grau de satisfação e a avaliação da prática de hidroginástica no COMPAZ Ariano Suassuna. Com a revisão bibliográfica evidenciamos três categorias de análise sobre a prática de hidroginástica por idosos, sendo elas: *melhoria na saúde, bem-estar, tratamento médico*. Comparando os dados da revisão com os coletados em campo, percebemos que as categorias se assemelham. De modo que, a prática de hidroginástica é procurada pela maioria dos idosos por motivos de melhorias na saúde física, psicológica e social; enquanto que quanto aos benefícios mais de 50% consideram ter melhorias na saúde, devido a dor e a auto estima, principalmente; quando perguntados pelo grau de satisfação quase todos os idosos consideram as aulas de hidroginástica muito satisfatória para a vida deles. Sendo assim, percebemos que a prática de hidroginástica pelos idosos é de suma importância para melhorar sua saúde, proporcionar seu bem-estar e obter tratamento médico, assim como foram bem avaliadas as aulas de hidroginástica oferecidas pelo Programa de Esporte e Lazer da Cidade no COMPAZ Ariano Suassuna.

Palavras Chave: Idosos, Hidroginástica, Programas Sociais, Saúde.

Abstract

This research aims to analyze the experience of water aerobics practiced by seniors enrolled in COMPAZ Ariano Suassuna. We start from the following question: What are the motives, benefits and degree of satisfaction of older water aerobics practitioners at COMPAZ Ariano Suassuna? In this sense, we start with the following objectives: General objective To analyze the experience of elderly water aerobics practitioners in COMPAZ Ariano Suassuna and specific objectives, to analyze how this knowledge has been produced through the bibliographical review on the practice of water aerobics by the elderly; to identify the motives, benefits and degree of satisfaction of the water aerobics practice performed at COMPAZ Ariano Suassuna; to compare the empirical field data collected in COMPAZ Ariano Suassuna with the literature review. In the development of the research we used the case study methodology, with descriptive method, with 11 elderly people investigated about the reasons, the benefits, the degree of satisfaction and the evaluation of the practice of water aerobics in the COMPAZ Ariano Suassuna. With the bibliographical review, we present three categories of analysis on the practice of water aerobics by the elderly, being: improvement in health, well-being, medical treatment. Comparing the data of the review with those collected in the field, we noticed that the categories resemble each other. Thus, the practice of water aerobics is sought by the majority of the elderly due to improvements in physical, psychological and social health; while in terms of benefits more than 50% consider to have improvements in health due to pain and self esteem, mainly; when asked by the degree of satisfaction almost all the elderly consider the classes of aqua gymnastics very satisfactory for their life; and when they evaluate these classes offered by Recife's City Sports and Leisure Program (PELC), they consider the great majority to be excellent and good. Thus, we realized that the practice of water aerobics by the elderly is of paramount importance to improve their health, to provide their well-being and to obtain medical treatment, as well as the aqua aerobics classes offered by the PELC social program in the COMPAZ Ariano Suassuna were well evaluated.

Keywords: Elderly, Hydro gym, Social Programs, Health.

Lista de Abreviaturas e Siglas

COMPAZ - Centro Comunitário da Paz

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OPAS – Organização Pan Americana da Saúde

OMS - Organização Mundial da Saúde

PELC – Projeto de Esporte e Lazer da Cidade

UNIVAG- Centro Universitário de Várzea Grande

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Trabalhos da revisão bibliográfica sobre a prática de hidroginástica por idosos p. 30

Lista de Gráficos

- Gráfico 1 – Motivos da prática de hidroginástica p. 41
- Gráfico 2 – Benefícios da prática de hidroginástica p. 43
- Gráfico 3 – Grau de satisfação da prática de hidroginástica no Compaz Ariano Suassuna p. 45
- Gráfico 4 – Avaliação das aulas de hidroginástica no Compaz Ariano Suassuna p. 45

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	p. 11
2. REFERENCIAL TEÓRICO	p. 14
2.1 O envelhecimento e o Idoso.....	p. 14
2.2 Políticas Públicas de promoção à saúde.....	p. 16
2.2.1 Projeto de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Recife-PE e suas diretrizes.....	p. 17
2.2.2 Atividades Sistemáticas – Oficinas.....	p. 18
2.2.3 – Atividades Assistemáticas-Eventos.....	p. 18
2.2.4 Campo empírico: Centro Comunitário da Paz (COMPAZ) Ariano Suassuna.....	p. 20
2.3 A hidroginástica.....	p. 21
2.3.1 Histórico.....	p. 21
2.3.2 Conceito.....	p. 21
2.3.3 Fundamentos.....	p. 22
2.3.4 Benefícios da prática da hidroginástica	p. 23
2.3.5 Vantagens da hidroginástica.....	p. 24
3. METODOLOGIA	p. 25
3.1 Caracterização do estudo.....	p. 25
3.1.1 Contexto de pesquisa.....	p. 26
3.1.2 Amostra e população da pesquisa.....	p. 27
3.2 Instrumentos e técnicas de coleta de dados.....	p. 27
3.3 Técnica de análise de dados.....	p. 28
3.4 Etapas da pesquisa.....	p. 29
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	p. 30
4.1 Análise da revisão bibliográfica.....	p. 31
4.1.1 Prática de hidroginástica como melhoria na saúde.....	p. 34
4.1.2 Prática de hidroginástica como bem-estar.....	p. 38
4.1.3 Prática de hidroginástica como tratamento médico.....	p. 40
4.2 Análise do questionário.....	p. 41
4.3 Análise da observação participante.....	p. 47
5. CONCLUSÃO	p. 50
REFERÊNCIAS	
APÊNDICES	

CAPÍTULO I

1. INTRODUÇÃO

Nos dias atuais podemos perceber várias mudanças na condição sócio econômica e na saúde da população no que diz respeito à estrutura demográfica, considerando o aumento na população idosa. Por isso, futuramente o Brasil estará ocupando o sexto lugar até 2025, dentre outros países do mundo, de maior população idosa.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirmou que, em 40 anos, a população idosa vai triplicar no país e passará para 19,6 milhões (10% da população brasileira)¹, requerendo então uma atenção maior ao envelhecimento.

Cintra e Sawaia (2000) dizem que o envelhecimento é um processo que envolve várias perdas e que, por isso, até mesmo os idosos precisam ser estimulados a praticarem alguma atividade física e assim adquirir mais qualidade de vida. Segundo os autores, esses estímulos devem ser voltados para promoção da saúde, especialmente, para aumentar as possibilidades de um envelhecimento físico e cognitivo saudável.

Dessa forma, percebe-se que a prática de atividade física nesse grupo específico é muito indicada para prevenir a osteoporose, beneficiando a flexibilidade das articulações, a força muscular e a massa magra, bem como prevenir doenças respiratórias e cardiovasculares, entre outras (COELHO *et al.*, 2014).

A prática de exercícios e atividades físicas na água é de suma importância para o condicionamento físico. Nesse contexto, concordamos com o estudo de Paula e Paula (2008), afirma que a hidroginástica, comparando com outras atividades realizadas fora da água, permite aumentar a intensidade do exercício, porém com menor sobrecarga,

¹ LEAL, Luciana Nunes. **População Idosa vai triplicar entre 2010 e 2050, aponta publicação do IBGE.** (2016). Disponível em: <https://brasil.estadao.com.br/noticias/geral,populacao-idosa-vai-triplicar-entre-2010-e-2050-aponta-publicacao-do-ibge,10000072724>. Acesso em 12 Jul 2018.

evitando-se assim o risco maior de lesões; além de promover um maior conforto devido à temperatura adequada da água.

Cossetin (2017, p. 24) argumentou que “a prática da hidroginástica pelo indivíduo idoso deve ter como objetivos a melhoria da qualidade de vida envolvendo aspectos biológicos, sociais e psicológicos”. Além disso, o autor ainda discorre quanto à melhoria da postura, da marcha, da percepção corporal, da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora e da modificação da composição corporal.

O Centro Comunitário da Paz – COMPAZ Ariano Suassuna – é um espaço de cidadania e promoção de Cultura de Paz, o qual oferece diversos atendimentos e atividades esportivas, dentre elas a hidroginástica. Tendo como objetivo oferecer qualidade de vida e bem-estar a população dos bairros de seu entorno de vulnerabilidade social, principalmente, garantindo a inclusão social e o fortalecimento comunitário².

É neste local que a prefeitura da cidade do Recife presta serviços pelo programa social, chamado PELC – Projeto de Esporte e Lazer da Cidade –, cujos objetivos assemelham-se aos do COMPAZ. Desta forma, compreender a prática de hidroginástica por idosos neste espaço foi nosso campo de estudo.

Nesse sentido partimos do conjunto da seguinte problemática: Quais motivos, benefícios e o grau de satisfação de praticantes idosos de hidroginástica no COMPAZ Ariano Suassuna?

Portanto, estabelecemos os seguintes objetivos: Objetivo geral: analisar a vivência de praticantes idosos da hidroginástica no COMPAZ Ariano Suassuna e, objetivos específicos: analisar como esse conhecimento vem sendo produzido através da revisão bibliográfica sobre a prática de hidroginástica por idosos; identificar os motivos, benefícios e grau de satisfação da prática de hidroginástica realizada no COMPAZ Ariano Suassuna; comparar os dados do campo empírico coletados no COMPAZ Ariano Suassuna com a revisão de literatura.

² Compaz Ariano Suassuna inicia atendimentos no bairro do Cordeiro. (2017). Disponível em: http://www.diariodepernambuco.com.br/app/noticia/vida-urbana/2017/04/17/interna_vidaurbana,699559/compaz-ariano-suassuna-inicia-atendimentos-no-bairro-do-cordeiro.shtml. Acesso em: 5 Jul 2018.

Para responder essas questões, optou-se por delinear essa pesquisa através de um estudo de caso, com método descritivo e abordagem qualitativa. Iniciou-se realizando uma revisão bibliográfica sobre a prática de hidroginástica por idosos, a fim de elaborar categorias de análise para o estudo de campo, segundo a análise de conteúdo proposta por Bardin (2010); depois, com a técnica de observação-participante e o instrumento questionário, coletou-se os dados empíricos e, em seguida, procedeu-se novamente, a análise de conteúdo, evidenciando mais uma vez categorias sobre a temática em estudo. Por fim, comparou-se os dados da revisão com os empíricos e percebeu-se semelhanças desses com os daquele.

Desse modo, justificou-se o delineamento dessa pesquisa, primeiramente, pela pesquisadora atuar profissionalmente com idosos, dando aulas de hidroginástica, no Compaz Ariano Suassuna, vinculada, desde 2014, ao Projeto de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Recife. Segundo, pelo aumento da população idosa nos anos posteriores, direcionando o olhar para o cuidado com o envelhecimento, visto que a qualidade de vida na terceira idade é imprescindível para a longevidade.

Assim, as atividades e prática físicas, como a hidroginástica, contribuem para essa qualidade de vida, especialmente, na população idosa. Uma vez que os idosos são o público que mais procuram as aulas de hidroginástica e, na sua maioria das vezes por orientação médica, como argumentaram Teixeira *et al.* (2018). Além disso, busca-se com este trabalho possibilitar um debate atualizado *in locus* sobre uma temática relevante para a comunidade que pesquisa sobre ela, para a sociedade que está ficando mais idosa e para reforçar a importância da criação e efetivação de programas sociais que promovam a qualidade de vida com esse grupo específico do estudo.

CAPÍTULO II

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Envelhecimento e o Idoso

O período da velhice é por demais associado ao declínio das funções corporais e mentais, o que desestimula o idoso a procurar uma prática que reduza o impacto do envelhecimento e melhore a sua saúde (ASSIS, 2002). À medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas tornam-se menos ativas e a sua capacidade funcional diminui, contribuindo para que a sua independência seja reduzida (VALE, 2004).

Portanto, a qualidade de vida da pessoa idosa, que é proporcional à duração de sua vida, está em geral assegurada se ele vive no seu lar. Nesse sentido, todos os esforços devem ser realizados para procurar manter a pessoa idosa em seu lar, isto é, no lugar onde ela vive. O lar deve ser um lugar onde cada um se sente importante, útil, único e desempenhando o seu papel. Afinal, a qualidade de vida pode ser indicada pela capacidade que o idoso tem de desempenhar as atividades básicas da vida diária de modo que seja independente (MINCATO & FREITAS, 2007).

De acordo com PAULA e PAULA, (1998), a diminuição da força muscular e flexibilidade articular altera a coordenação motora e o equilíbrio, interferindo negativamente na manutenção de um estilo de vida saudável e na prática das atividades de vida diária, podendo ser facilmente observada pela dificuldade de realização de tarefas simples como carregar compras ou subir em ônibus. Essas alterações interferem na área motora. Portanto, a prática de atividade física é fundamental para o idoso, não só na prevenção de doenças como na reabilitação de suas habilidades motoras, promovendo um estilo de vida saudável que é um fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida. Dentre os exercícios mais adequados aos idosos estão a caminhada, o ciclismo, a natação e a hidroginástica. Para nosso estudo foi escolhida a Atividade Hidroginástica.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. O estudo do processo de envelhecimento é chamado gerontologia, enquanto o estudo das doenças que afetam as pessoas idosas é chamado geriatria³.

Do ponto de vista legal, o capítulo VI da profissionalização e do trabalho “Art. 26 afirma que o idoso tem direito ao exercício de atividade profissional, respeitadas suas condições físicas, intelectuais e psíquicas”. Sendo assim (Papalia, Olds & Feldman, 2006). Aponta três grupos de idosos que são: os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos. Os idosos jovens estão na faixa etária de 65 a 74 anos, eles estão ativos e vigorosos. Os idosos velhos, se encontram entre 75 a 84 anos, e os mais velhos, de 85 anos a mais, são propícios a terem fraquezas e enfermidades mostrando dificuldade para desempenhar suas atividades do dia a dia, desta forma pesquisa que mostram “ que o processo de envelhecimento é uma experiência heterogênea, vivida como uma experiência individual”.

Partindo desse pressuposto, a Organização Mundial de Saúde – OMS - (2002), dá a definição de idoso e define o idoso a partir da idade cronológica, portanto, idosa é aquela pessoa com 60 anos ou mais, em países em desenvolvimento e com 65 anos ou mais em países desenvolvidos⁴.

O envelhecimento é um fenômeno do processo da vida, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, e é marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. No entanto, este fenômeno varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser determinado geneticamente ou ser influenciado pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente e pela situação nutricional de cada um (Ávila, Guerra & Meneses, 2007).⁵

Segundo Lindoso (2014), o acompanhamento do envelhecimento da população aponta para um crescente aumento das despesas, ocasionado pela mudança de padrão de enfermidades, uma vez que as doenças dos idosos apresentam-se como crônicas e

³ <https://pt.wikipedia.org/wiki/Idoso>

⁴ <https://gerontounivali.wordpress.com/conceito-de-idoso/>

⁵ Citado no artigo Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 357-364, set./dez. 2010 357

múltiplas e esse acompanhamento exige cuidados médicos. Lindoso (2014) com base em (OPAS, 2000:61) aponta ainda:

Conforme aumenta a proporção de pessoas de idade avançada, aumenta o percentual da população que padece de enfermidades crônicas e incapacidades, gerando uma maior necessidade de recursos sanitários para estes pacientes, enquanto que os custos da atenção de casos agudos ou curáveis permanecem bastante constantes.

Para Lindoso (2014), observando a Comissão Européia (2008), adverte que as doenças ocorrem devido o desgaste orgânico e encontram indicação terapêutica na atividade física, que é uma das medidas preventivas mais importante que se pode realizar com pessoas idosas. As orientações internacionais indicam a atividade física sistematizada de intensidade moderada promove benefícios substanciais à saúde de indivíduos sedentários, entretanto as mesmas são insuficientes para o controle do peso, portanto devem estar aliada a uma alimentação balanceada.

A autora ainda conclui que a saúde, qualidade de vida e atividade física estão intimamente relacionados. Um estilo de vida ativo, onde esteja incluída a atividade física, traz benefícios sociais e psicológicos que refletirão na qualidade de vida. Tratar o corpo e o esporte no envelhecimento é trabalhar contra os estigmas que a sociedade e o próprio idoso insistem em assumir em relação à velhice.

2.2 Políticas Públicas de promoção à saúde

As políticas públicas são formas como as necessidades sociais são atendidas a partir da mobilização dos sujeitos de uma sociedade. Com o aumento da longevidade foi criada uma legislação de promoção a saúde proposta pelo Ministério do Esporte. Nesse sentido, surgiu o Projeto de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Recife-PE.

2.2.1 Projeto de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Recife-PE e suas diretrizes

O PELC, na sua essência, além de proporcionar a prática de atividades físicas, culturais e de lazer que envolvem todas as faixas etárias, incluindo pessoas com deficiência, estimula a convivência social, a formação de gestores e lideranças comunitárias, fomenta a pesquisa e a socialização do conhecimento, contribuindo para que o esporte e o lazer sejam tratados como políticas públicas e direitos de todos. O Programa se desenvolve a partir da implantação de núcleos de esporte recreativo e lazer, tendo como objetivos democratizar o lazer e o esporte recreativo.

Busca também orientar ações voltadas para públicos diferenciados (faixa etária, gênero, raça, etnia, e orientação sexual, pessoas com deficiência, entre outros) nos núcleos de lazer e esporte recreativo; Estimular a gestão participativa entre os atores locais direta e indiretamente envolvidos; Estimular a implementação de metodologia participativa e democrática para o desenvolvimento de políticas públicas Inter setoriais de lazer e esporte recreativo; Promover a formação inicial e estimular a formação continuada dos agentes sociais e gestores municipais de lazer e esporte recreativo; Valorizar e fortalecer a cultura local na apropriação do direito ao lazer e ao esporte recreativo; Promover a ressignificação e a qualificação de espaços e equipamentos públicos de lazer e esporte recreativo; Democratizar o acesso ao lazer e esporte recreativo, privilegiando as comunidades menos favorecidas.

O PELC tem por meta garantir o acesso às práticas e aos conhecimentos sobre esporte e lazer a todos os cidadãos brasileiros por meio de ações educativas na perspectiva da emancipação humana, do desenvolvimento comunitário; valorizando a diversidade cultural e as práticas esportivas e de lazer, em especial as de criação nacional.

Nesse sentido, possui diretrizes norteadoras dos processos pedagógicos: Auto-organização comunitária; Trabalho coletivo; Intergeracionalidade; Fomento e difusão da cultura local; respeito à diversidade (cultural, sexual, étnica e religiosa); Intersetorialidade; Municipalização/Institucionalização do Setor.

Os núcleos do PELC são espaços de convivência social, onde as manifestações esportivas e de lazer são planejadas e desenvolvidas. As praças, as quadras, os salões paroquiais, os ginásios esportivos, os campos de futebol, os clubes sociais, são exemplos de espaços destinados aos núcleos. Nesses, as atividades de lazer, de esporte,

culturais, artísticas e intelectuais acontecem tendo como princípio a gestão participativa e democrática. O Programa beneficia pessoas de todas as idades – crianças, adolescentes, jovens, adultos, idosos e pessoas com deficiência.

2.2.2 Atividades Sistemáticas – Oficinas

As oficinas acontecem nos espaços de funcionamento dos núcleos e devem contemplar os interesses da cultura corporal e lúdica, de acordo com as características e interesses da comunidade. Elas podem ter caráter permanente e/ou rotativo e devem ser ofertadas de duas a três vezes por semana nos turnos matutino, vespertino e noturno. A Carga horária das oficinas, em geral, deve ter duração de 1 hora cada. Cada núcleo desenvolve diferentes tipos de oficinas que contemplam atividades físicas: alongamento, caminhada, ginástica, natação, hidroginástica, watsu, yoga, pilates, shiatsu.

2.2.3 Atividades Assistemáticas-Eventos

Os eventos favorecem o diálogo entre as experiências vividas e fortalecem os laços de cooperação, de solidariedade e a capacidade de construir coletivamente um patrimônio comum. Eles devem ser compreendidos como parte integrante da execução do Programa, organizados de forma coletiva envolvendo a comunidade como um todo nos diversos momentos do processo. Os núcleos devem organizar e realizar, de forma participativa (planejamento, execução e avaliação), eventos de esporte recreativo e lazer (lançamento e encerramento do Programa, festivais culturais, esportivos, artísticos, gincanas, ruas de lazer e colônias de férias). Os eventos podem ser planejados de acordo com datas comemorativas (Dia do Idoso, Dia Mundial da Saúde, Dia dos Avós, Pais, Mães, Dia das Pessoas com Deficiência, etc) ou períodos de ciclos culturais (festas nacionais, festivais esportivos, artísticos, culturais, férias escolares, festas folclóricas, colônia de férias, dentre outros). É importante garantir o desenvolvimento de atividades sistemáticas e assistemáticas que favoreçam e estimulem o convívio entre gerações.

Há diferentes tipos de eventos: são realizados com os beneficiados de cada núcleo, com o intuito de socialização dos beneficiados com as famílias e a comunidade local, e em que devem participar os beneficiados de todos os núcleos.

Cada núcleo do PELC precisa ter os seguintes recursos humanos por contratos temporários:

01 Coordenador Geral – (responsabilidade da entidade parceira) – 24 meses de atuação;

01 Coordenador Pedagógico – 22 meses de atuação;

01 Coordenador Setorial – a partir de 20 núcleos – 22 meses de atuação;

01 Coordenador de Núcleo – 21 meses de atuação;

06 Agentes Sociais de Esporte e de Lazer – 21 meses de atuação.

É fundamental que o programa seja divulgado e esteja ao alcance do maior número de pessoas possível na comunidade. São várias as ferramentas que podem ser utilizadas para a divulgação e propagação das ações desenvolvidas, tais como: Redes sociais: *Facebook*; *Twitter*; *Blogs*: diários eletrônicos com as atividades do Programa; canais de vídeo no *YouTube*; *Sites* e portais; Boletins informativos e outros materiais impressos para distribuição nas localidades do convênio; Jornais e revistas: inserções em jornais e revistas em formato de reportagens, publicidade; Rádio; Televisão; E-mail marketing: utilização de e-mail como ferramenta de marketing direto, de modo a divulgar informações sobre a implementação e as atividades do Programa no município; Carros ou bicicleta de som; e outros instrumentos sonoros; Cartazes, outdoors, banners e faixas.

No projeto social PELC objeto deste estudo busca compreender as motivações de idosos em praticar hidroginástica, atividade oferecidas aos idosos pelo COMPAZ Ariano Suassuna.

2.2.4 Campo empírico: Centro Comunitário da Paz (COMPAZ) Ariano Suassuna

O COMPAZ Ariano Suassuna é um centro comunitário que está localizado no bairro do Cordeiro, entre Avenida General San Martin e Avenida Abdias de Carvalho. Configura-se como um equipamento urbano voltado para educação, cultura, empreendedorismo, praticas de esportes e ofertas de serviços públicos nas áreas mais vulneráveis a violência da Cidade do Recife.

Tem como objetivo fortalecer a cidadania e estimular o potencial inovador, criativo e positivo das pessoas, fornecendo novos padrões de referência na prestação de serviço público, contribuindo para promoção de uma cidade mais segura e mais qualidade de vida, através de atividades educativas e cursos de tecnologias como Robótica, programação de games, produção de áudio, produção de vídeo, editores de texto e apresentação, excel, educação financeira, internet e redes sociais, introdução a informática, bem como atividades esportivas como futebol, futsal, natação, hidroginástica, ginastica, treino funcional, jiu-jitsu, judô, aikidô, luta olímpica, capoeira, Tae kwon Do Skate, Tênis, Handbol, Voleibol, Basquete, Ginástica, Treino Funcional, Nado Sincronizado e Dança Recreativa. Funcionam no local serviços como: Secretaria da Mulher, Procon, Emprego e Renda nos Bairros, Meditação, Atendimento Psicológico, Acolhe Vida e Atendimento Pedagógico à pessoa com Deficiência.

Além de saúde e bem-estar, atividades culturais, qualificação profissional e geração de emprego, é um espaço de convivência destinado à toda comunidade com especial atenção à juventude, voltado para o fortalecimento da cidadania, cultura de paz, prestação de serviços públicos e qualificação profissional.

2.3 A Hidroginástica

Conforme os estudos de PAULA & PAULA (1998), desde 460-375 a.C. a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos. Os romanos a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os gregos (século V a.C.) atribuíam-lhe propriedades medicinais. As atividades executadas na água fazem parte da mais remota história humana, seja pela imposição ambiental, ou pelo fascínio que esta exerce sobre o homem. Os exercícios desenvolvidos nesse meio podem atingir os mais diversos

objetivos. Encontramos na natação, hidroterapia, jogging aquático ou hidroginástica a possibilidade de atender indivíduos que descobriram na água uma opção de treinamento físico, relaxamento, recreação, reabilitação e trabalho estético.

Ao contrário dos exercícios realizados no solo, a prática da hidroginástica não é acompanhada por dores, transpiração e sensação de exaustão. Dentro da água, o indivíduo tem uma sensação de redução no peso, o que reduz de maneira importante à tensão nas articulações. Com isso, os exercícios realizados dentro da água são desenvolvidos com maior facilidade, aumentando o rendimento do aluno e possibilitando a prática de atividade por um período de tempo maior. Como o impacto é reduzido, as dores e os espasmos musculares pós-atividades praticamente não ocorrem. O gasto calórico médio é de 260-400 Kcal/hora⁶.

A hidroginástica pode ser conceituada como uma atividade corporal realizada em um ambiente aquático, utiliza o sentido e significado da ginástica, ou seja, exercitação do corpo e também os fundamentos da natação, equilíbrio, propulsão e respiração.

Por ser realizada no meio líquido, a hidroginástica está submetida aos princípios hidrodinâmicos tais como Flutuação, Pressão Hidrostática, Viscosidade, Densidade, Temperatura. (ABOARRAGE, 2008 citado por SILVA, 2018)

A Flutuação é uma força que quando entramos na água ela atua contra a força da gravidade nos puxando para cima, conhecida como empuxo, de acordo com o princípio de Arquimedes quando um corpo está completo ou parcialmente imerso na água sofre essa força para cima, facilitando a execução dos movimentos diminuindo o risco de lesões e ajudando no fortalecimento muscular. A pressão hidrostática é outra força que atua no corpo em todas as direções, quanto maior a profundidade que este corpo esteja submerso, maior é a pressão exercida nele. (ABOARRAGE,2008).

De acordo com a Lei de Pascal o corpo estando imerso ou em repouso, dependendo da profundidade e da densidade da água, essa força aumenta proporcionalmente, fazendo com que haja uma estimulação na circulação periférica, e

⁶ www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4704/-1/hidroginastica.html

com a água nos ombros há uma resistência sobre a caixa torácica; as pessoas que tem algum problema respiratório ou vital, deve começar essa atividade em piscinas rasas para que o efeito dessa pressão seja amenizado. Esta propriedade facilita o retorno venoso e fortalece a musculatura que envolve a respiração, por ela promover uma resistência de sobre carga natural (ABOARRAGE,2008).

A Viscosidade é conhecida como o atrito que ocorre entre as moléculas de água essa é considerada alta viscosidade ou baixa viscosidade, de acordo com a temperatura, exemplo quando a água está fria a viscosidade é alta porque o liquido flui lentamente devido a concentração das moléculas. Desta forma criasse uma turbulência na água como forma de resistência e de massagem nos exercícios, quanto mais rápido o exercício for, maior a turbulência (agito das moléculas) sendo assim o corpo estando na posição vertical ou horizontal na água alteramos a resistência oferecida. (ABOARRAGE,2008).

Com relação a Densidade que é a relação da massa e seu volume, (ABOARRAGE,2008), aponta em seu estudo que “A densidade relativa da água pura é 1, um corpo com densidade menor que 1 flutuará, maior que 1afundará.

A Temperatura na hidroginástica deve ser entre 27 a 29 graus C, pois ela influencia e provoca algumas alterações cardiorrespiratórias como vimos em algumas propriedades, acima mencionada, podendo ser praticada em temperaturas mais baixa desde que seja feito um aquecimento prévio. É de suma importância lembrar que temperaturas mais altas aumentam a elasticidade muscular e o ângulo de movimento é mais amplo prevenindo assim lesões ao executar os exercícios.

De acordo com Figueiredo (1999) e Bonachela (2001), são muitos os benefícios da hidroginástica, dentre eles:

- Aumento da resistência cardiovascular;
- Aumento da força e da resistência muscular localizada (RML);
- Mudanças na composição corporal;
- Aumento da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora global.
- Contribui para o bem-estar dos praticantes

Para Lindoso (1995), a hidroginástica pode ser praticada por qualquer faixa etária desde jovens até idosos, sem exceções de sexos ou deficiências, para mulheres gestantes, gordos, magros, para atletas e pessoas que estão se recuperando de lesões; é

uma atividade prazerosa, divertida, na qual permite uma grande sociabilidade entre os membros do grupo, favorecendo até aqueles que se acham tímidos. O gasto calórico por aula é em torno de 400kcal/hora. Sem contar que esta atividade tonifica os músculos torneando braços, pernas e glúteos, favorecendo a circulação sanguínea e as articulações.

Segundo Lindoso (1995) a hidroginástica apresenta as seguintes vantagens:

- Ganho de estabilidade e equilíbrio;
- Facilita o aumento gradativo da amplitude articular;
- Fortalece a musculatura sem risco;
- Melhora a condição da pele devido à ativação do suprimento sanguíneo e trabalho circulatório;
- Facilidade do retorno venoso pelo efeito da pressão hidrostática, auxiliando quem tem varizes;
- Reeducação respiratória aumentando o trabalho respiratório em 60%, melhorando assim a capacidade respiratória do corpo;
- Frequência cardíaca mais baixa;
- Redução da gordura corporal;
- Socialização e melhora da autoestima;
- Sensação de bem-estar entre tantos outros que benefícios para a saúde.

Desta forma, pode-se afirmar que os motivos para a busca da hidroginástica, concordam com os estudos de Pinho et al (2006), que afirmam esta modalidade é benéfica para saúde dos idosos praticantes, sendo que a grande maioria das pessoas a praticam 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.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA

Neste capítulo explanaremos sobre os aspectos metodológico dessa pesquisa, a saber: a abordagem, o método, o contexto, a amostra e população, técnica e instrumentos de coleta e análise de dados.

3 Caracterização do estudo

A pesquisa tem uma natureza de abordagem qualitativa, com método descritivo, uma vez que visa descrever o objeto de estudo, a hidroginástica, considerando a subjetividade dos atores sociais da pesquisa.

Para Gil (2008, p. 28), a pesquisa descritiva “tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”, onde em nosso estudo destaca-se por ser o primeiro estudo realizado nesse campo de investigação e por termos buscado identificar motivos que levaram os sujeitos praticarem hidroginástica, seus benefícios e avaliação da vivência para a vida deles, bem como o grau de satisfação com a atividade realizada no Centro Comunitário da Paz (COMPAZ) Ariano Suassuna.

O delineamento de pesquisa usado foi a de estudo de caso, como aponta Yin a seguir:

a essência de um estudo de caso, a principal tendência em todos os tipos de estudo de caso, é que ela tenta esclarecer uma *decisão* ou um conjunto de decisões: o motivo pelo qual foram tomadas, como foram implementadas e com quais resultados. (SCHRAMM, 1971, *apud* YIN, 2001, p. 31, grifo nosso)

De acordo com o exposto, pode-se compreender que esta pesquisa se alinha à estratégia de estudo de caso por que buscou compreender os motivos dos sujeitos

idosos, procurarem as aulas de hidroginástica, os benefícios que eles consideram desenvolver com a vivência dessas aulas e o grau de satisfação dessa vivência para a vida dos sujeitos participantes, assim como eles avaliam as aulas de hidroginástica, das turmas da professora-pesquisadora, oferecidas pelo Projeto de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Recife, no Centro Comunitário da Paz (COMPAZ) Ariano Suassuno.

3.1 Contexto de pesquisa

O Centro Comunitário da Paz tem o objetivo de levar a cultura de paz aos bairros da periferia do Recife, tais como Cordeiro, Torrões, Bongi, San Martin e Prado. Objetivo evidenciado com a redução da violência em 8% na cidade. O Recife conta atualmente com dois Compaz, o Ariano Suassuna, no Cordeiro, *locus* de nosso estudo, e o Eduardo Campos, no Alto Santa Terezinha, e ainda tem outro em construção, na Ilha Joana Bezerra⁷.

A pesquisa foi realizada no Centro Comunitário da Paz (COMPAZ) Ariano Suassuna, situado Av. Eng. Abdias de Carvalho, s/n – Cordeiro, Recife – PE, com horário de funcionamento de segunda a sexta-feira, de 07h00 às 22h00, e sábados e domingos, de 09h00 às 13h00, com circulação de 12 mil pessoas cadastradas, em mais de 30 atividades educativas, esportivas, culturais, de saúde e bem-estar, e de formação profissional e geração de renda. Devido ser o ambiente de atividade profissional da pesquisadora, visto que ela já bacharel em Educação Física, vinculou-se ao Projeto de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Recife, desde o ano de 2014, o qual oferece esses serviços ao COMPAZ através das Secretarias de Esportes, Saúde e Cultura da referida cidade.

Os usuários do COMPAZ Ariano Suassuna podem participar de aulas, com enfoque na atividade esportiva, principalmente, de Ioga, *Taichichuan*, meditação, capoeira, circo, natação, hidroginástica, nado sincronizado, futebol de campo e de salão,

⁷ MARTINS, Magno. Compaz Ariano Suassuna completa um ano. (28/03/2018). Disponível em: http://www.blogdomagno.com.br/ver_post.php?id=188308. Acesso em: 05 Jul. 2018.

vôlei, basquete, handebol, jiu-jitsu, ginástica e dança. Nas aulas de enfoque educativo, tem-se robótica, editores de texto, planilhas digitais, redes sociais e reforço escolar⁸.

Além disso, a pesquisa foi desenvolvida no âmbito da disciplina de monografia do curso de licenciatura plena em Educação Física, no semestre 2018.1, entre os meses de abril e julho, e dentro da atividade profissional já desenvolvida pela pesquisadora, como professora do PELC, atuando com hidroginástica no COMPAZ Ariano Suassuna, em um tempo total de seis horas semanais, sendo elas: terças e quintas-feiras, das 15h00 às 18h00.

3.1.2 – Amostra e população da Pesquisa

A amostra da pesquisa foram as três turmas de hidroginástica da professora-pesquisadora desse estudo no COMPAZ Ariano Suassuna. De um total de 30 alunos, apenas 13 eram considerados idosos, e 11 destes concordaram participar da pesquisa, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice 1), o qual garante o sigilo de pesquisa dos investigados, e 2 não estavam presentes na semana de aplicação do questionário.

Vale ainda ressaltar que um dos enfoques desta pesquisa é compreender o objeto de estudo sob a ótica da população idosa, a qual, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), seriam indivíduos com idade superior a sessenta anos, participante das aulas de hidroginástica.

3.1.3 Instrumentos e técnicas de coleta de dados

Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram o questionário e a observação participante. Quanto ao questionário (Apêndice 2), usamos o proposto no

⁸ MARTINS, Magno. Compaz Ariano Suassuna completa um ano. (28/03/2018). Disponível em: http://www.blogdomagno.com.br/ver_post.php?id=188308. Acesso em: 05 Jul. 2018.

trabalho monográfico de Carvalho (2014), sendo feita algumas adaptações para o enfoque deste estudo.

Segundo Gil (2008, p.128), o questionário pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”

Nesse instrumento buscamos compreender dos sujeitos, com cinco questões, aspectos relacionados à idade, aos motivos, aos benefícios, ao grau de satisfação para suas vidas e como avaliam o serviço prestado pelo PELC no Compaz nas aulas de hidroginástica.

Com a observação participante, ou também conhecida de observação ativa, Gil (2008, p. 103), argumentou que “consiste na participação real do conhecimento na vida da comunidade, do grupo ou de uma situação determinada. Neste caso, o observador assume, pelo menos até certo ponto, o papel de um membro do grupo”. Sendo assim, podemos inferir que essa técnica visa conhecer a vida de um grupo de estudo através do interior dele mesmo.

Nessa pesquisa, pode-se então enquadrá-la dentro da classificação de observação participante natural, conforme Gil (2008) apresentou, por que o observador, a professora-pesquisadora de hidroginástica, pertence ao mesmo grupo ou comunidade em que investiga. Sendo assim, apresentamos também relatos dessa vivência com os sujeitos, desde sua chegada nas aulas, aproximação com a professora e envolvimento com os demais alunos, baseados na observação dela.

3.1.4 Técnica de análise de dados

Para análise de dados usamos a técnica de análise de conteúdo, proposta Bardin (2010, p. 38) que para o mesmo se refere a:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. A intenção da análise de conteúdo é a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção (ou eventualmente, de recepção), inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não).

Com a análise de conteúdo relacionamos as informações coletadas aos objetivos dessa pesquisa a fim de compreender a realidade do campo de estudo investigado e assim concluir as análises dessa pesquisa com todas informações coletadas e apresentadas em 4 gráficos, produzidos pelo programa Microsoft Excel 2010, sobre os motivos, benefícios, grau de satisfação e avaliação da vivência das aulas de hidroginástica no COMPAZ Ariano Suassuna.

Salientamos que o pesquisador não deve perder de vista o seu foco. Fizemos uso desses instrumentos metodológicos a fim de descobrir as informações necessárias as quais contemplem o que foi proposto nos objetivos desse estudo.

3.1.5 Etapas da pesquisa

Este estudo foi dividido em quatro etapas, a saber: 1ª etapa – Procedeu-se a revisão bibliográfica exploratória sobre a vivência de praticantes idosos da hidroginástica. Os dados foram coletados na rede de internet *online*, através de palavras chaves, como “idoso”, “hidroginástica”, “programas sociais” e “saúde”. Sendo considerados apenas 13 artigos de periódicos e anais de eventos, do ano de 2013 até 2018. Os dados foram apresentados na tabela 1, a qual sumarizou sistematicamente as seguintes informações, o nome da revista, o objetivo do estudo, autor (es), ano, método e resultados. Com isso, realizou-se leitura minuciosa dos trabalhos, conforme a análise de Bardin (2010), definindo-se as seguintes categorias apriorísticas sobre a prática da hidroginástica: melhorias na saúde (física, psicológica e social), bem-estar e tratamento médico.

2ª etapa – foram realizados registros das aulas, como observação-participante, durante o período de elaboração da pesquisa, para enriquecer as informações coletadas pelo questionário na etapa posterior.

3ª etapa – A elaboração e aplicação do instrumento questionário, com base no proposto por Carvalho (2014) e nas categorias encontradas na etapa anterior, e sendo adaptado para atender aos objetivos de pesquisa, no sentido de alcançar o máximo de informações possíveis dos idosos.

4ª etapa – Realizou-se a análise dos dados empíricos coletados com o questionário mais a observação-participante, conforme Bardin (2010). Sendo, portanto, evidenciadas as mesmas categorias de análise propostas na etapa 1. E comparou-se os dados da etapa 1 com os das etapas 2 e 3.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo explanaremos os resultados e discussão dessa pesquisa da revisão bibliográfica e do campo de estudo. Estabelecemos o debate baseado nas três categorias emergidas pela análise de conteúdo (BARDIN, 2010) da prática de hidroginástica por idosos, na revisão bibliográfica (Tabela 1) e no questionário (Gráficos 1, 2, 3 e 4), a saber: “melhorias na saúde”, “bem-estar”, “tratamento médico”.

Tabela 1 – Trabalhos da revisão bibliográfica sobre a prática de hidroginástica por idosos (2018).

NOME DA REVISTA	TITULO/ANO	AUTOR	OBJETIVO	METODO	RESULTADO
Revista de Divulgação Científica Sena Aires	Qualidade de Vida do Idoso na Prática de Hidroginástica. (2013)	ARAÚJO, G. F. de; SOUZA, L. R. de	Avaliar a melhora na qualidade de vida do idoso por meio da prática de hidroginástica.	Transversal descritiva	A hidroginástica é capaz de exercer impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, por melhorar a saúde física e mental, entre outros aspectos.
Seminário Transdisciplinar da Saúde	Perfil das mulheres idosas praticantes de hidroginástica do UNIVAG (2013)	ALMEIDA, R. A. de C.; ALVES, L. L. da S.; SENE, L. A. de; SILVA, I. W. M. da; CAMPOS, D. N. de S.; CAVALCANTE, J. D. de A.	Analisar o perfil das idosas aplicando três testes, verificando o desempenho funcional das idosas em realizar as atividades da vida diária. Verificar o nível de satisfação com a prática da hidroginástica.	Qualiquantitativo – descritiva	A maioria das idosas apresentam uma capacidade funcional classificada como muito boa; o programa é considerado um espaço de socialização e estimulação a interação social; a hidroginástica auxilia na manutenção da autonomia do idoso e controla os problemas de saúde, dando maior qualidade de vida.
Perspectivas Online – Ciências Biológicas e da Saúde	Efeitos da hidroginástica na melhoria funcional de	CABRAL, K. V.; ARÊAS NETO, N. T.; MORALES,	Verificar se idosos praticantes regulares de	Descritivo	A hidroginástica, assim como a prática de atividades físicas

	idosos. (2014)	A. P.; CALOMENI, M. R.	hidroginástica possuem maior capacidade funcional na realização das atividades de vida diária do que seus equivalentes de outras atividades físicas e não praticantes de atividade física		atuam de forma irrefutável no controle de declínio da capacidade funcional do idoso e assim na realização das atividades de vida diária.
Revista Saúde e Pesquisa	Análise reflexiva sobre os benefícios da hidroginástica para a saúde de pessoas idosas (2014)	PINTO, L. L. T.; DIAS, I. M.; MOREIRA, R. M.	Desenvolver uma análise reflexiva acerca da trajetória histórica da hidroginástica.	Descritivo e analítico	Permitiu uma reflexão sobre a história da hidroginástica e os benefícios ocasionados por sua prática na vida de uma pessoa idosa. A prática regular de hidroginástica estabelece uma relação com uma vida saudável, resultando em melhorias fisiológicas, psicológicas e sociais.
Conacis	A percepção dos idosos sobre os benefícios que a atividade física (hidroginástica) traz para suas vidas. (2014)	LUCENA, F. A. de; FIGUEIREDO, S. M. T. de	Identificar a percepção que os idosos têm sobre os benefícios que a atividade física (hidroginástica) traz em suas vidas	Descritiva exploratória	A hidroginástica é uma atividade física que pode trazer benefícios para os idosos nos aspectos físicos, psicológicos e sociais
Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício	Efeitos da hidroginástica sobre o aumento da força de membros inferiores em idosos. (2014)	MIRANDA, J. E. de	Analisar os efeitos da hidroginástica sobre o aumento da força de membros inferiores em idosos	Descritivo exploratório – quantitativo	A prática de hidroginástica por idosos deve ser estimulada não somente para desenvolvimento cardiorrespiratório, mas também para a melhora da força muscular.
Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta – Cataventos	A influência da hidroginástica na estimulação das habilidades cognitivas dos participantes do Ative-se/UNATI-	ROSSATO, V. M.; ROSA, B. P. da; SANTOS, P. V. dos; BRUNELLI, A. V.	Verificar se a utilização de metodologias diversificadas nas aulas de hidroginástica realizadas com o grupo de	Descritiva – quase experimental	Os idosos tendem a ter melhor estado mental, pela influência da prática de atividades físicas, mas também pela possibilidade de

	UNICRUZ (2015)		idosos contribuem para a estimulação de habilidades cognitivas.		estar engajado em um grupo social que lhe dá estímulo e motivação.
Revista Kairós Gerontologia	Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. (2015)	VIANA, H. B.; SANTOS, M. R. dos	Avaliar a influência da atividade física sobre a imagem corporal de idosos e sua satisfação com a vida.	Pesquisa-ação	Boa parte dos idosos apresentou uma imagem corporal positiva e satisfação com a vida.
Revista de Ciencias del Deporte	Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos (2015)	INÊS, S.; PEDRO, M.	Analisar possíveis efeitos da aplicação de um programa de Hidroginástica em idosos.	Qualiquantitativo – descritivo	A prática da atividade física de Hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o indivíduo manter, ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autônomos e independentes por mais tempo, prolongar a qualidade de vida.
Rev. Do Núcleo de Iniciação Científica da Faculdade Atenas	Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. (2015)	SILVA, J. P. da; SOUZA, E. S.; NEIVA, C. F.; MAZZONETTO, F. W.	Compreender a influência dos benefícios da hidroginástica no processo de envelhecimento como prática desportiva capaz de oferecer melhores condicionamentos físicos na terceira idade	Descritivo	Os idosos, através da prática de hidroginástica, podem obter uma melhora no seu quadro clínico e é uma possibilidade de aumentar a qualidade de vida e melhorar as relações sociais.
R. bras. Qual. Vida	Qualidade de vida e capacidade funcional de idosos praticantes de hidroginástica no município Sarandi/PR. (2016)	SILVA, R. S. da; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do; VIEIRA, L. F. OLIVEIRA, D. V. de.	Analisar a qualidade de vida e a capacidade funcional de idosos praticantes de hidroginástica do município de Sarandi/PR.	Quantitativo, observacional e transversal.	As idosas praticantes de hidroginástica no município de Sarandi/PR apresentaram escore de Qualidade de Vida acima de 75% do total do questionário e moderada Capacidade Funcional e que a

					prática da hidroginástica pode ser fator contribuinte para boa percepção de qualidade de vida no domínio Psicológico
Cogitare Enferm.	Força muscular e funcionalidade do joelho de idosas praticantes de hidroginástica (2017)	OLIVEIRA, D. V. de; SANTOS, A. T. dos; ANTUNES, M. D.; NASCIMENT O JUNIOR, J. R. A. do; BERTOLINI, S. M. M. G.	Relacionar a força muscular de membros inferiores com a funcionalidade do joelho de idosas praticantes de hidroginástica	Transversal descritiva	A correlação moderada entre a força muscular de membros inferiores e a funcionalidade do joelho das idosas sugere uma importante associação entre essas variáveis
Motricidade	Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica (2018)	TEIXEIRA, R. V.; LIMA, W. de S.; ANDRADE, L. N. de; FRANÇA, F. C. Q. F.	Investigar os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física.	Qualitativo – descritivo	A indicação médica foi a principal razão que levam os idosos a buscarem a prática da hidroginástica.

Fonte: A autora (2018).

4.1 Análise da Revisão Bibliográfica

Analizamos aqui o debate dos estudos que enquadravam nossos critérios de inclusão, como estarem relacionados exclusivamente da atividade física hidroginástica praticada por idosos e estivessem dentro do período de 2013 a 2018. Através da análise de Bardin (2010), destacamos três categorias sobre a prática de hidroginástica por idosos, a saber: “*melhoria na saúde*” (prevenção), “*bem-estar*” (promoção) e “*tratamento médico*” (curativo).

De acordo com as mesmas podemos inferir que a saúde é a principal causa da procura da atividade nas pesquisas realizadas, trataremos a seguir o nosso campo empírico.

4.1.1 Prática de hidroginástica como melhoria na saúde

No estudo de Souza e Araújo (2013) investigaram a qualidade de vida em idosos praticantes de hidroginástica, segundo os autores, eles apresentavam deficiência visual/auditiva, hipertensão ou artrite/reumatismo, e por serem praticantes da hidroginástica 3 a 6 anos, apresentaram melhora da saúde física e mental. Obtendo impacto positivo sobre a qualidade de vida.

Rossato *et al.* (2015) estudaram a prática da hidroginástica regular e de forma orientada por um grupo de idosos, envolvidos no programa de exercícios físicos “Ative-se/UNATI”, no que tange a estimulação das habilidades cognitivas avaliadas pelo (MEEN), referente a (relação espacial e temporal, memória, atenção e linguagem). Para os autores, “a participação dos idosos em programas de exercícios físicos como o “Ative-se/Unati” favoreceu na estimulação de suas habilidades cognitivas” (Idem, 2015, p. 42). Eles destacaram relevância na avaliação da orientação espacial e temporal, no entanto, para as questões referentes à memória de evocação, atenção e cálculo, comando de estágios e reprodução de uma figura, os idosos apresentaram dificuldades. O que levaram esses autores relacionarem essa dificuldade a memória de trabalho que é a memória imediata, necessária para as atividades do cotidiano. Concluindo eles que os idosos tendem a ter melhor estado mental.

Oliveira *et al.* (2017) buscaram investigar a força muscular e a funcionalidade do joelho de idosas praticantes de hidroginástica. Segundo eles, “as idosas apresentaram boa funcionalidade no joelho mesmo encontrando alteração na força muscular dos membros inferiores, visto que há uma relação entre os músculos envolvidos na articulação do joelho” (Idem, 2017, p. 7).

Dessa forma, os autores consideraram relevante as idosas apresentarem boa funcionalidade no joelho, mesmo com a força muscular moderada, haja vista serem essenciais para a realização das atividades do cotidiano do idoso, melhorando assim a qualidade de vida delas. Atrelado a isso, eles ainda discorreram sobre a necessidade da “prática regular de atividade física, *como a hidroginástica*, além dos benefícios fisiológicos, são consideradas como práticas e espaços que promovem a saúde do idoso” (Idem, 2017, p. 7, grifo nosso).

Miranda (2014, p. 633) investigando apenas a força muscular dos membros inferiores de idosas, apresentou “que mulheres idosas aumentaram significativamente a força de membros inferiores, após terem sido submetidas a um programa de treinamento de hidroginástica”. O que permitiu eles apontarem para considerar a prática da hidroginástica não somente para desenvolvimento cardiorrespiratório, mas também para a melhora da força muscular. Visto que nessa fase da vida, como indicaram Oliveira *et al.* (2017) também, torna-se bastante relevante na efetiva prática das atividades diárias.

Almeida *et al.* (2013) investigaram a concepção de idosas participantes do programa de atividade física do UNIVAG. O estudo mostrou melhorias significativas no desempenho físico e mental das mulheres idosas praticantes da hidroginástica. Além disso, os autores apontaram que as idosas apresentaram uma capacidade funcional classificada como muito boa e que tendo os problemas de saúde controlados, garantiriam maior qualidade de vida, associado a um programa de atividade física sistematizada, como a hidroginástica.

Para Teixeira *et al.* (2018), os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física é a indicação médica enquanto principal razão. O que nos permitiu perceber que a busca pela melhoria na saúde física, mental ou social é foco dessa busca por idosos, como apontaremos em nosso estudo posteriormente no tópico 4.2, apresentado no gráfico 1.

No estudo de Cabral *et al.* (2014) foi destacado como efeito da prática de hidroginástica, enquanto uma atividade física regular, melhorias na capacidade funcional de idosas. Para os autores “os dados sugerem que um estilo de vida ativo pode retardar os impactos associados ao envelhecimento, mantendo assim os idosos independentes para a realização das tarefas cotidianas por mais tempo” (Idem, 2014, p. 17). Contribuindo assim com a qualidade de vida do indivíduo no processo do envelhecimento, já que promove melhorias na saúde integral dele.

Silva *et al.* (2016) também investigaram a capacidade funcional e qualidade de vida de idosos submetidos a um programa de hidroginástica. Para eles esse programa, sendo “bem elaborado, regular e orientado, pode trazer inúmeros benefícios para a saúde do idoso, melhorando principalmente os aspectos psicológicos” (Idem, 2016, p. 36). Aspecto nitidamente marcante na melhoria da saúde mental dos idosos.

Inês e Pedro (2015) argumentaram sobre os benefícios da prática da hidroginástica na aptidão física dos idosos, no que tange às “capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o indivíduo manter ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autônomos e independentes por mais tempo, i.e., prolongar a qualidade de vida” (Idem, 2015, p. 158).

Pinto, Dias e Moreira (2014) indicaram que a prática regular de atividade física promove um viver saudável, resultando em melhorias fisiológicas, psicológicas e sociais. Para eles, é essencial aos indivíduos, em qualquer etapa do envelhecimento, modificarem seu estilo de vida como medidas de prevenção e promoção da saúde.

Dessa forma, os autores sugeriram que a prática de hidroginástica por idosos é um fator essencial para qualidade de vida deles, pois “a inatividade física no idoso pode ocasionar o aparecimento e/ou o agravamento de algumas doenças que acompanham a velhice” (Idem, 2014, p. 357).

No estudo de Silva *et al.* (2015) foi investigado os benefícios da hidroginástica na terceira idade, uma vez que é nesta etapa da vida que são necessários cuidados redobrados. Para eles, a prática de uma atividade física pode reduzir os riscos de doenças físicas, sociais e mentais, como a hidroginástica. Tendo em vista esta ser uma atividade segura, confortável e muito prazerosa. Como destaca-se a seguir, em um trecho desse estudo, a importância e contribuição da prática de hidroginástica:

Por essa atividade ser realizada na água o corpo fica mais leve, o que facilita a execução dos movimentos, evitando riscos de lesões, melhora o sistema cardiorrespiratório, cardiovascular, flexibilidade, postura, aptidão física e é excelente para desenvolver os aspectos psicomotores e aumentar a autoestima. Os idosos, através da prática de hidroginástica, podem obter uma melhora no seu quadro clínico e é uma possibilidade de aumentar a qualidade de vida e melhorar as relações sociais. (SILVA *et al.*, 2015, p. 11)

Com isso, percebe-se que a prática da hidroginástica por idosos contribui significativamente na melhoria da saúde física, mental e social, quando os autores se referem a melhora, ou mesmo controle dos problemas fisiológicos/biológicos, no aumento da autoestima e das relações sociais.

Lucena e Figueiredo (2014) investigaram a percepção de idosos sobre os benefícios que a atividade física, hidroginástica, traz para suas vidas. Um dos pontos que os autores colocaram é o desafio da ciência da Educação Física, na atualidade, é “de transformar o estilo de vida da população, fazendo com que a atividade física, o exercício físico e o esporte façam parte do cotidiano da mesma” (Idem, 2014, p. 6). Aspecto esse essencial para a melhoria, ou mesmo o controle da saúde no envelhecimento.

Para os autores, olhar para o idoso dentro desse processo de envelhecimento, a atividade física, como a hidroginástica, assume papel preponderante com as mudanças físicas, psíquicas e sociais dele.

Viana e Santos (2015) também discorreram sobre a importância na melhoria da saúde de idosos praticantes de hidroginástica, quando questionados sobre a visão de sua imagem corporal e a satisfação dessa prática para sua vida. Segundo os autores, a vida ativa na terceira idade é nitidamente relevante para alcançar uma melhor qualidade de vida, devido a associação com a boa imagem corporal que os idosos investigados têm de si e a satisfação com a vida.

Logo, corroborando com o exposto dos estudos analisados, a prática de hidroginástica pelo idoso deve ser estimulada, pois além de ser uma atividade relaxante e de baixo impacto, é capaz de melhorar a qualidade de vida relacionada ao domínio físico e as comorbidades como hipertensão e diabetes mellitus, contribuindo para a prevenção de lesões e independência nessa etapa tão importante da vida. Além dessa vivência promover melhorias na aprendizagem de novos conhecimentos, em uma relação melhor consigo e com o outro.

4.1.2 Prática de hidroginástica como bem-estar

No estudo de Rossato *et al.* (2015) foi possível perceber que os idosos tendem a ter melhorias no estado mental, devido à influência da prática de atividades físicas de forma orientada e regular, como a hidroginástica. Arelado a isso, os autores

consideraram que esse aspecto melhorado se dá pelo fato dos idosos estarem engajados em um grupo social que lhes dê estímulo e motivação.

Dessa forma, ressalta-se a importância da hidroginástica oferecida por programas sociais para os participantes idosos como o Ative-se/Unati-UNICRUZ do estudo citado, assim como discutiremos no tópico 4.2, quando investigamos esses aspectos no grupo de idosos do Compaz Ariano Suassuna. Sendo assim, é dever da sociedade e da família incentivarem a “participação em atividades que lhe sejam prazerosas, que instiguem seu organismo a dar respostas mantendo seu cérebro ativo e aberto a novas aprendizagens” (ROSSATO, 2015, p. 42).

Almeida *et al.* (2013) observaram também a mesma valorização da vivência de aulas de hidroginástica oferecidas pelos programas sociais, como espaço de socialização e estímulo a interação social. Melhorando assim a saúde mental e social do idoso.

Cabral *et al.* (2014, p. 17) ratificaram que ainda “que outras atividades físicas também sejam indicadas para os idosos, a hidroginástica por ser realizada em grupo e, em um ambiente diferenciado, além de auxiliar nos fatores funcionais, atua diretamente nos fatores de orientação interpessoal e relacionamentos com amigos e família”.

Corroborando com Silva *et al.* (2016) os autores anteriormente citados, constatamos que o idoso precisa ser reconhecido e valorizado socialmente, sendo necessário, fazê-lo se sentir útil a fim de que ele tenha vontade de viver com mais autoestima, prazer, vitalidade e disposição.

Silva *et al.* (2015) apontaram para o ganho com a autonomia na realização das tarefas cotidianas dos idosos quando estes praticam atividade física. Nesse sentido, os autores argumentaram que o idoso praticante da hidroginástica “desfrutará de uma atividade prazerosa e relaxante e conseguirá seus objetivos rapidamente se a atividade for praticada de forma regular, respeitando os limites de cada pessoa e suas características biológicas” (SILVA *et al.*, 2015, p. 11 e 12). Com isso, os idosos acabam melhorando suas capacidades físicas, motoras, psíquicas e sociais, tornando pessoas mais saudáveis, sociáveis e felizes.

Lucena e Figueiredo (2014) destacaram bem em seu estudo a categoria analisada nessa pesquisa, bem-estar, pois, para eles, os idosos que praticam a atividade física, como a hidroginástica, “favorece independência nas atividades diárias, reintegração,

sociabilização, maior vínculo de amizades, e ainda, melhorias na satisfação com a vida e redução da solidão” (Idem, 2014, p. 6).

Nesse sentido, a maioria dos estudos que investigaram a prática de hidroginástica oferecidos por programas sociais consideraram que ela pode contribuir para o acréscimo da autoestima, autoconfiança, melhora da percepção sobre as próprias capacidades pessoais e proporcionar um bem-estar elevado.

4.1.3 *Prática de hidroginástica como tratamento médico*

No estudo de Oliveira *et al.* (2017) indicaram fragilidade das idosas praticantes de hidroginástica em relação à força muscular. Como no trecho a seguir escrito pelos autores: “A correlação moderada entre a força muscular de membros inferiores e a funcionalidade do joelho das idosas sugere uma importante associação entre essas variáveis e indicam, por sua vez, a necessidade de se intensificar o trabalho dos grupos musculares que atuam na referida articulação” (Idem, 201, p. 7).

Quanto a isso, podemos inferir que os autores orientam aprimoramento nas atividades realizadas na prática de hidroginástica nos membros inferiores para melhoria de processos articular nessa parte do corpo dos idosos. Com isso, identificamos indicação dessa atividade como tratamento médico para doenças ligadas ao envelhecimento vivido nessa fase da vida.

Almeida *et al.* (2013) discorreram que a prática de hidroginástica auxilia na manutenção da autonomia do idoso em relação às atividades da vida diária. Requerendo então atenção maior, cuidados especiais e tratamento diferenciado para que os efeitos sejam satisfatórios e benefícios em relação aos aspectos físico, psíquico e social na vida dos idosos. O que para esta pesquisa, também, considera-se como tratamento médico, uma vez que tantos aspectos da vida do idoso praticante de hidroginástica são melhorados.

Cabral *et al.* (2014, p. 17) direcionaram o debate sobre o aspecto tratamento médico, obtido com a prática de hidroginástica, como “controle de declínio da capacidade funcional do idoso, atuando assim de maneira irrefutável na realização das

atividades de vida diária do idoso”. Auxiliando na manutenção da autonomia do idoso, retardando assim o processo de dependência de outros.

Pinto, Dias e Moreira (2014) demonstraram os benefícios historicamente construídos com a prática do exercício físico dentro da água. Segundo eles, esses exercícios foram meio de relaxamento e cura, desde os tempos antigos. Dessa forma, encontramos bojo sobre a orientação médica da hidroginástica para a população idosa, visto que esta ser uma atividade aconselhada para grupos especiais, devido aos benefícios proporcionados por sua vivência.

Nesse sentido, percebemos que as aulas de hidroginástica, mostram-se relevantes por respeitarem os princípios da individualidade, especificidade, sobrecarga, adaptação, interdependência, volume, intensidade e continuidade. Aspectos essenciais para o tratamento de doenças pela água.

Para Silva *et al.* (2015, p 11) ficaram “claro então que todo individuo possui sua carga genética, que com o passar do tempo, passa por alterações, o que leva o indivíduo a envelhecer”. Aspecto esse que encontramos na indicação médica da prática de hidroginástica para melhorar o desgaste do organismo, seja ele de maior ou menor grau.

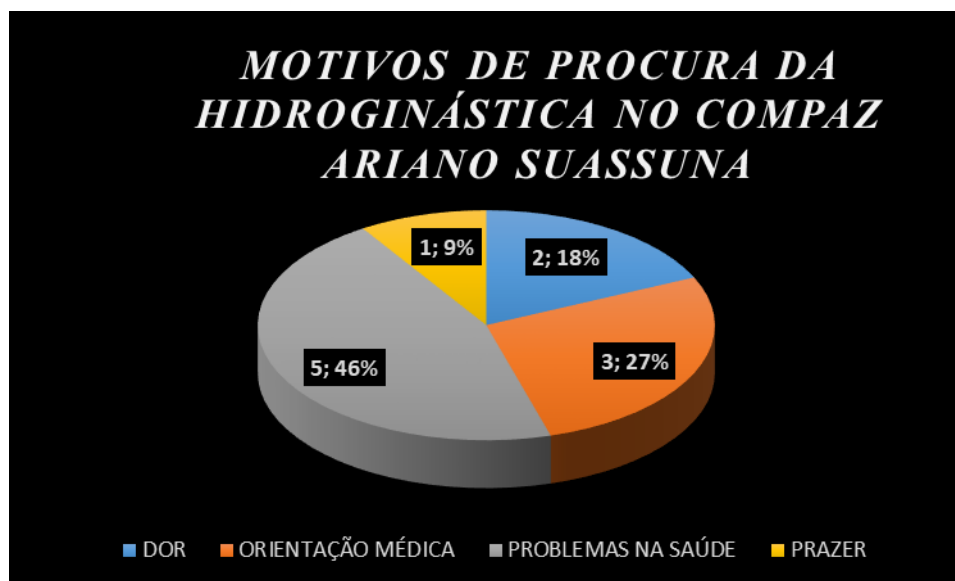
Enquanto que Silva *et al.* (2016) apontaram, em seu estudo com idosas praticantes de hidroginástica no município de Sarandi/PR, qualidade de vida considerada melhor, bem como a capacidade funcional moderada. Além de eles contribuírem no debate da temática que a prática da mesma pode ser fator contribuinte para boa percepção de qualidade de vida no domínio psicológico. O que em nossa pesquisa torna-se fator nitidamente forte para endossar a discussão dessa categoria analisada.

4.2 Análise do Questionário

Na análise do questionário, consideramos as respostas referentes a quatro perguntas desse instrumento, visto que a questão sobre a idade foi apenas para diagnosticar o grupo participante do estudo, os idosos. Sendo todos com idade superior a 60 anos.

No gráfico 1, apresenta-se os motivos que levam os idosos a procurar a realização de aulas de hidroginástica. Sendo 5 (46%) por dor, 3 (27%) por orientação médica, 2 (18%) por problemas de saúde e 1 (9%) por prazer. Sendo 91% relacionados a motivos de saúde.

Gráfico 1



Fonte: A autora (2018).

A motivação relaciona-se com a compreensão da razão do comportamento das pessoas para poder prever e influenciá-lo, no caso do nosso estudo o motivo que leva a prática de determinada atividade, a hidroginástica. Segundo Maslow (1970) a necessidade aciona o motivo e o motivo aciona o comportamento. Para ele os motivos humanos são hierarquizados a partir de cinco necessidades desde a mais básica a mais elevada de auto realização. Partindo das necessidades físicas, que são as mais básicas, cada necessidade deve ser ao menos parcialmente satisfeita antes do indivíduo desejar satisfazer uma necessidade no próximo nível acima.

A Hierarquia das Necessidades de Maslow (1970) está classificada da seguinte forma:

Necessidades fisiológicas: está é a base da Pirâmide, onde estão as necessidades básicas de qualquer ser humano, como a fome, a sede, a respiração, a excreção, o abrigo e o sexo.

Necessidades de segurança: é o segundo nível da hierarquia, onde estão os elementos que fazem os indivíduos se sentirem seguros, desde a segurança em casa até meios mais complexos, como a segurança no trabalho, segurança com a saúde (planos de saúde)

Necessidades sociais: é o terceiro nível da Pirâmide. Neste grupo estão as necessidades de se sentir parte de um grupo social, como ter amigos, constituir família, receber carinho de parceiros sexuais.

Necessidades de Status ou Estima: é a quarta etapa da Pirâmide de Maslow, que agrupa duas principais necessidades – a de reconhecer as próprias capacidades e de ser reconhecido por outras pessoas, devido a capacidade de adequação do indivíduo. Ou seja, é a necessidade que uma pessoa tem de se orgulhar de si própria, sentir a admiração e orgulho de outros indivíduos, ser respeitada por si e pelos outros, entre outras características que envolvam o poder, o reconhecimento e o orgulho, por exemplo.

Necessidades de auto realização: este é o topo da Pirâmide, quando o indivíduo consegue aproveitar todo o potencial de si próprio, com autocontrole de suas ações, independência, a capacidade de fazer aquilo que gosta e que é apto a fazer, com satisfação.

Assim observamos que a necessidade das pesquisadas deste estudo corresponde aos níveis mais básicos da pirâmide de Maslow, as necessidades fisiológicas, dor, e na necessidade de segurança com a saúde.

Conforme Teixeira *et al.* (2018), os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física é a indicação médica. O que nesse estudo encontra-se em segundo maior motivo.

Quanto aos problemas de saúde, Almeida *et al.* (2013) apontaram que a prática de hidroginástica por idosos trazem benefício para a melhoria desses tipos de problemas. Assim, como observado nesse estudo, como maior motivo, a dor, considerado para a medicina um dos sinais flogístico da anamnese, ou indicação de alguma dificuldade orgânica, percebemos também que com a prática de hidroginástica o idoso poderá obter melhoria nessas queixas de saúde.

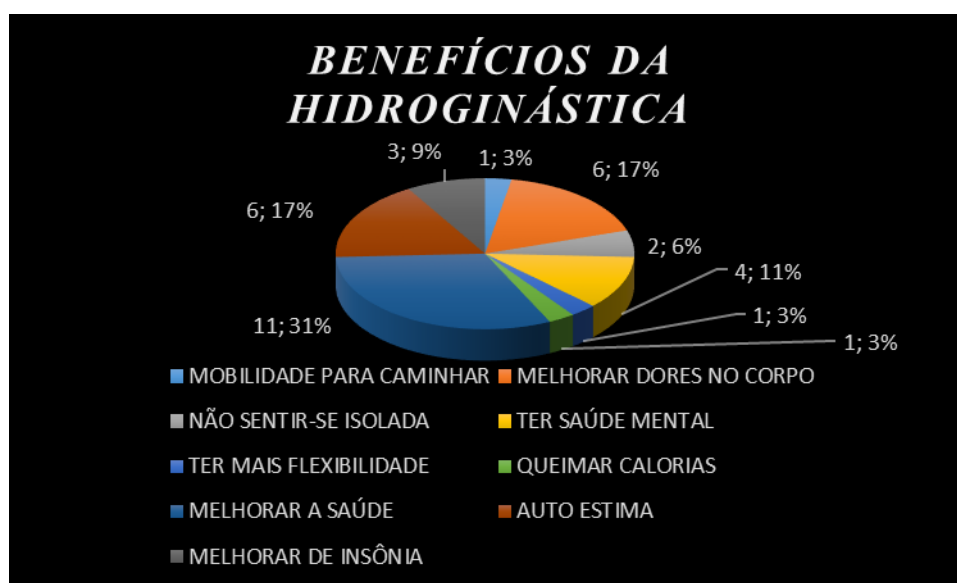
Quanto ao aspecto prazer, embora nesse estudo ter sido motivo de um único idoso, outros estudos apontaram também, como explanamos no tópico 4.1.2 da análise da categoria bem-estar, como destacamos aqui os de Cabral *et al.* (2014) e Silva *et al.* (2016), quando argumentaram sobre o ambiente diferenciado das aulas de hidroginástica contribuírem para a sensação de pertencimento sócio familiar, fazendo

com que o idoso sinta-se útil, valorizado e reconhecido, dando mais autoestima, prazer, vitalidade e disposição.

No gráfico 2, apresentamos os benefícios da prática de hidroginástica por idosos. Sendo 11 (31%) para melhorar a saúde, 6 (17%) para auto estima, 6 (17%) para melhorar dores no corpo, 4 (11%) para ter saúde mental, 3 (9%) para melhorar de insônia, 2 (6%) para não se sentir isolada, 1 (3%) para ter mais flexibilidade, queimar calorias e ter mobilidade para caminhar.

Todos esses benefícios evidenciados nessa pesquisa concordam a análise do debate realizado no tópico 4.1, com exceção do melhorar a qualidade do sono, as dores do corpo, não foram especificamente apresentados pelos idosos investigados. No entanto, pode-se considerar que essa melhoria está ligada a melhorias na qualidade de vida, ou melhor um benefício físico e mental.

Gráfico 2



Fonte: A autora (2018).

Observa-se que a satisfação está ligada aos benefícios trazidos pela prática que vai implicar em melhoria na vida cotidiana das praticantes.

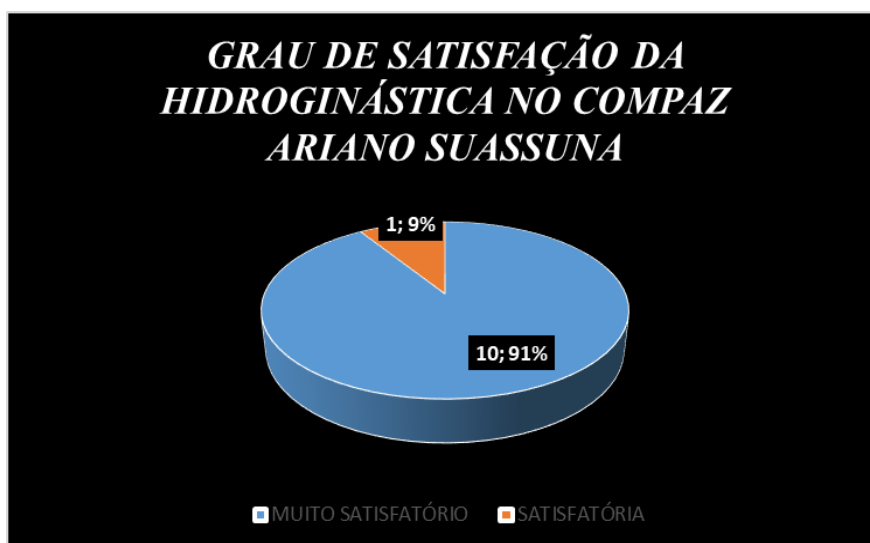
Inês e Pedro (2015) argumentaram sobre os benefícios da prática da hidroginástica na aptidão física dos idosos, no que tange às “capacidades físicas, força,

flexibilidade e mobilidade para o indivíduo manter ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autónomos e independentes por mais tempo, i.e., prolongar a qualidade de vida” (Idem, 2015, p. 158).

Almeida *et al.* (2013) também olharam para os mesmos aspectos respondidos nessa pesquisa, quando indicaram a mesma valorização da prática de hidroginástica enquanto espaço de socialização e estímulo a interação social. Melhorando assim a saúde mental e social do idoso. No entanto, dentre outras contribuições para a saúde dos idosos, apenas no estudo de Lucena e Figueiredo (2014), encontramos concordância com o aspecto redução do isolamento.

No estudo de Viana e Santos (2015) encontramos o aspecto da prática da hidroginástica enquanto atividade física, e como toda atividade física, promove perda de peso, “queima de calorias”, como destacamos na nossa pesquisa, para contribuir com a imagem corporal de idosos. Contudo, vale ressaltar que junto com o envelhecimento temos as alterações da imagem corporal do indivíduo, sendo mais acentuado no grupo de idosos, aspecto esse que promove a depreciação do viver, bem como a diminuição do metabolismo e a dificuldade para ficar em forma corporal saudável, ou melhor queimar calorias. Contribuindo assim para o aumento das comorbidades relacionadas ao envelhecimento, como a hipertensão arterial e a diabetes.

Gráfico 3



Fonte: A autora (2018).

No gráfico 3, apresenta-se o grau de satisfação dos praticantes idosos de hidroginástica no Compaz Ariano Suassuna. Sendo 10 (91%) considerando como muito satisfatório e 1 (9%) apenas como satisfatório. Da mesma forma, encontramos no estudo de Viana e Santos (2015) este aspecto observado nessa pesquisa, pois os idosos praticantes de hidroginástica por eles investigados consideraram também estarem satisfeitos com a vida.

Atrelado a isso, podemos destacar também a discussão dos artigos analisados sobre os benefícios da prática da hidroginástica como bem-estar. Contribuindo assim para a satisfação da vida pelos idosos.

No gráfico 4, apresenta-se a avaliação da vivência das aulas de hidroginástica para a vida dos idosos no Compaz Ariano Suassuna. Sendo 6 (55%) considerando como excelente, 4 (36%) como bom e 1 (9%) como regular. O êxito da hidroginástica no COMPAZ é avaliado como bom e excelente pela maioria das praticantes.

Gráfico 4



Fonte: A autora (2018).

Semelhante ao evidenciado pelos idosos dessa pesquisa sobre a importância dos programas sociais que oferecem as aulas de prática de hidroginástica, o Projeto de Esporte e Lazer da Cidade (PELC) do Recife e Centro Comunitário da Paz (Compaz) Arriano Suassuna, localizado no bairro do Cordeiro da cidade do Recife-PE, nos estudos de Silva *et al.* (2016) e Rossato *et al.* (2015), ressaltaram a importância da

hidroginástica oferecida pelos programas sociais dos quais os idosos participam, como o Ative-se/Unati-UNICRUZ citado no estudo de Rossato *et al.* (2015), assim como explanamos no tópico 4.1.

Sendo assim, é dever da sociedade e da família incentivarem à “participação em atividades que lhe sejam prazerosas, que instiguem seu organismo a dar respostas mantendo seu cérebro ativo e aberto a novas aprendizagens” (ROSSATO, 2015, p. 42).

4.3 Análise da observação participante

Aqui analisamos as observações coletadas pela professora-pesquisadora da vivência das aulas práticas de hidroginástica no Compaz Ariano Suassuna. Optamos pela descrição mais sucinta do caso de dois alunos que considero significativo devido a sua recuperação contínua e progressiva de saúde com a prática de hidroginástica.

Um idoso, com a idade de 50 anos, indicado realizar aulas de hidroginástica como tratamento médico, caminhava com o auxílio de muletas, devido as dificuldades de mobilidade com os membros inferiores, devido à 3 Acidentes Vasculares Cerebrais, e, por conta disso ficou com um braço e uma perna sem força e sem mobilidade. Com o convívio a pesquisadora-professora ficou apreensiva, por achar que não conseguiria auxiliar o idoso citado, pois ele só entrava ou saía da piscina com a ajuda de alguém e só saía com alguém o puxando. Mesmo com essa dificuldade apresentada a professora resolveu auxiliá-lo, através do princípio de sua própria força do corpo, já que a pressão hidrostática da água oferecia uma resistência natural, permitindo mais mobilidade, flexibilidade, amplitude de movimento e mais autonomia. Acarretando em benefícios a curto ou a longo prazo, dependendo só de seu esforço físico.

Nas outras aulas outros benefícios foram observados, como cardiorrespiratório, muscular, físico e mental. Além disso, melhorias bem significativas na autoestima, pois o idoso estava ali para ajudar no que fosse preciso, segundo ele.

Primeiro, a professora começou trabalhando alguns exercícios respiratórios e fortalecimento muscular, ele se esforçava tanto que isso a estimulou, cada vez mais, trabalhar com ele e, ao mesmo tempo, instigou como um desafio profissional para ela.

Sendo assim, a professora tinha como objetivo fazer com que o idoso adquirisse força nos membros acometidos pelos AVC, após, uns três a quatro meses, notando avanço considerável na sua reabilitação.

Com o processo das aulas, o idoso passou a adquirir força no membro superior afetado e na perna, e daí a professora lançou um desafio para ele dizendo que ele só ficaria comigo se o mesmo conseguisse entrar e sair sozinho da piscina. Para a professora, isso foi gratificante, porque o idoso conseguiu entrar e sair sozinho da piscina, com 25m de comprimento por 3m de profundidade, usando coletes flutuadores. Hoje, ele consegue colocar e tirar o colete sozinho, já consegue segurar na borda da piscina com o braço que não tinha mobilidade, já consegue fazer batidas de pernas de crawl.

Em um certo dia da aula, o idoso relatou: *“Professora eu não sei o que seria de mim se você não existisse, se não tivesse me aceito em sua turma, pra mim a senhora e a hidroginástica é tudo na minha vida”*.

Miranda (2014, p. 633) investigando apenas a força muscular dos membros inferiores de idosas, apresentou “que mulheres idosas aumentaram significativamente a força de membros inferiores, após terem sido submetidas a um programa de treinamento de hidroginástica”. O que permitiu eles apontarem para considerar a prática da hidroginástica não somente para desenvolvimento cardiorrespiratório, mas também para a melhora da força muscular.

Outro caso relevante é uma senhora que chegou com depressão e baixa autoestima por ter perdido um filho. Durante as aulas de hidro notava sempre triste afastada da turma e querendo se isolar. Ao tomar conhecimento do acontecido em sua vida, a professora mudou a didática das aulas, acrescentando recreação em algumas aulas com o objetivo de fazê-la se socializar com os demais e elevar assim a autoestima da idosa. Não passando muito tempo, a professora pode observar o grau de satisfação ao chegar nas aulas.

Em um momento da aula essa idosa disse:

A coisa melhor do mundo foi ter entrado nas aulas de hidro e que não se sentia mais sozinha, que no dia que não tinha aula já sentia falta. Hoje, essa senhora de 83 anos não se encontra mais no quadro depressivo, pois é participativa de todos os exercícios propostos. Ela

também relatou que a dor que sentia no corpo não existe mais e que os remédios que tomava para depressão foram suspensos.

Nesse sentido, a maioria dos estudos que investigaram a prática de hidroginástica oferecidos por programas sociais consideraram que ela pode contribuir para o acréscimo da autoestima, autoconfiança, melhora da percepção sobre as próprias capacidades pessoais e proporcionar um bem-estar elevado.

Almeida *et al.* (2013) também olharam para os mesmos aspectos respondidos nessa pesquisa, quando indicaram a mesma valorização da prática de hidroginástica enquanto espaço de socialização e estímulo a interação social, melhorando assim a saúde mental e social do idoso.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSÕES

Através desta pesquisa podemos constatar e discutir a questão do idoso e a prática da atividade física de hidroginástica. Primeiro buscamos entender como o conhecimento está sendo produzido e as categorias encontradas reaparecem no campo empírico.

Partindo do questionamento, o que motiva as idosas a praticarem a hidroginástica no COMPAZ? Podemos inferir que está relacionada a teoria de Maslow, e pode ser respondida através da hierarquia das necessidades. As idosas buscam a prática da hidroginástica para melhorar os fatores provenientes do envelhecimento e se mostram satisfeitas avaliando de bom a excelente a partir dos benefícios da atividade, mostrando a eficácia do projeto.

O que nos permitiu perceber que a busca pela melhoria na saúde física, mental ou social é o maior foco dessa procura dos idosos pelas aulas de hidroginástica. Assim como, é evidente esse benefício na saúde integral do idoso, mas também no bem-estar de vida e na indicação enquanto tratamento médico para problemas de saúde física, mental e social, dentre outros destacados na análise do questionário.

Observamos também que a prática de alguma atividade física regular, como a prática de hidroginástica tem um importante papel no processo de envelhecimento, atuando assim de forma positiva na realização das atividades da vida diária dos idosos, principalmente. Portanto, é necessário que estudos futuros, principalmente, de delineamento experimental, avancem sobre os conhecimentos dos benefícios da hidroginástica como prática de exercício físico e as consequências na saúde da população idosa.

Concluiu-se que, mais estudos devem ser realizados pela esfera governamental, dos programas sociais implantados pelo governo, para possibilitar uma política de promoção à saúde preventiva, aumentando a expectativa de maior qualidade de vida dos

idosos. Bem como, do envelhecimento para essa população idosa a fim de melhor desenvolver atividades adequadas as limitações deles. Além daqueles que tratem da habilitação do profissional ou dos profissionais que cuidam desse idoso dentro desses programas, para conhecer melhor os aspectos específicos do envelhecimento, de modo a poderem oferecer um serviço de maior qualidade e adequação a essa população.

REFERÊNCIAS

ABOARRAGE, N. *Treinamento de força na água: uma estratégia de observação e abordagem pedagógica*. São Paulo: Phorte, 2008

ALMEIDA, R. A. de C.; ALVES, L. L. da S.; SENE, L. A. de; SILVA, I. W. M. da; CAMPOS, D. N. de S.; CAVALCANTE, J. D. de A. Perfil das mulheres idosas praticantes de hidroginástica do UNIVAG. **Rev. Seminário Transdisciplinar da Saúde**, n. 1, 2013, p. 46-58.

ARAUJO, G. F. de; SOUZA, L. R. de. Qualidade de Vida do Idoso na Prática de Hidroginástica. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 2, 2013, p. 141-146.

ASSIS, M.. **Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos**. Rio de Janeiro, RJ: CRDE Unati Uerj, 2002.

BONACHELA, V. *Manual Básico de Hidroginástica*, 2ª edição, Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

CABRAL, K. V.; ARÊAS NETO, N. T.; MORALES, A. P.; CALOMENI, M. R. Efeitos da hidroginástica na melhoria funcional de idosos. **Rev. Perspectivas Online – Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 14, n. 4, 2014, p. -18.

CARVALHO, R. da C. **Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde – Mato Grosso**. Monografia (Graduação), Universidade Brasília, Faculdade de Educação Física, Universidade Aberta do Brasil – Barra do Bugres, 2014, 44 p.

COELHO, B. dos S.; SOUZA, L. K. de S.; BORTOLUZZI, R.; RONCADA, C.; TIGGEMANN, C. L.; DIAS, C. P. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, 2014, p. 497-504.

COSSETIN, E. O Idoso e a Prática da Hidroginástica. **Monografia (Graduação)**, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUI), Departamento de Humanidades e Educação, 2017, 48 p. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4526/Evanir%20Cossetin.pdf?sequence=1>. Acesso em: 10 Jul 2018.

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 . Acesso em 20 de janeiro de 2005.

FIGUEIREDO, S. A. *Hidroginástica*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. – São Paulo: Atlas, 2008.

INÊS, S.; PEDRO, M. Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11, n. 2, 2015, p. 15-158.

LIMA, L. D. **Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados**, RBCEH, Passo Fundo, v. 7, n. 3, p. 346-356, set./dez. 2010.

LINDOSO, R.C.B. Motivação para Hidroginástica na Terceira Idade. Especialização em Especialização em Treinamento Esportivo – Natação. Universidade de Pernambuco 1994 – 1995. Orientador: Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas.

LINDOSO, R.C.B. Nado sincronizado: uma prática para idosos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Año 19 – Nº 193 – Junio de 2014.
<http://www.efdeportes.com/>

LUCENA, F. A. de; FIGUEIREDO, S. M. T. de. A percepção dos idosos sobre os benefícios que a atividade física (hidroginástica) traz para suas vidas. Rev. Conaci, 2014, 7 p.

MASLOW, Abraham H. *Motivation and personality*. 2ª ed. New York: Harper and Row, 1970.

MINCATO, P. C.; FREITAS, C. L. R. Qualidade de vida dos idosos residentes em instituições asilares da cidade de Caxias do Sul – RS. RBCEH, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 127-138, jan./jun. 2007.

MIRANDA, J. E. de. Efeitos da hidroginástica sobre o aumento da força de membros inferiores em idosos. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.8, n.48, 2014, p.628-634.

NÓBREGA, A. C. L.; FREITAS, E. V.; OLIVEIRA, M. A. B.; LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; NAHAS, R. M.; BAPTISTA, C. A. S.; DRUMMOND, F. A.; JOSBEL, L. R.; PINTO, P. M.; RADOMINSKI, R. B.; LEITE, N.; THIELE, E. S.; HERNANDEZ, A. J.; ARAÚJO, C. G. S.; TEXEIRA, J. A. C. T. C.; BORGES, S. F.; ROSE, E. H.; **Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso**. Paraná, 1999.

OLIVEIRA, D. V. de; SANTOS, A. T. dos; ANTUNES, M. D.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do; BERTOLINI, S. M. M. G. Força muscular e funcionalidade do joelho de idosos praticantes de hidroginástica. **Rev. Cogitare Enferm.**, v. 22, n. 2, 2017, 9 p.

PAULA, K. C. de; PAULA, D. de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Bras Med Esporte**, v. 4, n. 1, 1998, p. 24-27. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1>. Acesso em: 10 Jul 2018.

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 . Acesso em 12 de janeiro de 2007.

PINTO, L. L. T.; DIAS, I. M.; MOREIRA, R. M. Análise reflexiva sobre os benefícios da hidroginástica para a saúde de pessoas idosas. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 7, n. 2, 2014, p. 353-359.

ROSSATO, V. M.; ROSA, B. P. da; SANTOS, P. V. dos; BRUNELLI, A. V. A influência da hidroginástica na estimulação das habilidades cognitivas dos participantes do Ative-se/UNATI-UNICRUZ. **Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta – Cataventos**. Ano 7, n. 1, 2015, p. 32-44.

SILVA, J. P. da; SOUZA, E. S.; NEIVA, C. F.; MAZZONETTO, F. W. Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. Rev. Do Núcleo de Iniciação Científica da Faculdade Atenas, 2015, 13 p.

SILVA, R. S. da; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do; VIEIRA, L. F. OLIVEIRA, D. V. de. Qualidade de vida e capacidade funcional de idosas praticantes de hidroginástica no município Sarandi/PR. R. bras. Qual. Vida, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, 2016, p. 28-41.

TEIXEIRA, R. V.; LIMA, W. de S.; ANDRADE, L. N. de; FRANÇA, F. C. Q. F. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Rev. Motricidade**, v. 14, n. 1, 2018, p. 175-178.

VALE, R. G. S. **Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia e qualidade de vida de mulheres senescentes**. 232fls. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) – Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2004.

VIANA, H. B.; SANTOS, R. M. dos. Análise da percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Kairós de Gerontologia**, v. 18, n. 2, 2015, p. 299-309.

YIN, R. K. **Estudo de Caso: planejamento e métodos**. Trad. Daniel Grassi – 2. Ed. – Porto Alegre: Bookman, 2001.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 - Termo de Livre Esclarecimento e Consentimento

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

Aluna: Maria Marluce Sousa Gomes da Silva

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Rosângela Cely Branco Lindoso

Termo de Autorização

Eu, _____, aluno (a) de hidroginástica do Compaz Ariano Suassuna, afirmo que estou esclarecido/a, consciente e de pleno acordo para autorizar a Maria Marluce Sousa Gomes da Silva, aluna de monografia da UFRPE, a coletar informações, descrever, analisar, interpretar e tornar públicas minhas palavras, resultantes da entrevista narrativa e do questionário, a qual visa obter dados concernentes à pesquisa para conclusão do trabalho intitulado “Vivências da Prática de Hidroginástica no Compaz Ariano Suassuna”. Conforme acordo entre pesquisadora e pesquisado/a(s), minha identidade será preservada.

Recife, ____ de _____ de _____.

Assinatura do aluno (a)

APÊNDICE 2 - Questões norteadoras do questionário

Prezado (a) aluno (a),

Estamos realizando pesquisa que culminará em um trabalho de monografia da UFRPE. Nosso objeto de estudo são os motivos, benefícios e grau de satisfação da prática de hidroginástica por idosos no Compaz Ariano Suassuna. Para tal, sua participação é imprescindível.

Desde já o nosso muito obrigado.

Maria Marluce Sousa Gomes da Silva (aluna de monografia)

Prof^a. Dr^a. Rosângela Cely Branco Lindoso (orientadora)

1- Qual sua idade? _____

2- Por qual motivo você procurou as aulas de hidroginástica?

3 - Quais os benefícios da prática da hidroginástica para sua vida?

4 - Como você avalia as aulas de hidroginástica oferecidas pelo Compaz?

5 - Qual o grau de satisfação da prática de hidroginástica para a sua vida?
