



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANA CRISTINA CASSIANO DO NASCIMENTO**

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS NO PROJETO  
DE EXTENSÃO DA UFRPE**

**RECIFE  
2019**

**ANA CRISTINA NASCIMENTO**

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS NO PROJETO  
DE EXTENSÃO DA UFRPE**

Monografia apresentada à Universidade Federal Rural de Pernambuco como requisito para obtenção do título de licenciatura em Educação Física, sob a orientação da Professora Dr<sup>a</sup> Rosângela Cely Branco Lindoso do Departamento de Educação Física.

Banca examinadora

---

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Rosângela Cely Branco Lindoso – UFRPE - Orientadora

---

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup> Ana Luiza Barbosa Vieira-UFRPE

---

Prof. Sabrina Anacelly de Barros Lima

---

Apresentado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Recife, 2019

Dedico esta monografia ao meu filho Henryque Cassiano, minha mãe Ana, meus tios Carlinda e Armando, Inês C Branco, Gilcélio Heleno, Leidejane Gouveia, Sueli Serpa, Graças Tavares e Tássia Camila com carinho.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a DEUS por me dar tantas oportunidades, inclusive por essa de estar podendo concretizar mais uma graduação.

Ao meu filho, por ter suportado a minha ausência nesse tempo todo que estive distante e, mesmo assim, ele permaneceu ao meu lado, ajudando e me dando muito amor. E os meus filhos de quatro patas Dindo e Pretinha.

À minha mãe, quem sempre almejo orgulhar e alegrar com as minhas conquistas.

Aos meus Professores do curso de Licenciatura em Educação Física, pelos incentivos, força e contribuições de cada um.

À minha Orientadora, Professora Rosângela Lindoso, por quem tenho grande respeito e admiração. Obrigada por acreditar que eu conseguiria, por segurar minha mão quando eu mesma duvidava ser capaz, por se dispor a me orientar e por ter sido tão atenciosa ao longo do caminho.

Agradeço a Elis, nosso anjo do departamento, por estar comigo desde a entrada no curso, me aconselhando e me apoiando, sempre com um sorriso no rosto.

Ao professor Adauto de Souza, por me ajudar, por me disponibilizar sua sala, computador, e seu tempo e atenção.

À UFRPE e à reitora Maria José pelo compromisso e incentivo na luta por uma Universidade Pública de qualidade. Sou grata também aos funcionários, técnicos e terceirizados, que compõem a Família Rural.

Aos meus amigos, agradeço todo apoio, incentivo, acolhimento, compreensão e carinho. Sem vocês, o caminho até aqui não teria tido a mesma luz e teria sido mais difícil, sem dúvida. Entre eles, Marta Pereira que me acompanha há dez anos entre tapas e beijos, me dando a maior força, me mandando mensagens dizendo que conseguiria e acreditando em mim.

A todos que de certa forma me ajudaram e me apoiaram direta ou indiretamente, com sorrisos, abraços, palavras de apoio, carinho e até mesmo um “bom dia” como José Nilton, Denise Botelho, Ana Cláudia Pessoa, Camila Lucena, Gerson Alves, Bruna Cristina, Neilma Costa, Cláudio Castro, Marcela Cabral, Rosa Rufino, Hortência Maria, Edilene Maria, Fátima Gomes, Patrícia Alves, Fernando José, Elizângela Tavares e Tássia Camila por todo amor, apoio, confiança e paciência, aos que torceram por mim e me ajudaram nessa Jornada, meu muito obrigado e que DEUS abençoe a todos.

## RESUMO

Esta Pesquisa tem como objetivo analisar os benefícios trazidos pela prática de hidroginástica e buscar responder a seguinte questão: Quais os benefícios da prática regular de hidroginástica para os idosos do projeto de extensão “Idoso e a prática de atividades aquáticas” realizado na UFRPE em uma parceria entre a Pró-Reitoria de Extensão e o Departamento de Educação Física. Na busca respostas, traçamos os seguintes objetivos, gerais e específicos: analisar os benefícios da prática regular de hidroginástica no projeto de extensão da Universidade Federal Rural Pernambuco; identificar o conceito, a origem e os benefícios da hidroginástica na literatura; analisar os objetivos de um projeto de extensão e de acordo com os eles identificar os benefícios obtidos no projeto pelos idosos e sua relevância social. A metodologia consiste em uma pesquisa empírica, realizada com o grupo de membros que integram o projeto em questão. Ao todo, são 35 idosos com idades entre 60 e 79 anos. O instrumento de coleta de dados foi um questionário de 11 (onze) questões, respondido por todos, no qual pudemos tomar conhecimento acerca das razões pelas quais esses indivíduos procuraram as aulas de hidroginástica, mudanças na qualidade do sono antes e depois do início das práticas, se tomavam medicamentos, os benefícios que a aulas estavam trazendo e como avaliam as aulas oferecidas pelo projeto. O instrumento de análise de dados foi análise de conteúdo. Os resultados apontam que, a maioria daqueles que procuram as aulas de hidroginástica, o fazem almejando uma melhoria na saúde e essa melhora é um dos principais benefícios mencionados por eles, especialmente quando se trata de dores. Mencionam também uma significativa melhora na autoestima. Quando perguntados pelo grau de satisfação, quase todos os idosos consideram as aulas de hidroginástica muito satisfatória. Sendo assim, nos foi possível perceber que a prática de hidroginástica pelos idosos é importante para melhorar a saúde, proporcionar bem-estar e aumentar a qualidade de vida.

**PALAVRAS CHAVE:** Idosos; Hidroginástica; Projeto de Extensão; Saúde.

## **ABSTRACT**

This research aims at analyzing the benefits of hydrogymnastics practice and seeks to answer the following question: What are the benefits of the regular practice of hydrogymnastics for the elderly in the extension project "Elderly and the practice of aquatic activities" carried out at UFRPE in a partnership between the Pro-Rectorate of Extension and the Department of Physical Education. In the search for answers, we outline the following general and specific objectives: to analyze the benefits of regular practice of hydrogymnastics in the UFRPE extension project; to identify the concept, origin and benefits of hydrogymnastics in the literature; analyze the objectives of an extension project and according to them identify the benefits obtained in the project by the elderly and their social relevance. The methodology consists of an empirical research, carried out with the group of members that integrate the project in question. Altogether, there are 35 elderly people between 60 and 79 years old. The data collection instrument was a questionnaire of 11 (eleven) questions, answered by all, in which we were able to learn about the reasons why these individuals sought the water gymnastics classes, changes in sleep quality before and after the beginning of the practices, taking medications, the benefits that the classes were bringing and how they evaluate the classes offered by the project. The instrument of data analysis was content analysis. The results point out that, most of those who are looking for water aerobics classes, do so aiming for an improvement in health and that improvement is one of the main benefits mentioned by them, especially when it comes to pain. They also mention a significant improvement in self-esteem. When asked about the degree of satisfaction, almost all seniors consider water aerobics classes to be very satisfactory. Thus, it was possible to perceive that the practice of hydrogymnastics by the elderly is important to improve health, provide well-being and increase the quality of life.

**KEYWORDS:** Elderly; Hydrogeology; Extension Project; Health.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

UFRPE- Universidade Federal Rural de Pernambuco

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

OMS - Organização Mundial da Saúde

PRAE - Pró Reitoria de Atividades de Extensão

DEFIS – Departamento de Educação Física

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	p.09
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	p.12
2.1. Conceito, Origem e Benefícios da Hidroginástica.....	p.12
2.2. O Idoso.....	p.15
2.3. Projeto de Extensão.....	p.17
2.3.1. Projeto Idoso e a Prática de Atividades Aquáticas.....	p.19
<b>3. DESENHO METODOLOGICO DA PESQUISA.....</b>	p. 20
3.1. Caracterização do estudo.....	p. 20
3.2. Contexto de pesquisa.....	p. 20
3.3. Amostra e população da pesquisa.....	p. 20
3.4. Instrumentos e técnicas de coleta de dados.....	p. 21
3.5. Etapas da pesquisa.....	p. 21
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	p. 23
4.1Ao perguntarmos: Porque se inscreveu no projeto? .....	p. 23
4.2. Os que já praticaram algum esporte.....	p. 25
4.3. Quais os motivos que os levaram a praticar hidroginástica.....	p. 28
4.4 A Saúde.....	p. 30
4.5 Uso de Medicação Controlada.....	p. 32
4.6 Qualidade do Sono.....	p. 34
4.7 Os Benefícios Percebidos.....	p. 36
4.8 Sobre o Projeto de Extensão.....	p. 37
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	p. 39
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	p. 40
<b>APÊNDICE.....</b>	p. 44



## INTRODUÇÃO

Este trabalho é o relato acerca da experiência vivenciada no projeto de extensão “Idoso e a prática de atividades aquáticas”. O projeto atendia a comunidade circunvizinha da Universidade Federal Rural Pernambuco, oferecendo à população acima de 40 anos atividades físicas sob a orientação de alunos do curso de Licenciatura em Educação Física da UFRPE. Um dos principais eixos do projeto é a formação profissional dos alunos na área de atividades aquáticas e o outro eixo está relacionado à prática de atividades físicas direcionadas aos idosos da comunidade circunvizinha da universidade a grupos etários diversificados, com ênfase em esportes aquáticos e na busca por mais qualidade de vida.

O projeto objetivou implementar aulas de nado sincronizado e hidroginástica, enquanto atividades de extensão universitária integrados à pesquisa e ao ensino, a serem ministradas por monitores (discentes do Curso de Licenciatura em Educação Física) da Universidade Federal Rural de Pernambuco através da Pró-Reitoria de Atividades de Extensão (PRAE).

A hidroginástica acabou sendo a atividade eleita pelos participantes, dada a facilidade de sua execução. O presente estudo faz um recorte em uma faixa etária específica: 60 anos ou mais, e nas atividades voltadas para o atendimento de suas necessidades.

Isso se justifica tendo em vista que o Brasil futuramente será o sexto país com o maior número de idosos, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o país terá mais idosos que crianças em 2060. Atingindo a marca de 4 milhões em 2018, dado com base no levantamento populacional do Censo de 2010, onde deverá ser cobrada uma maior atenção para essa população envelhecida que precisará de mais políticas públicas voltadas para esse grupo.

Segundo o projeto de extensão, populações em todo o mundo estão envelhecendo rapidamente. O envelhecimento apresenta desafios e oportunidades, tais desafios aumentarão a demanda por cuidados básicos de saúde e cuidados de longo prazo, exigindo uma força de trabalho maior e melhor treinada, o que também intensifica a necessidade de mais ambientes adequados aos idosos.

Esses investimentos auxiliam num envelhecimento saudável para que o idoso possa continuar a ser ativo socialmente, seja em seu núcleo familiar ou na sua comunidade local (por

exemplo, como voluntários ou dentro da força de trabalho formal ou informal), bem como para a sociedade de forma mais ampla.

As sociedades que se adaptam a essa mudança demográfica e investem no envelhecimento saudável podem permitir que os indivíduos vivam vidas mais longas e saudáveis e que as sociedades colham os dividendos. (OMS,)

A prática de atividade física tem impacto na melhoria da qualidade de vida e esses efeitos tornam-se ainda mais enfáticos a partir dos 60 anos, proporcionando uma vida mais saudável, com mais vitalidade, independência, socialização e menos ida aos postos de saúde e hospitais. Políticas públicas para essa faixa etária proporciona uma economia com gastos em saúde. O Projeto de extensão foi uma iniciativa da docente da UFEPE, Professora Rosangela Lindoso Professora, sendo divulgado para mais bairros na Região.

Esta Pesquisa tem como objeto a hidroginástica para idosas participantes do projeto de extensão da UFRPE. Buscamos responder a seguinte questão: Quais os benefícios da prática regular de hidroginástica para os idosos do projeto de extensão “Idoso e a prática de atividades aquáticas”, realizado na UFRPE.

Buscando solucionar o problema traçamos os seguintes objetivos: Objetivo geral: analisar os benefícios da prática regular de hidroginástica no projeto de extensão da UFRPE. Objetivos específicos: identificar o conceito a origem e os benefícios da hidroginástica na literatura; analisar os objetivos de um projeto de extensão e de acordo com os mesmos identificar os benefícios obtidos no projeto pelos idosos e sua relevância social para eles.

A metodologia consiste em uma pesquisa empírica, realizada na UFRPE nas aulas de hidroginástica oferecidas pelo Projeto de Extensão, com 35 idosos com idades entre 60 e 79 anos. O instrumento de coleta de dados foi um questionário respondido por todas. O questionário consiste de 11 questões que procura saber a idade, os motivos da procura pelas aulas de hidroginástica, a qualidade do sono, se tomavam medicamentos, os benefícios que as aulas estavam trazendo, se dormem melhor após as aulas e como os idosos avaliam as aulas oferecidas pelo projeto. O instrumento de análise de dados foi feito através da análise de conteúdo do questionário, tipo Bardin (2010).

Esta monografia está estruturada em cinco capítulos, esta introdução e outros quatro capítulos. No segundo capítulo discorreremos sobre a hidroginástica e pessoas idosas,

conceituamos a hidroginástica, sua origem e os benefícios da sua prática para a população idosa. Neste mesmo capítulo, caracterizamos nosso público alvo, ou seja, o que consideramos uma pessoa idosa, além de apresentar o projeto de extensão que serviu de base para a pesquisa aqui desenvolvida.

No capítulo três apresentamos nosso referencial teórico e alguns aspectos metodológicos que orientaram nossa pesquisa. Aproveitamos também para caracterizar a amostra, técnicas e instrumentos empregados na coleta de dados, bem como as etapas envolvidas no trabalho.

No capítulo quatro nossos resultados são apresentados e discutidos. Finalmente, o quinto capítulo é reservado para nossas considerações finais e perspectivas futuras.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. CONCEITO, ORIGEM E BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA**

Pode-se conceituar a hidroginástica como uma atividade física que vem crescendo e ganhando público de diversas idades, inclusive os idosos estão entre os que mais procuram por esse tipo de atividade. Desde os anos 1980 hidroginástica vem sendo procurada pela população de todas as idades, porém os idosos estão em maior quantidade em questão de procura. Essa atividade física pode ser realizada em piscina, lago ou mar, para obter um maior resultado na prática é recomendado que seja feito com a água na altura do ombro, ou seja, com cerca de 90% do corpo imerso.

Por ser uma atividade física aquática de baixo impacto, acaba sendo uma das mais indicadas para pessoas com alguma dificuldade ou limitação motora, pois dentro da água as articulações estão menos propensas a sofrerem grandes impactos.

E esse é o diferencial da hidroginástica: o uso do ambiente aquático tanto para dar resistência aos movimentos, tornando os exercícios mais eficazes, quanto para proteger as articulações dos impactos que seriam causados pelos mesmos exercícios se fossem executados em outro ambiente.

A origem da hidroginástica, de acordo com os estudos de Paula e Paula (1998), remetem a 460-375 a.C., desde essa época a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos. Em Roma a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os gregos (século V a.C.) atribuíam-lhe propriedades terapêuticas e medicinais. Tais atividades aquáticas, que fazem parte da origem da história humana.

Realizada no meio líquido, a hidroginástica está submetida aos princípios da hidrodinâmica tais como Flutuação, Pressão Hidrostática, Viscosidade, Densidade, Temperatura (ABOARRAGE, 2008).

A Flutuação é uma força que atua contra a força da gravidade nos puxando para cima, conhecida como empuxo. De acordo com o princípio de Arquimedes, quando um corpo está completo ou parcialmente imerso na água sofre essa força para cima, facilitando a execução dos movimentos e diminuindo o risco de lesões além de ajudar no fortalecimento muscular. A pressão hidrostática é outra força que atua no corpo em todas as direções, quanto maior a

profundidade que este corpo esteja submerso, maior é a pressão exercida nele (ABOARRAGE, 2008).

A Lei de Pascal enuncia que dependendo da profundidade e da densidade da água na qual um corpo esteja imerso ou em repouso, essa força aumenta proporcionalmente, estimulando a circulação periférica, e com a água nos ombros há uma resistência sobre a caixa torácica. Indivíduos com algum problema respiratório ou vital, deve-se começar essa atividade em piscinas rasas para que o efeito dessa pressão seja amenizado. Esta propriedade facilita o retorno venoso e fortalece a musculatura que envolve a respiração, por promover uma resistência de sobrecarga natural (ABOARRAGE, 2008).

O atrito, também conhecido como viscosidade, acontece entre as moléculas de água, de acordo com a temperatura, considerada alta viscosidade ou baixa viscosidade. Por exemplo, na água fria a viscosidade é alta porque o líquido flui lentamente devido a concentração das moléculas. Desta forma, uma turbulência na água é criada, como forma de resistência e de massagem nos exercícios, quanto mais rápido o exercício for, aumenta a turbulência (agito das moléculas), sendo assim o corpo estando na posição vertical ou horizontal na água alteramos a resistência oferecida. (ABOARRAGE, 2008).

A Densidade é a relação da massa e seu volume, Aboarrage aponta em seu estudo que a densidade relativa da água pura é um (1), um corpo com densidade menor que um (1) flutuará, maior que um afundará.

Na hidroginástica a temperatura deve estar entre 27 e 29 graus C, pois ela influencia e provoca algumas alterações cardiorrespiratórias como vimos em algumas propriedades, acima mencionadas, podendo ser praticada em temperaturas mais baixa desde que seja feito um aquecimento prévio. É de suma importância lembrar que temperaturas mais altas aumentam a elasticidade muscular e o ângulo de movimento é mais amplo, prevenindo assim lesões ao executar os exercícios.

Segundo Figueiredo (1999) e Bonachela (2001), a hidroginástica oferece muitos benefícios a seus praticantes, entre eles:

- Aumento da resistência cardiovascular;
- Aumento da força e da resistência muscular localizada (RML);

- Mudanças na composição corporal;
- Aumento da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora global.
- Contribui para o bem-estar dos praticantes

De acordo com Lindoso (1995), a hidroginástica pode ser praticada por qualquer faixa etária desde jovens até idosos, sem exceções de sexos ou deficiências, para mulheres gestantes, gordos, magros, para atletas e pessoas que estão se recuperando de lesões; é uma atividade prazerosa e divertida, que permite uma grande sociabilidade entre os membros do grupo, favorecendo até aqueles que se acham tímidos. O gasto calórico por aula é em torno de 400kcal/hora. Sem contar que esta atividade tonifica os músculos torneando braços, pernas e glúteos, favorecendo a circulação sanguínea e as articulações.

Segundo Lindoso (1995) a hidroginástica apresenta as seguintes vantagens:

- Ganho de estabilidade e equilíbrio;
- Facilita o aumento gradativo da amplitude articular;
- Fortalece a musculatura sem risco;
- Melhora a condição da pele em decorrência da 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;
- Frequência cardíaca mais baixa;
- Redução da gordura corporal;
- Socialização e melhora da autoestima;
- Sensação de bem-estar entre tantos outros benefícios para a saúde.

Desta forma, pode-se afirmar que os motivos para a busca da hidroginástica, de acordo com os estudos de Pinho (2006), que afirmam que esta modalidade é benéfica para saúde dos idosos praticantes, sendo que a grande maioria das pessoas a praticam por meio de indicação médica ou por estar sentindo os benefícios no seu cotidiano. Corroborando com esta consideração, Etchepare (2004) afirma que vários idosos procuram a hidroginástica por suas vantagens para a saúde e também pelo prazer de uma atividade no meio aquoso.

## **2.2. O IDOSO**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2008), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais e foram indivíduos que se enquadram nesse grupo que consideramos nessa pesquisa. O estudo do processo de envelhecimento é chamado gerontologia, enquanto o estudo das doenças que afetam as pessoas idosas é chamado geriatria.

Nesse período se apresenta o declínio das funções corporais e mentais, e também ocorre, segundo Assis (2002), o desestímulo para o idoso no sentido de procurar uma prática que reduza o impacto do envelhecimento e melhore a sua saúde. Corroborando com Assis (2002), Vale (2004) afirma que à medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas tornam-se menos ativas e a sua capacidade funcional diminui, contribuindo para que a sua independência seja reduzida.

A qualidade de vida das pessoas idosas está relacionada ao aconchego do lar, a se sentir importante e útil no grupo familiar, desempenhando seu papel. Afinal, a qualidade de vida pode ser indicada pela capacidade que o idoso tem de desempenhar as atividades básicas da vida diária de forma independente (MINCATO & FREITAS, 2007).

O processo de envelhecimento é caracterizado pela perda de capacidade de um indivíduo responder adequadamente às necessidades impostas pelo ambiente onde vive e pela redução da funcionalidade de seu corpo. Trata-se de um processo dinâmico e progressivo que aumenta a vulnerabilidade e torna o indivíduo idoso mais propenso a processos patológicos.

É bem sabido que, com o avanço da idade, ocorre uma diminuição significativa na massa óssea e muscular que pode acarretar danos funcionais e prejudica sobremaneira a qualidade de vida dos indivíduos. Por outro lado, a redução de massa muscular resulta na perda de força muscular. Isto implica na redução da capacidade funcional do idoso o que, em última instância,

torna-o mais dependente uma vez que ele não consegue desempenhar algumas funções básicas de seu cotidiano.

Alterações corporais, de acordo com Paula & Paula, (1998), entre elas a diminuição da força muscular e flexibilidade articular, alteram a coordenação motora e o equilíbrio, interferir negativamente na manutenção de um estilo de vida saudável e na prática das atividades cotidianas, causando dificuldades na realização de tarefas simples como carregar compras ou subir em ônibus.

Por isso, a prática de atividade física é fundamental para o idoso, não apenas porque previne doenças, mas também porque reabilita suas habilidades motoras, promovendo um estilo de vida saudável o que é um fator importante para a melhoria e manutenção da qualidade de vida. Dentre os exercícios mais adequados aos idosos estão a caminhada, o ciclismo, a natação e a hidroginástica.

O envelhecimento é fenômeno do processo da vida humana, assim como a infância, a adolescência e a maturidade, também marcado por mudanças biopsicossociais específicas, associadas à passagem do tempo. Entretanto, este fenômeno apresenta variações de indivíduo para indivíduo, podendo ser determinado geneticamente ou ser influenciado pelo estilo de vida, pelas características do meio ambiente e pela situação nutricional de cada um (ÁVILA, GUERRA & MENESES, 2007).

De acordo com Lindoso (2014), o acompanhamento do envelhecimento da população, aponta para um crescente aumento das despesas, ocasionada pela mudança de padrão de enfermidades, uma vez que as doenças dos idosos apresentam-se como crônicas e múltiplas e o acompanhamento delas exige cuidados médicos. Lindoso (2014) com base em (OPAS, 2000:61) aponta ainda:

Com o aumento de pessoas de idade avançada, aumenta o percentual da população que padece de enfermidades crônicas e incapacidades, gerando uma maior necessidade de recursos sanitários para estes pacientes, enquanto que os custos da atenção de casos agudos ou curáveis permanecem bastante constantes.

Lindoso (2014), observando a Comissão Europeia (2008), adverte que as doenças ocorrem devido ao desgaste orgânico e encontram indicação terapêutica na atividade física, que é uma das medidas preventivas mais importantes que se pode realizar com pessoas idosas. As orientações internacionais indicam que a atividade física sistematizada de intensidade



moderada promove benefícios substanciais à saúde de indivíduos sedentários, entretanto as mesmas são insuficientes para o controle do peso, portanto devem estar aliadas a uma alimentação balanceada.

Conclui os autores que saúde, qualidade de vida e atividade física estão intimamente relacionadas. Um estilo de vida ativo, onde esteja incluída a atividade física, traz benefícios sociais e psicológicos que refletirão na qualidade de vida. Tratar o corpo e o esporte no envelhecimento é trabalhar contra os estigmas que a sociedade e o próprio idoso insistem em assumir em relação à velhice

A busca por uma atividade física tem sido bastante procurada para uma melhoria do estilo de vida de muita gente, dentre as atividades físicas a hidroginástica tem tido um grande número de praticantes, a hidroginástica por ser um exercício aeróbico, e por ser executada com mais da metade do corpo submerso, auxilia no aumento da força. Os benefícios trazidos pela prática da hidroginástica irão auxiliar no envelhecimento saudável e com mais qualidade de vida.

## **2.3 PROJETO DE EXTENSÃO**

Traremos um breve histórico sobre as atividades de extensão: tiveram início século XX, de acordo com a Política Nacional de Extensão (2012), tendo como origem os cursos realizados na antiga Universidade de São Paulo e pela Fundação da Escola Superior de Agricultura e Veterinária de Viçosa, influenciados por experiências oriundas dos Estados Unidos e Inglaterra, surgindo assim as ideias de cursos de extensão e de extensão universitária como prestação de serviço (ROCHA 1984).

Inúmeras transformações ocorreram nos anos 1930 no campo da educação. A reforma Francisco Campos é considerada por Ribeiro (2011) como a primeira reforma a apresentar a Universidade como modelo de desenvolvimento de ensino superior, estabelecendo a organização, competência, composição e o financiamento, prevendo a representação estudantil.

Nos anos 1960, segundo Ribeiro (2011), os jovens estudantes se destacam na difusão de ideias das universidades estarem atentas aos problemas das comunidades e de trabalhar neste sentido.

A reforma Universitária ocorre em 1968, reforçando a função social da universidade, incorporando na legislação a necessidade da indissolubilidade entre pesquisa, extensão e ensino.

Na década de 1980, ainda de acordo com Ribeiro (2011), foram redefinidas as práticas de ensino, pesquisa e extensão, em 1987 ocorreram dois fatos importantes, o Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas do Brasil e o reconhecimento legal das atividades extensionistas.

Em 1988, o artigo 207 da nossa atual Constituição, aponta que “as universidades gozam de autonomia didático-científica, administrativa e de gestão financeira e patrimonial, e obedecerão ao princípio da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.” (BRASIL, 1988). Estabelece ainda no artigo 213, no 2º inciso, que: “As atividades de pesquisa, de extensão e de estímulo e fomento à inovação realizada por universidades e/ou por instituições de educação profissional e tecnológica, poderão receber apoio financeiro do Poder Público” (BRASIL, 1988).

Esses artigos tornam legais as atividades de extensão universitárias, reafirmando sua relevância social. A função fulcral da extensão é a formação profissional, produção de conhecimentos, desenvolvimento social e a melhoria da vida da comunidade interna e circunvizinha da universidade (RIBEIRO, 2011).

Na Universidade Federal Rural de Pernambuco, UFRPE, temos a Pró-Reitoria de Atividades de Extensão (PRAE) dirigida por um Pró-Reitor, escolhido e nomeado pelo Reitor, com o referendo do Conselho Universitário.

Apresentando a seguinte configuração: I- Comissões de Extensão, II- Coordenação (coordenação de Educação Continuada; Coordenação de Integração Comunitária; Coordenação de Comunicação, Arte e Cultura.); III- Seção de Apoio Administrativo. O diálogo é o elo Primordial entre a universidade e a comunidade envolvendo num processo dinâmico a prática docente, discente e a comunidade<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <http://www.prae.ufrpe.br/sites/prae.ufrpe.br/files/Manual%20de%20Extensão.pdf>

### **2.3.1 PROJETO IDOSO E A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS**

O Projeto segue dois eixos: formação profissional na área de atividades aquáticas, como um laboratório através da oferta de atividades aquáticas à comunidade externa contribuindo na qualidade de vida dessa comunidade.

A partir de uma pesquisa que verificava o envelhecimento da população e partindo da necessidade prática, o projeto visa implementar aulas de nado sincronizado e hidroginástica, enquanto atividades de extensão universitária integrados à pesquisa e ao ensino a serem ministradas por monitores (discentes do Curso de Licenciatura em Educação Física) da Universidade Federal Rural de Pernambuco através da Pró-Reitoria de Atividades de Extensão (PRAE) da UFRPE.

Promovendo a intervenção pedagógica e o intercâmbio de conhecimentos com a comunidade acadêmica (professores, alunos e funcionários) e com as comunidades adjacentes, cumprindo a função social das atividades de extensão, ao socializar e democratizar os conhecimentos e as práticas pedagógicas. Realizar estudos e pesquisas acadêmicas junto aos alunos do Curso de Licenciatura em Educação Física, relacionadas à prática de atividades físicas direcionadas a grupos etários diversificados, focalizando o tema esportes aquáticos e qualidade de vida.

### **3. DESENHO METODOLÓGICO DA PESQUISA**

Neste capítulo serão tratados os aspectos metodológicos da pesquisa, a saber: a abordagem, o método, o contexto, a amostra e população, técnica e instrumentos de coleta e análise de dados.

#### **3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

O estudo consiste em uma pesquisa social de natureza qualitativa. Castro & Bronfman (1997), apontam que: no estudo de processos sociais de um reduzido grupo de casos, busca-se obter informações que nos possibilitem teorizar sobre o processo que nos interessa, com método descritivo, uma vez que visa descrever o objeto de estudo, a hidroginástica, considerando a subjetividade dos atores sociais da pesquisa.

O método utilizado será o descritivo, uma vez que visa descrever o objeto de estudo (benefícios da hidroginástica para o idoso), considerando a subjetividade dos atores sociais da pesquisa. De acordo com Gil (2008, p. 28), a pesquisa descritiva “tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”.

#### **3.2 CONTEXTO DA PESQUISA**

A pesquisa se realizou na Universidade Federal Rural de Pernambuco, utilizando as dependências da piscina do (DEFIS), situado na Rua Dom Manuel de Medeiros s/n Dois Irmãos. Oferecendo as aulas nas Segundas-feiras e Quartas-feiras das 14 às 15 horas.

#### **3.3 AMOSTRA E POPULAÇÃO DA PESQUISA**

A amostra da pesquisa foi constituída por quatro turmas de hidroginástica. A princípio teríamos 30 inscritos, porém a necessidade das pessoas do entorno da UFRPE e a falta de oferta de um lugar próximo fez com que ampliássemos para 97 pessoas, divididas em quatro turmas. O presente estudo fará um recorte com foco nas pessoas em idade a partir de 60 anos, ou seja, 35 sujeitos inscritos no projeto.

### **3.4 INSTRUMENTOS E TÉCNICAS DE COLETA DE DADOS**

Os instrumentos utilizados para coleta de dados foi um questionário, (Apêndice 1). Gil (2008, p.128) define o questionário “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas e motivos pelos quais procurou o projeto.”

Buscamos através deste instrumento (questionário) compreender os sujeitos, com as onze questões proposta para resposta com aspectos relativos a caracterização dos sujeitos como idade, gênero, endereço, data de nascimento e nome. E onze questões referentes a porque se inscreveu no projeto; se já praticava algum esporte; se parou há muito tempo; quais os motivos que os levaram a praticar hidroginástica; quais os benefícios percebidos; se tem algum problema de saúde; se toma medicação controlada; se dormem bem; o que acha das aulas, dos monitores, do projeto, e se foi importante para sua vida dos praticantes do projeto.

### **3.5 ETAPAS DA PESQUISA**

Este estudo foi dividido em três etapas, a saber: 1ª etapa – Procedeu-se a revisão bibliográfica exploratória sobre idosos, hidroginástica e seus benefícios. Os dados foram coletados em livros e artigos, realizando leitura minuciosa dos trabalhos, conforme a análise de Bardin (2010), definindo-se as seguintes categorias apriorísticas sobre a prática da hidroginástica: melhorias na saúde (física, psicológica e social), bem-estar e tratamento médico.

2ª etapa – A elaboração e aplicação do instrumento questionário, com base no proposto por Carvalho (2014) e nas categorias encontradas na etapa anterior, e sendo adaptado para atender aos objetivos de pesquisa, no sentido de alcançar o máximo de informações dos idosos. 3ª etapa – Realizou-se a análise dos dados empíricos coletados com o questionário, conforme as respostas a análise feita à luz do referencial teórico produzido na etapa 1.



## **4. RESULTADO E DISCUSSÃO**

Neste capítulo analisaremos as respostas dos sujeitos tendo como ferramenta de análise o conteúdo do referencial teórico produzido na 1ª Etapa da pesquisa. Os 35 pesquisados, encontram-se na faixa etária entre 60 e 79 anos, onde foram divididos pelas subfaixas etárias:

De 60 a 69 tivemos 25 idosos pesquisados, sendo 01 do gênero masculino e 24 do gênero feminino. De 70 a 79 tivemos 10 idosos pesquisados, sendo 02 do gênero masculino e 08 do gênero feminino.

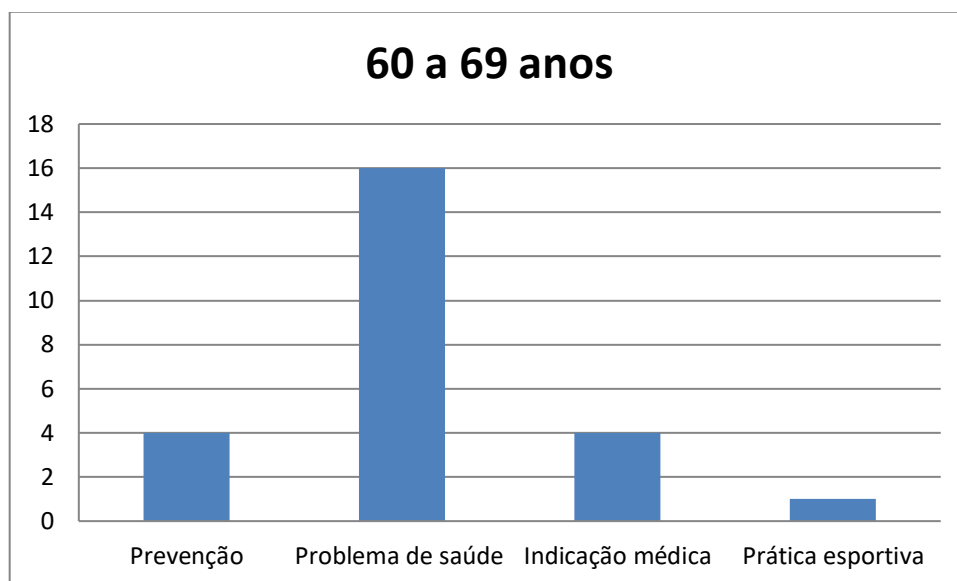
O que notamos de primeira foi que a maioria dos idosos pesquisados são do gênero feminino. Os homens não procuram a hidroginástica por acharem que essa atividade é de exclusividade feminina, por ainda serem machistas, por terem mais dificuldade em demonstrar seus limites. Há algum tempo não se encontrava homens nas aulas de hidroginástica, hoje já encontramos, poucos mas já tem frequência, e outro fato é que muitos homens não demonstravam cuidado com o corpo. Mas quando o assunto é necessidade ou indicação medica o mesmo vai a procura.

Outro dado constatado é que existe um maior número de sujeitos na faixa etária entre 60 e 69 anos.

### **4.1 AO PERGUNTARMOS: PORQUE SE INSCREVEU NO PROJETO?**

Os 25 sujeitos na faixa etária entre 60 a 69 anos, 25 idosos responderam,

- 16 deles foram à procura do projeto, por terem problemas de saúde;
- 03 procuraram para prevenção de doenças;
- 04 procuraram por indicação médica;
- 02 foram procurar por outros motivos.



**Figura 01: Gráfico do motivo pelo qual se inscreveu no projeto, no grupo de 60 a 69 anos.**

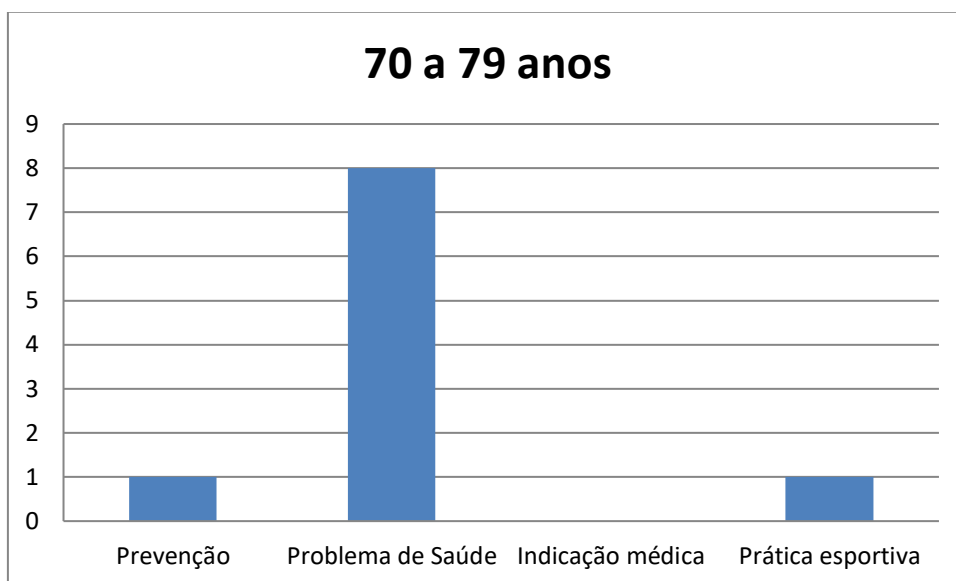
Na figura 01, apresentamos um resumo das razões que levaram os participantes na faixa etária de 60 a 69 anos a se inscreverem no projeto. Destaca-se no gráfico que a principal razão deveu-se a problemas de saúde na faixa etária de 60 a 69 anos.

Já os sujeitos na faixa etária entre 70 a 79 anos, 10 idosos responderam da seguinte:

- 08 procuraram o projeto pelo fato de terem problemas de saúde;
- 01 procurou por prevenção de doenças;
- 01 procurou para sair do sedentarismo;

Na figura 02, apresentamos um resumo das razões que levaram os participantes a se inscreverem no projeto para o grupo de 70 a 79 anos. A exemplo do resultado anterior, a principal razão deveu-se a problemas de saúde também para esta faixa etária.





**Figura 02: Motivo pelo qual se inscreveu no projeto para o grupo de 70 a 79.**

Foi perguntado aos sujeitos o porquê da inscrição no projeto, o que foi percebido nesta pergunta onde mencionado motivos pelos quais os idosos foram à procura do projeto de extensão, ficando assim: 21 idosos de ambos os sexos procuraram a prática da hidroginástica por problemas de saúde; 05 idosos, por prevenção de doenças.

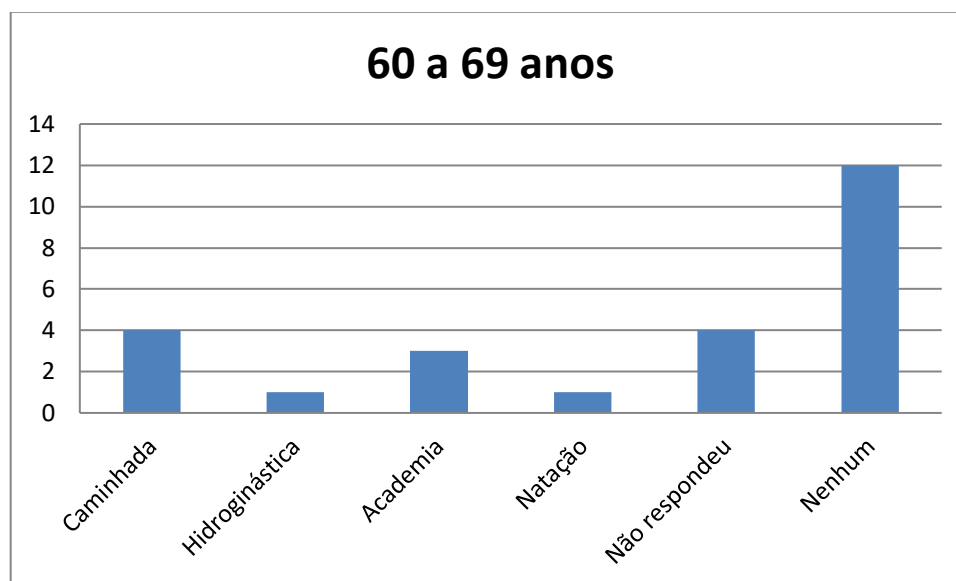
Os idosos responderam que buscaram o projeto por terem problemas de saúde seguidos de: indicação médica, prevenção de doenças. Com as respostas deles, podemos notar que a grande maioria só foi procura de praticar alguma atividade quando percebem os sintomas de problemas de saúde, e recebem recomendação terapêutica do médico.

É preocupante notar que a população idosa em sua grande só busca por uma atividade física, por ter a necessidade e não pelo fato de obter uma melhor qualidade de vida. Se essa busca fosse antecipada muitos desses idosos retardariam ou até mesmo não teriam esse grande número de procura por ter algum tipo de doença.

## **4.2 OS QUE JÁ PRATICARAM ALGUM ESPORTE**

Foi observado nas respostas que na faixa entre 60 a 69 anos, entre os 25 idosos foram:

- 13 deles fazem outro tipo de atividade física e entre elas estão: caminhada, academia e natação;
- 12 idosos responderam no questionário que não faziam nada antes de começar no projeto.

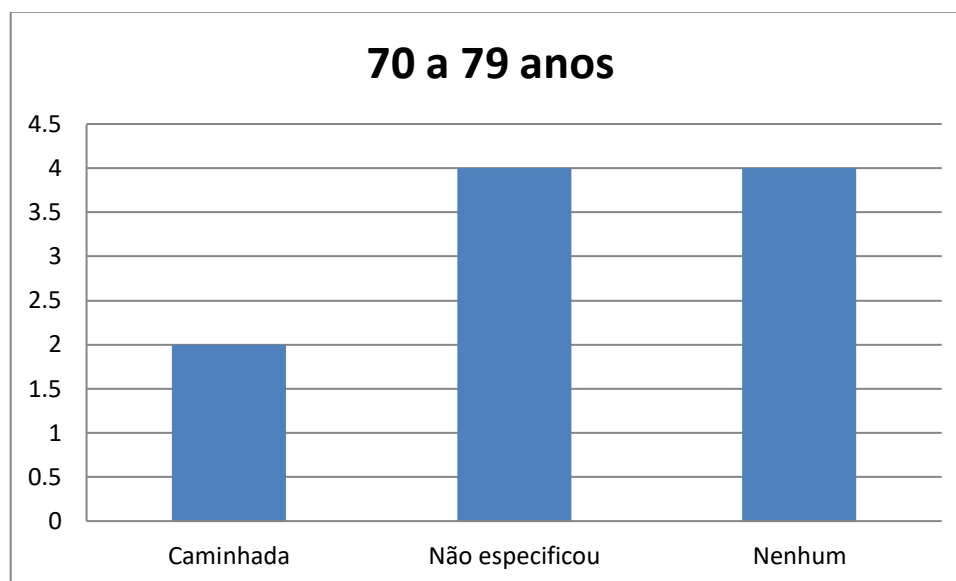


**Figura 03: Repostas do grupo de 60 a 69 anos quanto à prática esportiva antes do projeto.**

Na figura 03, apresentamos o número de indivíduos que praticam alguma atividade física além da desenvolvida no projeto. Nota-se um grande número de sujeitos que não praticava qualquer atividade física antes de se inscreverem no projeto. Por outro lado, a caminhada parece ser a atividade dominante. Talvez por razões práticas, não exige equipamentos especializados ou local especial para seu desenvolvimento. Estes dados corroboram a importância do projeto, pois não existe próximo à Universidade um espaço para a prática da hidroginástica para a população e em especial a população idosa.

Foi observado que na faixa etária entre 70 a 79 anos, os sujeitos responderam:

- 04 sujeitos responderam que praticavam atividade física;
- 06 sujeitos não responderam se praticavam ou não atividade física.



**Figura 04: Repostas do grupo de 70 a 79 anos quanto à prática esportiva antes do projeto.**

Na figura 04, apresentamos o número de indivíduos que praticam alguma atividade física além da desenvolvida no projeto. Nota-se um grande número de sujeitos que não praticava qualquer atividade física antes de se inscreverem no projeto. Por outro lado, a caminhada parece ser a atividade dominante.

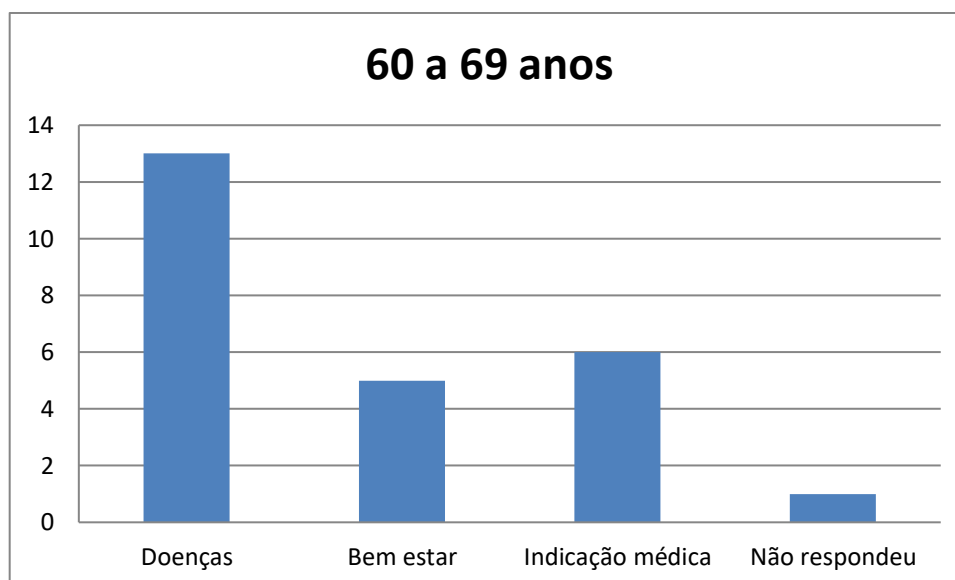
Com os idosos pesquisados de 60 a 69 anos, ficou visível que 13 deles fazem algum outro tipo de atividade física, além da hidroginástica, entre elas estão a caminhada, academia, e natação, porém 12 idosos afirmam que não faziam nenhum tipo de atividade física antes de se engajar no projeto. Este é um dado alarmante, pois quase a metade desse grupo que exige cuidados redobrados tem uma vida sedentária. Na nossa pesquisa, não investigamos as razões para a baixa atividade física dos participantes do projeto de extensão. Porém, a alta procura por vagas e participação contínua dos inscritos durante toda a vigência do projeto, nos faz pensar que a vida sedentária desses indivíduos pode ser atribuída à falta de oportunidade e oferta de espaços adequados para atendê-los. Tal constatação reforça o que já é conhecido nos trabalhos realizados pelos autores citados nesse trabalho que esse público necessita de alguma atividade física. O que resultaria em uma população de idosos menos dependentes da família e da sociedade. A falta de um local ou até mesmo o interesse desse público pela procura deixam esses rastros assustador de idosos que não praticam atividade física, sendo notada sua dependência para fazer suas tarefas diárias, como atestam suas respostas às questões por nós levantadas.

Já no grupo de 70 a 79, 6 deles responderam que faziam algum tipo de atividade física, tipo caminhada antes do projeto, 4 não informaram se praticavam ou não alguma coisa. Apesar da amostra pequena, dá para se ter uma ideia de que está aumentando a conscientização dos “novos” idosos, pois o percentual de sujeitos que declararam realizar alguma atividade física é maior no grupo de 60 a 69 anos.

#### 4.3 QUAIS OS MOTIVOS QUE OS LEVARAM A PRATICAR HIDROGINÁSTICA

Foi observado nas respostas que na faixa entre 60 a 69 anos, entre os 25 idosos foram:

- 11 sujeitos responderam que procurou a hidroginástica por motivos de doenças
- 07 sujeitos responderam que procuraram por melhoria das dores que sentiam nas articulações
- 02 sujeitos não responderam a questão
- 06 sujeitos responderam que procuraram porque os médicos indicaram.
- 



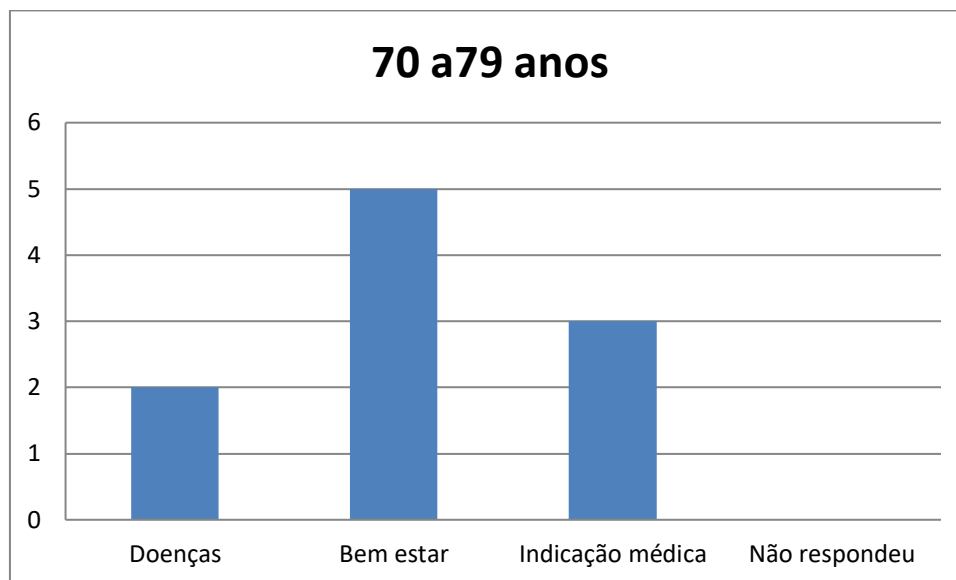
**Figura 05: Motivos que levaram o grupo de 60 a 69 anos a procurar hidroginástica**

Na figura 05, os motivos pelo qual levaram os sujeitos de 60 a 69 anos a procurar a hidroginástica. O principal motivo, como pode ser visto no gráfico, é doença, seguido por indicação médica.

Foi observado que na faixa etária entre 70 a 79 anos, os sujeitos responderam:

- 02 sujeitos responderam que procuraram por motivos de doenças,

- 03 sujeitos responderam que procuraram por melhoria da saúde
- 02 sujeitos responderam que procuraram pela qualidade de vida
- 03 sujeitos procuraram por recomendações médicas.



**Figura 06: Motivos que levaram o grupo de 70 a 79 anos a procurar hidroginástica**

Na figura 05, os motivos pelo qual levaram os sujeitos de 70 a 79 anos a procurar a hidroginástica. O principal motivo, como pode ser visto no gráfico, é o bem-estar, seguido por indicação médica.

Os sujeitos do projeto responderam que procuraram a hidroginástica por sentirem sintomas materializados através de dificuldades em fazer suas atividades diárias. As doenças apresentam um componente do próprio envelhecimento. Ao consultarem os médicos é feita a indicação terapêutica na atividade física, muitos até com um parecer médico.

As doenças mais citadas foram dores nas articulações, hipertensão, problemas cardíacos, diabetes, problemas ósseos, problemas depressivos e insônia. Isso é muito preocupante porque o que se nota nessas respostas do questionário é que os idosos, mais uma vez, só vão à procura de algum tipo de atividade física por já estarem necessitando e não por vontade própria, infelizmente essa cultura de procurar só quando precisa faz com que muitos deles não tenham uma vida mais independente quando chegam na velhice, tendo muitas as vezes que ter com eles alguém que os possa acompanhar nos seus afazeres diários mais simples.

Na pesquisa de Teixeira *et al.* (2018), um dos principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física é a indicação médica. O que nesse

estudo, corroborando com o nosso objetivo e encontra-se em segundo maior motivo a indicação médica.

Para Almeida *et al.* (2013) a prática de hidroginástica pelos idosos trazem benefício para a melhoria desses tipos de problemas. Assim, como observado nesse estudo, como maior motivo, a dor, considerado para a medicina um dos sinais flogísticos<sup>2</sup> da anamnese, ou indicação de alguma dificuldade orgânica, com na prática da hidroginástica foi observado que o idoso poderá obter melhoria nestas queixas de saúde.

Outro aspecto importante é o prazer, estudos como os de Cabral *et al.* (2014) e Silva *et al.* (2016), quando argumentaram sobre o ambiente diferenciado das aulas de hidroginástica contribuírem para a sensação de pertencimento sócio familiar, fazendo com que o idoso sintasse útil, valorizado e reconhecido, dando mais autoestima, prazer, vitalidade e disposição.

O que falta é políticas públicas e campanhas governamentais que visem educar a população acerca da importância de praticar uma atividade física regularmente desde a infância, para que vivam, cresçam e envelheçam com mais saúde e independência.

É preciso pensar e praticar a elaboração de mais projetos e investimentos em políticas voltadas para esse público com carência de atividades que lhes proporcione mais qualidade e bem-estar.

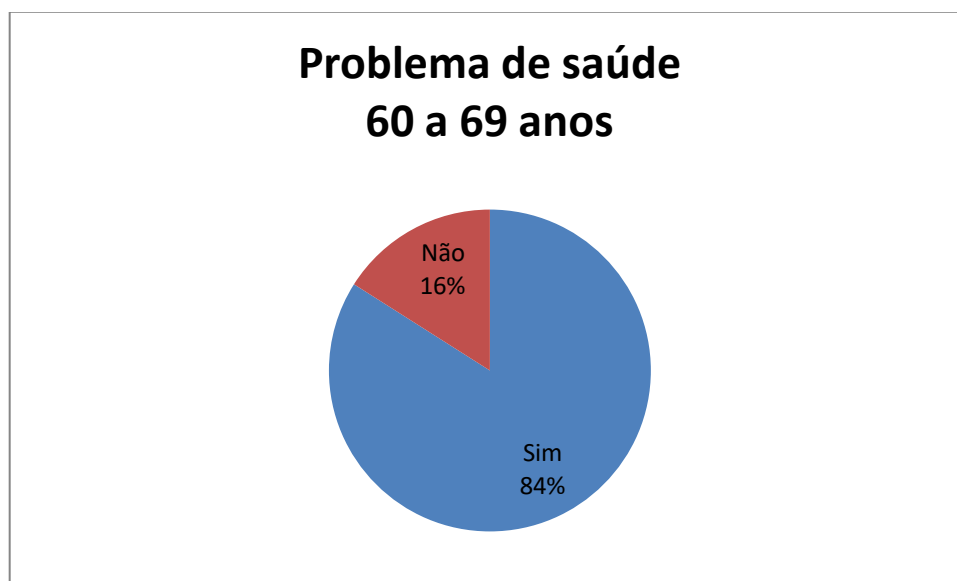
#### **4.4 A SAÚDE**

Foi observado nas respostas que na faixa entre 60 a 69 anos, entre os 25 idosos foram:

- 21 sujeitos responderam ter algum tipo de problema de saúde
- 04 sujeitos responderam não ter problemas de saúde

---

<sup>2</sup> Sinais flogísticos, na enfermagem, são sinais inflamatórios, dor, calor rubor, edema.  
<http://www.achando.info/sinais-flogisticos-na-enfermagem>

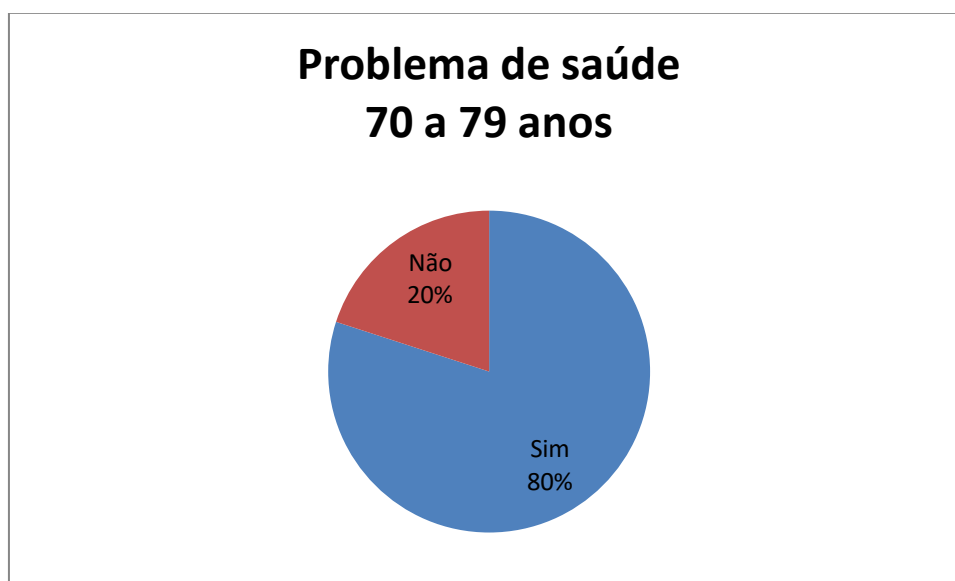


**Figura 07: Participantes de 60 e 69 anos que apresenta algum tipo de problema de saúde.**

Na figura 07, vemos que um percentual muito alto dos participantes do grupo de 60 a 69 anos apresenta algum tipo de problema de saúde,

Foi observado que na faixa etária entre 70 a 79 anos, os sujeitos responderam:

- 08 sujeitos responderam ter algum tipo de problema de saúde
- 02 sujeitos responderam não ter problemas de saúde



**Figura 08: Participantes de 70 e 79 anos que apresenta algum tipo de problema de saúde**

Na figura 08, vemos que o de sujeitos que apresenta problemas de saúde continua com o percentual muito alto dos participantes do grupo de 70 a 9 anos apresenta algum tipo de problema de saúde,

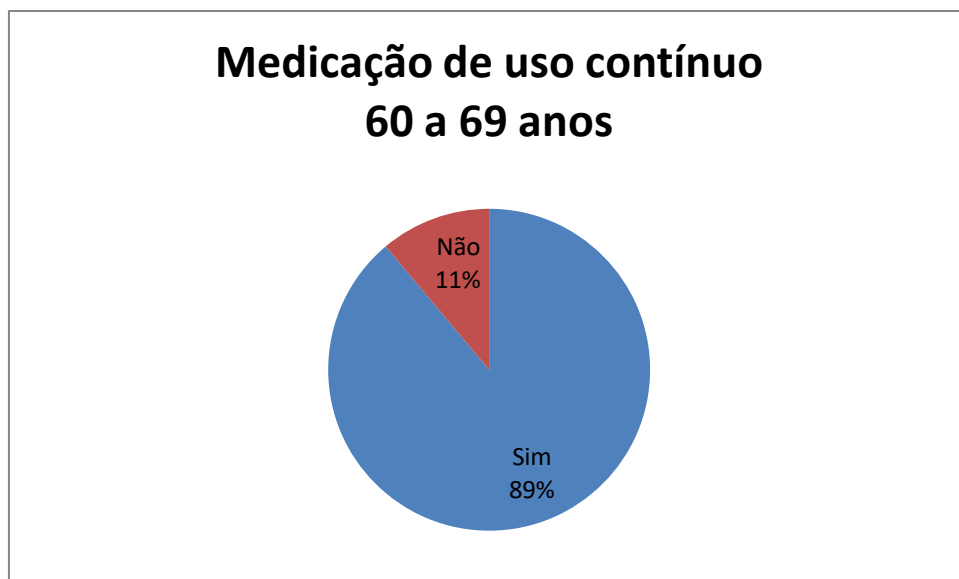
Dos 35 sujeitos que responderam ao questionário, 29 apresentam algum tipo de problema de saúde. O que corresponde a um percentual acima de 80%, este índice é muito alto e preocupante. Pois, se fosse possível extrapolar este índice para a população de idosos, isso implicaria que aproximadamente apenas 1 de cada 5 idosos não apresentariam problemas de saúde. O que notamos nessa questão é que a população necessita urgentemente de políticas públicas voltadas a para esse grupo. Ou seja, mais ações que possam ajudar na melhoria da saúde qualidade de vida dessas pessoas. Podendo ser convocados em forma eventos, ações e projetos, elaborados pela comunidade, universidades e prefeitura da cidade, dando um foco na mudança de hábitos desses idosos estimulando-os adotarem uma vida menos sedentária.

#### 4.5 USO DE MEDICAÇÃO CONTROLADA

Foi perguntado aos idosos se tomam medicação controlada.

Foi observado que na faixa etária entre 60 a 69 anos, os sujeitos responderam:

- 15 sujeitos responderam que fazem uso de remédios controlados
- 10 sujeitos responderam que não usam remédios controlados



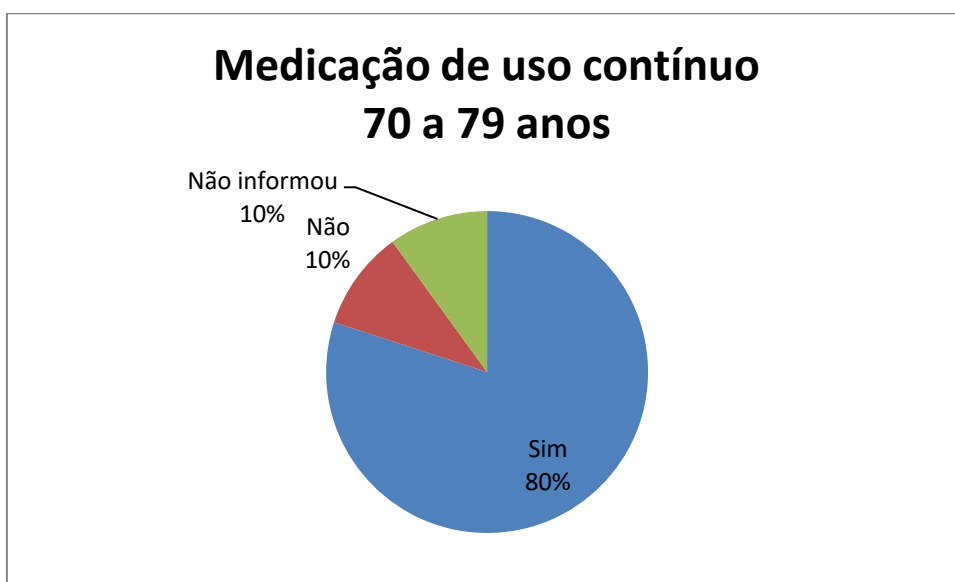
**Figura 09: Participantes que fazem uso de medicamentos de uso contínuo no grupo de 60 a 69 anos.**



Na figura 09, nota-se que o percentual de indivíduo na faixa etária de 60 a 69 anos que fazem uso de remédio controlado é bastante alto. Percebe-se para com a quantidade de pessoas que fazem uso de uma grande quantidade remédio tem como reflexo a falta de uma vida ativa.

Aqui os sujeitos informam alguns tipos de remédios que fazem uso, eles são vários os tipos, apontam para as doenças;

- 11 tomam remédios para pressão alta;
- 03 tomam remédios para depressão;
- 04 tomam remédios para diabetes;
- 02 tomam remédios para os ossos e vitaminas;
- 01 toma remédio para asma.



**Figura 10:** Participantes que fazem uso de medicamentos de uso contínuo no grupo de 70 a 79 anos.

Na figura 10, nota-se que o percentual é alto, fazendo com que se perceba que a falta de uma vida ativa causa doenças e consequentemente, uma elevação de medicamentos para suprir as necessidades para dessa indivíduo na faixa etária de 70 a 79 anos.

Foi observado que na faixa etária entre 70 a 79 anos, os sujeitos responderam:

- 08 sujeitos responderam fazer uso de remédios controlados
- 01 sujeito respondeu não fazer uso de remédios controlados;
- 01 sujeito não respondeu.

Sobre o uso da medicação acima citado, alguns tomam vários tipos de medicação, apontam para as doenças:

- 04 tomam remédios para pressão alta;
- 01 toma remédio para insônia;
- 02 tomam remédios para diabetes;
- 01 toma remédio para refluxo;
- 02 tomam remédios para depressão;
- 01 não respondeu para que tomar remédio.

Dos sujeitos entrevistados, na faixa etária entre 70 a 79 anos, a maioria declarou usar medicamentos controlados. Alguns informaram tomar até 8 “comprimidos” por dia. A maioria toma medicamentos para pressão alta, depressão, diabetes, insônia e refluxo. Alguns também mencionaram fazer uso de medicações para asma. A atividade física pode ajudar na redução desses sintomas e, conseqüentemente, do uso de medicamentos.

#### **4.6 QUALIDADE DO SONO**

Foi observado que na faixa etária entre 60 a 69 anos, os sujeitos responderam:

- 01 sujeito informou dormir 6 horas por noite
- 06 sujeitos informaram dormir 7 horas por noite
- 08 sujeitos informaram dormir 8 horas por noite
- 03 sujeitos informaram dormir 9 horas por noite
- 01sujeito informou dormir 10 horas por noite
- 02 sujeitos não responderam quanto tempo dormiam por noite,
- 05 dos idosos falaram que têm insônia e seu sono é cortado a noite.

Dos 21 sujeitos entrevistado, informaram dormir bem a noite sem problemas, 04 sujeitos informaram não conseguir dormir, embora essas horas de sono cheguem 6 a 9 horas por noite, não consideram que foi um sono reparador. O sono é um dos fatores que podem interferir na qualidade de vida dos idosos.

Segundo Lindoso (1995) com base no livro de Medicina interna<sup>3</sup>, a prática de uma atividade de médio para forte impacto libera um opiácido endógeno denominado endorfina, responsável pela sensação de bem estar. O que provoca a diminuição de dores, melhora na disposição e aptidão física; melhora no relacionamento social, melhora da insônia e hipertensão arterial, além de sensações de prazer e felicidade, efeitos que também podem ser evidenciados nesta investigação.

Para Spirduso (2005), a sensação de bem-estar e ausência de dores através da prática de exercícios é provocada pelo aumento da produção de betaendorfinas e aminas biogênicas que atuam no sistema nervoso, esses opiáceos reduzem a ansiedade e causam a sensação de bem estar, integradas às melhorias na autoimagem e autoestima, encontrar-se relacionada à percepção positivada aparência e da capacidade funcional, satisfação em relação à vida, percebendo-se satisfeitos e felizes com a vida, com a família e com os contatos sociais.

Corroborando com os argumentos trazidos anteriormente RASO, ANDRADE, MATSUDO e MATSUDO (1997), afirmam que a preservação das valências físicas, que decaem no envelhecimento, está condicionada à prática de atividades físicas, influenciando no aumento da autonomia do idoso incidindo na sua qualidade de vida dos idosos.

Neste sentido a autoestima é a variável psicológica com o maior potencial para refletir os efeitos benéficos da atividade física regular (EGITO M, MATSUDO SM, MATSUDO, 2005).

Foi observado que na faixa etária entre 70 a 79 anos, os sujeitos responderam:

- 01sujeito informou dormir 10 horas por noite
- 02 sujeitos informaram dormir 8 horas por noite
- 01 sujeito informou dormir 7 horas por noite
- 01 sujeito informou dormir 4 horas por noite
- 01 sujeito informou dormir 05 horas por noite
- 01 sujeito informou ter insônia
- 02 sujeitos informou não dormir bem a noite
- 01 sujeito não informou quantas horas dormi a noite.

---

<sup>3</sup>LONGO, Dan L. et al. **Medicina interna de Harrison**. 18.ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. 2 v.

## 4.7 OS BENEFÍCIOS PERCEBIDOS

Os benefícios indicados pelos idosos foram os mais diversos, sabendo que a hidroginástica proporciona uma qualidade de vida bem melhor aos seus praticantes. Como foi citado anteriormente, a hidroginástica, por ser uma atividade física de baixo impacto, proporciona benefícios como a melhoria nas dores nas articulações em demais partes do corpo (pernas, braços, ombros, coluna, joelhos e mãos), das quais os idosos se queixam; outros falaram que sentiram mudanças no sono, melhoria nas taxas, melhoria na cãibra, melhoria na flexibilidade, mobilidade e na respiração; mais disposição, controle da diabetes e pressão arterial e melhora na autoestima e até uma tarefa de casa feita sem ajuda deixam as idosas felizes. Com isso, é possível concluirmos que a hidroginástica é uma atividade que proporciona muitos benefícios para seus praticantes. Esses movimentos são notados nitidamente ao passar das aulas, pelos praticantes e seus familiares. Podemos afirmar que o impacto na saúde e na qualidade de vida dos praticantes é visível.

Para Silva *et al.* (2015, p.11) investigando os benefícios da hidroginástica na terceira idade, considerando que é nesta etapa da vida que são necessários cuidados redobrados, concluem que a prática de uma atividade física pode reduzir os riscos de doenças físicas, sociais e mentais, como a hidroginástica. Tendo em vista esta ser uma atividade segura, confortável e muito prazerosa. De acordo com um trecho desse estudo, a contribuição da prática de hidroginástica é importante,

Por essa atividade ser realizada na água o corpo fica mais leve, o que facilita a execução dos movimentos, evitando riscos de lesões, melhora o sistema cardiorrespiratório, cardiovascular, flexibilidade, postura, aptidão física e é excelente para desenvolver os aspectos psicomotores e aumentar a autoestima. Os idosos, através da prática de hidroginástica, podem obter uma melhora no seu quadro clínico e é uma possibilidade de aumentar a qualidade de vida e melhorar as relações sociais.

Podemos perceber no projeto em estudo que a prática da hidroginástica contribui significativamente na melhoria da saúde física, mental e social, outros autores se referem ainda há melhoria, e até controle dos problemas fisiológicos/biológicos, no aumento da autoestima e das relações sociais.

Lucena e Figueiredo (2014, p.14) apontam que na percepção de idosos sobre os benefícios que a atividade física, hidroginástica, traz para suas vidas. Um dos pontos que os autores colocaram é o desafio da ciência da Educação Física, na atualidade, é “de transformar o estilo de vida da população, fazendo com que a atividade física, o exercício físico e o esporte façam parte do cotidiano da mesma”.

Os autores, ainda enfatizam que a hidroginástica é essencial para a melhoria da qualidade de vida dos idosos controlando a saúde no envelhecimento, assumindo papel preponderante nas mudanças físicas, psíquicas e sociais dele.

#### **4.8 SOBRE O PROJETO DE EXTENSÃO**

Quando foi perguntado aos sujeitos inscritos no projeto de extensão a opinião deles sobre a proposta, muitos deles responderam que gostaram muito. Entre as razões mencionadas, disseram que esse projeto ajudou para o alívio de suas dores, na sua qualidade de vida e aumentou a autoestima. Também elogiaram a possibilidade de socialização através de novas amizades, na valorização da população idosa e na independência adquirida nos afazeres cotidianos. Observamos uma avaliação positiva desse projeto. A satisfação dos participantes foi unânime e todos disseram que um projeto dessa natureza deve ter continuidade. Muitos disseram que sem esse projeto seria praticamente impossível para eles se engajarem em uma atividade física. Em resumo, todos desejam uma reedição do projeto.

A maioria explicitou que esse projeto de extensão é uma das poucas possibilidades deles terem acesso aos benefícios que foram citados no trabalho, pois muitos dos sujeitos beneficiados notaram o quanto é de grande importância um projeto dessa magnitude para a ajuda da população idosa, pelo fato de ser um projeto gratuito e de qualidade, que proporcionou mais interação, e ajuda para aqueles que sofrem de depressão ou dificuldade de comunicação. Alguns falaram do projeto de uma forma carinhosa, pelo fato de poderem “sair de casa”, de poder fazer novos amigos e ter uma vida com mais qualidade. Mesmo com um projeto de curta duração, alguns relataram que chegaram a diminuir a quantidade de remédios que tomavam por dia, que conseguiram sair do processo de depressão por saber que duas vezes por semana iria encontrar as colegas na piscina.

Como dito anteriormente, o clamor pelo retorno do projeto foi feito por unanimidade, o agradecimento também fez parte desse processo tanto para a idealizadora do projeto quanto para os monitores. Houve também agradecimentos explícitos à Universidade Federal Rural de Pernambuco pelo espaço cedido à comunidade e que ofereceu os meios materiais para a realização do projeto.

Ao perguntarmos o que achavam das aulas oferecidas pelo projeto e dos monitores, as respostas foram as mais diversas. Entre elas, que as aulas proporcionaram alegria e novos amigos; que puderam fazer um exercício que não sabiam que seriam capazes de realizar por não saberem nadar; que as aulas os deixavam se sentindo especiais.

Com relação aos monitores, os idosos se mostraram satisfeitos, disseram eles eram muito atenciosos, educados, carinhosos e de bem com a vida. Esses elogios feitos pelos sujeitos é fruto do que eles estão sentindo ao praticar a atividade, por ser uma população que nessa fase da vida é deixada de lado ou recebem pouca atenção. Muitas vezes, a falta de atenção não é só da comunidade na qual estão inseridos, mas também dos familiares. Estar em um local onde se sentem aceitos e bem recebidos faz com que se sintam especiais e importantes. Acreditamos que o fato dos monitores serem estudantes, provavelmente jovens, tenha contribuído para este efeito colateral positivo. Uma vez que não deve ser comum para esse grupo social receber a atenção de jovens adultos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto teve como objetivo analisar os benefícios da prática regular de hidroginástica no projeto de extensão da UFRPE e sua relevância social para os praticantes. Focamos em 35 idosos na faixa etária entre 60 e 79 anos.

Percebe-se que o projeto cumpre a função básica da extensão: a formação profissional, evidenciado pela participação de acadêmicos do curso de Educação Física, a produção de conhecimentos sobre a temática hidroginástica e idosos, desenvolvimento social e a melhoria da vida da comunidade circunvizinha da universidade.

Dos 35 idosos que responderam o questionário, 29 apresentam algum problema de saúde enquanto 6 não apresentam problemas de saúde. O que sugere que a busca por uma vida mais saudável é o motivo principal dos idosos, já começa a aparecer a presença masculina embora em número pequeno.

Os benefícios citados são a melhoria nas dores informadas pelos mesmos, outros falaram que sentiram mudanças no sono, melhoria nas taxas, melhoria na flexibilidade, mobilidade e na respiração; mais disposição, controle da diabetes e pressão arterial e melhoria na autoestima e até a conclusão de tarefa de casa feita sem ajuda os deixam felizes.

Isto coaduna com nosso referencial teórico onde Lindoso (1995) aponta como vantagens da hidroginástica: ganho de estabilidade e equilíbrio; facilita o aumento gradativo da amplitude articular; fortalece a musculatura sem risco; melhora a condição da pele em decorrência da 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; frequência cardíaca mais baixa; redução da gordura corporal; socialização e melhora da autoestima; sensação de bem-estar entre tantos outros benefícios para a saúde. Podemos assim afirmar que o impacto na saúde e na qualidade de vida dos praticantes mencionada por eles é visível.

## REFERÊNCIAS

- ABOARRAGE, N. *Treinamento de força na água: uma estratégia de observação e abordagem pedagógica*. São Paulo: Phorte, 2008
- ALMEIDA, R. A. de C.; ALVES, L. L. da S.; SENE, L. A. de; SILVA, I. W. M. da; CAMPOS, D. N. de S.; CAVALCANTE, J. D. de A. Perfil das mulheres idosas praticantes de hidroginástica do UNIVAG. **Rev. Seminário Transdisciplinar da Saúde**, n. 1, 2013, p. 46-58.
- ASSIS, M.. **Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos**. Rio de Janeiro, RJ: CRDE Unati Uerj, 2002.
- BONACHELA, V. *Manual Básico de Hidroginástica*, 2ª edição, Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília: Senado Federal
- CABRAL, K. V.; ARÊAS NETO, N. T.; MORALES, A. P.; CALOMENI, M. R. Efeitos da hidroginástica na melhoria funcional de idosos. **Rev. Perspectivas Online – Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 14, n. 4, 2014, p. -18.
- CARVALHO, R. da C. **Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde – Mato Grosso**. Monografia (Graduação), Universidade Brasília, Faculdade de Educação Física, Universidade Aberta do Brasil – Barra do Bugres, 2014, 44 p.
- EGITO M, MATSUDO SM, MATSUDO VR. Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **Rev Bras Ciência Movim** 2005;13(3):59-66.
- ETCHEPARE, L.S.; PEREIRA, E.F.; GRAUP, S.; ZINN, J.L. Terceira idade: aptidão física de participantes de hidroginástica. *Lecturas Educacion Física y Deportes* [periódico on line]. 2004; Disponível em . Acesso em 20 de janeiro de 2005.
- FIGUEIREDO, S. A. *Hidroginástica*. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. – São Paulo: Atlas, 2008.
- LINDOSO. R.C.B. Motivação para Hidroginástica na Terceira Idade. Especialização em Especialização em Treinamento Esportivo – Natação. Universidade de Pernambuco 1994 – 1995.
- LINDOSO. R.C.B. Nado sincronizado: uma prática para idosos. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Año 19 – Nº 193 – Junio de 2014. <http://www.efdeportes.com>



LUCENA, F. A. de; FIGUEIREDO, S. M. T. de. A percepção dos idosos sobre os benefícios que a atividade física (hidroginástica) traz para suas vidas. *Rev. Conaci*, 2014, 7 p.

MINCATO, P. C.; FREITAS, C. L. R. Qualidade de vida dos idosos residentes em instituições asilares da cidade de Caxias do Sul – RS. *RBCEH*, Passo Fundo, v. 4, n. 1, p. 127-138, jan./jun. 2007.

PAULA, K. C. de; PAULA, D. de. Hidroginástica na terceira idade. ***Revista Bras Med Esporte***, v. 4, n. 1, 1998, p. 24-27. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1>. Acesso em: 10 Jul 2018.

PINHO, S. T.; ALVES, D. M.; SCHILD, J. F. G.; AFONSO, M. R. A hidroginástica na terceira idade. *Lecturas Educacion Física y Deportes* [periódico on line]. 2006; Disponível em . Acesso em 12 de janeiro de 2007.

RASO, V.; ANDRADE, E.L.; MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R. Exercícios com pesos para mulheres idosas. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, Londrina, v.2, n.4, p.17-26, 1997.

RIBEIRO, R. M. DA C. A extensão universitária como indicativo de responsabilidade social. ***Revista Diálogos***: pesquisa em extensão universitária, Brasília, v.15, n.1, jul, 2011.

SILVA, J. P. da; SOUZA, E. S.; NEIVA, C. F.; MAZZONETTO, F. W. Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. *Rev. Do Núcleo de Iniciação Científica da Faculdade Atenas*, 2015, 13 p.

SILVA, R. S. da; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do; VIEIRA, L. F. OLIVEIRA, D. V. de. Qualidade de vida e capacidade funcional de idosas praticantes de hidroginástica no município Sarandi/PR. *R. bras. Qual. Vida*, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, 2016, p. 28-41.

SPIRDUSO WW. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Rio de Janeiro: Manole; 2005.

TEIXEIRA, R. V.; LIMA, W. de S.; ANDRADE, L. N. de; FRANÇA, F. C. Q. F. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. ***Rev. Motricidade***, v. 14, n. 1, 2018, p. 175-178.

VALE, R. G. S. **Efeitos do treinamento de força e de flexibilidade sobre a autonomia e qualidade de vida de mulheres senescentes**. 232fls. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) – Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2004.



## APÊNDICE

Perfil dos pesquisados

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

CPF: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) Feminino Masculino ( )

Idade: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

1- Porque você se inscreveu nesse projeto?

2- Você já praticava algum esporte? Sim ( ) Não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

3- Quanto tempo faz que parou e onde fazia?

4- Quais os motivos que lhe levaram a procurar a hidroginástica?

5- Quais os benefícios que a prática da hidroginástica trouxe para sua vida?

6- Tem algum problema de saúde? Sim ( ) Não ( )

7- Toma alguma medicação controlada Sim ( ) Não ( )

Qual? \_\_\_\_\_

8- Dorme bem? Sim ( ) Não ( ) Quantas horas? \_\_\_\_\_

9- O que você acha das aulas?

10- O que você acha dos monitores?

11- O que você acha do projeto? Foi importante para você?

## Termo de Consentimento



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEFIS**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Eu - \_\_\_\_\_ abaixo assinado(a), autorizo **Ana Cristina Cassiano do Nascimento**, estudante do curso Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal Rural de Pernambuco, a utilizar as informações por mim prestadas nessa entrevista, para a elaboração de seu Trabalho de Conclusão de Curso, que tem como título **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS NO PROJETO DE EXTENSÃO DA UFRPE** e está sendo orientado pelo Professora. Dr<sup>a</sup>. Rosângela, cujos objetivo é: **analisar os benefícios da prática regular de hidroginástica no projeto de extensão da UFRPE.**

Estou ciente que minha participação no estudo é voluntária e, portanto, não sou obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela pesquisadora. Também fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar.

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo.

Os pesquisadores estarão a minha disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Recife, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

---

Assinatura do entrevistado

