



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO

BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IASMYM SILVA ROCHA

A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE

Além Paraíba
2020

IASMYM SILVA ROCHA

A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física, à Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^ª. Esp. KellenR. Couto Maciel

Além Paraíba
2020

IASMYM SILVA ROCHA

A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE

Monografia apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, da Fundação Educacional de Além Paraíba - FEAP, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovada pela seguinte Banca Examinadora:

KellenR. Couto Maciel(Prof^ª. Orientadora)
Fundação Educacional de Além Paraíba

Prof
Fundação Educacional de Além Paraíba

Prof.
Fundação Educacional de Além Paraíba

Além Paraíba
00/00/2020

FICHA CATALOGRÁFICA

ROCHA, Iasmym Silva.

A importância da hidroginástica para a terceira idade/ IasmymSilva
Rocha. Além Paraíba: FEAP/ISEFOR, Bacharelado, 2020.

1. Educação Física 2. Hidroginástica3. Terceira Idade4. Exercício físico -
Monografia

I. Maciel, KerlenR. Couto (Orientadora). II. Fundação Educacional de Além
Paraíba, Bacharelado em Educação Física. IV. A importância da hidroginástica
para a terceira idade.

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ter permitido que eu tivesse saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho, e aos meus pais por sempre me darem forças para continuar!

AGRADECIMENTOS

A todos que participaram, direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.

A Deus por ter me fortalecido ao ponto de superar as dificuldades e também por toda saúde que me deu e que permitiu alcançar esta etapa tão importante da minha vida.

A minha família e amigos, que nunca desistiram de mim e sempre me ofereceram ajuda e entenderam a minha ausência, para conclusão desse curso.

“A educação deve possibilitar ao corpo e à alma toda a perfeição e a beleza que podem ter.”

Platão

ROCHA, Iasmym Silva. **A importância da hidroginástica para a terceira idade.** Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade de Ciência da Saúde Archimedes Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

RESUMO

A população idosa, nos últimos anos, tem crescido exponencialmente. Este crescimento deriva principalmente dos avanços no contexto da ciência e da tecnologia, que permitem o diagnóstico, o tratamento e a cura de diversas doenças, que historicamente contribuíram para o aumento da taxa de mortalidade precoce. Neste sentido, faz-se necessário construir estratégias que permitam que este envelhecimento ocorra de maneira saudável, e com uma excelente qualidade de vida para os indivíduos. Com base nestas questões, este estudo fundamentou-se no seguinte questionamento: como a hidroginástica pode contribuir para a manutenção da qualidade de vida e da saúde na terceira idade? Assim, este estudo tem como principal objetivo discorrer acerca da importância da hidroginástica no contexto da terceira idade, levando-se em consideração aspectos como o crescimento desta faixa etária, e a importância e necessidade da prática regular de atividades físicas no contexto da sociedade moderna, visando contribuir para a melhoria de qualidade de vida dos indivíduos. Como objetivos específicos elencam-se: discorrer acerca da hidroginástica na sociedade humana e entender como esta prática pode contribuir para o contexto da terceira idade, entendendo alguns aspectos específicos desta etapa da vida, inevitável e que precisa ocorrer de maneira tranquila. A justificativa e relevância deste assunto estão no fato de que a população idosa tem aumentado bastante nos últimos anos e entender esta faixa etária, é de fundamental importância para se criar estratégias de melhoria da qualidade de vida dessa população. Com base nos aspectos apreendidos pode-se afirmar que a hidroginástica apresenta-se como uma prática que pode contribuir para que o processo de envelhecimento do ser humano ocorra de forma tranquila e saudável, dentro das especificidades e limitações de cada indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física. Hidroginástica. Terceira Idade. Exercício físico.

ROCHA, Iasmym Silva. **The importance of water aerobics for the elderly**. AlémParaíba. Monograph (Bachelor of Physical Education) – Faculty of Health Science Archimedes Theodoro, Educational Foundation of AlémParaíba, 2020.

ABSTRACT

The elderly population, in recent years, has grown exponentially. This growth stems mainly from advances in the context of science and technology, which allow the diagnosis, treatment and cure of several diseases, which historically have contributed to the increase in the early mortality rate. In this sense, it is necessary to build strategies that allow this aging to occur in a healthy way, and with an excellent quality of life for individuals. Based on these questions, this study was based on the following question: how can water aerobics contribute to maintaining quality of life and health in old age? Thus, this study has as main objective to discuss the importance of water aerobics in the context of the elderly, taking into account aspects such as the growth of this age group, and the importance and need for regular practice of physical activities in the context of modern society, aiming to contribute to improving the quality of life of individuals. The specific objectives are: to talk about water aerobics in human society and understand how this practice can contribute to the context of the elderly, understanding some specific aspects of this stage of life, which is inevitable and needs to happen smoothly. The justification and relevance of this issue is in the fact that the elderly population has increased significantly in recent years and understanding this age group is of fundamental importance to create strategies to improve the quality of life of this population. Based on the apprehended aspects, it can be said that water aerobics is a practice that can contribute to the aging process of the human being to occur in a calm and healthy way, within the specificities and limitations of each individual.

KEYWORDS: Physical education. Water aerobics. Third Age. Physical exercise.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 A HIDROGINÁSTICA NA SOCIEDADE HUMANA	12
2.1 BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS	12
2.2 ENTENDENDO A HIDROGINÁSTICA	13
2.3 VARIAÇÕES DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA	15
2.4 ASPECTOS A SEREM CONSIDERADOS NO CONTEXTO DA HIDROGINÁSTICA	16
3 A HIDROGINÁSTICA NO CONTEXTO DA TERCEIRA IDADE	20
3.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO	20
3.2 A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	22
3.3 OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NO CONTEXTO DA TERCEIRA IDADE	24
4 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

A hidroginástica caracteriza-se como uma prática que reúne diversos exercícios, desenvolvidos no contexto aquático e que possuem como principal característica o aproveitamento da resistência da água enquanto uma sobrecarga, e do empuxo enquanto um redutor do impacto. Esta característica, contribui para que possam ser realizados diversos exercícios de alta intensidade, com reduzido risco de lesão (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

A hidroginástica tem recebido certo destaque nos últimos anos, no que diz respeito à população idosa, enquanto uma prática muito praticada nesta faixa etária. Isso porque, esta prática contribui com diversos benefícios para o público da terceira idade, além de ter como característica, apresentar menor risco de fraturas, uma vez que o estresse ortopédico é reduzido na água (CERRI; SIMÕES, 2007).

Com base neste cenário, esta pesquisa tem como tema entender a prática da hidroginástica no contexto da terceira idade, uma vez que esta população tem aumentado nos últimos anos, em razão dos crescentes avanços na área da Ciência e da Tecnologia. Esses avanços propiciaram o desenvolvimento de diagnósticos, tratamento e cura para diversas doenças que contribuíam para a morte precoce.

Dessa forma, entender os aspectos que permeiam a terceira idade apresentam-se como de suma importância. Nesta perspectiva, este estudo fundamentou-se no seguinte questionamento: como a hidroginástica pode contribuir para a manutenção da qualidade de vida e da saúde da população idosa?

Assim, este estudo teve como principal objetivo entender como a hidroginástica pode contribuir para a compreensão acerca da importância da hidroginástica no contexto da terceira idade, a partir do entendimento de aspectos como o crescimento da população idosa e a importância e necessidade de se praticar atividades físicas de maneira regular, no contexto da sociedade moderna.

Desta forma, este estudo em suma, tem como intuito contribuir para que, o indivíduo na terceira idade, consiga usufruir de uma vida razoavelmente saudável. Nesta perspectiva, cunhou-se como objetivos específicos: discorrer acerca da hidroginástica na sociedade humana e entender como esta prática pode contribuir para o contexto da terceira idade, entendendo alguns aspectos específicos desta etapa da vida, inevitável e que precisa ocorrer de maneira tranquila.

Neste sentido, a justificativa e relevância deste estudo está no fato de que a terceira idade, tem se caracterizado como uma faixa etária de aumento exponencial nos últimos anos. Neste sentido, faz-se necessário entender esta etapa enquanto um momento inevitável na vida de todos os indivíduos. Assim, é de suma importância construir estratégias que permitam a melhoria da qualidade de vida da população idosa.

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, uma vez que não envolveu pesquisa de campo e/ou um estudo de caso. No que diz respeito ao método de pesquisa, caracteriza-se como uma pesquisa de cunho qualitativo, uma vez que não houve uma preocupação em quantificar, ou apresentar dados estatísticos, mas sim compreender os aspectos inerentes à prática da hidroginástica no contexto da terceira idade.

Este trabalho está estruturado da seguinte maneira: esta introdução, seguida por um desenvolvimento onde são abordados os aspectos inerentes aos objetivos específicos, divididos em dois capítulos que abordam especificamente, acerca da história da hidroginástica e das contribuições da hidroginástica no contexto da terceira idade. Após essa explanação, estão apresentados os principais aspectos apreendidos durante a construção do trabalho, seguido pelas referências que fundamentaram a construção deste estudo.

2 A HIDROGINÁSTICA NA SOCIEDADE HUMANA

Segundo Barbosa (2009), antes de discorrer acerca da hidroginástica, faz-se necessário abordar, o meio em que esta atividade se desenvolve: a água. A água apresenta-se como um elemento que pode ser encontrado em três estados, a saber: sólido, líquido e gasoso e que pode ser utilizado no contexto das atividades físicas, enquanto um instrumento de realização de exercícios para as mais diversas finalidades. No caso específico da hidroginástica, deve-se levar em consideração a temperatura da água na realização dos exercícios de maneira a não comprometer os benefícios advindos da realização dos exercícios.

A utilização da água para fins terapêuticos, não é uma prática recente. De acordo com Paula e Paula (1998), desde 460-375 a.C., a água já era utilizada por Hipócrates com essa finalidade. Os povos romanos utilizavam a água, em diversos momentos, com finalidades tanto de recreação, quanto de cura, e também os povos gregos do século V a.C., atribuíam à água propriedades medicinais. As atividades desenvolvidas na água, portanto, fazem da mais remota história da humanidade, seja pela imposição do ambiente, seja pelo fascínio que a água exerce sobre o ser humano.

Discorrendo acerca da utilização da água no contexto da história da civilização humana, Barbosa (2009) aponta que:

Não existe uma confirmação ou evidência correta quando a água foi utilizada pela primeira vez, seja para finalidades curativas, terapêuticas ou como forma de exercício físico. Mas a água é utilizada pelo homem a muito tempo, os gregos e romanos usavam a água em sessões de hidroterapia em piscinas públicas. A hidroterapia surgiu bem antes da hidroginástica, por isto essa atividade é apelidada de a mãe da hidroginásticas. Mas é sabido que Hipócrates (460-375 a.C) já utilizava água quente e fria (banhos de contraste) para o tratamento das doenças. Os romanos já usavam a água para finalidades recreativas e curativas (BARBOSA, 2009, p. 10).

Os exercícios desenvolvidos na água, podem ter diversos objetivos e finalidades. “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” (PAULA; PAULA, 1998, p. 25).

2.1 BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS

Os benefícios das atividades desenvolvidas no contexto aquático são inúmeras, envolvendo aspectos musculares, cardiológicos e respiratórios. Bonachela (1994), ressalta que, quando o indivíduo entra na piscina, ocorre um processo onde os vasos cutâneos constringem-se momentaneamente, elevando dessa maneira a pressão arterial, e depois de alguns minutos, esses vasos dilatam-se, contribuindo para que a pressão arterial sofra uma redução e volte ao normal.

Bonachela (1994) acrescenta ainda que durante a realização dos exercícios, a pressão arterial sofre pequenas alterações, principalmente a pressão mínima, que sobe cerca de um ponto, enquanto a máxima, pode subir na faixa de 1 a 6 pontos, variando de acordo com o esforço necessário para o desenvolvimento do exercício. Esse processo de variação da pressão arterial contribui para o aumento do suprimento do sangue nos músculos, contribuindo com os seguintes efeitos: desenvolvimento da resistência e força dos músculos, alívio da dor e do espasmo muscular, aumento da circulação sanguínea, relaxamento dos músculos, melhoria das trocas gasosas, entre outros.

É importante entender que cada atividade desenvolvida na água apresenta características e objetivos diferentes. Nesta perspectiva, com base no assunto a ser discutido no decorrer deste capítulo, vale ressaltar que, hidroterapia e hidroginástica não são sinônimos. Bonachela (1994) destaca que a hidroterapia é uma ciência aplicada por fisioterapeutas com efeitos terapêuticos, e que a hidroginástica não é uma forma de hidroterapia, ainda que alguns exercícios possuam efeito terapêutico.

Já Paula e Paula (1998) aprofundam mais esta discussão e apontam que, enquanto a hidroterapia está relacionada a uma corrente da fisioterapia e propõe o tratamento e reabilitação de determinadas patologias, sendo desenvolvida em sessões individuais e com objetivos distintos, a hidroginástica objetiva principalmente o desenvolvimento de aspectos relacionados ao equilíbrio, a flexibilidade e a coordenação motora, por exemplo.

2.2 ENTENDENDO A HIDROGINÁSTICA

O termo hidroginástica tem sua origem na junção dos termos “hidro” e água, significando de maneira simples, ginástica na água. Assim, a hidroginástica pode ser entendida como sendo qualquer atividade desenvolvida na água, e que tenha como resultado a melhoria das capacidades musculares e aeróbicas do indivíduo (BARBOSA, 2009).

De acordo com Bonachela (1994) a hidroginástica iniciou-se na Alemanha, inicialmente com um grupo de pessoas com mais idade, que tinham a necessidade de praticar alguma atividade física, que fosse segura, sem riscos de lesões às articulações e que, concomitantemente, lhe proporcionasse um bem-estar físico e mental. Esses indivíduos foram levados à piscina com o intuito de desenvolverem exercícios com este objetivo, e os resultados foram ótimos, originando desta forma a prática da hidroginástica.

A hidroginástica chegou aos Estados Unidos, onde foi aperfeiçoada e difundida ganhando diversos adeptos. Com a difusão desta prática, diversos atletas de outras modalidades de esportes, também começaram a praticar a hidroginástica, o que contribuiu para que sua difusão fosse ainda mais ampla (BONACHELA, 1994).

A hidroginástica começou a ser desenvolvida de maneira sistemática no início deste século nos *spas* ingleses, sendo levada para os EUA na década de 60 através da Associação Cristã de Moços (ACM). Atualmente ela é difundida em outros países da Europa, no Japão e no Brasil e com o passar do tempo foi adquirindo particularidades e acolhendo um número cada vez maior de adeptos. Hidroginástica é uma forma de condicionamento físico constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga (PAULA; PAULA, 1998, p. 25).

Em território brasileiro, a hidroginástica iniciou-se no final da década de 1970, sendo uma prática bastante comum, nos mais diversos ambientes atualmente. Além disso, a hidroginástica já faz parte do programa de treinamento de diversas modalidades esportivas, ainda que sob denominações diferentes, como Hidropower, Hidroaeróbica, entre outras. A estrutura básica dos exercícios de hidroginástica, são em suma: aquecimento, alongamento, exercícios aeróbicos, localizados e relaxamento muscular (BONACHELA, 1994).

A hidroginástica desenvolve-se no Brasil, principalmente em razão de suas contribuições para a recuperação de atletas lesionados. Barbosa (2009) esclarece que:

A hidroginástica teve seu crescimento no Brasil na década de 80, onde começaram a ocorrer inúmeras lesões em praticantes de ginástica aeróbica. Foi onde os especialistas começaram a valorizar e procurar as atividades aquáticas a fim de recuperar atletas lesionados, pois a hidroginástica era uma atividade de baixo impacto. Foi onde também os especialistas através da hidroginástica puderam treinar seus atletas com uma atividade de baixo impacto, onde puderam reduzir impactos nos joelhos dos atletas, corrigir execução dos movimentos de alto impacto e estimular o tênis com efeito amortecedor (BARBOSA, 2009, p. 10).

Apesar desse crescimento, é importante ressaltar que devido a ausências de pesquisas e estudos referentes a prática da hidroginástica, seu início, ocorreu de maneira aleatória, sem objetivos claros e muitas vezes utilizando situações e condições inadequadas para a prática, como por exemplo, aulas ministradas com a água na altura da cintura, prática desaconselhada para indivíduos com dores ou lesões na coluna e também, exercícios desenvolvidos com a água em temperaturas muito baixas, o que é desaconselhada para indivíduos com problemas relacionados à articulação, tais como artrose e artrite (BARBOSA, 2009).

Com o passar do tempo, indivíduos como o Dr. Luiz Fernando Kruel, Roberta Rosa, Ricardo Mendes, entre outros estudiosos ligados à prática da hidroginástica, iniciaram pesquisas no sentido de compreender melhor esta prática e dessa forma, possibilitar o planejamento adequado de exercícios, visando contribuir para a melhoria da qualidade de vida do praticante. Estas pesquisas, resultaram na criação de diversos programas de treinamentos aquáticos, visando atingir os mais variados objetivos, tais como: emagrecimento, condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento geral, flexibilidade, e principalmente, o bem-estar físico, mental e social (BARBOSA, 2009).

A hidroginástica alcançou seu apogeu na década de 1990, quando indivíduos da terceira idade, começaram a aderir à esta prática, sendo até os dias de hoje, uma das atividades mais preferidas por esta faixa etária. Apesar dessa preferência diversos estudos, mostram que esta prática traz benefícios para praticantes de todas as idades, desde que sejam levados em consideração os objetivos individuais de cada praticante, bem como suas limitações (BARBOSA, 2009).

2.3 VARIAÇÕES DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA

A prática de hidroginástica, atualmente, difundiu-se para todo o mundo, apresentando diversas variações, sendo as principais: hidrolocal, *deepwater*, *hidropower*, *hidrostep*, *hidrospining*, *hidrocombate* e *hidrojump*. É importante ressaltar que, em algumas situações, pode-se usar duas ou mais destas variações de maneira concomitante, levando-se em consideração, os objetivos a serem alcançados (BARBOSA, 2009).

Na hidrolocal, os exercícios são realizados utilizando sobrecarga através de instrumentos como palmares, tubos, halteres e caneleiras. O objetivo específico desta variação é a força muscular. Na *deepwater*, as atividades são desenvolvidas em piscinas

fundas, de maneira que os praticantes não encostam os pés no chão, sendo necessária a utilização de um colete ou cinto de flutuação, devido a ausência de impacto e consequente dificuldade para flutuar. O objetivo específico da *deepwater* é melhorar a resistência cardiorrespiratória (BARBOSA, 2009).

Já na *hidropower*, os exercícios utilizam instrumentos específicos com o objetivo principal de possibilitar o ganho de potência, força e melhora da musculatura corporal. Assim, esta variação, não é indicada para indivíduos que possuam problemas articulares. Na variação denominada *hidrostep*, as atividades são realizadas sobre um *steppaquático*, com o objetivo de trabalhar a coordenação motora ampla e o fortalecimento dos músculos dos membros inferiores (BARBOSA, 2009).

A *hidrospinning*, tem como característica principal a realização de exercícios em cima de uma bicicleta, tendo como objetivo melhorar o condicionamento cardiorrespiratório do indivíduo, além de contribuir para o fortalecimento muscular das pernas. Na hidrocombate, trabalha-se exercícios de artes marciais, tendo como objetivo, além do condicionamento cardiorrespiratório, contribuir também, para o desenvolvimento da coordenação motora ampla. Por fim, na *hidrojump*, as atividades desenvolvem-se a partir de exercícios coreografados, realizados em cima de uma cama elástica, caracterizando-se como uma variação de baixo impacto e um excelente exercício aeróbico, exigindo do praticante, um elevado grau de coordenação motora (BARBOSA, 2009).

A hidroginástica apresenta-se como um programa ideal de condicionamento, que proporciona ao praticante uma boa forma física, além de contribuir para a melhoria da qualidade de vida, através de seus benefícios para o bem-estar físico e mental. Água e exercício apresentam-se como uma combinação saudável, que do ponto de vista histórico sempre trouxe diversos benefícios para a civilização humana (BONACHELA, 1994).

Devido aos seus diversos benefícios, a hidroginástica é uma prática bastante popular atualmente, com diversos praticantes, nos mais diversos locais do mundo. Por ser praticada na água, além dos benefícios já mencionados, também atua como uma prática relaxante, uma vez que a água caracteriza-se como um elemento relaxante, e também contribui para uma mudança corporal significativa (BARBOSA, 2009).

2.4 ASPECTOS A SEREM CONSIDERADOS NO CONTEXTO DA HIDROGINÁSTICA

Segundo Paula e Paula (1998), o processo de adequação dos exercícios realizados no contexto aquático à realidade, torna-se imprescindível considerar alguns aspectos fundamentais: flutuação, pressão hidrostática, mudança do ambiente terrestre para o ambiente aquático e temperatura da água. A flutuação pode ser definida como sendo “a força experimentada como empuxo para cima que atua em sentido oposto ao da força de gravidade” (PAULA; PAULA, 1998, p. 25).

É importante considerar ainda no contexto da flutuação que, sua magnitude estabelece uma relação de dependência com o tamanho e a densidade do corpo submerso. Este princípio, denominado de princípio de Arquimedes, exerce uma influência direta na escolha nos exercícios, na postura adotada e na percepção corporal do indivíduo praticante

:

A flutuação diminui o efeito da ação gravitacional, reduzindo a compressão articular, facilitando a sustentação do próprio peso. A capacidade de flutuação relaciona-se com a composição corporal do indivíduo, que varia de acordo com o sexo, idade e nível de condicionamento. Este é um dos fatores que contribui para a eficácia do treinamento na água para indivíduos obesos, idosos ou com comprometimentos osteoarticulares. Vale ressaltar que para o iniciante, o envolvimento aquático pode desestabilizá-lo, sendo portanto necessário orientá-lo quanto à postura adequada, alinhamento do centro de gravidade e centro de flutuação, além de observar o nível da água, que deve estar na altura do peito, para que este exercício seja confortável e seguro (PAULA; PAULA, 1998, p. 26).

Na perspectiva da flutuação, faz-se necessário considerar outra fator de grande importância para este fenômeno: a densidade da água. Isso porque, a construção de exercícios relacionados à flutuações, precisa compreender estes aspectos de maneira a possibilitar a construção de exercícios adequados, uma vez que, a densidade de um corpo interfere diretamente na sua capacidade de flutuação, e a densidade não está relacionada apenas ao peso do objeto, mas sim refere-se a relação entre a massa e o volume de um determinado corpo (BONACHELA, 1994).

A densidade de um corpo portanto estabelece uma relação com sua massa, mas também com seu volume. Dessa forma, objetos mais pesados podem flutuar, enquanto objetos mais leves podem afundar, dependendo da densidade do mesmo. Por exemplo: um objeto de madeira de 100 Kg flutua, enquanto um prego de ferro, que tem um peso muito inferior a 100 Kg afunda, uma vez que a madeira é menos densa que o ferro (BONACHELA, 1994).

Outro fator que também interfere na realização de exercícios no contexto aquático e que precisa ser considerado no planejamento de exercícios do programa de hidroginástica, é a pressão hidrostática. De acordo com a lei de Pascal, a pressão de um líquido é exercida de maneira igual em todas as áreas da superfície de um dado corpo imerso em repouso em uma determinada profundidade. Dessa forma, quando um certo corpo está submerso em repouso na posição vertical, as forças de compressão que a pressão hidrostática exercer favorecem o retorno venoso, o que contribui para um aumento no volume sanguíneo central, favorecendo dessa maneira, ajustes cardiocirculatórios. Além disso, a pressão hidrostática também influencia no comportamento bradicárdico, ou seja, na frequência cardíaca (PAULA; PAULA, 1998).

Além destes fatores, faz-se necessário entender também que, a água por ser um ambiente diferente do terrestre, o habitat natural do ser humano, apresenta determinadas alterações:

A água apresenta maior densidade e viscosidade do que o ar, o que acarreta aumento da resistência frontal. Consequentemente, o deslocamento nesse meio requer uma quantidade maior de energia. A diferença de viscosidade, aliada à quebra da tensão superficial da água, também é responsável por uma característica que merece especial atenção. A troca de espaços pode causar movimentos balísticos e torque, ampliando o risco de lesões para as articulações envolvidas. Portanto, recomenda-se que os exercícios sejam realizados sem que haja modificações bruscas de meio físico, enfatizando-se aqueles em que se possam obter os benefícios do envolvimento aquático (PAULA; PAULA, 1998, p. 26).

Outro fator que também influencia diretamente a realização de exercícios no contexto aquático está relacionado à temperatura. Isso porque, as atividades desenvolvidas a uma temperatura de 26 a 29,5 °C aproximadamente contribuem para uma melhor resposta fisiológica, uma vez que em temperaturas frias, a circulação periférica diminui devido o processo denominado de vasoconstricção, que reduz a oxigenação muscular, aumentando dessa forma a rigidez, as câibras e o risco de lesões. Por outro lado, as realizações de exercícios em temperaturas muito elevadas dificultam a dissipação do calor, que é produzido metabolicamente durante a atividade (PAULA; PAULA, 1998).

Com base nisso, a transposição dos exercícios terrestres para o meio aquático, sem considerar estas características, constitui-se um erro que pode causar diversos danos aos indivíduos praticantes. “O aproveitamento das propriedades e leis físicas

acima relacionadas concorre para a diferenciação entre hidroginástica e a ginástica tradicional” (PAULA; PAULA, 1998, p. 26).

A hidroginástica, desde sua criação, passou por diversas transformações e evoluções, caracterizando-se atualmente, como um programa de condicionamento ideal, que possibilita ao praticante um excelente condicionamento físico, propiciando bem-estar físico e mental e melhora da saúde do indivíduo, sendo indicada para ambos os sexos, mesmo que o indivíduo que não saiba nadar (BARBOSA, 2009). Desta forma, faz-se necessário refletir sobre o impacto da hidroginástica, na terceira idade, e para isso, primeiramente, torna-se imprescindível discutir acerca das características desta faixa etária.

3 A HIDROGINÁSTICA NO CONTEXTO DA TERCEIRA IDADE

A hidroginástica, conforme já apresentado, contribui de diversas maneiras e em diversos aspectos, para o processo de manutenção de uma vida saudável. Neste sentido, torna-se imprescindível entender como ela pode contribuir para que o processo de envelhecimento humano esteja aliado a uma qualidade de vida que permita ao idoso as condições necessárias para a realização de suas atividades cotidianas da melhor maneira possível.

Nesta perspectiva, faz-se necessário apresentar alguns aspectos relacionados à terceira idade, esta faixa etária inevitável e com grande aumento nos últimos anos e também, acerca dos benefícios específicos da prática da hidroginástica neste cenário. É o que se propõe este capítulo.

3.1 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO

De acordo com Cerri e Simões (2007), a melhora em diversas áreas da atuação humana, contribuiu para o aumento da longevidade e esse processo associado à uma diminuição da taxa de natalidade, tem contribuindo para que ocorra o processo de envelhecimento populacional. Esse processo pode ser entendido como uma ampliação do número de indivíduos idosos presentes no quadro populacional geral.

Uma análise do processo de envelhecimento deve levar em consideração que este processo não ocorre de maneira isolada e nem de forma súbita, desenvolvendo-se a partir do acúmulo e da interação dos diversos processos bio-psico-sócio-culturais que permeiam toda a vida do indivíduo. Sob a ótica orgânica, de maneira geral, o envelhecimento envolve um processo de diminuição de força dos músculos e de amplitude das articulações, além de contribuir para a perda da flexibilidade. Já sob o ponto de vista psicológico, o envelhecimento afeta diretamente a autoestima e autoeficácia, podendo contribuir para quadros de depressão (CERRI; SIMÕES, 2007).

Marciano e Vasconcelos (2008), esclarecem que o processo de envelhecimento do ser humano é acompanhado por mudanças endógenas e exógenas, que permeiam os movimentos do indivíduo. É possível por exemplo, perceber nos indivíduos idosos, a diminuição da força muscular, o enrugamento da pele, o enfraquecimento da memória, a ausência de equilíbrio e coordenação, a perda da flexibilidade, entre outros aspectos inerentes ao envelhecimento.

Estas alterações orgânicas e psicológicas, somadas ao sedentarismo, a uma ausência de atividades físicas regulares, comprometem diretamente a qualidade de vida da população idosa. E, neste, contexto, faz-se necessário construir estratégias que permitam intervir de maneira positiva no processo de envelhecimento, de maneira a propiciar um envelhecimento com qualidade (CERRI; SIMÕES, 2007).

A terceira idade é uma faixa etária que está aumentando consideravelmente nos últimos anos em todo o mundo. Esta faixa etária, caracteriza-se por ser formada por pessoas, que além das necessidades básicas, próprias de todo ser humano, também precisam de cuidados específicos, tais como: alimentação adequada, atividades de estímulo ao desenvolvimento motor e psicológico, moradia adequada, acompanhamento médico e vida social ativa (SILVA; RIBEIRO, 2010).

Estas características dizem respeito à ideia de qualidade de vida, que do ponto de vista orgânico, pode ser definido como sendo a capacidade de realizar as atividades cotidianas, mantendo o equilíbrio entre as diversas funções do organismo (SILVA; RIBEIRO, 2010). Teixeira, Pereira e Rossi (2007) apontam que o conceito de qualidade de vida, é um tema crescente no contexto atual e que sofre interpretações variadas, dependendo do contexto em que está sendo adotado:

Dependendo da área de interesse, o conceito, muitas vezes, é adotado como sinônimo de saúde, bem estar, felicidade, dentre outros e seus indicadores vão desde a renda até a satisfação com determinados aspectos da vida. Em termos gerais, pode ser considerada como a satisfação com a vida e trata-se de um termo que designa uma construção social importante e varia de pessoa para pessoa, grupo para grupo, cultura para cultura. Quando se aborda a terceira idade, acredita-se que o bem estar e a autonomia sejam importantes variáveis de análise. O estilo de vida, que trata do conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades da vida, poderá ter grande influência no bem estar do idoso (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007, p. 227).

Passos *et al* (2008) apontam que de maneira paralela ao crescimento do número de idosos, pode-se observar uma significativa insatisfação no que diz respeito à qualidade de vida dessa população, principalmente no que se refere ao desenvolvimento das atividades cotidianas. Isso porque, o processo de envelhecimento, que envolve tantos fatores biológicos, quanto aspectos socioambientais, afeta o ser humano de maneira lenta e gradativa, o que contribui para que ocorra um desequilíbrio biológico e restrições no que diz respeito à execução de atividades do cotidiano.

Dessa forma, entender o processo de envelhecimento do ser humano, implica necessariamente em compreender os fatores que propiciam a construção de uma velhice com qualidade de vida. Neste cenário, um dos principais fatores que dificultam a qualidade de vida do indivíduo, diz respeito ao sedentarismo prolongado, comum em muitos indivíduos idosos e que contribui para uma diminuição gradativa da aptidão física (SILVA; RIBEIRO, 2010).

Este sedentarismo contribui para que o indivíduo não consiga realizar de maneira satisfatória suas atividades diárias, uma vez que, a ausência de exercícios físicos, contribui para um maior declínio da flexibilidade no processo de envelhecimento, e este declínio associado ao processo natural de envelhecimento do tecido conjuntivo, ligamentos, tendões e cápsulas articulares, aumenta a dificuldade de movimentação do indivíduo, dificultando conseqüentemente a realização destas atividades (PASSOS *et al*, 2008).

3.2 A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

No que diz respeito à prática de atividades físicas no contexto do envelhecimento, deve-se ressaltar que esta prática, contribui benéficamente para as áreas fisiológicas, psicológicas e sociais, ao retardar e até mesmo evitar, em alguns casos, determinados declínios relacionados ao processo de envelhecimento. Isso porque, diversos estudos tem apontado que, o declínio do desempenho do ser humano no processo de envelhecimento, estabelecem uma estreita relação com o nível de atividade física do idoso. Dessa forma:

A promoção e divulgação de programas que auxiliem os idosos a manterem-se ativos física, mental e socialmente deveria ser uma das obrigações dos governos para com esse grupo, a fim de auxiliar a vida qualitativa desses indivíduos. Somado a isso, é de extrema necessidade que os meios públicos exerçam um papel informativo em relação aos benefícios da atividade física dentro do processo de envelhecimento, trabalhando assim com a conscientização (CERRI; SIMÕES, 2007, p. 82).

Teixeira, Pereira e Rossi (2007) esclarecem que, um nível reduzido de atividades físicas, aliado à doenças comuns do processo de envelhecimento, criam o que pode ser denominado como círculo vicioso, onde “as doenças reduzem o nível de atividade física

o que tem efeito negativo na capacidade funcional, aumentando as incapacidades decorrentes das doenças” (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007, p. 227).

Nesta perspectiva, Marciano e Vasconcelos (2008) apontam que as diminuições progressivas das aptidões físicas são características do processo de envelhecimento, e que esta diminuição contribui para a alteração dos hábitos de vida e de rotina do indivíduo, diminuindo as atividades sedentárias, que são substituídas por hábitos sedentários.

Com base em todas as alterações fisiológicas que acontecem com o ser humano quando ele atinge a terceira idade, pode-se destacar 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 consequências 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 (SILVA; RIBEIRO, 2010, p. 50).

Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) apontam que, devido à esses desafios que permeiam a terceira idade, a autoestima da população idosa, de maneira geral, é muito baixa. Isso ocorre, principalmente, porque a autoestima estabelece uma relação direta com autoimagem, e esta última na velhice, geralmente, não é positiva, o que contribui para a construção de uma baixa autoestima.

Todos os desafios que permeiam o cotidiano do indivíduo idoso, acabam por constranger e dificultar a vida do idoso, uma vez que cria a ideia de inutilidade, gerando dessa forma, desânimo, isolamento social e principalmente, contribuindo para o surgimento de diversas doenças. Isso porque, grande parte dos indivíduos idosos não possuem estímulo e/ou condições para praticar atividades que lhes garantam bem-estar, qualidade de vida e interação social, respeitando suas especificidades específicas (SILVA; RIBEIRO, 2010).

A atividade física contribui diretamente no que diz respeito ao combate ao isolamento social e a solidão das pessoas, principalmente no contexto da terceira idade, uma vez que contribuiu para o desaparecimento do tédio. Desta forma, os indivíduos idosos ativos, no que diz respeito à prática de exercícios, geralmente estão mais abertos a novidades e são menos tímidos, além de estarem sempre motivados para a realização das atividades cotidianas, mantendo, desta forma, sua independência funcional (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Neste sentido, a atividade física surge no contexto da terceira idade, como uma forma de prevenir diversas doenças, e dessa forma, melhorar a expectativa de vida. O grande desafio das atividades físicas, porém, é encontrar exercícios que consigam favorecer a saúde do indivíduo idoso, uma vez que nem todos os exercícios são indicados para esta faixa etária, principalmente se o indivíduo possuir algum outro problema de saúde (SILVA; RIBEIRO, 2010).

Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), apontam que a atividade física é um instrumento de promoção de qualidade de vida e de saúde e que sua ênfase e destaque, por diversos programas de promoção de saúde, a nível mundial, deriva principalmente do fato de que, a prática de atividade física, contribui para a prevenção e a minimização dos efeitos nocivos do processo de envelhecimento.

3.3 OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NO CONTEXTO DA TERCEIRA IDADE

Neste contexto, de necessidade de promoção da saúde e da qualidade de vida da população idosa, é que se apresenta a hidroginástica, enquanto uma atividade que, por ser desenvolvida no contexto aquático, contribui para o equilíbrio da pressão arterial e a diminuição do estresse sobre as articulações. Além disso, a hidroginástica, também contribui para o emagrecimento, o fortalecimento e resistência dos músculos, o condicionamento físico, de maneira geral, melhora da flexibilidade, da coordenação motora e do equilíbrio e também diminuição do estresse (SILVA; RIBEIRO, 2010).

Cerri e Simões (2007) acrescenta, sob esta questão, que a hidroginástica vem se destacando com um número crescente de adeptos entre a população idosa, o que tem contribuído para que ela se faça presente, em diversos programas privados e públicos, visando a melhoria da qualidade de vida do indivíduo. Dentre os benefícios da hidroginástica para a terceira idade, pode-se destacar o fato de que na água, o estresse

ortopédico é reduzido consideravelmente, o que contribui para que, indivíduos idosos, que apresentam alto risco de fraturas relacionadas ao impacto, optem por essa modalidade. Além disso, atividades desenvolvidas na hidroginástica, “trabalham também a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força, a resistência muscular localizada e promovem a socialização a partir do momento que, originalmente, essa atividade é feita em grupos” (CERRI; SIMÕES, 2007, p. 83).

A hidroginástica caracteriza-se como uma prática que reúne exercícios aquáticos específicos, fundamentados no aproveitamento da resistência da água enquanto sobrecarga e também, do empuxo, enquanto um redutor do impacto, o que possibilita a prática de exercícios, em altas intensidades, com baixo risco de lesão. Além de contribuir para a forma física, as atividades desenvolvidas no contexto aquático, possuem a vantagem de causar um impacto menor nos membros inferiores, o que possibilita que indivíduos que não conseguem suportar o próprio peso, consigam desenvolver os exercícios. Além disso:

A imersão aquática possui efeitos biológicos que se estendem sobre todos os sistemas homeostáticos, que podem ser tanto imediatos quanto tardios. No sistema musculoesquelético, os efeitos são causados pela ação compressiva da imersão, bem como pela regulação reflexa do tônus dos vasos sanguíneos. A turbulência da água exige estabilização central (co-contração de músculos abdominais e dorsais) antes que o movimento distal seja possibilitado. A reeducação dos músculos do tronco, por meio da atividade, possibilita o uso mais eficiente dos músculos abdominais e dorsais para controle postural em terra, levando a um melhor alinhamento corporal (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007, p. 227-228).

Dessa forma, a hidroginástica, no contexto da terceira idade, apresenta-se como uma atividade de grande auxílio ao combate ao sedentarismo. Isso porque, muitas pessoas gostam da água e, portanto cria um ambiente diferenciado, além de também permitir o trabalho de grandes grupos musculares de maneira concomitante e conciliando exercícios aeróbicos, sem o risco de quedas. Além disso, ela pode ser realizada em grupos, o que facilita a socialização e a motivação dos praticantes (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Marciano e Vasconcelos (2008) esclarecem que a prática da hidroginástica na terceira idade apresenta-se como um instrumento de múltiplos efeitos benéficos. Isso porque, funciona tanto como um instrumento de prevenção, quanto como uma forma de tratamento de doenças próprias do processo de envelhecimento. Desta maneira, a

hidroginástica contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida do idoso, e também para a sua independência cotidiana.

Assim, a prática da hidroginástica no contexto da terceira idade, pode ser escolhida tanto pelo bem estar mental, físico e emocional que ela proporciona, quanto pelos benefícios diretamente relacionados à saúde que são: relaxamento muscular, diminuição da dor, aquecimento simultâneo dos músculos e articulações, melhoria das trocas gasosas e da hipertensão, diminuição do problemas de hipertensão e hipotensão; diminuição da gordura corporal, desenvolvimento dos músculos e resistência muscular, aumento da mobilidade e amplitude articular, e dos níveis de força, entre outros benefícios. É importante ressaltar que, no contexto da população idosa, antes do início da prática dos exercícios, faz-se necessário a apresentação de um atestado médico que comprove a aptidão do indivíduo para a prática dos exercícios (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

No contexto da flexibilidade e do equilíbrio, a prática da hidroginástica também apresenta uma importante contribuição. Segundo Leão *et al* (2019), diversos estudos têm demonstrado a contribuição da hidroginástica, no que diz respeito à manutenção ou melhoria dos níveis de flexibilidade e equilíbrio da população idosa, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida destes indivíduos, ao contribuir para a independência funcional e para a redução do risco de quedas.

A hidroginástica por ser desenvolvida no contexto aquático, tem como principal contribuição para o contexto da terceira idade, o fato de se caracterizar como uma atividade de baixo impacto e incidência da gravidade sobre o corpo. Além disso, os efeitos da água no organismo, como por exemplo, o aquecimento das articulações, a diminuição da pressão sanguínea periférica, o aumento gradativo da amplitude articular, entre outros, contribuem diretamente para o tratamento de determinadas enfermidades características da terceira idade (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Também discorrendo acerca da relação entre os benefícios da hidroginástica e sua realização no contexto aquático, Leão *et al* (2019) apontam que, a população idosa, apresenta alguns problemas próprios do envelhecimento, que muitas vezes dificultam a prática de exercícios em solo, como por exemplo: doenças e dores articulares, redução do equilíbrio e fraqueza muscular. Neste sentido, a hidroginástica surge como uma alternativa para os indivíduos idosos, que sofrem com estas dificuldades, e que desejam e/ou precisam praticar atividades físicas.

É importante ressaltar que, para que os exercícios desenvolvidos no contexto da hidroginástica contribuam efetivamente para a melhoria da saúde e da qualidade de vida do indivíduo idoso, estes precisam considerar a segurança sob a ótica musculoesquelética e cardiovascular:

A segurança musculoesquelético 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 (SILVA; RIBEIRO, 2010, p. 51).

Além dos cuidados relacionados com a montagem do treinamento e o desenvolvimento dos exercícios, é necessário também, que o profissional responsável, esteja atento para a temperatura da água, de maneira a evitar efeitos nocivos causados pela temperatura da água. Dessa forma, é importante perceber quando a água está muito fria, ocasionando reduzida resposta dos receptores térmicos epiteliais, aumentando o tônus, uma vez que o neurônio motor está estimulado, e também, quando a temperatura está muito elevada, uma vez que, esta, pode acarretar efeitos prejudiciais ao sistema cardiovascular (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

No que diz respeito às contraindicações, Teixeira, Pereira e Rossi (2007) evidenciam que estas são semelhantes às orientações ministradas em outras práticas desenvolvidas no contexto aquoso, tais como infecções, incontinências, insuficiência respiratória grave, doenças cardiovasculares não compensadas, afecções agudas, câncer, tuberculose, queimaduras graves, estado geral muito debilitado, sensibilidade a produtos utilizados no tratamento da água, hidrofobia, entre outros aspectos do gênero, que coloquem em risco a vida do praticante e/ou dos indivíduos ao seu redor (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Dessa forma, pode-se afirmar que, a prática regular e orientada de hidroginástica, contribui de diversas maneiras para a população idosa, trazendo diversos benefícios no que diz respeito ao tratamento e prevenção de diversos aspectos próprios

desta faixa etária e que influenciam diretamente na qualidade de vida do indivíduo. Pode-se citar, por exemplo, a melhoria da capacidade funcional, aeróbia, da flexibilidade, do equilíbrio postural e também, a inserção deste indivíduo no meio social (LEÃO *et al*, 2019).

Neste sentido, pode-se resumir as contribuições da hidroginástica para o contexto da terceira idade, a partir da seguinte afirmação:

Considerando as naturais perdas decorrentes do envelhecimento sobre algumas características físicas, a hidroginástica apresenta-se como uma importante opção de prática de exercício. Seus benefícios foram analisados, principalmente em termos de desempenho e análises antropométricas, sendo que os resultados dos mesmos apontam claros benefícios dessa prática sobre importantes variáveis que contribuem para a autonomia do idoso, como força e flexibilidade. Para que os efeitos da hidroginástica surjam, deve-se atentar para sua prática regular e realização de forma segura. O exercício deve ser bem planejado e orientado por profissionais capacitados. Além disso, é importante salientar que turmas com muitos alunos idosos, com características muito diferenciadas, dificultam o planejamento das atividades e sobrecargas ideais a serem utilizadas nas aulas (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007, p. 231).

Assim, pode-se perceber que, a hidroginástica apresenta-se como um programa de treinamento com diversos benefícios para o público da terceira idade, a população idosa. Isso porque, contribui para o combate ao sedentarismo, lesões, dores musculares, entre outros desafios que permeiam o cotidiano da pessoa idosa de maneira relaxante e prazerosa.

4 CONCLUSÃO

Este estudo teve como principal objetivo discorrer acerca das contribuições da hidroginástica, enquanto uma prática que contribui para o processo de envelhecimento com qualidade. Assim, discutiu-se ao longo do trabalho, questões inerentes à história da hidroginástica e das contribuições desta prática para a população idosa.

A hidroginástica apresenta-se como um exercício de grande popularidade no cenário social atual, sendo muito praticada por indivíduos pertencentes à população idosa, devido ao seu baixo impacto no aspecto físico, ao relaxamento proporcionado por esta prática e também às questões inerentes ao baixo risco de lesões, em comparação com outras atividades físicas. Além disso, a possibilidade de realizar estas atividades em grupo contribui para que o indivíduo desenvolva relações sociais com outros indivíduos, contribuindo para quadros de isolamento e depressão, comumente encontrados em indivíduos nesta faixa etária.

Discorrer acerca de fatores inerentes à terceira idade apresentam-se como de suma importância ao se considerar que esta etapa é inevitável no contexto da civilização humana e que, pode caracterizar-se como um período de bem-estar físico, mental e social, desde que sejam respeitadas as limitações específicas de cada indivíduo e próprias desta faixa etária. Além disso, no contexto da Educação Física, é de suma relevância a abordagem de temas e assuntos que visem, através da prática de exercícios físicos, a promoção de uma melhor qualidade de vida para o ser humano.

Desta forma, pode-se destacar a importância e relevância da prática da hidroginástica no que diz respeito à construção de um processo de envelhecimento com mais saúde e qualidade. Nesta perspectiva, as contribuições da hidroginástica para a terceira idade, são evidenciadas pelo impacto desta prática no aspecto físico, mental e social do indivíduo idoso.

Neste sentido, a partir dos estudos analisados, pode-se afirmar que a hidroginástica no contexto da terceira idade, apresenta-se como uma prática de atividade física segura e com inúmeros benefícios para o indivíduo. Como sugestão de pesquisas futuras, sugere-se entender as mudanças percebidas pelo indivíduo idoso, em sua capacidade funcional, a partir da prática da hidroginástica.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Cleyson José Machado. **Os benefícios da hidroginástica e as mudanças corporais**. Monografia (Especialização em Psicomotricidade), Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2009. Disponível em http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/c204017.pdf. Acesso em 22 de setembro de 2020.

BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 01, p. 81-92, jan./abr. 2007. Disponível em <https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926>. Acesso em 22 de outubro de 2020.

LEÃO, Luciano Amado. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134, jul./set. 2019.

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, n. 4, jan./jun. 2008. Disponível em <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf>. Acesso em 25 de outubro de 2020.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, Daniela Lima de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006. Disponível em https://www.researchgate.net/profile/Fernando_Cardoso11/publication/26451695_Water_gymnastics_program_for_elderly_Motivation_self-esteem_and_self-image/links/0deec52a90aae0f7d8000000.pdf. Acesso em 18 de outubro de 2020.

PASSOS, Betânia Maria Araújo *et al.* Contribuições da hidroginástica nas atividades da vida diária e na flexibilidade de mulheres idosas. **R. da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 1, p. 71-76, 1 trim. 2008. Disponível em <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/4316>. Acesso em 23 de outubro de 2020.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **RevBrasMed Esporte**, Niterói, v. 4, n. 1, p. 24-27, fev. 1998. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1.pdf>. Acesso em 23 de setembro de 2020.

SILVA, Adriele Gonçalves da; RIBEIRO, Julio Cesar. Hidroginástica na terceira idade. **Ágora: R. Divulg. Cient.**, Mafra, v. 17, n. 2, 2010. Disponível em <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/180>. Acesso em 20 de outubro de 2020.

TEIXEIRA, Clarisa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiatr**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007. Disponível em <https://www.revistas.usp.br/actafisiatica/article/view/102868>. Acesso em 22 de outubro de 2020.