



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

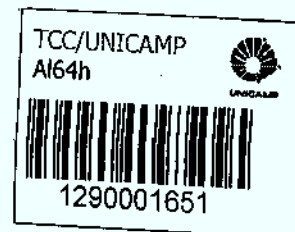
UNICAMP

**“HIDROGINÁSTICA NA
TERCEIRA IDADE:
PROBLEMÁTICA DA INDICAÇÃO
GENERALIZADA”**

MARÍLIA SBROGIO ALMEIDA

CAMPINAS/2000

MARÍLIA SBROGIO ALMEIDA



**“HIDROGINÁSTICA NA
TERCEIRA IDADE:
PROBLEMÁTICA DA INDICAÇÃO
GENERALIZADA”**

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física na modalidade de Treinamento em Esportes oferecido pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação da **Profª Drª Vera Aparecida Madruga Forti**.

ida

DEDICATÓRIA

"Dedico este trabalho de final de curso aos meus pais por terem me incentivado a nunca desistir e a ter sempre um bom motivo para persistir nas minhas conquistas, a minhas avós e a todos os meus alunos idosos que me motivaram a efetuar esta pesquisa e aos amigos de faculdade que sempre estiveram presentes em todas as horas".

AGRADECIMENTOS

Desejo que alguns agradecimentos especiais devem ser dirigidos a pessoas muito queridas:

- Agradeço a minha mãe, por ter sido minha co-orientadora neste trabalho e por saber sempre me mostrar o melhor caminho.
- À professora Vera Forti que me orientou da melhor forma possível apesar das minhas trapalhadas.
- Agradeço também aos professores aposentados Ana Isabel e Bráulio e ao querido professor Orival pelas dicas que me deram e por me ajudarem a definir parâmetros de importancia durante todo o curso.
- Agradeço também a Dona Olinda que me ajudou com algumas bibliografias interessantes.
- Agradeço a Luciana Vaz por ter possibilitado a aplicação dos questionários.
- Seria impossível não agradecer às minhas irmãs (Angela e Mariana) e a meus amigos (Fernanda Solana, Lígia Bordini, Camilo, Marçura, BH, Zé) que me propiciaram algum divertimento entre uma leitura e outra.

“...Idoso é quem tem o privilégio de viver a longa vida...

Você é idoso quando sonha, quando ainda aprende,

quando se exercita...”

(extraído do livro de Jorge R. Nascimento

-Aprenda a curtir seus anos dourados)

RESUMO

A inespecificidade da hidroginástica praticada hoje nas academias e clubes, causa certa insatisfação e constrangimento aos idosos que a praticam por indicação médica, fazendo com que muitos se desistam de praticá-la. O presente trabalho tem por objetivo levantar a problemática da indicação indiscriminada da hidroginástica como sendo a atividade física mais adequada para o grupo de terceira idade, além de divulgar e propor conduta integradora para ampliar os acertos quando se trabalha com esta população específica. Para isto foi realizado um questionário para averiguar as características relevantes da prática da hidroginástica na opinião do grupo de terceira idade. A partir das respostas dadas, percebemos a necessidade da realização de uma proposta de atividade na água específica para as transformações e patologias mais frequentes na terceira idade. Para a realização de um trabalho consistente e bem direcionado creio que a atuação conjunta dos profissionais de Educação Física e de Fisioterapia seria a mais adequada e indicada, pois aliaríamos os aspectos de socialização, integração e manutenção da saúde física, que a Educação Física oferece, com a homogeneidade e especificidade para cada caso que caracteriza o trabalho da Fisioterapia. Para que os objetivos deste trabalho integrado sejam alcançados, é necessário que a ideia desta proposta seja discutida e divulgada dentro das academias, clubes e clínicas geriátricas que oferecem a hidroginástica para a terceira idade.

1. INTRODUÇÃO

Trabalhando em uma academia com hidroginástica desde 1998, e conversando informalmente com alguns idosos que tenho contato, pude perceber que praticamente todos tinham algumas indagações, restrições ou mesmo reclamações das aulas de hidroginástica que já haviam praticado em academias e clubes. Muitas destas pessoas, porém, começaram a praticar a hidroginástica por indicação médica e por isso não deixaram de praticá-la apesar das críticas.

A indicação generalizada da atividade física na água para a terceira idade sem a preocupação do grupo em que o idoso estará sendo inserido, foi à motivação para esse trabalho. Percebendo estas insatisfações montamos um questionário para o grupo da terceira idade, a fim de pesquisar os pontos relevantes da prática da hidroginástica em academias e clubes.

Este trabalho ressalta a importância de se ter conhecimento sobre as atividades físicas e suas principais especificidades e funções, para que as indicações sejam as mais acertadas possíveis. Estaremos focando a hidroginástica em suas possibilidades e potencialidades com relação ao público de terceira idade.

Quando pensamos em terceira idade devemos ter em mente pessoas acima de 65 anos que possuem alterações fisiológicas decorrentes da idade, que devem ser percebidas e consideradas para que não sejam agravadas podendo acarretar muitas doenças.

Esse público busca uma melhor qualidade de vida, que para a Organização Mundial de Saúde (OMS - 2000) significa...*"A percepção do indivíduo de sua posição na vida e no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações"*. Devemos, como profissionais dedicados à educação física, facilitar esta busca através de um trabalho sério e bem direcionado.

Para a realização de atividades na água que não agravem o quadro clínico já estabelecido e que respeite as transformações decorrentes da idade no público em questão, é essencial que os conhecimentos dos profissionais de Educação Física e de Fisioterapia se somem para a realização de um trabalho realmente eficaz e que proporcione melhora da saúde em seu mais amplo conceito, que a OMS (2000) define como...*"O completo bem estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças"*.

Os idosos, por indicação médica, procuram as academias e clubes em busca de aulas de hidroginástica. Porém estas aulas têm por objetivo trazer ao aluno condicionamento físico e manutenção da saúde, sendo uma atividade abrangente e pouco específica. No caso de pessoas na terceira idade com alguma patologia já instalada (cardiopatia, hipertensão, obesidade, osteoporose, artrose) ou mesmo com as modificações fisiológicas decorrentes desta fase da vida, a hidroginástica deve ser realizada por profissionais que conheçam a especificidade deste grupo, e não em aulas generalizadas.

Acreditamos que a função do profissional de Educação Física é a de manter, melhorar e promover a saúde, além de prevenir patologias, proporcionando assim, melhora da qualidade de vida do indivíduo. Já a função do Fisioterapeuta é de restabelecer a saúde física, prevenir e recuperar o indivíduo de um estado patológico, visando uma melhor qualidade de vida.

A união destes profissionais é fundamental para que possam atender às necessidades das pessoas na terceira idade. Este público busca além da saúde física, atenção, carinho, companhia, amigos e respeito, para poder viver de forma digna e merecida esta fase de suas vidas. ✓

Considerando a atuação interdisciplinar destes profissionais, uma solução seria a implantação de aulas que tivessem a preocupação com a homogeneidade e especificidade que o grupo necessita (característica das aulas de hidroterapia) e que trabalhassem o caráter de integração, socialização e manutenção da saúde (característica das aulas de hidroginástica). Assim haveria um real ganho na prevenção e manutenção dos processos degenerativos comuns no envelhecimento.

Dessa forma, abordaremos no item 1.1, alguns conceitos de hidroginástica e hidroterapia, enfocando as diferenças conceituais e praticas dessas duas atividades.

“...você é idoso quando tem planos, quando curte o que lhe resta de vida,

quando ainda sente amor...

Para o idoso a vida se renova a cada dia que começa...”

(extraído do livro de Jorge R. Nascimento)

1.1. “O que é a Hidroginástica e a Hidroterapia”

Dentro da história não existem evidências claras sobre quando a água foi utilizada pela primeira vez, porém há relatos de que as atividades aquáticas surgiram antes de Cristo com os banhos de contraste (460-375 a.C.). Os gregos e romanos da Antigüidade, também utilizavam os banhos, porém de forma recreativa.

A água é divertida! A maioria das pessoas gosta da água e ela é uma parte integrante da vida. A água permite a qualquer um realizar movimentos incríveis que, se fossem realizados no solo, apenas poucos os fariam e com muita dificuldade (CAMPION, 2000, p. 219).

As civilizações antigas utilizavam a água para limpar o corpo terreno de doenças e para limpar o corpo espiritual dos pecados. Essas culturas ensinavam que um corpo limpo e almas puras facilitavam a renovação sazonal e eterna, o que, por sua vez, assegurava a regeneração cultural (BECKER, COLE, 2000).

Segundo BONACHELA (1994), a hidroginástica surgiu na Alemanha em 1722, para atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade que precisavam praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionassem bem estar físico e mental.

No Brasil a hidroginástica é praticada a pouco mais de 20 anos, sendo que nos últimos anos passou a ser mais divulgada e utilizada. Essa é uma das formas de atividade física que mais cresceu nos últimos tempos, sendo oferecida atualmente em academias, clubes e espaços de lazer. Tem como característica marcante o fato de ser uma atividade que trabalha com as propriedades físicas da água a fim de otimizar o exercício realizado, além de causar um grande bem estar ao praticante permitindo que indivíduos de ambos os sexos e diferentes faixas etárias possam praticá-la.

"A ginástica na água apresenta menor tendência a provocar lesões e traumatismos em relação às atividades desenvolvidas fora d'água, devido ao menor peso do indivíduo sobre as articulações, como consequência do efeito da flutuação do corpo"
(YAZAWA et al., 1989, p. 24).

Segundo Masson (1988, p.76)

"A imersão favorece a regulação tônica na medida em que diminui, devido às condições de gravidade aí encontradas, as reações de defesa que o corpo é habitualmente obrigado a empregar para lutar contra a força de atração terrestre que a gravidade exerce constantemente sobre ele".

A hidroginástica é uma atividade física que foi implantada no Brasil na década de 80. Para CAMPOS (1991, p.111) esta atividade é... *"Um programa de exercício físico adaptado ao meio líquido e organizado dentro de critérios, elaborados a partir de uma metodologia voltada as peculiaridades do meio, e tem como objetivo principal, o desenvolvimento da aptidão física em qualquer indivíduo que apresente um mínimo de adaptação aquática".*

Acreditamos que hoje já se pode acrescentar a este conceito, o da hidroginástica ser uma atividade grupal que utiliza as propriedades físicas da água para propiciar ao praticante condicionamento físico, tonificação muscular, melhora da capacidade circulatória, com baixo impacto na sua execução, através de movimentos específicos ou adaptados ao meio líquido, além de promover

integração social do grupo praticante. Outro ponto relevante na prática desta atividade é que esta não exige domínio total do meio líquido.

Outra forma de utilizar atividade na água é como terapia, que tem sido muito indicada por médicos e especialistas, com o objetivo de tratar ou recuperar patologias corporais (desvios posturais, desgastes ósseos e articulares) já presentes no indivíduo.

A hidroterapia é uma prática tão antiga quanto a história da humanidade e informações sobre atividades aquáticas têm sido documentadas tanto para propósitos recreacionais quanto terapêuticos. A palavra hidroterapia significa "cura pela água". Hoje em dia esta palavra significa exercícios terapêuticos realizados em piscina aquecida, em temperatura adequada, para uma reabilitação funcional (SOARES, 1999).

Por volta de 1697 na Inglaterra, a presença da atividade física na água para a realização de caminhadas terapêuticas já se fazia presente. Acredita-se que a hidroterapia tenha se firmado com tal nesta época.

A diferença básica entre a hidroginástica e a hidroterapia é que a primeira trabalha o indivíduo saudável (manutenção da saúde física) enquanto a segunda trabalha com as patologias físicas do indivíduo (reabilitação funcional do indivíduo).

As indicações das atividades físicas hidroginástica e ou hidroterapia, é válida quando os médicos e especialistas direcionam e orientam o paciente ou aluno para um grupo que tenha características clínicas e etárias semelhantes, pois caso isto não ocorra pode causar constrangimento e até mesmo agravamento de lesões já existentes.

Como cita YAZAWA et al (1989), a ginástica na água realmente apresenta menor tendência de provocar lesões, porém se uma aula de hidroginástica para toda a população e em especial para os idosos, for mal conduzida pode prejudicar a saúde destes praticantes.

No próximo capítulo, faremos uma abordagem sobre quem é essa população que está envelhecendo e quais as alterações presentes nessa fase da vida do ser humano.

*“A idade causa degenerescência das células...a velhice causa
degenerescência do espírito.*

*Enquanto as rugas do idoso são bonitas porque foram sulcadas pelo
sorriso...as rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura.”*

(extraído do livro de Jorge R. Nascimento)

1.2. “Conceituando Envelhecimento”

Estudos têm relatado que durante toda nossa vida sofremos constantes transformações, que fazem parte do processo magnífico chamado vida.

Porém, na fase da vida em que os indivíduos se encontram na menopausa ou andropausa (após 50 anos) é que ocorrem as maiores alterações fisiológicas desde o nosso nascimento (CHACON-MIKAHIL, 1996; FORTI, 1999).

O envelhecimento não deve ser encarado como doença, pois é um processo natural que atinge todos os seres de uma mesma espécie.

⇒ Segundo (SHARKEY, 87) , envelhecimento é um processo que direciona para a diminuição progressiva da adaptabilidade fisiológica, com declínio da reserva funcional dos sistemas orgânicos.

Segundo os autores WAGORN, et all (1991, p.81), *“Envelhecer é um processo de acumular experiências e enriquecer nossa vida através de conhecimento e habilidades físicas”*.

Para NAHAS (2001, p.224):

“O envelhecimento refere-se ao processo biológico natural, gradual, universal e irreversível, que acelera na maturidade e que provoca uma perda funcional progressiva no organismo. Este processo pode ser acelerado ou desacelerado por diversos fatores ambientais e comportamentais, mas não pode ser revertido”.

Apesar desta convenção adotada pela OMS, acreditamos que o ritmo de vida da população, de um modo geral, aumenta o sedentarismo que antecipa o aparecimento das alterações fisiológicas e problemas que se intensificam com o passar dos anos. Este assunto será abordado no capítulo a seguir.

“Para o idoso o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida, e o calendário é repleto de amanhãs...” (extraído do livro de Jorge R. Nascimento).

1.3. “Alterações Fisiológicas Decorrentes do Envelhecimento”

Segundo McARDLE, KATCH, KATCH (1998), as alterações que ocorrem em todos os sistemas do corpo com a chegada da menopausa e andropausa, são:

- **Sistema nervoso:** Neste sistema podemos perceber a diminuição no número de células do cérebro e dos nervos. Além disso, ocorre a diminuição na velocidade das mensagens para o cérebro e o fluxo sanguíneo para o sistema em questão.

OBS.: As alterações no sistema nervoso acarretarão em um tempo de reação mais lento, uma diminuição no equilíbrio e na coordenação com movimentos mais lentos, uma certa diminuição na atenção e na concentração, maior dificuldade no controle emocional e também uma perda gradual da memória de curto prazo.

- **Sistema cardiovascular:** Ocorre a diminuição no número de células do músculo cardíaco diminuindo a força deste músculo. Ainda ocorre um decréscimo do fluxo sanguíneo para o músculo cardíaco e as válvulas do coração se tornam menos flexíveis. Os aumentos da pressão arterial e do colesterol também são decorrência destas mudanças.

OBS: Estas alterações causam uma diminuição do número de batimentos cardíacos em repouso, um rápido aumento dos batimentos cardíacos durante atividade física, além do aumento da pressão arterial e uma respiração mais curta.

- **Sistema respiratório:** Neste sistema ocorre uma diminuição da capacidade de absorver oxigênio e se livrar do gás carbônico, aumentando com isso a probabilidade de infecções pulmonares. Diminuição na elasticidade dos pulmões, perda da flexibilidade do tórax, das costelas e do diafragma.

OBS: As alterações citadas podem causar uma respiração menos profunda e mais acelerada além de um aumento na fadiga. Ocorre ainda um decréscimo na função de alguns órgãos, um resfriamento das extremidades (mãos e pés), varizes.

- **Sistema muscular:** Nesta fase da vida o número e tamanho das células musculares diminuem. O conteúdo de água e gordura nos músculos aumentam acarretando num decréscimo no fluxo sanguíneo para o músculo.

Além disso, a velocidade de contração e a força muscular também diminuem.

OBS.: As alterações neste sistema causam diminuição da força e da resistência muscular, um aumento nas câibras e nas dores musculares, um decréscimo no controle e rapidez dos movimentos, aumento de lesões musculares , um menor controle do intestino e da bexiga além de dificuldades na digestão.

- **Estrutura óssea e articulações:** Diminuem a quantidade de tecido ósseo e de cálcio no organismo, com decréscimo na densidade óssea e substituição mais lenta do tecido ósseo. Ocorre ainda um estreitamento dos espaços intervertebrais, um crescimento ósseo nas juntas e uma perda na elasticidade da cartilagem e enrijecimento dos ligamentos.

OBS.: Estas alterações acarretam em uma maior vulnerabilidade a fraturas nos ossos, vícios posturais, diminuição da flexibilidade, deformação do tecido ósseo nas juntas além de inchaço ou intumescência.

Além das alterações listadas acima ocorrem também outras transformações que se relacionam com o aparelho digestivo e o sistema tegumentar (pele). No aparelho digestivo, o envelhecimento causa uma maior perda dos dentes, diminuição da quantidade de saliva e da capacidade de mastigar, ressecamento da boca, redução do paladar e do olfato, decréscimo na

quantidade de muco e menor controle dos músculos do aparelho digestivo, diminuição na quantidade de ácido estomacal e na secreção de enzimas, além de uma menor absorção de nutrientes e do fluxo sangüíneo para os intestinos.

Estas modificações podem ser notadas com o aparecimento de dores de dente mais freqüentes, maior dificuldade na mastigação, um sentimento de desconforto após as refeições, um aumento na incidência de úlceras, diarréia e constipação, além de uma menor controle da evacuação.

Já as modificações na pele (sistema tegumentar), são os mais evidentes no envelhecimento, pois causam adelgaçamento da pele, diminuição da elasticidade, tendência de uma pele mais grossa e áspera, redução na quantidade de pigmentação na pele, ressecamento e decréscimo do fluxo sangüíneo e da capacidade de substituição das células da pele. Estas alterações serão notadas através das rugas, palidez da pele, aumento das manchas marrons e redução do controle da temperatura corporal.

No próximo capítulo abordaremos como a atividade física pode trazer benefícios e uma melhor qualidade de vida às pessoas idosas.

*“Você é idoso quando indaga se vale a pena e quando leva uma vida ativa,
plena de projetos e preenchida de esperanças...”*

(extraído do livro de Jorge R. Nascimento)

1.4. “Quais os Benefícios da Atividade Física na 3ª Idade”

A atividade física na terceira idade, tem um papel fundamental para enfrentar melhor as transformações decorrentes desta fase da vida.

Para NAHAS, (2001, p 222), *“Entende-se por atividade física todas as formas de movimentação corporal, com gasto energético acima dos níveis de repouso”*.

Quando os autores falam sobre “todas as formas de movimentação corporal”, devemos pensar em exercícios físicos e esportes, deslocamentos em geral, atividades de trabalho, afazeres domésticos e outras atividades físicas de lazer.

NAHAS (2001), complementa esta definição destacando que a atividade física do ser humano tem características e determinantes de ordem biológica e cultural, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento.

Existem vários fatores que ameaçam o bem estar da pessoa idosa, entre eles podemos destacar: perda de independência falta de apoio da família e amigos e problemas financeiros (NAHAS, 2001).

Os dois primeiros fatores acima encaminham o idoso a uma vida sedentária e solitária, que acarretará em falta de entusiasmo para viver. As propostas de atividade física para os idosos, conseguem reverter este quadro de insatisfação a que eles são submetidos, e assim propiciar atitudes saudáveis e uma nova disposição para encarar uma vida mais agradável.

Quando uma atividade física recebe intervenção de profissionais como os de educação física ou de fisioterapia passa a ter um caráter de exercício físico, que significa...*"uma das formas de atividade física, planejada, sistemática e repetitiva, que tem por objetivo a manutenção, desenvolvimento ou recuperação de um ou mais componentes da aptidão física"* (NAHAS, 2001, p. 224).

O exercício físico regular influencia na melhora da qualidade de vida do idoso de varias maneiras como relatam (WAGORN, THEBERGÉ, ORBAN, 1991) pois aumenta a corrente sangüínea para o cérebro, mantendo o fluxo de mensagens que percorrem o sistema nervoso, aumentando assim a autoconfiança do idoso.

Para o coração o exercício físico beneficia a musculatura cardíaca e aumenta o fluxo de sangue para os órgãos, melhorando assim a resistência física, a respiração geral e o tempo de recuperação após uma atividade física.

Com relação aos ossos e articulações o exercício aumenta a flexibilidade das articulações e as estabiliza, auxilia no aumento da concentração de cálcio nos ossos, diminuindo a probabilidade de fraturas e melhorando a postura.

Já os músculos só têm a ganhar com a pratica de exercícios, pois há um aumento em seu tamanho, aumentando assim a força e resistência dos músculos, a coordenação e flexibilidade também são melhoradas e o corpo todo fica mais firme.

Uma das mais importantes melhoras para o idoso com a prática de exercícios físicos é o fortalecimento melhora do sistema respiratório que se caracteriza pela manutenção ou melhora da elasticidade dos pulmões, tórax, costelas e diafragma, melhora a circulação do ar nos pulmões e fortalece os músculos respiratórios.

Com isso o praticante retoma sua postura corporal correta. No próximo capítulo abordaremos os benefícios da hidroginastica para qualquer população.

“Enquanto o idoso tem os olhos postos no horizonte de onde o sol desponta... o velho tem a sua miopia voltada para as sombras do passado”.

(extraído do livro de Jorge R. Nascimento)

1.5. “Benefícios da Hidroginástica”

A prática da hidroginástica bem direcionada para o público de terceira idade pode trazer benefícios grandiosos, para a melhoria da vida deste público.

As melhoras na resistência cardio-respiratória e muscular localizada, são evidenciadas logo nos primeiros meses de atividade.

A hidroginástica auxilia também na correção postural e consciência corporal, aumentando o retorno venoso. A atividade na água diminui os riscos de contusões por apresentar uma diminuição considerável do impacto para as articulações e para a coluna vertebral, facilitando o aumento gradativo da amplitude articular.

Auxilia na reeducação respiratória, diminui o stress e as tensões emocional e muscular, além de propiciar a socialização por ser uma atividade grupal.

Pesquisa realizada na UNICASTELO para verificar o nível de aptidão física em mulheres idosas com hidroginástica e ginastica geral constatou que qualquer atividade física deve ser praticada com a frequência de pelo menos três sessões/semanais. Estudos recentes têm mostrado que a pratica de atividades físicas duas vezes por semana, não proporciona uma melhora significativa na composição corporal e na resistência de força (SILVA, FRANÇA, 2000).

Se realizada de forma consciente e bem direcionada só encontraremos vantagens na pratica da hidroginástica como atividade física, pois esta oferece uma maior resposta muscular através das diversas posições expressa no exercício físico e pela própria resistência que a água oferece ao corpo.

Já se não houver possibilidade do praticante estar realizando a hidroginástica três vezes por semana ou mais, é importante que realize uma atividade física complementar para que tenha o melhor aproveitamento e todos os benefícios que a atividade propicia.

Para que os objetivos deste trabalho integrado sejam alcançados, é necessário que a idéia desta proposta seja discutida e divulgada dentro das academias, clubes e clínicas geriátricas que oferecem e ou indicam a atividade hidroginástica para a terceira idade. Com isso atrairíamos os empresários a investir de maneira adequada nas atividades para este grupo, já que a expectativa de vida da população mundial esta aumentando e conseqüentemente o número de idosos no mundo também esta cada vez maior.

2. OBJETIVO

Este trabalho de monografia de final de curso teve como objetivo, levantar a problemática da indicação indiscriminada da hidroginástica como sendo a atividade física mais adequada para o grupo de terceira idade, além de divulgar e propor conduta integradora para ampliar os acertos quando se trabalha com essa população específica.

3. MATERIAL E MÉTODOS

*“O idoso e o velho podem ter a mesma idade cronológica,
mas tem idades diferentes no coração”.*

(extraído do livro de Jorge R. Nascimento)

3.1. Indivíduos Estudados

Participaram desta pesquisa, 100 voluntários idosos com idade acima de 60 anos, sendo: 12 homens e 88 mulheres.

3.2. Roteiro de Questões

Para a formulação das questões, levamos em consideração as dificuldades que o público alvo teria em responder um longo questionário e montamos um roteiro sucinto que garantisse a objetivo do trabalho. As questões aplicadas ao grupo foram:

Nome: _____

Idade: _____ Estado civil: _____

OBS.: Assinale quantos itens achar necessário

1 - Você trabalha?

☐ sim

☐ não

2 - O que fez o Sr. (a) optar pela hidroginástica como atividade física a ser praticada?

- ☐ não gostar de ginástica em sala
- ☐ para ter um corpo bonito e “durinho”
- ☐ para encontrar pessoas e fazer amigos
- ☐ por indicação médica
- ☐ para se distrair e ocupar o tempo
- ☐ ter afinidade com a atividade
- ☐ outros _____

3 - Além desta atividade você pratica outra atividade física? Qual(ais)?

4 - Quantas vezes por semana você pratica a atividade hidroginástica?

- ☐ até duas
- ☐ três vezes
- ☐ quatro vezes
- ☐ cinco vezes ou mais

5 - Na sua opinião, quais as características negativas da aula de hidroginástica que você pratica ?

- ☐ a turma ser misturada c/ jovens, adultos e 3ª idade
- ☐ a escolha das músicas
- ☐ a turma ser homogênea (todos com idade aproximada)
- ☐ a adequação da roupa
- ☐ variedade de exercícios
- ☐ os professores
- ☐ temperatura da água

Se achar necessário cite outros pontos negativos ou comente o que achar necessário.

6 - Você sentiu alguma melhora ou piora desde quando começou a praticar a atividade física hidroginástica?

3.3. Metodologia

Decidimos pela aplicação de um questionário aos idosos, por percebermos em conversas informais com este público, a insatisfação e até reclamações sobre as aulas de hidroginástica oferecida pôr academias e clubes.

A partir de então analisamos dados que gostaríamos de saber e elaboramos questões que pudessem abranger nossas maiores dúvidas com relação à participação do grupo de terceira idade em aulas de hidroginástica.

Realizamos a aplicação do questionário em nos idosos que se propuseram voluntariamente a estar nos auxiliando com suas respostas. Esse número de entrevistados foi estabelecido para que tivéssemos uma boa representatividade das reais expectativas do público a ser analisado.

Dos idosos que fizeram parte da pesquisa, cerca de 60% destes idosos eram alunos do SESC – CAMPINAS sendo que os demais alunos eram da academia AQUA & CIA e alguns parentes mais próximos que praticam a atividade física hidroginástica.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

*“Todo o idoso percebe sua importância perante
os que têm o prazer de conviver com ele, pois sabe
que tem muito a ensinar aos que tem muito ainda para viver”
(Marília Sbrogio de Almeida)*

As respostas foram consolidadas e transformadas em figuras para uma melhor compreensão e visualização. As figuras a seguir demonstram os resultados obtidos na aplicação dos questionários e nos dão uma boa visão do interesse do público em questão, com relação à atividade física hidroginástica. Estaremos aqui discutindo um pouco sobre algumas questões que julgamos importantes e mais relevantes para o presente trabalho.

Em relação à questão onde o objetivo era saber a real situação profissional dos entrevistados, os resultados nos mostraram que um percentual maior já está aposentado ou nunca trabalharam fora (prendas do lar), somente um percentual muito pequeno ainda está no mercado de trabalho, conforme podemos visualizar na figura 1.



Figura1 - Situação profissional dos entrevistados.

Na figura 2 que nos mostram os motivos que levaram os entrevistados a praticar a hidroginástica, os resultados nos relataram que a maioria deles pratica a atividade por indicação médica, isto nos remete a indagar qual o conhecimento específico do médico com relação à hidroginástica e a forma com que ela é apresentada a toda a população nas maiorias das academias e clubes, ao indicar esta atividade como sendo a mais adequada para os idosos? Será que existe a preocupação com a forma com que a hidroginástica é realizada e com o grupo em que estão inserindo estes idosos?

Na figura 2 que nos mostram os motivos que levaram os entrevistados a praticar a hidroginástica, os resultados nos relataram que a maioria deles pratica a atividade por indicação médica, isto nos remete a indagar qual o conhecimento específico do médico com

relação à hidroginástica e a forma com que ela é apresentada a toda a população nas maiorias das academias e clubes, ao indicar esta atividade como sendo a mais adequada para os idosos? Será que existe a preocupação com a forma com que a hidroginástica é realizada e com o grupo em que estão inserindo estes idosos?



Figura 2- Diferentes motivos para prática da hidroginástica.

É muito importante que estes questionamentos sejam esclarecidos e que ocorra uma conscientização dos médicos para que possam encaminhar os idosos para um local que realmente ofereça um trabalho específico para eles.

Quando foram questionados se praticavam outro tipo de exercício físico além da hidroginástica, a grande maioria disse que sim, sendo que a atividade física mais praticada por esse grupo de idosos é a caminhada, como nos mostram a figura 3.

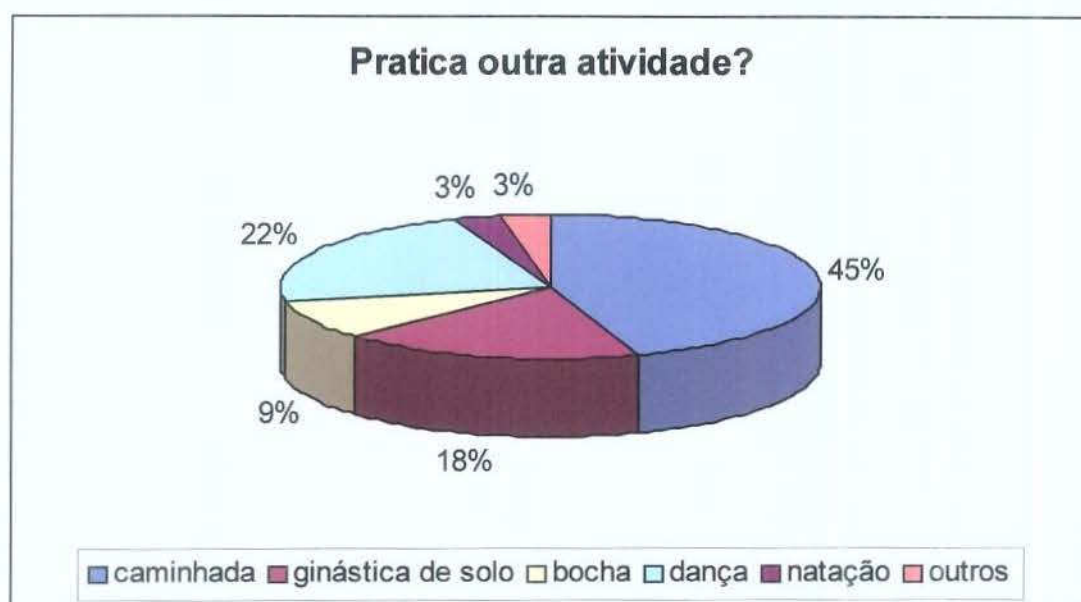


Figura 3 – Demonstrativo da segunda atividade física praticada pelos Entrevistados.

Com relação à figura 4, que relata com que frequência os entrevistados realizavam a atividade hidroginástica semanalmente, para a nossa indignação cerca de 88% deles realizava a atividade física somente duas vezes na semana.

Vários estudos têm comprovado que para se obter um resultado satisfatório com a prática da hidroginástica ou qualquer outra atividade física é necessário que esta seja realizada pelo menos três vezes por semana.

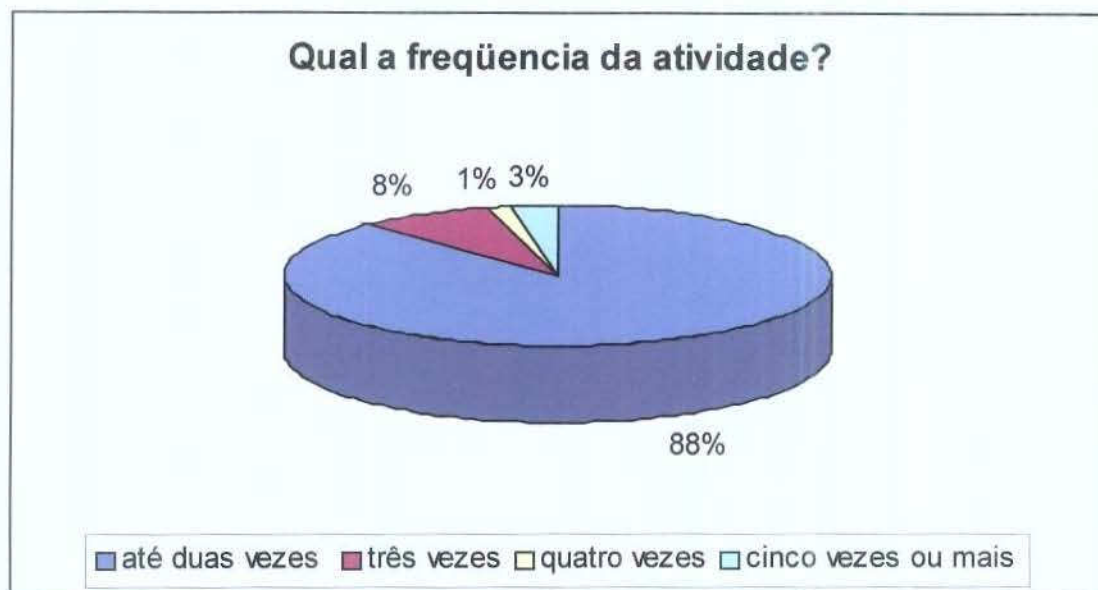


Figura 4- Frequência da pratica da atividade física

O que nos deixou um pouco mais confortadas foi o fato de todos os entrevistados realizarem uma outra atividade física paralela a hidroginástica, como nos mostra a figura 3, porém a maioria destas atividades complementares não são realizadas com orientação de um profissional o que causa certa preocupação com a forma que estas atividades físicas são realizadas e as possíveis conseqüências danosas a saúde dos idosos.

Um outro dado interessante foi o demonstrado pela figura 5, na qual os entrevistados listam os aspectos considerados negativos por eles, na prática da hidroginástica. Como primeira opção está o fato da temperatura da água ser muito baixa, porém temos que relevar esta informação porque a maioria dos idosos que entrevistamos praticam a atividade no SESC-CAMPINAS onde a piscina não é aquecida, diferindo da maioria das academias que oferecem essa atividade.

Como segunda característica negativa das aulas de hidroginástica foi relatado o fato destas atividades serem misturadas, ou seja, termos em uma mesma turma pessoas de diferentes faixas etárias. Este fato causa certa insatisfação para os idosos, porque se sentem pouco à vontade e até mesmo constrangidos com o fato dos mais jovens terem um ritmo de execução muito diferente do deles.



Figura 5- Fatores apontados como negativos pelos entrevistados na prática da hidroginástica.

A análise das respostas nos confirma a preocupação inicial motivadora dessa monografia de final de curso de graduação e nos dá a certeza de que devemos investir em mudanças nas diretrizes norteadoras da atividade física para a terceira idade.

Como podemos visualizar na figura 6, um grande percentual de pessoas que estão envelhecendo, sentem as modificações que um programa de exercícios físicos pode propiciar e dão o feedback positivo das melhoras que ocorreram com a sua condição física.

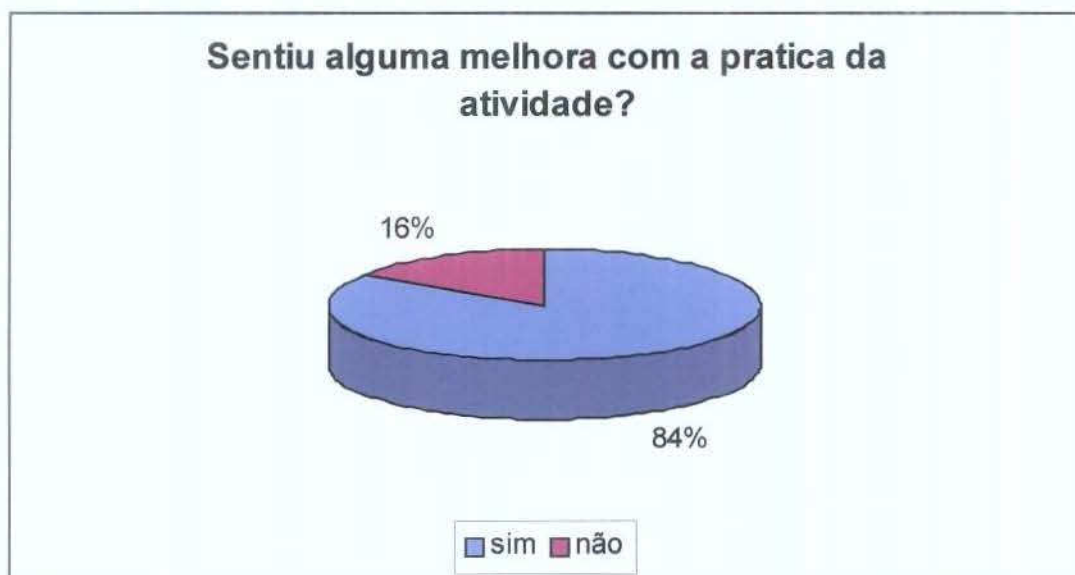


Figura 6- Indicativo da melhora física com a prática da hidroginástica.

5. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

“Idoso é quem tem o privilégio de viver a longa vida...

Você é idoso quando sonha, quando ainda aprende,

quando se exercita...”

(extraído do livro de Jorge R. Nascimento -Aprenda a curtir seus anos dourados).

Acreditamos ser de suma importância o trabalho de atividade física com o grupo de terceira idade. Porém este público necessita de uma atenção especial por causa de todas as alterações sofridas por eles durante o envelhecimento e não podem ser apenas incluídos aos diversos grupos que praticam atividades físicas.

A nossa proposta é a de um trabalho interdisciplinar que possa fundamentar a atividade física na água com idosos, de forma plena. Para isso o profissional de Educação Física uniria seus conhecimentos com os do profissional da Fisioterapia para que pudessem de forma conjunta elaborar um programa específico para aulas com exercícios adequados e benéficos para estes idosos.

A proposta dessa união foi pensada por sabermos que existem características do trabalho de fisioterapia que poderiam e deveriam ser aplicadas aos idosos (especificidade de movimentos e homogeneidade na aplicação de um tratamento), porém não da forma

metodológica que tem sido realizada até os dias de hoje, onde nas sessões de hidroterapia costumam ser individuais e com isso pouco animadoras para quem as recebe.

Por outro lado às aulas de hidroginástica oferecidas em clubes e academias têm características relevantes no que diz respeito à integração social e a manutenção da saúde, devendo ser mais exploradas no trabalho com o grupo em questão.

Além do que foi dito acima devemos ter em mente que estes dois profissionais conhecem de forma profunda o corpo humano e suas alterações fisiológicas nas diferentes idades - o que dá subsídios para um trabalho mais completo e bem direcionado.

Com relação à atuação do médico entre estes profissionais, acreditamos que ele deva estar mais bem informado em relação aos reais benefícios da atividade física na água. É necessário enfatizar que existem várias atividades físicas em que o idoso se beneficiaria se estas fossem bem conduzidas.

Acreditamos ser de extrema valia que os médicos geriatras se propusessem a uma atualização e uma interação com os profissionais que trabalham diretamente com os idosos na aplicação dos exercícios físicos, pois assim a nossa relação, com o grupo em questão, ficaria mais condizente com a importância do atendimento adequado ao idoso.

Essa conscientização de que o grupo de terceira idade precisa de orientação mais específica que lhes dê possibilidade de procurar uma academia ou clube que satisfaça

suas necessidades e expectativas, deve partir de quem indica a atividade física e de quem as aplica.

Essa visão integradora melhoraria a qualidade de vida das pessoas que estão envelhecendo e trará, seguramente, aos profissionais envolvidos a satisfação de acompanhar a evolução desses idosos.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

“A natureza gargalha celebrando a vida

flores de diamante, infância ressurgida

São gotas de orvalho a lida Vestidos de esperança...”

(Retirado do poema - Flores de diamante de Beeroth de Souza)

Acreditamos que o trabalho com o idoso deve ser muito bem realizado e específico, para que traga os reais benefícios e melhora da qualidade de vida desses. Para tanto o trabalho de interdisciplinaridade é essencial e o melhor caminho para a obtenção de resultados benéficos com esse público alvo.

Sabemos que a expectativa de vida da população mundial vem aumentando o que significa que o número de idosos também, por isso o trabalho para este grupo deve ser bem elaborado e realizado com muito respeito, pois são eles que nos ensinam como viver nossa infância, juventude e vida adulta e portanto merecem que os auxiliemos na sua velhice.

Concluiu-se que estas pessoas estão conscientes da importância da atividade física regular para a saúde e qualidade de vida. O conceito saúde está muito relacionado à saúde física, e por fim atividade física e bem estar físico são benefícios relevantes para a melhora na qualidade de vida dessas pessoas.

É necessário que as informações cheguem de alguma forma até as pessoas, e um meio seguro para isso é através do professor de Educação Física. A conscientização da importância da atividade física regular para a saúde e a qualidade de vida desenvolve atitudes favoráveis e motivação para manter um estilo de vida saudável.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

"Não há portanto, o que , o onde ou o quando

O que é profano, divino ou quimera

Quem vive pleno e senhor do tempo

Catalisando o que antes de ser já era..."

(Retirado do poema sem nome de Beeroth de Souza)

- CAMPION, M. R. – Princípios e pratica . São Paulo, 2000, Editora Manole.
- CAMPOS, I.S.L. & POPOV, S.N. – Exercício físico em terra e água. Belém, 1998, Editora Supercorres.
- FORTI, V. – Influência do treinamento físico aeróbico sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal. – tese de doutorado pela UNICAMP, Campinas, 1999.
- HANSOM, B. – Exercícios aquáticos terapêuticos. São Paulo, 1998, Editora Manole.
- MASSON, S. – Psicomotricidade. São Paulo, 1988, Editora Manole.

-
- MCARDLE, W. KATCH. KACTCH – Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro. 1998 4ª edição, Editora Guanabara Koogar.
 - MEIRELLES, M. E. – Atividade física na terceira idade. Rio de Janeiro, 2000, Editora Sprint.
 - NAHAS, M.V. – Atividade física, saúde e qualidade de vida. Paraná, 2001, Editora Midiograf.
 - ROCHA, J.C.C. – Hidroginástica teoria e pratica. Rio de Janeiro, 1994, Editora Sprint.
 - SHARKEY, B.J. – Functional vs chonologic age. Med. and Science in Sports and Exercise, v. 19, n. 2, 1987.
 - SOVA, R. – Hidroginástica na terceira idade. São Paulo, 1998, Editora Manole.
 - SOARES, M. P. – Hidroterapia no tratamento da osteoporose. Rio de Janeiro, 1999, Editora Sprint.

-
- WAGORN, Y; THÉBERGE, ORBAM – Manual de ginástica e bem estar para a terceira idade. São Paulo, 1991, Editora Marco zero.
 - YAZAWA, R. H. et al – Antropometria e flexibilidade em senhoras praticantes de ginástica aquática - Revolução brasileira de ciência e movimento. São Paulo, 1989, v. 3, n. 4, p. 23-28.