

# Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?

*Alessandra de Souza Cerri\**

*Regina Simões\*\**

**Resumo:** A popularidade da hidroginástica cresce consideravelmente entre idosos. Esta pesquisa analisou por que idosos iniciam essa atividade, investigando 43 sujeitos em Piracicaba (Brasil) e 29 em Fort Collins (Estados Unidos). O perfil dos participantes foi analisado segundo a porcentagem de incidência e as respostas para a pergunta geradora “Porque você começou fazer hidroginástica?” através da proposta de Moreira, Simões e Porto (2005) para a Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado. Em Piracicaba, 58% iniciou seguindo ordens médicas, enquanto em Fort Collins 76% buscou para manter-se saudável. Resultados contrastantes estão ligados às condições e divulgação dos programas públicos oferecidos a esse grupo.

**Palavras-chave:** Políticas públicas de saúde. Idoso. Hidroginástica.

## 1 INTRODUÇÃO

A melhora em várias áreas de atuação humana proporcionou o aumento da longevidade. Esse aspecto, associado à diminuição da taxa de natalidade, vem ocasionando o envelhecimento populacional caracterizado como a ampliação do número de indivíduos idosos presente no quadro populacional.

Em relação ao Brasil, Orjuela (1999) comenta que, em 2020, um em cada 13 cidadãos será idoso e, no caso dos Estados Unidos, Fukagawa e Prue (2001) citam que as pessoas com mais de 65 anos correspondem ao maior aumento populacional do país na atualidade.

---

\* Mestre em Educação Física. Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba–SP. E-mail: [cerriale@uol.com.br](mailto:cerriale@uol.com.br)

\*\*Doutora em Educação Física. Universidade Metodista de Piracicaba–SP. Núcleo de Corporeidade e Pedagogia do Movimento. Pontifícia Universidade Católica de Campinas–SP. E-mail: [rrsimoes@unimep.br](mailto:rrsimoes@unimep.br) e [rrsimoes@puc-campinas.edu.br](mailto:rrsimoes@puc-campinas.edu.br)

Ao analisar o processo de envelhecimento, é relevante salientar que não ocorre isoladamente e nem subitamente, mas consiste no acúmulo e na interação de processos bio-psico-sócio-culturais durante a vida. Do ponto de vista orgânico, por exemplo, o envelhecimento envolve diminuição de força muscular e amplitude articular e perda de flexibilidade (SIMÕES, 1994).

Sob o aspecto psicológico, o processo de envelhecimento afeta a auto-estima, a auto-eficácia e pode ocasionar a depressão, que, de acordo com Storck (2001), é a segunda doença mais frequente na população americana e, no caso dos idosos, pode ser considerada devastadora.

Essas alterações, somadas ao sedentarismo, comprometem a qualidade de vida dos idosos, e uma das maneiras de intervir positivamente no processo de envelhecimento é o envolvimento em atividades físicas, culturais, sociais, entre outras.

Em relação à atividade física, podemos dizer que ela pode beneficiar componentes fisiológicos, psicológicos e sociais característicos desse processo. Em outras palavras, ela pode retardar e até mesmo evitar alguns dos declínios relacionados à idade (SINGH, 2001).

Há alguns anos, acreditava-se que o declínio do desempenho era consequência natural do envelhecimento. No entanto, hoje inúmeros estudos têm mostrado que esses declínios se relacionam muito mais com o nível de atividade física do idoso do que ao processo em si (MATSOUKA *et al.* 2003).

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.

Dentre as várias opções de programas para esse grupo, a hidroginástica vem se destacando e conquistando um número crescente

de adeptos, tanto que, nos últimos 10 anos, a popularidade dos exercícios aquáticos tem aumentado significativamente (DARBY; YAEKLE, 2000).

Essa ampliação, segundo Campbell *et al.* (2003), tem feito com que essa atividade seja usada em diversos programas privados e públicos, aumentando cada vez mais o número de participantes, inclusive idosos.

Na água, o estresse ortopédico é reduzido consideravelmente, o que faz com que essa forma de exercício seja especialmente favorável para esses indivíduos, que apresentam alto risco de fraturas relacionadas ao impacto (CHU *et al.* 2002).

Além disso, os exercícios executados 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.

Em função da popularidade da hidroginástica e dos benefícios que acreditamos que essa atividade física proporciona aos praticantes, especialmente idosos, é que achamos pertinente investigar o que leva esse grupo a buscar essa prática, ou seja, verificar porquê eles iniciam um programa de hidroginástica.

Para essa investigação, aplicamos um questionário a 43 sujeitos de Piracicaba (Brasil) e 29 de Fort Collins (Estados Unidos), caracterizando essa pesquisa como um estudo de caso com amostras intencionais.

## 2 METODOLOGIA

Para esse estudo de caso com amostras intencionais, aplicamos um questionário com quatro perguntas de múltipla escolha relacionadas ao perfil dos participantes (sexo, idade, estado civil e escolaridade) e uma pergunta geradora (Por que você começou fazer hidroginástica?), a idosos praticantes de hidroginástica em duas cidades distintas: Piracicaba (São Paulo, Brasil) e Fort Collins (Colorado, Estados Unidos).

**Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007.

Os professores entregaram os questionários a todos os participantes das aulas das seis turmas de hidroginástica para idosos nas respectivas localidades. A partir disso, a seleção dos mesmos para a análise foi feita através dos seguintes critérios: a) questionários devolvidos em no máximo duas semanas após a entrega; b) questionários de participantes com idade igual ou superior a 60 anos.

Assim sendo, foram entregues 48 questionários em Piracicaba e 32 em Fort Collins. Respeitando os critérios citados anteriormente, foram analisados 43 e 29 questionários, respectivamente.

Na cidade brasileira, os sujeitos participantes da pesquisa freqüentam duas academias privadas da cidade, pois o programa público do município é deficiente, uma vez que essa atividade é oferecida em piscinas abertas e inadequadas. Nesta lógica, as aulas ficam limitadas a condições climáticas e outros fatores, não representando um programa contínuo durante todo ano.

Já na cidade norte-americana, os 29 sujeitos freqüentam duas piscinas públicas da cidade, totalmente adaptadas e com condições satisfatórias para atender esse público, sendo esta atividade física oferecida durante todo o ano, ininterruptamente.

Para as perguntas de múltipla escolha as respostas foram analisadas segundo a porcentagem de incidência e os discursos referentes a pergunta geradora foram analisados segundo a proposta de Moreira, Simões e Porto (2005) para a Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado.

Para isso, encontramos os indicadores constantes nos discursos dos participantes das duas cidades, retirados da interpretação dos verbos conectores e de valores que estão presentes quando se pronuncia um discurso. A partir daí, elabora-se a construção de categorias que são analisadas, apresentadas e discutidas na porcentagem de incidência delas. É importante comentar que os participantes estavam livres para responder a essa pergunta, ou seja, podiam dar mais de um motivo para justificar sua entrada na hidroginástica e por isso os resultados podem ultrapassar os 100%.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 3.1 Perfil dos participantes

Em relação ao sexo, encontramos que nas duas cidades 100% dos participantes são do sexo feminino, sugerindo, provavelmente, que a mulher possui maior pré-disposição para se engajar em propostas de atividade física estruturada em grupos com professores. A baixa participação dos homens em atividades físicas grupais para a terceira idade está relacionada à concepção machista e patriarcal estabelecida nas sociedades (SILVEIRA, 2000).

Esses números podem ser associados, também, a uma questão cultural muito enraizada em vários países: as mulheres admitem com mais facilidade que precisam do convívio com outras pessoas e reconhecem o valor de atividades grupais sem o caráter competitivo, muito valorizado pelos homens.

Quanto à idade, separamos os indivíduos em três categorias de análise: a primeira, de idade entre 60 e 64 anos (estabelecida por nós) e as outras duas seguem a classificação sugerida por Debert (1999): 65 a 75 anos (jovens-idosos) e idade superior a 75 anos (idosos-idosos).

Assim sendo, em Piracicaba 25% estão entre 60 e 64 anos, enquanto que em Fort Collins 17% está nessa faixa etária. Em relação à categoria 65-75 anos, na cidade brasileira identificamos 63% e na americana 45% e os sujeitos com idade superior a 75 anos correspondem a 12% em Piracicaba e a 38% em Fort Collins.

Notamos, inclusive, que as idosas de idade mais avançada que residem em Fort Collins se mantêm mais ativas: dirigem seus carros, participam de programas sociais, cuidam de suas casas, vão às compras, mostrando, possivelmente, um grau maior de independência que as idosas que pesquisamos em Piracicaba, que frequentemente eram levadas para as aulas por familiares ou táxi e relatavam ter pessoas que as ajudavam em casa, mostrando certas limitações e dependência.

Com relação ao estado civil, uma parcela significativa (40%) em Piracicaba corresponde a viúvas, enquanto em Fort Collins a maioria (52%) é casada. Na cidade brasileira, 12% são solteiras, 46% casadas e 2% divorciadas. Na cidade americana, 14% relaciona-se à solteiras, 24% viúvas e 10% divorciadas. A alta incidência de casadas e viúvas nesta pesquisa relaciona-se à maior estabilidade nos relacionamentos dos atuais idosos, em especial na cidade americana. Esses dados tendem a ser diferentes com futuros idosos, em virtude do grande número de casamentos desfeitos, principalmente nos casais de média idade e jovens de hoje, além de novas formas de convivência adotadas pela sociedade moderna.

A última questão relacionada ao perfil dos participantes da pesquisa refere-se à escolaridade. Em Piracicaba 44% possui somente o primeiro grau enquanto em Fort Collins os participantes tem, no mínimo, o segundo grau completo (31%). Na cidade brasileira, 30% possui o segundo grau e 26% tem o superior. Já em Fort Collins a maioria 69% completou até o nível superior (Figura 1).

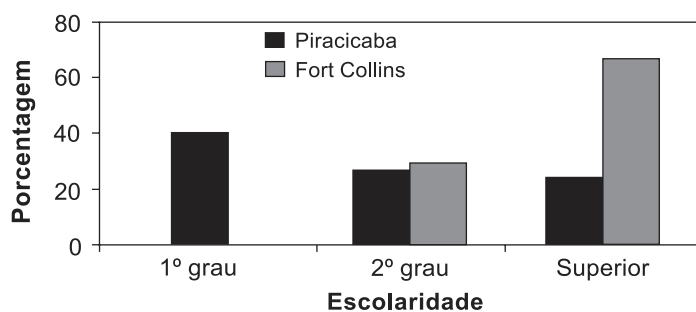


Figura 1: Participantes nas cidades de Piracicaba e Fort Collins.

O número de piracicabanas com o nível superior completo pode ser considerado satisfatório. No entanto, acreditamos que isso esteja relacionado ao fato de que esses sujeitos freqüentam academias privadas, representando uma classe privilegiada socialmente e não retrata a realidade brasileira, onde, segundo Berquó (1999, p.30), “[...] é bastante baixa a escolaridade da população idosa e esta é tanto mais grave quanto mais velhas as coortes”.

**Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007.

### 3.2 Pergunta geradora

Analisando as categorias referentes à pergunta geradora em Piracicaba, a maioria (58%) diz ter iniciado a hidroginástica seguindo ordens médicas (Figura 2). Esse número pode ser analisado sob dois aspectos: primeiro, a adequação dessa modalidade para o grupo de idosos a ponto de ser indicada por médicos. O fato de a água ser o único local onde os exercícios têm as condições reduzidas da gravidade, diminuindo o impacto nas articulações, além de criar uma resistência adicional, faz com que a hidroginástica seja muito indicada para pessoas com baixos níveis de condicionamento, pessoas idosas e pessoas com diferentes tipos de limitação e dores (POYHONEN *et al.* 2002). Reforçando isso, Wininger (2002) afirma que o popular uso dos exercícios aquáticos reduz muitos riscos de lesão e, por isso, tem sido freqüentemente indicado por médicos.

O segundo aspecto relacionado a essa questão é o fato de os participantes terem pouca motivação e iniciativa para iniciarem um programa por si só. Um outro ponto de evidência dessa baixa iniciativa e que está diretamente ligado a essa questão é o fato de 23% dos sujeitos complementarem essa resposta dizendo ter iniciado essa atividade em função de algum problema de saúde (Figura 2), entre eles dores variadas, artrite e problemas de coluna.

Em oposição a esses sujeitos, a maioria dos participantes (76%) da cidade americana diz ter iniciado essa prática por conta própria, buscando manter-se em forma e saudável ou para melhorar o condicionamento físico (Figura 2). Esse resultado está relacionado à questão da maior conscientização dos americanos no que diz respeito à importância da atividade física, especialmente se considerarmos que nessa pesquisa essa categoria foi citada por apenas 19% das participantes de Piracicaba (Figura 2).

Essa diferença pode ser consequência da maior divulgação e informação através de meios de comunicação bem como estar relacionada à quantidade e qualidade de programas públicos oferecidos para esse público na cidade americana pesquisada. A preocupação dos idosos com a saúde, justificando a adesão a um programa

de atividade física é maior que algum tempo, tendendo a melhorar nos idosos do futuro, uma vez que os jovens e adultos de hoje reconhecem os malefícios do sedentarismo.

Dentro deste contexto, os idosos são conscientes da importância da atividade física, no entanto intervenções deveriam ajudá-los a aumentar seus níveis de atividade física que ainda não são ideais (NOREEN; MORROW, 2001). A maior conscientização dos participantes americanos pode ser percebida também quando verificamos que apenas 3% diz ter iniciado essa atividade seguindo ordens médicas e 14% diz ter iniciado em função de algum problema de saúde (Figura 2).

Participantes das duas cidades (17% em Piracicaba e 27% em Fort Collins) justificam a entrada na hidroginástica por indicação de amigos (Figura 2). Esse resultado é interessante, pois demonstra a identificação dos participantes idosos com essa atividade, já citada por vários autores (SANDERS, 2000; BAUM, 2000), a ponto de recomendá-la a conhecidos.

A questão da busca por contato social, citada por muitos participantes que dizem ter iniciado a hidroginástica por conta própria pode estar relacionado à solidão enfrentada por muitos durante essa fase da vida, em virtude da diminuição do envolvimento social, mudanças decorrentes do envelhecimento e depressão. A hidroginástica, por ser uma atividade predominantemente grupal, favorece essa socialização e beneficia componentes psicológicos ao possibilitar a interação entre os participantes.

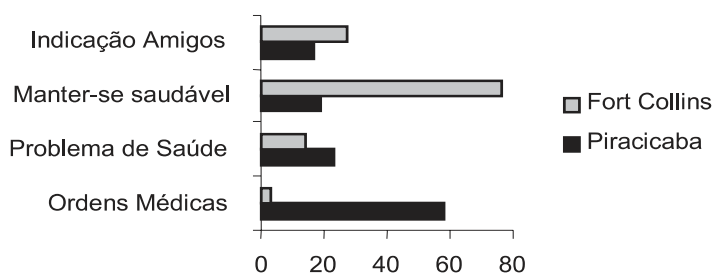


Figura 2: Motivos que levaram os participantes a iniciarem hidroginástica.



#### 4 CONCLUSÕES

A partir da análise do questionário aplicado nas duas cidades distintas, pudemos perceber que são vários os motivos que levam os idosos a buscar a hidroginástica. Entre essas razões, é relevante o fato de um número considerável de participantes de Piracicaba ter assumido que iniciou essa prática seguindo ordens médicas ou em função de problemas de saúde. Embora esse fato mostre a adequabilidade dessa atividade física a ponto de ser indicada para esse grupo mesmo levando-se em conta diversas limitações, temos que considerar o baixo índice de motivação dos idosos na cidade brasileira para iniciarem um programa de atividades por si só.

Essa baixa motivação pode estar relacionada diretamente à precariedade dos programas públicos e à pouca divulgação dos benefícios da atividade física demonstrados em nosso país. Devemos considerar, ainda, que a pesquisa foi feita nessa cidade com idosos praticantes de hidroginástica em academias privadas, em função da inexistência de um programa público contínuo e satisfatório.

Essa questão é contrastante quando verificamos que a maioria dos participantes da pesquisa de Fort Collins iniciou essa atividade por si só, e, além disso, mostrou-se muito consciente em relação aos benefícios para a saúde ligados à participação em atividade física. Vale acrescentar ainda que, pela convivência que tivemos com esse grupo, pudemos perceber a infra-estrutura das piscinas públicas, adaptadas para atender todos os grupos de pessoas e pudemos constatar, também, um grande número de opções e grande incentivo a participações em programas públicos.

O fato de nas duas cidades a busca por socialização ser também um fator que motivou os idosos a buscar essa atividade física comprova que os idosos são carentes de contato social e demonstra ainda a necessidade de se oferecerem programas que propiciem essas relações interpessoais, a fim de diminuir a depressão e solidão tão presentes nessa fase da vida e que tanto comprometem a saúde geral do ser que envelhece.

Com os resultados desse estudo, podemos dizer que, especialmente na cidade brasileira, existe a necessidade de maiores investimentos

em programas públicos a serem oferecidos para esse grupo. Mais do que isso, pudemos perceber que os idosos são dispostos a participar de programas de atividade física e, acima de tudo, notamos que essa participação os beneficia de diversas formas. No entanto, ainda é necessário melhorar a oferta de programas adequados, bem como as condições reais que estimulem a efetiva participação desse segmento da população.

**Aquaerobics and Elderly People: why do they practice it?**

**Abstract:** Aquaerobics' popularity gets considerably high among elderly people. This research analyzed why elderly people start this activity by investigating 43 individuals in Piracicaba (Brazil) and 29 in Fort Collins (United States). The participants' profile was analyzed according to percentage of incidence and to answers for the question "Why did you start practicing Aquaerobics?" through proposed of Moreira, Simões e Porto (2005) for the Content Analysis: Elaboration Technique and Analysis of Meaning Units. In Piracicaba, 58% started Aquaerobics because doctor ordered, whereas, in Fort Collins, 76% aimed keeping fit. Contrasting results are linked to conditions and advertising of public programs offered to this group.

**Keywords:** Health public police. Aged. Aquaerobics.

**Hidroginástica y Ancianos: ¿por qué la practican?**

**Resumen:** La popularidad de la hidroginástica crece considerablemente entre los ancianos. Esta investigación ha analizado por qué la tercera edad inicia esta actividad. Se ha investigado 43 individuosn Piracicaba (Brasil) y 29 en Fort Collins (Estados Unidos). Las características de los participantes han sido analizadas según el porcentaje de incidencia y las respuestas para la pregunta que se plantea: "Por qué usted ha empezado a hacer hidroginástica?" a través de una propuesta de Moreira, Simões e Porto (2005) para la Análisis de Contenido: Técnica de Elaboración e Análisis de Unidades de Significado. En Piracicaba un 58% de los mayores ha empezado a practicarla siguiendo órdenes médicas, sin embargo en Fort Collins un 76% lo ha buscado para mantenerse sano. Resultados contrastivos están relacionados a las condiciones y divulgación de los programas públicos ofrecidos a ese grupo.

**Palabras clave:** Políticas públicas de salud. Anciano. Hidroginástica.

**REFERÊNCIAS**

BAUM, G. **Aquarobics: the training manual**. London: W. B. Saunders. 2000.

BERQUÓ, E. Considerações sobre o envelhecimento da população no Brasil. *In*: NERI, A.; DEBERT, G.G. **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papyrus, 1999.

CAMPBELL, J.; D'ACQUISTO, L.; D'AQUISTO, D.; CLINE, M. Metabolic and Cardiovascular Response to Shallow water exercise in young and older women. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, Indianapolis, v. 35. n. 4, p.675-681, 2003.

CHU, K.; RHODES, E.; TAUNTON, J.; MARTIN, A. Maximal Physiological responses to Deep Water and Treadmill URNG in Young and Older Women. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v. 10, n. 3, p.306-313, 2002.

DARBY, L.; YAEKLE, B. Physiological responses during two types of exercise performed on land and in water. **Journal of Sports medicine and physical fitness**, Turin, v. 40, n. 4, p.303-311, 2000.

DEBERT, G. G. A construção e a reconstrução da velhice: Família, classe social e etnicidade. *In*: NERI, A. L.; DEBERT, G. G. **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papyrus, 1999, p.46-65.

FUKAGAWA, N. K.; PRUE, A. E. H. Nutritional Issues in Geriatrics. *In*: LEVKOFF, S.E.; CHEE, Y.K.; NOGUCHI, S. **Aging in good health: multidisciplinary perspectives**. New York: Springer, 2001. p.173-185.

**Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007.

MATSOUKA, O.; KABITSIS, C.; HARAHOUSOU, Y.; TRIGONIS, I. Does a three month exercise programme enhance the subjective view of mobility level amongst elderly women. **Journal of Human Movement Studies**, New York, v. 44, n. 5, p.373-385, 2003.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R.; PORTO, E. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p.107-114, 2005.

NOREEN, L. G.; MORROW, J.A. Physical Activity Behaviors of older adults. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v. 9, n. 1, p.58-66, 2001.

ORJUELA, G. M. A. O uso da televisão como fonte de informação sobre a velhice: fatos e implicações. *In*: NERI, A. L.; DEBERT, G. G. **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papyrus, 1999.

POYHONEN, T. *et al.* Effects os aquatic resistanse training on neromuscular performance in healthy women. **Medicine an Science in Sports and exercise**, Indianapolis, v. 34, n. 12, p.2103-2109, 2002.

SANDERS, M.E. **YMCA Water fitness for health**. Champaign: Human Kinetics, 2000.

SILVEIRA, A. M. **Corporeidade, educação motora e Terceira Idade**. Piracicaba, 2000. 120 f. Dissertação (Mestrado) –Universidade Metodista de Piracicaba, 2000.

SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade**. Piracicaba: Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), 1994.

SINGH, M. A. F. The integration of exercise and nutrition in geriatric medicine. *In*: LEVKOFF, S. E.; CHEE, Y. K.; NOGUCHI, S. **Aging in good health: multidisciplinary perspectives**. New York: Springer, 200, p.186-198.

STORCK, L. Emotional Health and Socioeconomic Stress. *In*: LEVKOFF, S.E.; CHEE, Y. K.; NOGUCHI, S. **Aging in good health: multidisciplinary perspectives**. New York: Springer, 2001. p.54-61.

WININGER, S. The Anxiolytic Effect Of Acqua Aerobics in Elderly Women. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 94, p.338-340, 2002.

Recebido em: 02/05/2005

Aprovado em: 24/01/2007

**Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007.