

## HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE<sup>1</sup>

*Adrielle Gonçalves Da Silva<sup>2</sup>*

*Julio Cesar Ribeiro<sup>3</sup>*

**Resumo:** Este trabalho quer mostrar através de estudos, literaturas argumentações, a grande importância que tem a atividade de hidroginástica para a pessoa idosa. Pois a mesma tem finalidade de trazer ao indivíduo idoso uma melhor qualidade de vida, não só nos aspectos físicos, mas principalmente vem trazer a ele uma melhora do posicionamento social e das condições psicológicas em que, na maioria das vezes, ele se encontra. Com este fim, foi feita uma avaliação e conceituação sobre o que é a velhice, em todos os seus aspectos, as mudanças fisiológicas que acontecem, bem como as alterações nos aspectos psicológicos e sociais, os benefícios que a hidroginástica traz para o indivíduo idoso e os cuidados que devem ser tomados com cada pessoa da terceira idade. Também foi de suma importância, a escolha de uma metodologia a serem empregada, bem como, pesquisas, referências bibliográficas, observações e argumentações sobre o assunto. Através da coleta de análise de informações obtidas, pôde-se chegar à conclusão de que a má qualidade de vida que possui a maioria dos idosos é referente à falta de uma atividade que lhes revigore a perspectiva de vida, que traga a cada um deles a vontade de querer continuar, que os anime, traga alegria e de certa forma os faça sentir-se úteis, ativos e amados. Portanto, ao final do trabalho, pôde-se comprovar que apesar desta tão inferior qualidade de vida em que alguns idosos se encontram, marginalizados e excluídos totalmente do mundo social, há como fazê-los voltar a ser ativos e principalmente, conseguir com que não sejam excluídos através da prática da hidroginástica, que estaremos dando uma nova motivação e confiança em si mesmo. Porém, para que se possa atingir este alvo, é necessário que com esta proposta, consiga-se conscientizar principalmente as pessoas que trabalham na área, para que possam começar a ter atitudes diferentes e dar mais valor aos idosos, que são os pais da nossa sociedade.

**Palavra.-chave:** Terceira Idade. Hidroginástica. Atividade Física e Saúde.

**Abstract:** This work is to show through studies, literatures and arguments, the great importance that has the activity of hidroginástica for the elderly. Therefore the same one has the purpose to bring to the aged individual one better quality of life, not only in the physical aspects, but mainly it comes to bring an improvement of the social positioning and the psychological conditions where, in the majority of the times, it if he finds. With this end, he was made an evaluation and conceptualization on what it is the oldness, in all its aspects, the physiological changes that happen, as well as the alterations in the psychological and social aspects, the benefits that the hidroginástica brings for the aged individual and the cares that must be taken with each person of the third age. Also he was of utmost importance, the choice of a methodology to be employee, as well as, all the research, bibliographical references, comments and arguments on the subject. Through the collection and analysis of the gotten data, he could himself be arrived the loved conclusion of that bad quality of life that possess the majority of the aged ones, is referring lack of activity that the life perspective revigorates them, that brings to each one of them the will of wanting to continue, that it livens up them, brings joy and of certain form it makes to feel if useful, assets and. Therefore, to the end of the work, he could himself be proven that despite this so inferior quality of life where some aged ones if find, kept out of society and excluded total of the social world, he has as to make them to mainly come back to be active and, to obtain with that they are not excluded through the practical one of the hidroginástica, that will exactly give a new motivation and confidence to they in itself. However, so that if he can reach this target, it is necessary that with this proposal, he obtains myself to mainly acquire knowledge the people who work in the area, so that they can start to have different attitudes and to give more value the aged ones, that they are the parents of our society.

**Words-key:** Third age. Water aerobics. Physical activity. Health.

## INTRODUÇÃO

Existe certa população que está aumentando significativamente em todo o mundo, a terceira idade. Pessoas que além de terem necessidades como qualquer outra, também precisam de cuidados especiais, como: boa alimentação, atividades que os estimulem ao desenvolvimento motor e psicológico, boas condições habitacionais, acompanhamento médico e uma vida social ativa.

Todas essas características correspondem ao conceito de qualidade de vida, que pode ser entendido, segundo a visão orgânica, sendo a condição de conseguir realizar os esforços da vida diária e não apresentar grande quebra de homeostase (estado de equilíbrio em relação às várias funções que o organismo possui e à composição química de seus fluidos e tecidos) no momento de suas atividades. O sedentarismo prolongado, que ocorre em muitos idosos, leva a uma diminuição gradativa de toda a aptidão física, comprometendo a qualidade de vida.

Instruir um indivíduo da terceira idade, para que ele possa adquirir sua prática diária de atividade física, de modo que tenha condições e oportunidades para se manter ativo e aprenda a preservar a qualidade da própria velhice, é uma das metas que todos os profissionais envolvidos na área buscam, não com a finalidade de adaptá-los ao contexto padrão das pessoas, mas de reintegrá-los à vida social.

A grande importância que o idoso tem em meio à sociedade, embora pudesse ser reconhecida, infelizmente não é como deveria, pois enquanto fonte de sabedoria e pelo que já deu de si em prol do desenvolvimento do país, o idoso merece gozar de perfeita saúde, ser respeitado e reconhecido, contudo, isso só pode ser alcançado através da prevenção e melhoria das condições de vida, ou seja, só é possível dar a ele dignidade e estabilidade se for disponibilizado meios para que ele possa desenvolver-se, e não, como acontece com a maioria, excluir-se do meio social.

Se existissem ferramentas, como a atividade física, que impedissem que o idoso fosse excluído do meio social, não seria necessário conscientizá-lo sobre a importância de seu papel como elemento gerador de equilíbrio na sociedade, trazendo aos jovens sua experiência como forma de enriquecimento e valorização da vida, podendo assim cada um fazer a sua parte, pois mesmo diferentes fisiologicamente, há como manter a interação. Afinal, não há quem possa atropelar os estágios da vida, todos passam por todas as épocas; e quando se chega a idade da velhice é porque já se passou pelo estágio de criança, jovem e adulto, devendo agora desfrutar, de toda uma vida de trabalho e dedicação.

Levando em consideração todas as alterações fisiológicas que acontecem com o indivíduo quando entra na idade da velhice, que tem início a partir dos 45 anos, pode-se verificar que os órgãos de percepção, particularmente a visão e a audição, perdem grande parte ou total sensibilidade. As articulações deixam de ter, com passar dos anos, a mesma elasticidade, e os músculos se atrofiam; os movimentos são mais lentos e imprecisos, a capacidade sexual decai progressivamente e acaba por desaparecer, onde todas as funções essenciais à vida — a respiração, a circulação, a digestão, a urinária e, particularmente as atividades cerebrais — acusam, com a idade, desordens de maior ou menor gravidade.

É fato, que grande parte desta população que vai chegando a esta idade, começa a praticamente depender dos outros, que geralmente são parentes, filhos e netos. O que causa impacto não é o fato da dependência, mas sim as conseqüências que isso traz, ou seja, se um indivíduo que vivia ativamente, trabalhava, estudava, cuidava dos seus filhos, muitas vezes dos afazeres domésticos também; tinha suas atividades diárias quase que programadas e vividas dessa forma a anos, passa agora a não ter mais nada disso; e como se não fosse suficiente, passa a depender das pessoas que agora vão cuidar não só desses afazeres, mas também, de sua vida pessoal e particular; desde tomar banho, alimentar-se, vestir-se, ir ao banheiro; necessidades básicas e individuais de cada ser humano; em tudo agora ele é dependente de outros.

Não há como negar, que todos esses fatores são constrangedores e dificultosos para qualquer pessoa, e acabam gerando a idéia de inutilidade, de isolamento social, de desânimo, que causam principalmente o aparecimento de muitas doenças, fraqueza, falta de vontade e de amor próprio. O que acontece, é que a maioria dessas pessoas, que estão na terceira idade, não possui estímulo para praticar nenhuma atividade que lhes dê liberdade, autonomia, que os faça sentir-se bem com pessoas da mesma idade, que proporcione a elas momentos de interação social, onde elas não só têm prazer e vontade de estar, mas um local que seja adequado com as suas necessidades e possibilidades e que disponibilize a elas uma atividade física agradável; aproveitando de forma saudável o seu tempo e ao mesmo tempo, gerando qualidade e melhoria de vida.

Há inúmeros benefícios que a atividade física traz para o idoso. A atividade física é considerada um tratamento de prevenção principalmente para doenças do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida. Infelizmente nem todos os exercícios são indicados para idosos com problemas, principalmente articulares e de hipertensão, sendo indicados pelos médicos os exercícios aquáticos por exercerem um efeito equilibrador da pressão arterial e serem de pouca gravidade diminuindo o estresse sobre as articulações. O que parece ser mais indicado, então, seria a hidroginástica, visto os motivos listados: emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico geral, melhora da flexibilidade, melhora do equilíbrio e coordenação motora geral, diminuição do estresse; reabilitação física, e principalmente, melhora do relacionamento interpessoal, com os familiares e reintegração ao meio social. (MAZO, 2004).

Os exercícios utilizados na hidroginástica precisam ser seguros do ponto de vista músculo-esquelético e cardiovascular. A segurança músculo-esquelético é assegurada por exercícios compatíveis com as amplitudes articulares encontradas e não contribuem para o risco de lesões. A segurança cardiovascular depende de que os exercícios não aumentem excessivamente a frequência cardíaca ou a pressão arterial.

Logo após uma aula de hidroginástica, o idoso sai da piscina, relaxado e tranquilo. Além de trabalhar os músculos, ele se distrai, desenvolve-se emocionalmente, psicologicamente e podem compartilhar suas emoções, sensações e sentimentos com as pessoas que estão próximas a ele.

Evidentemente, são considerados importantes todos os efeitos da hidroginástica, mesmo quando a pessoa nunca foi ativa, pois a partir do momento em que a pessoa idosa inicia a prática física, começam a diminuir os fatores de risco para doenças crônicas. E mais, além disso, também é possível afirmar que a atividade física reintegra o indivíduo ao meio social, facilitando sua adaptação, fazendo com que ele tenha oportunidade, disposição, que ele se sinta importante e útil.

Esta pesquisa de cunho bibliográfico tem como objetivo geral: despertar o interesse valorizando a importância que a hidroginástica tem para os indivíduos da terceira idade valorizando a importância da mesma, os vários benefícios que são gerados pela prática das atividades de hidroginástica, pois esta ajuda não só a manter a saúde física, mas do ponto de vista psicológico, ela pode ajudar também no combate à depressão, atuando como um catalisador de relacionamento interpessoal, produzindo agradável sensação de bem estar e estimulando a autoestima pela superação de pequenos desafios, ou seja, dando novamente uma vida social ativa e melhor para o ser idoso.

Para dar ênfase neste trabalho elencamos os objetivos específicos:

- Confirmar através da leitura e dados dos autores como a hidroginástica pode favorecer indivíduos da terceira idade com patologias múltiplas.
- A importância que o profissional de Educação Física, que por sua formação teórica- prática, vem contribuir com o seu conhecimento para atuar na reintegração de idosos ao meio social através da hidroginástica, visando uma maior interação e qualidade de vida social, pois, o que se pode ver é que na maioria das vezes, os maiores casos de morte, depressão, falta de ânimo, e amor próprio, em idosos,

acontecem devido à falta de relacionamento interpessoal, que faz a pessoa sentir-se sozinha, sem vontade de viver e sem utilidade.

Portanto, a hidroginástica age como meio de reintegração do idoso na sociedade, pelos benefícios físicos e psicossomáticos que ela oferece, podendo assim, não só trazê-lo de volta ao meio social, como também, sendo uma forma de profilaxia das doenças e melhoria de ânimo e vitalidade para que cada indivíduo da terceira idade perceba que a vida precisa ser *vivida* com qualidade, seja em qualquer faixa etária.

Desta forma, esta pesquisa abordará os assuntos que envolvem a velhice, bem como suas conseqüências, mudanças, adaptações sociais e físicas, e com maior ênfase, os benefícios que a hidroginástica traz, sendo meio de reintegração do idoso ao meio sócio- cultural.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **O ENVELHECIMENTO HUMANO**

Como é de conhecimento geral, o número de pessoas idosas está aumentando consideravelmente. O envelhecimento humano é definido de diferentes maneiras, conforme seja dirigido o foco de atenção aos fatores: ambientais, genéticos, biológicos, psicológicos, sociais, culturais entre outros.

Segundo Bunker (1957 *apud* Mazo 2004) em relação a fatores genéticos e biológicos, descreveu o envelhecimento como alteração irreversível da substância viva em função do tempo.

### **VALOR SOCIAL QUE PRECISA SER RESGATADO**

De acordo com a Lei no. 10.741, de 01 de outubro de 2003 dispõe sobre o estatuto do idoso, é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (MAZO, 2004).

As sociedades ricas, de primeiro mundo encaram a Terceira Idade de maneira prática e objetiva, O idoso recebe nessa sociedade todos os seus direitos, e têm nítidos os seus limites, sendo que em determinados países há clara tendência em aproveitá-lo profissionalmente.

### **ATIVIDADE DE HIDROGINÁSTICA**

Uma das atividades, que está a cada dia sendo mais procurada e recomendada por muitos profissionais da área da saúde, é a hidroginástica. É uma atividade realizada dentro da água, que

atende a diversas pessoas com diferentes objetivos. Desde os jovens até os mais experientes, a hidroginástica é um programa de atividade física que possui muitas vantagens e benefícios as seus adeptos.

Ela é extraordinária e funciona, é gostoso fazer exercício na água e não é monótono. Em comparação com os exercícios no solo, a hidroginástica é: mais divertida e agradável, mais eficaz e estimulante, mais cômoda e segura. (SOVA, 1998, p.3).

É necessário que se compreenda que além dos benefícios físicos, a hidroginástica traz inúmeros benefícios e melhoras psicossociais, pois pode ser tratada também como uma forma de interação social, convivência e relacionamento interpessoal.

## **CONSIDERAÇÕES SOBRE A HIDROGINÁSTICA**

A hidroginástica é uma atividade que utiliza a água para melhorar os cinco componentes do condicionamento físico: condicionamento cardiorrespiratório, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.

Levantar uma caixa, puxar e empurrar um móvel. Todas estas atividades exigem que alguns músculos façam força ao mesmo tempo. Quanto mais preparado você estiver para fazer esta força, mais força terá seu músculo.(SOVA, 1998, p.7).

É importante destacar que, a atividade de hidroginástica vai ajudar não só os aspectos físicos, mas principalmente, os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso. “O exercício aumenta o seu bem-estar emocional, aparência, prazer de viver e auto-estima”. (SOVA, 1998, p10).

## **BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA**

A hidroginástica é uma atividade que além de proporcionar relaxamento para o corpo e mente, também contribui para manter a forma.

Os músculos atuam contra a resistência da água ficando fortalecidos. O risco de lesões é muito menor em relação a uma atividade de alto impacto contra o solo (como a corrida, por exemplo). A hidroginástica é uma aula muita gostosa e divertida, ideal para quem busca reduzir o stress e manter o bom humor.

Aliviar dores, proporcionar relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude articular dos movimentos das articulações, reeducar músculo semi ou atrofiados, desenvolver a coordenação dos músculos em paralisias, desenvolver a força a resistência, proporcionar maior fortalecimento muscular, melhora ou reabilita as atividades funcionais da marcha. As condições da pele e da circulação são melhoradas. (FIGUEIREDO, 1999).

## **PORQUE NA ÁGUA**

A água é o elemento ideal para quem considera uma obrigação á prática do exercício físico, porque ela cria um efeito lúdico e relaxante, associado ao vigor e á eficácia do condicionamento físico.

Além disso, faz o praticante de hidroginástica se sentir mais leve, com apenas 10% de seu peso real, o que lhe proporciona melhor e mais fácil movimentação — principalmente para o alto. Na água, quase não há impacto nas articulações do corpo porque elas ficam protegidas de eventuais desgastes.

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

Deve-se sempre estar ciente de que, quando se fala em “Benefícios” para o Idoso se está querendo explicar que “é o somatório de tudo quanto beneficie o organismo” (SOVA, 2002 p10). Como por exemplo, exercícios físicos, alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar, enfim, é preciso investir numa melhor qualidade de vida.

Uma outra indicação é os exercício realizados — “hidroginástica” pois, sendo uma modalidade aquática que traz grandes benefícios, devido ao meio, para uma população muito especial que é a terceira idade. E segundo Barbosa (2001); Silva e Barros (1996) e Bonachela, (1994) afirmam que:

A hidroginástica protelará o processo de envelhecimento e trará benefícios anatomo-fisiológicos, cognitivos e sócio-afetivos aos idosos, tornando-os mais sadios (ausência de doença), independentes, sociáveis e eficientes, proporcionando-lhes uma melhor quahdade de vida.

## **IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE DE HIDROGINÁSTICA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE PARA O IDOSO**

Na medida em que as condições gerais de vida e o avanço da ciência têm contribuído para controlar e tratar muitas das doenças responsáveis pela mortalidade, a população tanto dos países desenvolvidos como da maioria dos países em desenvolvimento tem incrementado nos últimos anos a sua expectativa de vida. “Esta tendência global tem levado a que a ciência, os pesquisadores e a população em geral procurem cada vez mais soluções” para tentar minimizar ou se possível evitar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo.

Cada vez mais se pesquisam formas de deter ou retardar o processo do envelhecimento ou estratégias que garantam uma manutenção da capacidade funcional e da autonomia nas últimas décadas da vida. As pesquisas realizadas nos últimos 20 anos têm analisado praticamente todos os aspectos referentes á saúde, à aptidão física e às doenças e o processo de envelhecimento. (MAZO, 2004).

Sova (1998) relaciona uma lista de problemas que embora não se restrinja a se manifestar apenas em idosos, geralmente é associado ao envelhecimento.

- Artrite;
- Colesterol alto;
- Constipação (prisão de ventre);
- Depressão;
- Diabetes;
- Dor crônica;
- Estresse e ansiedade;
- Excesso de açúcar no sangue;
- Falta de energia;
- Força muscular reduzida;
- Insônia;
- Obesidade;
- Osteoporose;
- Pressão sanguínea alta;
- Problemas cardíacos;
- Problemas nas costas;
- Redução da capacidade pulmonar;
- Redução da faixa de movimentação;
- Rigidez;
- Senilidade.

Conforme Sova (1998, p. 13), no entanto, as pessoas que se mantêm em exercício têm menor probabilidade de vir a ter problemas de saúde “relacionados á idade”. Pois acreditar-se que a prática regular da hidroginástica pode-se:

- Reduzir dor causada por artrite;
- Reduzir dor nas costas;
- Reduzir dor crônica;
- Melhorar a regularidade das funções do organismo;
- Aumentar a perspectiva de vida;
- Regular os níveis de açúcar no sangue;

- Melhorar as funções cardíacas;
- Controlar a pressão sanguínea;
- Regular o colesterol;
- Manter bons padrões de sono;
- Aumentar a energia;
- Manter uma boa composição corporal;
- Manter a densidade óssea;
- Melhorar a força e o tônus muscular;
- Melhorar algumas funções mentais;
- Reduzir a raiva, a ansiedade e a impulsividade;
- Melhorar a qualidade de vida;
- Melhorar o interesse e a satisfação sexual.

### **CUIDADOS COM OS PROGRAMAS DE HIDROGINÁSTICA PARA O IDOSO**

É fundamental que os professores de Educação Física, em suas programações para a terceira idade, considerem as limitações de movimento próprias de cada pessoa no seu processo natural de envelhecimento. Assim uma boa atividade física, como a hidroginástica, sempre trás prazer e vontade de executá-la mais e mais vezes. No entanto, as atividades devem ser planejadas e desenvolvidas sem prejuízo das características anatômicas, fisiológicas e cinesiológicas, bem como das necessidades individuais dos idosos.

Portanto, os fatores a serem trabalhados para os idosos, como relata Sova (2004) são os seguintes:

- **Reeducação Postural:** através de estímulos proprioceptivos esteroceptivos, educando as sensações, leva a uma boa integração do esquema corporal e de atitude, facilitando as atividades diárias com menos gasto energético, mudando consequentemente o comportamento social e afirmando a personalidade.

- **Força muscular:** facilita a manutenção dos níveis de proteínas corporais e a reconstrução em caso de atrofia por inatividade, com melhor conservação da massa e de toda a musculatura do corpo, aumentando também sua resistência. Os exercícios antigriitacionais prestam-se muito bem para esse objetivo. Os exercícios isométricos são muito discutidos. Quando graduados e isolados quanto ao segmento corporal, ativam as funções proprioceptivas necessárias para um melhor controle motor durante as atividades diárias com menos solicitações e gastos energéticos, sem sobrecarga a nível cardiovascular.

- **Mobilidade articular:** leva o indivíduo a desenvolver a amplitude das articulações não-comprometidas por patologias e ampliar a capacidade articular dos segmentos atingidos por uma

degeneração osteoarticular, capacitando músculos e tendões a uma tensão maior, dotando o indivíduo de condição elementar de uma execução qualitativa e quantitativa do movimento.

- Equilíbrio: exige uma boa integração do esquema corporal e um esquema de atitude, tornando o indivíduo mais seguro na sua locomoção e assumindo em suas tarefas diárias, uma posição mais simétrica, facilitando o desempenho de suas funções orgânicas de forma mais eficaz.

- Coordenação: é a base do movimento homogêneo e eficiente, que exige uma extensa organização do sistema nervoso, com utilização dos músculos certos, no tempo certo e intensidade correta, sem gastos energéticos.

- Capacidade aeróbica: aumentando a função cardiovascular e respiratória, impede que os sinais do primeiro envelhecimento se estabeleçam. Há muitas divergências entre os autores quanto à forma de aquisição da resistência aeróbica. Muitos são os programas de “condicionamento físico para o idoso” e a maneira de controlá-los. O ECG de esforço encontra-se limitado devido a patologias do trato respiratório, do sistema nervoso e de aparelho locomotor. Existe uma certa indeterminação e consenso no cálculo da FC submáxima, sendo adotadas as seguintes fórmulas: 195 menos a idade e 180 menos a idade. Sendo que os programas de “atividade física para a terceira idade” sofrem variações entre os povos e seus costumes. O indivíduo deve estar apto na execução dos movimentos para poder ser trabalhado aerobicamente.

- Respiração: exercícios respiratórios envolvem o treinamento de padrões respiratórios através de exercícios de propriocepção da musculatura envolvida, sem condução rítmica do movimento de inspiração e expiração.

- Relaxamento: evitando esforço consciente para aliviar a tensão de um segmento muscular, devendo o indivíduo controlar ou inibir tensões, através da conscientização corporal.

Entre os cuidados com os programas de hidroginástica para a terceira idade deve-se dar ênfase ao esquema corporal. Por ser importante para a reeducação das funções diárias, como: subir e descer escadas segurar-se em um ônibus, colocar os sapatos e pentear os cabelos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o tempo, pode-se verificar que muitas são as alterações que acontecem na vida da pessoa idosa. Por isso os cuidados nesta idade devem ser redobrados e envolver principalmente a prática de uma atividade física, que é uma forma muito importante, comprovadamente estudada e aprovada, de reduzir os riscos de muitas doenças físicas e sociais.

O idoso necessita de um tratamento especial e de pessoas que se importe com eles. Muitos são lançados à margem da sociedade e excluídos do meio social, internados em asilos, ou até mesmo, aprisionados em suas próprias casas e por suas próprias famílias.

É muito difícil conviver com esta realidade. Pode-se ver pessoas da terceira idade que morrem por falta de carinho, de segurança e de bem estar, por não se sentirem inúteis e importantes; por não terem amor próprio e acharem que não servem pra mais nada e por isso devem morrer e parar de “dar trabalho”.

Poucas são as pessoas que reconhecem o grande valor que o idoso tem. Pode-se ver até em jornais e documentários uma parte da realidade que acontece. Alguns até conseguem se recuperar e voltar a ter uma vida feliz, mas outros sozinhos, não têm forças e precisam de ajuda.

Muitas mudanças acontecem e fazem parte da realidade dos idosos. Mudanças fisiológicas, que ocorrem em todos os sistemas. Mas isso é normal, afinal quando se tem uma vida longa, além de muitas experiências, também se tem grandes mutações no organismo. Tudo desgasta um dia. Todos os órgãos vão, com o tempo, sendo consumidos e com certeza não se constituem. Por isso não funcionam com a mesma agilidade de antes. Mas, o que se deve saber é que não é a agilidade de momento não é para julgamento, mas sim para reconhecimento dos erros e a busca de ter atitude certa e de maneira certa.

E fato que há o mesmo ativismo e sociabilidade na vida de uma pessoa idosa, pois não se tem estímulo para fazer algo, não há vontade e muito menos disposição, portanto não é possível fazer algo de bom gosto. E exatamente aí que entra a atividade de hidroginástica, que age como reintegrador dessa pessoa ao meio social, pois será para o idoso, talvez, a única atividade que ele irá praticar com a qual ele irá ver outras pessoas, conversar, rir e ser feliz.

O idoso deve e precisa ser valorizado. Em muitas sociedades antigas, viver muito significava algo muito bom e poucos eram que tinham esse privilégio. Não só porque outros faziam, mas o idoso merece toda a importância. Ele deve ter o seu espaço, o seu lugar para morar, para se divertir, para ser feliz, para descansar, conhecer outras pessoas, enfim, seu espaço para desfrutar dessa idade tão boa e da melhor forma.

Será que um asilo seria o melhor lugar para o idoso? Será que ele se sentiria feliz se estivesse lá? Será que todas as pessoas querem ficar em um asilo quando chegarem na terceira idade? Com certeza a resposta a todas essas perguntas seria não. O idoso precisa ficar perto de sua família. Ele precisa ser respeitado por ela.

Outro problema muito importante é a assistência médica que é disponibilizada para o idoso. Muitas vezes uma vergonha. Ele não tem recursos para pagar um bom convênio, pois até mesmo a aposentadoria que ele recebe, não dá para quase nada.

A terceira idade precisa do seu lugar. Não excluídos da sociedade, mas sim inclusos, com seu espaço apropriado e resguardado.

A terceira idade precisa de uma atividade. A hidroginástica encaixa-se perfeitamente na necessidade da maioria. É um exercício feito dentro da água, sem o impacto do meio sólido. Todos os aspectos que fazem com que o idoso perca a função dos seus sentidos podem ser prolongados e eliminados com a prática da hidroginástica. É claro que sua aplicabilidade deve ser moderada progressivamente com exercícios adequados, atendendo às necessidades individuais de cada idoso.

Em suma, algumas considerações como: os objetivos do programa das aulas, atitudes do educador físico, o local, as propriedades físicas da água, entre outras, que caracterizam e diferenciam de outras práticas de atividades físicas, nesta faixa etária.

Assim, esta modalidade oferecerá benefícios morfológicos, orgânicos e psicossociais, ao idoso, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida, tendo por consequência, a longevidade. Enfim, com a prática da hidroginástica, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais auto estima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

A atividade física deve ser colocada como algo muito importante e como uma das principais prioridades para a vida do idoso. A hidroginástica, por seus infinitos benefícios, é uma das atividades mais indicadas pelos profissionais que atuam na área.

Todas as atividades devem ser muito bem planejadas, principalmente quando se trata com idosos. Todos os cuidados devem ser tomados, para que possa haver benefícios e não prejuízos.

O idoso possui sensações, sentimentos, sensibilidades e necessidades. Ele deve ser colocado no lugar em que merece realmente. Ele deve ser reconhecido por seu valor e por tudo o que ele fez em prol do desenvolvimento de seu país. Agora, ele não pode mais fazer muitas atividades, como quando era mais novo, no entanto, pode fazer outras diferentes, de acordo com suas possibilidades.

Através deste estudo, pode-se compreender a grande importância que o idoso merece ter diante da sociedade, da qual faz parte principalmente sua família. Bem como, todos os benefícios e melhorias que pode trazer a atividade de hidroginástica para ele.

Portanto, é necessário que todas as pessoas que leiam este trabalho, principalmente se forem profissionais envolvidos na área, passem a ter consciência e tratem com maior responsabilidade à questão do idoso e de sua qualidade de vida, para que desta forma, haja um benefício e tratamento mais específico com a melhoria de vida dessa pessoa, e ele não acabe se tornando mais um excluído e marginalizado do meio social, mas sim, que possam ser ativo e capaz de fazer infinitas coisas, para seu próprio benefício.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Valdir J. **Aptidão, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Manole, 1994.

FIGUEIREDO, Suely Aparecida. **Hidroginástica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

MAZO, Giovana Zarpellon, Marize Amorin Lopes, Tânia Bertoldo Benedetti. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2. ed., Porto Alegre: Sulina, 2004.

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

---

<sup>1</sup> Artigo apresentado como requisito do título de bacharelado e licenciatura em Educação Física

<sup>2</sup> Formanda do curso de Educação Física da Universidade do Contestado — Campus Curitibaanos

<sup>3</sup> Professor Orientador