

HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE

BASSETO, Renan Freitas¹
TEIXEIRA, José Roberto²

RESUMO: A faixa etária entre os 60 ou mais anos de idade cresceu muito no Brasil nessas últimas três décadas, e com a idade mais avançada o idoso pode deixar de ter algumas habilidades, devido as alterações das funções do corpo. Essas alterações podem deixar a pessoa mais propícia a sofrer quedas em decorrência da perda de equilíbrio, bem como a diminuição da força muscular. Sabe-se que a hidroginástica, dentre as modalidades físicas, contribui para o fortalecimento muscular dos membros inferiores, e sistematicamente para o equilíbrio do corpo. É considerada uma das modalidades de Atividade Física que vem se destacando para contribuir para um envelhecimento mais saudável. O presente trabalho tem como objetivo os principais problemas obtidos na terceira idade. Através disso foi feita uma revisão bibliográfica afim de compreender a influência da prática da hidroginástica no bem-estar dos idosos, constatando que a hidroginástica influencia positivamente nos aspectos físicos, psicológicos e emocionais, e ainda pode ser praticada com segurança, adequando-se os seus princípios às necessidades do idoso.

Palavras-chave: Hidroginástica. Terceira idade. Benefícios.

1. INTRODUÇÃO

A atividade aquática é uma das atividades físicas mais antigas do homem. Nas cavernas do deserto da Líbia são encontradas as mais remotas ilustrações da arte de nadar. Calcula-se que sejam datadas de 9000 anos antes de nossa era (CATTEAU apud FURTADO, 2003). O termo hidroginástica vem do grego e significa: Ginástica na água.

Temos uma ligação extremamente forte com a água, pois ela nos acompanha desde o útero materno (gestação), até a nossa sobrevivência na humanidade, onde o homem através da pesca teve que entrar em contato com o meio líquido para buscar sua subsistência. Estudos arqueológicos relatam que, há 5000 anos, na Índia, já existiam piscinas de água quente. Na Grécia Antiga as cidades possuíam balneários públicos que as pessoas utilizavam para o lazer e cerca de 2000 termas privadas. Entre os primeiros a estudar os benefícios das atividades físicas no meio aquático, está Heródoto (446 A.C.), que escreveu um tratado de águas quentes e saúde. Já Hipócrates (460 A.C.), escreveu sobre os quatro tipos de banhos que faziam parte da sequência das termas romanas: Sudatorium, Caldarium, Tepidarium e Frigidarium. Homero (460 A.C.) utilizou a prática do banho quente para reanimar soldados e curar a melancolia (DELGADO apud FURTADO, 2003).

Em Edimburgo, a água fria foi utilizada para minimizar os estados febris. Dr. Wright e Dr. Currier, realizaram investigações em Liverpool, resultando em um trabalho sobre os efeitos da água fria e quente, confirmando a ideia dos alemães no tratamento de indivíduos hiperexcitáveis. Alguns documentos mostram que por volta de 1830, Vincent Pressnitz, iniciou um trabalho com exercícios vigorosos em água fria. Acreditava que tal atividade trazia vários benefícios para o corpo, porém, seus dados eram considerados empíricos para a época. Cinco anos depois, Dr. Winternitz de Viena, Wright e Currie, fizeram uma pesquisa que chegou a conclusão que havia reações dos tecidos corporais na água, proporcionando o

¹ Renan Freitas Basseto do curso de Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré/SP. 2017.

² José roberto Maluff Teixeira e Professor do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Avaré/SP.

tratamento de várias doenças. Assim, estabeleceram-se bases fisiológicas aceitas, surgindo a hidroterapia como alternativa de cura, se alastrando por todo o mundo, fazendo com que surgisse a hidroginástica (FIGUEIREDO, 1996).

A hidroginástica surgiu na Alemanha em 1722, inicialmente por um grupo de pessoas com mais idade, que precisava praticar uma atividade física, segura, sem causar riscos ou lesões articulares e que lhe proporcionassem bem-estar tanto físico quanto mental. Os banhos mornos eram utilizados para diminuir os espasmos musculares e em indivíduos que necessitavam de relaxamento muscular.

No Brasil, a hidroginástica foi introduzida por J. Cleber no ano de 1980, atualmente está sendo desenvolvida em vários locais como: clubes, academias, spas, etc; apresenta-se sobre vários programas denominados como hidroaeróbica, hidropower, aquanástica, hidrofiness, hidroesporte, fitness aquático etc.

Partindo-se da idéia que as atividades aquáticas proporcionam vários benéficos na realização de sua prática, surgiu a Hidroginástica, uma modalidade que oferece exercícios realizados na água, a qual se diferencia das outras atividades, com objetivos que, segundo Sova (1998), melhoram a saúde, o bem estar físico e mental, sendo destinada a pessoas de ambos os sexos por ser divertida e agradável, além de ser mais estimulante, eficaz, cômoda e segura do que as demais ginásticas de solo.

De acordo com o IBGE (2010), o Brasil passa por um processo de envelhecimento populacional, isso ocorre devido a diminuição da taxa de fecundidade. A participação da população de 0 a 14 anos de idade diminui, em 1960 eram 42,7% da população, já em 2010 eram 24,1%. Também houve a queda da mortalidade proporcionando um aumento da faixa etária de 15 a 64 anos, de 54,6% passou para 68,5%. Os indivíduos com mais de 65 anos nesse mesmo período saltou de 2,7% para 7,4%. Assim, por consequência, houve um estreitamento na base da pirâmide etária e um alargamento do meio para o topo da pirâmide.

Com o avançar da idade, observa-se, então, uma tendência natural à diminuição da atuação do indivíduo idoso em seu meio. A capacidade de realizar as atividades do seu cotidiano pode sofrer reduções que frequentemente se associam ao risco de incapacidade e à piora da qualidade de vida, acarretando a perda da independência e autonomia para a realização de suas atividades de vida diária (ROSA NETO, 2009).

A prática de exercícios físicos é ideal em qualquer faixa etária, porém, na terceira idade é fundamental devido as inúmeras transformações que nosso corpo passa. Uma delas é a perda da massa muscular, óssea e coordenação motora. É por isso que a hidroginástica auxilia e muito no bem-estar e é recomendado nessa etapa da vida.

O presente trabalho irá trazer os benefícios que a hidroginástica traz para os idosos, tais como: prevenção da osteoporose, enrijecer os ossos, melhorar equilíbrio corporal e resistência. Diante disso, tenho como objetivo compreender qual a influência da hidroginástica em relação ao bem-estar na terceira idade.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ENVELHECIMENTO

A medida que os indivíduos vão envelhecendo, há um decaimento da estatura. Com o envelhecimento os discos intervertebrais passam por várias alterações. Em sua forma saudável, estes discos possuem núcleos que se assemelham a gelatina (capacidade de absorver impactos). Os discos de indivíduos mais velhos desidratam-se, tornando mais fibrosos. Para acrescentar, nessa idade há alterações na densidade mineral óssea. Assim, todos esses fatores

resultam na compressão dos discos, que acarreta na redução do comprimento da coluna vertebral, causando diminuição da estatura. Outro fator contribuinte é o mau alinhamento da coluna e má postura. Os desníveis posturais podem acarretar em uma redução na capacidade de absorção de choques dos discos intervertebrais, sofrendo degenerações e compressões vertebrais. (GALLAHUE, 2005, PAYANE, ISAACS, 2007). Esse processo ocorre mais rápido nas mulheres do que nos homens devido a maior prevalência de osteoporose após menopausa (MATSUDO, MATSUDO, BARROS NETO, 2000).

Um outro grande vilão do envelhecimento é a perda de força muscular. Essa perda está atribuída as mudanças que ocorrem nos componentes musculares, como diminuição no número e tamanho das fibras musculares e a perda de unidades motoras (neurônio motor, axônio e fibras musculares inervadas) (SPIRDUSO, 2005).

A maturação neuromuscular ocorre dos 20 aos 30 anos, dos 30 aos 40 anos a força máxima permanece estável. Aproximadamente aos 60 anos é observada uma redução da força máxima em cerca de 30 a 40%, o que corresponde a uma perda de 6% por década dos 30 aos 50 anos, a partir daí, a queda é de 10% por década (NÓBREGA et al. 1999). Porém, dos 20 aos 90 anos há uma diminuição da massa muscular, observada através da excreção de creatina na urina o que indicam perdas de até 50%. Da mesma forma pode ser observada através da perda de potássio. A perda da massa muscular é devida a diminuição nos níveis do hormônio de crescimento e a diminuição dos níveis de atividade física ao envelhecer.

Sabemos também que os ossos humanos são compostos por dois tipos de células, os osteoblastos, células produtoras da matriz óssea que resulta no crescimento de ossos novos; e os osteoclastos, células que reabsorvem o osso antigo. Ao longo da vida ocorre a modelagem 17 óssea, através da atividade dos osteoblastos e os osteoclastos. Esses mecanismos ocorrem de acordo com as forças de tensão que atuam sobre os ossos (gravidade, força de tensão exercida pelos tendões, etc.), resultando em mudanças no formato, tamanho e na densidade destes (PAYANE, ISAACS, 2007). Até os 35 anos de idade, o osso tende a ter maior atividade de deposição óssea do que remoção. Após essa idade os minerais ósseos são perdidos em um ritmo mais rápido do que depositados, principalmente em adultos inativos e pela menopausa em mulheres (PAYANE, ISAACS, 2007).

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 prática 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.

Concordando ainda com Bonachela (1994), um dos fatores mais importantes para desenvolver um programa aquático e eficaz é promover e manter um equilíbrio muscular adequado. O corpo humano tem como característica trabalhar com pares de músculos para desempenhar os movimentos. Infelizmente, em nossas atividades diárias, acabamos por causar certos desequilíbrios nesses pares de músculos, que podem provocar o desalinhamento do corpo, a má postura e lesões crônicas. Todas as aulas devem ser projetadas para ajudar a trazer o equilíbrio muscular, através de uma coreografia bem planejada, instruções cuidadosas e tempo de alongamento adequado.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E A HIDROGINÁSTICA.

A importância da prática constante de atividade física em função da qualidade de vida humana vem sendo constantemente estudada, com aumento constante da população idosa em todo mundo, atualmente tem se aprofundado esses estudos enfocando esse público alvo. É muito interessante o despertar da importância da atividade física na terceira idade com enfoque na modalidade hidroginástica em busca de melhor autonomia e qualidade de vida para os idosos.

O exercício físico regular influencia na melhora da qualidade de vida do idoso de várias maneiras como relatam (WAGORN, THEBERGÉ, ORBAN, 1991) pois aumenta a corrente sanguínea 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.

A hidroginástica ficou conhecida pelo mundo todo, pois é uma atividade aquática segura, não é preciso saber nadar para praticá-la, a qual é possível desenvolver o condicionamento físico do indivíduo através de exercícios específicos. Tal atividade vem crescendo e alcançando principalmente os idosos, pois é uma atividade predominantemente aeróbica, que pode ser trabalhada em uma intensidade moderada e com baixo impacto para as articulações (HEYNEMAN, PREMO, 1992), para pessoas com baixo tônus muscular ela pode causar uma melhoria no tônus, aumentar a massa muscular e também a flexibilidade, realizando exercícios que seriam muito difíceis na terra (ANDRIES JÚNIOR, et al., 2009).

Ao chegar a uma idade mais avançada, muitas pessoas ficam impossibilitadas de se

exercitarem do jeito tradicional devido às alterações no corpo, por isso a hidroginástica se torna uma atividade ideal para esse grupo de indivíduos, assim disse Rocha (1994).

A hidroginástica é uma atividade que utiliza a água para melhorar os cinco componentes do condicionamento físico: condicionamento cardiorrespiratório, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Levantar uma caixa, puxar e empurrar um móvel, todas estas atividades exigem que alguns músculos façam força ao mesmo tempo. Quanto mais preparado você estiver para fazer esta força, mais força terá seu músculo (SOVA, 1998 apud MOTA, 2009, p. 47)

A hidroginástica consiste de exercícios elaborados para diversas partes do corpo para trabalhar diferentes capacidades físicas como a flexibilidade, força muscular, resistência, equilíbrio, capacidade respiratória, cardiovascular. A aula de hidroginástica possui uma estrutura dividida em: parte inicial (aquecimento com exercícios aeróbios – corridas, deslocamentos, movimentos combinados de braços e pernas); parte principal (exercícios localizados para membros superiores, inferiores, parte média do corpo); parte final (alongamento/relaxamento) (BONACHELA, 2004).

Junior (2007), cita que as vantagens da hidroginástica para o idoso são inúmeras como, a melhoria da execução dos exercícios sem sobrecarregar as articulações de base e eixo do movimento; aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios, o que auxilia o tratamento de problemas articulares; ganho de estabilidade e equilíbrio; facilita o aumento gradativo da amplitude articular; fortalece a musculatura sem risco; melhora a condição da pele devido à ativação do suprimento sanguíneo e trabalho circulatório; facilidade do retorno venoso pelo efeito da pressão hidrostática, auxiliando quem tem varizes; reeducação respiratória aumentando o trabalho respiratório em 60%, melhorando assim a capacidade respiratória do corpo.

A parte da aula voltada para resistência aeróbica e condicionamento cardiorrespiratório é composta por exercícios predominantemente aeróbicos, como por exemplo, a corrida, caminhada, saltitos na água. Os exercícios localizados têm como ênfase o fortalecimento e resistência muscular. Os exercícios de alongamento são voltados para a flexibilidade, aliviam as tensões e sobrecargas nas articulações (ROCHA, 1994).

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 cardiorrespiratória e muscular localizada, são evidenciadas logo nos primeiros meses de atividade. A hidroginástica auxilia também na correção da postura 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 através da atividade em grupo.

Portanto, é imprescindível o desenvolvimento dos treinos nas aulas de hidroginástica, com atividades que envolvam trabalhos recreativos com o intuito de estimular a produção de endorfina e andrôgeno, promovendo o bem-estar e melhora na autoestima, assim como, dinâmicas de grupo para melhor sociabilização entre os 10 participantes, treinamentos de força com sobrecargas para a finalidade de potencializar as atividades da vida diária e autonomia, momentos de relaxamento para promover a diminuição nas tensões musculares físicas e mentais (MAZINI FILHO et al. 2009).

Ao falarmos sobre os benefícios da hidroginástica torna-se importante o entendimento das propriedades física da água, as quais consistem em flutuação, densidade, pressão, viscosidade, resistência e temperatura.

A densidade auxilia no posicionamento adequado na execução dos exercícios e facilita a determinação da carga a ser utilizada. A densidade de uma substância é a relação entre sua massa e seu volume. Algumas pessoas de acordo com o seu biotipo, tem maior fluatuabilidade, isto faz com que sintam maior facilidade em executar exercícios de flexibilidade, e ao mesmo tempo encontram maior resistência no momento da força. Isto tem a ver com o peso dos ossos e a quantidade de massa magra e massa gorda. Entender este conceito, possibilita encontrarmos a melhor profundidade ou posição do corpo, para que nossos alunos executem os exercícios da melhor forma possível.

A cianose é caracterizada pela coloração azulada da pele das membranas mucosas ou do leito das unhas, o fato é causado pela oxigenação insuficiente do sangue, de maneira geral, a cor da pele é determinado pela melanina e pelo fluxo sanguíneo, o sangue arterial que carrega o oxigênio apresentando vermelhos vivo, quando há uma deficiência na oxigenação o sangue passa a ficar escuro. Com a pratica da hidroginástica, a temperatura da agua é fundamental para que possamos ter as melhores respostas fisiológicas para o exercício, de acordo com MACARDLE (2005) a agua deve estar entre 28 e 30 graus para atingirmos os melhores resultados, outro fato importante a agua aquecida proporciona uma sensação de relaxamento , diminuindo o estresse físico e mental , proporciona momentos regenerativos , a hidroginástica é uma das únicas atividades que só o indivíduo está imerso em meio liquido ,sofrendo diversas alterações benéficas para a saúde .

A pressão hidrostática é a propriedade regida pela lei de pascal definida como a pressão exercida pela água sobre a superfície de cada parte submersa do corpo, em determinada profundidade, sendo aumentada pela densidade e profundidade (com o aumento

da profundidade a pressão também é aumentada). A pressão hidrostática é responsável pela maior parte dos benefícios para os praticantes de hidroginástica. Este princípio provoca um agradável massagem, estimulando a circulação periférica, além de melhorar o funcionamento do aparelho respiratório por aumentar a resistência sobre a caixa torácica, recomendando-se esse tipo de atividade para pessoas com doenças respiratórias. (RODRIGUES, 2009).

Resistencia (viscosidade): De acordo com o autor do Livro “Hidroginástica e o Idoso” Rodrigues (2009) , como a água possui muito mais viscosidade do que o ar, pois suas moléculas aderem superfície causando um maior arrasto ficcional na tentativa de mover qualquer objeto, quando comparada com o ar água oferece uma resistência de 700 vezes maior, o que em movimento pode quadruplicar de acordo com o princípio de Karpovic, que descreve que o dobro da velocidade de qualquer movimento realizado na água gera o quádruplo da resistência sobre o mesmo, isso nos remete ao um princípio muito antigo da física chamado de ação e reação ou terceira lei de Newton.

Durante a aulas de hidroginástica, o princípio é essencialmente para uma quantificação da sobrecarga de exercícios durante uma aula, pode ser obtido a partir da velocidade e da amplitude dos movimentos podem ser aplicados mais intensamente ou menos intensamente, e a amplitude do movimento maior será uma intensidade do exercício, é claro que uma amplitude, para uma maioria dos alunos que tentam aumentar uma velocidade de movimento tendem a diminuir uma amplitude diminuindo o trabalho muscular. Além desse aspecto outro fator relevante é que ao tentar se deslocar na água o indivíduo tem a resistência do fluido oferecendo oposição ao deslocamento, fazendo com que os músculos sejam fortalecidos com eficiência. A viscosidade pode ser benéfica quando falamos de equilíbrio que segundo Johnson e Nelson (1986) é a qualidade física conseguida por uma combinação de diversas ações musculares, pois os alunos conseguem realizar mais movimentos em segurança diminuindo o risco de quedas e favorecendo o desenvolvimento dessas sinergias musculares.

A motricidade é a interação de diversas funções motoras, assim, a atividade motora, segundo Rosa Neto (2009), possui um papel importante no desenvolvimento global do ser humano. Através da exploração motora, o indivíduo desenvolve a consciência de si mesmo e do mundo exterior; as habilidades motrizes o auxiliam na conquista de sua independência, na sua vida diária e na sua adaptação social. Desta forma, com exercícios semanais de hidroginástica o idoso, irar estimular suas habilidades motoras. Um bom controle motor fará com que ele explore o mundo exterior e vivencie experiências concretas sobre as quais se constroem as noções básicas para a manutenção e para o enriquecimento social, emocional, físico, espiritual e intelectual.

A hidroginástica é atividade muito procurada atualmente pelas pessoas, devido os inúmeros benefícios a saúde física, mental, favorecendo a socialização das pessoas. Teixeira (2008) aponta que há várias razões para se escolher os exercícios aquáticos como um programa de exercício físico regular, sendo, dentre elas desde o simples fato das pessoas gostarem da água, por ser um exercício que trabalha grandes grupos musculares ao mesmo tempo, além do fato do pequeno risco de lesões e facilidade da criação de grupos de socialização tendo a música como fator de motivação. Segundo Teixeira (2008) os motivos pela escolha da hidroginástica pode estar ligadas aos benefícios físicos, mental e emocional que a prática pode proporcionar [...]

A atividade de Hidroginástica pode ser usada como alternativa de condicionamento físico, e aproveitando o meio líquido. Para Teixeira (2008), sendo constituída de exercícios específicos com aproveitamento da sobrecarga e a força de empuxo na redução de impactos é possível à realização de exercícios de exercícios mesmo em alta intensidade com poucos riscos de lesão. Bonachela (1994) salienta que o corpo da pessoa dentro da água fica mais leve, a liberdade das articulações aumenta, proporcionando uma movimentação facilitada, beneficiando, dessa forma, todo praticante.

O avanço da idade traz consigo diversas fragilidades, limitações físicas e psicológicas, impossibilitando que desenvolva atividades básicas do dia-a-dia. [...] na Terceira Idade, a diminuição da força muscular e flexibilidade articular alteram a coordenação motora e o equilíbrio, interferindo negativamente na manutenção de um estilo de vida saudável e na prática das atividades de vida diária, se torna difícil a realização de tarefas simples como carregar compras ou subir em ônibus (MCARDLE, 1991 apud SCARABEL, 2013, p. 13).

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). Esses dois 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.

Assim, dentre tantos benefícios destacamos o equilíbrio, que é fundamental para a realização de tarefas diárias que garantem a independência do idoso, ainda para Scarabel, (2013, p. 14) “o indivíduo deve sempre estar em movimento para que seu corpo físico mantenha-se em equilíbrio”. Por ser feito em grupo os exercícios eles contribuem no processo de interações e melhores relações sociais aos idosos, tornando o ambiente e a prática das atividades mais prazerosa. Vale ressaltar o destaque da autora quanto ao trecho: “[..] a prática

da Hidroginástica ou de qualquer atividade física, a Terceira Idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver [...]” (SCARABEL, 2012, p. 31), que deixa claro que qualquer atividade física é importante para qualidade de vida humana e indispensável para os idosos.

Nos dias atuais, as atividades aquáticas e entre elas a hidroginástica está com uma demanda grande de adeptos, principalmente pelas pessoas idosas que praticam por recomendações médicas, outros, por ser uma atividade de baixo impacto articular e pelo ambiente confortável e agradável que a água proporciona. Além dos benefícios como na autoimagem, autoestima, autoconfiança e interações com outras pessoas (MORAIS e CLÁUDIO, 2011).

A prática da hidroginástica desenvolve aspectos sócio afetivos como sentimento de autoconfiança, além de melhorar o bem-estar físico e mental, propiciando com isso, melhoras na ansiedade e na depressão, tornando dessa forma, o idoso mais independente e valorizado (MAZINI FILHO et al. 2009).

É importante destacar que, a atividade de hidroginástica vai ajudar não só os aspectos físicos, mas principalmente, os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso. “O exercício aumenta o seu bemestar emocional, aparência, prazer de viver e autoestima” (SOVA, 1998, p. 10).

Fisiologicamente, as alterações nos estados de humor podem ser através da prática da atividade física, onde hormônios são estimulados e liberados na corrente sanguínea, sendo a endorfina o hormônio responsável pela sensação de bem estar e de euforia, repelindo, dessa forma, os estados de humor negativos (WERNECK, et al. 2005).

Aqueles que se exercitam regularmente relatam aumento dos sentimentos de autoconfiança, otimismo, diminuição da depressão e ansiedade. Isto tem a ver não só com o efeito da resposta do organismo durante o exercício, mas também com sentimentos de realização, orgulho e autoestima ao ver o corpo se transformar, chegar a certos padrões de referência e reparar essa conexão corpo mente. O exercício regular promove melhora no sono, maior energia e sentimentos de bem-estar, tudo o que torna a vida muito mais agradável e uma recuperação muito mais possível e suportável (BARBANTI, 2012, p. 4).

Estudo de Nahas (2001), afirma que a atividade física melhora o bem-estar, a qualidade de vida, e a saúde do idoso. Spirduso (2005), diz que há melhora no bem-estar psicológico do idoso. Miranda e Godeli (2003), relatam melhor saúde e capacidade em lidar com o stress e tensões do dia-a-dia. Por isso, que a atividade física regular é uma das formas mais eficazes, saudáveis e preventivas no sucesso do processo do envelhecimento saudável

(MATSUDO et al. 2001).

Contudo, há estudos corroborando com os efeitos positivos neuroendócrinos, relacionados a efeitos antidepressivos no humor, sendo eles as alterações na atividade central de norepinefrina e aumento da secreção de serotonina e endorfina (KRITZ et al. 2001 apud GUIMARÃES e CALDAS 2006).

As propriedades de reforço positivo do exercício estariam associadas à sua capacidade de aumentar os níveis dos principais neurotransmissores envolvidos nas vias neurais do prazer (endorfinas e dopamina). As propriedades de reforço negativo estariam na sua capacidade de minimizar os estados negativos de humor, reduzindo ou abolindo uma sensação de desconforto físico e/ou psíquico (MELLO, 2005, p. 205).

Em suma, além de se mostrar como um meio benéfico à saúde física, psicológica e social do idoso, a hidroginástica é um auxílio para sociabilização e torna-se uma atividade prazerosa e motivadora por ser no meio que é praticada (SANTOS, 2001).

3. O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA HIDROGINASTICA

O Professor em Educação Física é especialista em atividades física competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais Profissional de Educação Física coordenar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas e do desporto.

Nas aulas de hidroginástica os professores têm ao seu dispor vários tipos de equipamentos, que permitem a criação de aulas variadas com objetivos diversos. Os equipamentos se enquadram em três categorias: flutuantes, resistivos ou com peso. Alguns deles são: halteres com pesos ou com ar dentro, pranchas, macarrão, coletes flutuantes, luvas. Para aqueles que têm medo da profundidade da piscina, há o colete de flutuação (ideal para

locais mais fundos, liberando a parte inferior do corpo) e também o flutuador de espuma que é colocado ao redor da cintura do aluno, permitindo que este tenha a imersão na água até a altura dos ombros, possibilitando total liberdade de movimento (HEYNEMAN, PREMO, 1992).

Os equipamentos resistivos são aqueles que afundam na água e que são utilizados contra a resistência da água; os flutuantes, que auxiliam na execução de alguns movimentos ou até mesmo servem como resistência (AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION, 2001). Quanto maior a área da superfície do equipamento, maior será a resistência. Os equipamentos utilizados para essa finalidade são: nadadeiras, remos manuais, palmares, luvas, pranchas. Os halteres ou caneleiras são utilizados como flutuadores que causam resistência ao realizar exercícios ou como peso. Estes devem ser utilizados com cuidado para não lesionar alguma parte do corpo, geralmente são utilizados em projetos de condicionamento específicos (CASE, LEANNE, 1998).

Na busca por um trabalho eficaz, que venha a satisfazer as expectativas dos alunos e que contribua de maneira significativa na melhoria da qualidade de vida dos mesmos, torna-se necessário que os profissionais que trabalham com a hidroginástica mantenham-se atualizados, e possuam uma jornada de trabalho adequada e tempo para preparar as aulas. A redução do peso merece destaque, pois é devido a esse artifício que a hidroginástica se torna uma atividade milagrosa. Grupos de terceira idade, de obesos e outros serão beneficiados com a diminuição da carga sobre as articulações, uma vez que conseguirão obter um maior e mais rápido progresso com relação à intensidade, frequência e duração dos exercícios.

Dentre tantos objetivos do curso de Educação Física está a formação de profissionais aptos ao trabalho de prescrição de exercícios físicos com vista na prevenção e promoção da saúde. Para alcançar tais objetivos oferece disciplinas com conteúdo e estratégias de ensino que fornecem os subsídios básicos à formação dos mesmos. Conteúdos estes que oportunizem um embasamento técnico específico e também uma maior compreensão de homem, sociedade e mundo, já que estes interferem diretamente no trabalho a ser realizado.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Hidroginástica apresenta-se como uma modalidade segura e que proporciona inúmeros benefícios, esses benefícios estendem-se não apenas à parte física, como também

em aspectos emocionais e sociais que nessa faixa etária ficam muito lesados devido às dificuldades resultantes da idade.

Foi possível concluir, com este estudo, que a prática da hidroginástica, de maneira contínua e regular, pode propiciar ao idoso uma maior autonomia para o desempenho das atividades diárias e uma melhor qualidade de vida. Constatou-se, ainda que, os benefícios da atividade física, aumenta gradativamente a força, a resistência muscular, a diminuição das quedas, e o bem-estar e na saúde geral do idoso.

Podemos concluir também que o profissional de educação física bem preparado, contribui para atingir os níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal do idoso, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida.

O presente estudo mostrou a importância que a atividade física representa para a promoção da saúde, especificamente da prática regular da hidroginástica como meio capaz de promover o bem-estar psicológico do idoso, além de melhorar também nos aspectos físicos e sociais.

Através dos benefícios gerados pela prática da Hidroginástica, o idoso torna-se capaz de viver melhor, retardando alguns processos de envelhecimento e tornando-o mais independente.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, E.S. **Avaliação da prática de hidroginástica no equilíbrio de mulheres idosas do conviver de primavera do Leste-MT.** Primavera do Leste, Mato grosso, 2014. Disponível em: < http://bdm.unb.br/bitstream/10483/9548/1/2014_ElisandraDosSantosAlmeida.pdf > Acesso em: 17 abr. 2017.

ALMEIDA, M.S. **Hidroginástica na terceira idade: Problemática da indicação generalizada.** Campinas, 2000. Disponível em: < www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000322920 > Acesso em: 7 mar. 2017.

CARVALHO, R.C. **Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas pelo programa vida nova em Lucas do Rio Verde – Mato Grosso.** Barra do Bugres, Mato Grosso, 2014. Disponível em: < http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10369/1/2014_RosineiDaCruzCarvalho.pdf > Acesso em: 7 mar. 2017.

FAMIN, T. **As aulas de hidroginástica: Uma análise descritiva.** Chapecó, SC, Abril de 2011. Disponível em: < <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2013/10/Talita-Fanin.pdf> > Acesso em: 4 mar. 2017.

FERREIRA, D.W.A. Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. Barra do Piraí, Rio de Janeiro. Disponível em < <http://www.webartigos.com/artigos/os-beneficios-da-hidroginastica-na-terceira-idade/122793/> > Acesso em: 26 mai. 2017.

FYDRISZEWSKI, Gabriela. **O papel do profissional de educação física na recuperação de indivíduos infartados: Opinião de médicos cardiologistas.** Santa Rosa, Rio Grande do Sul, 2014.

GALDINO, A.M. et al. **Efeitos das sessões de hidroginástica na composição corporal de mulheres sedentárias com sobrepeso.** Lins, 2007. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/34885.pdf>> Acesso em: 1 abr. 2017.

GONÇALVES, Vera Lúcia. **Treinamento em hidroginástica.** São Paulo: Editora Ícone, 1996.

PICCOLI, J.C.J. et al. **Parâmetros motores e envelhecimento: um estudo de idosos de 60 a 83 anos de Ivoti, RS.** Revista Textos & Contextos Porto Alegre v. 8 n 2 p. 306-318. Jul/dez. 2009.

PINHO, S.T. et al. **Perfil dos professores de hidroginástica da cidade de Pelotas.** Revista digital – Buenos Aires, 2014, n 136. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd136/perfil-dos-professores-de-hidroginastica.htm>> Acesso em: 25 mai. 2017.

RODRIGUES, Henrique França. **Hidroginástica e o idoso.** Um estilo de Vida, 2ª edição, 2009.

SCARABEL, F.B. **Os benefícios da hidroginástica na terceira idade.** Porto Velho, Rondônia, 2013. Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1920_parte_1_fernanda_b._scarabel.pdf> Acesso em: 2 mar. 2017.

SILVEIRA, F.M. **Benefícios da hidroginástica para as capacidades funcionais e nível de atividade física em idosas de 60 a 75 anos.** Campinas, 2013. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?view=000949236>> Acesso em: 1 mar. 2017.

SOUZA, R.C. **Benefícios da hidroginástica no humor em idosos.** Disponível em: <http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RAFAEL_COSTA_DE_SOUZA.pdf> Acesso em: 1 abr. 2017.