



A HIDROGINÁSTICA E O ESTADO EMOCIONAL NO ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO¹

VIEIRA; Pablo²; MARTINS, Aline de Oliveira²; ROSSATO, Vania Mari³; PANDA, Maria Denise Justo⁴

Resumo: O conviver social é uma das características do ser humano, no entanto, à medida que a idade avança reduz gradativamente a participação social e o convívio com seus semelhantes. Este retraimento aparentemente físico é uma tendência do amadurecimento, e o diálogo entre as gerações com o passar dos anos vai se tornando cada vez menos presente. É uma situação danosa para todos, mas particularmente pesada para o idoso. As questões emocionais se evidenciam com o envelhecimento e o estado de humor passa por modificações que podem ser influenciados pelo convívio social e pela atividade física. Para um envelhecimento com melhor qualidade de vida é preciso adotar um estilo de vida ativo, através de exercícios físicos, uma alimentação equilibrada e bom relacionamento familiar como forma de atenuar os grandes causadores de mortalidade nesta faixa etária, como as doenças infecciosas, doenças do coração, câncer e diabetes etc... A vida pode ser um desafio para os idosos, geralmente inativos, que sofrem de doenças crônicas. Hoje o exercício físico é considerado um tratamento de prevenção, principalmente para doenças do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida e propiciando uma velhice saudável. E, entre os exercícios físicos a hidroginástica se apresenta como uma ótima opção por ser uma atividade em grupo e favorecer a interação social, a afetividade, além de ter como característica principal a eficiência na aquisição de benefícios físicos e a segurança durante a prática.

Palavras Chave: Hidroginástica. Humor. Envelhecimento.

Abstract: The social life is one of the characteristics of human beings, however, as the age increases gradually reduces social involvement and living with his fellows. This seemingly physical withdrawal is a trend of ripening, and the dialogue between generations over the years will become increasingly less present. It is a harmful situation for everyone, but particularly burdensome for the elderly. Emotional issues are evident with aging and the mood undergoes modifications that can be influenced by social interaction and physical activity. For aging with better quality of life you need to adopt an active lifestyle through physical exercise, a balanced diet and good family relationships in order to mitigate a major cause of mortality in this age group, such as infectious diseases, heart diseases, cancer and diabetes etc ... life can be a challenge for the elderly, usually inactive, suffering from chronic diseases. Today's exercise is considered a preventive treatment, mainly for heart disease and diabetes, improving life expectancy and providing a healthy old age. And among the aerobics exercise presents itself as a great place to be a group activity and encourage social interaction,

¹ Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica/UNICRUZ – PROBIC/FAPERGS

² Acadêmicos do Curso de Educação Física-Licenciatura/UNICRUZ. Integrantes do GEPEF/CNPQ-Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física. pablo_vieira1986@hotmail.com alinemartins_xp@hotmail.com;

³ Mestre em Ciência do Movimento Humano. Professora no Curso de Educação Física/UNICRUZ. Integrantes do GEPEF/CNPQ. vaniarst@hotmail.com

⁴ Doutora em Ciência da Educação. Prof. no Curso de Educação Física/UNICRUZ. Integrante do GEPEF/CNPQ. dpanda@ibest.com.br



affection, besides having as main characteristic the efficiency in acquiring the physical benefits and safety during practice.

Keywords: Water aerobics. Humor. Aging.

Introdução

O conviver socialmente é uma das características do ser humano, e ele tem uma forte necessidade de estabelecer comunidades, no entanto, à medida que a idade avança reduz gradativamente a participação social e o convívio com seus semelhantes. Este retraimento aparentemente físico é uma tendência do amadurecimento, e o que observamos nos contextos sociais são as crianças com as crianças, os jovens com os jovens, os adultos com os adultos e os idosos com os idosos. O diálogo entre as quatro gerações com o passar dos anos vai se tornando cada vez menos presente. É uma situação danosa para todos, mas particularmente pesada para o idoso.

Este é um fenômeno de nível mundial, a modificação na pirâmide etária. Percebemos atualmente um crescimento da população idosa e, essa questão tem sido foco em diversos âmbitos da sociedade. Evidências científicas já foram elucidadas em relação à importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida dos idosos, sendo que em estudo com o objetivo de abordar as tendências recentes em relação a este assunto, resultados evidenciam a importância de investir em programas de atividades físicas para a população idosa, uma vez que, os benefícios para a saúde e qualidade de vida, estão evidenciados e comprovados. (MEURER e CASTRO, 2009).

Os idosos têm procurado a prática regular de atividade física com objetivos além do auxílio na redução do desgaste dos ossos, da força para os músculos, da melhor qualidade de vida no seu cotidiano, mas, principalmente para o contato com outras pessoas, para a possibilidade de fazer amizades, revigorar seu convívio social e sair da rotina.

As questões emocionais se evidenciam com o envelhecimento e o estado de humor passa por modificações que podem ser influenciados pelo convívio social e pela atividade física originado com a prática da hidroginástica.

Considerando as colocações acima este estudo tem como objetivo elucidar aspectos importantes da prática da hidroginástica no envelhecimento e o estado de humor de seus praticantes.



O Envelhecimento

A melhora da expectativa de vida no mundo hoje, é um fato.

Seguindo a tendência mundial, a baixa taxa de fecundidade e mortalidade infantil, a melhoria nas condições de saneamento e infraestrutura básica e os avanços da medicina e da tecnologia são os principais determinantes do processo de envelhecimento da população e do aumento da expectativa de vida (RODRIGUES, 2002 *apud* LOESER, 2006).

O envelhecimento é um processo complexo que envolve muitas variáveis (genética, estilo de vida e doenças crônicas). Essas variáveis se interagem e influenciam a maneira pela qual envelhecemos, se constituindo num processo único e inexorável, caracterizado pela redução gradativa da capacidade dos vários sistemas orgânicos em realizar eficazmente suas funções e esta redução pode estar associada ao estilo de vida em que a pessoa está acostumada (CORAZZA, 2001).

Não deve-se classificar o envelhecimento somente pela idade calendarial, mas associar a esta idade cronológica, a idade funcional dos diferentes órgãos e sistemas. Portanto pode-se ter um jovem idoso de 55 anos com uma aptidão física superior a de um velho jovem de 35 anos. Um dos fatores que faz com que isto aconteça é a história da atividade física juntamente com os fatores emocionais, nutricionais, genéticos etc. (COSSENZA e CARVALHO, 1999),

Muitas vezes nos deparamos com pessoas idosas mas que não aparentam ter a idade que tem devido a boa forma física, funcional, emocional, psicológica, etc.

Envelhecer é fenômeno normal e natural característico do ser humano em particular e de todos os seres vivos em geral. Apesar dessas circunstâncias, o envelhecimento é também um fenômeno que se evidencia de maneira diferenciada e em momentos diferentes no decurso do processo ontológico (MOTA, 2002).

Para determinar o envelhecimento, pode-se usar a idade cronológica, biológica, psicológica e social.

A idade cronológica é expressa pelos números dos anos ou meses desde o nascimento. Acredita-se que a idade cronológica é insuficiente para determinar o envelhecimento devido a capacidade funcional de indivíduos da mesma idade cronológica serem diferentes (CORAZZA, 2001).



A idade biológica enfoca o envelhecimento através de mudanças nos processos biológicos e fisiológicos e suas consequências no comportamento do indivíduo. Portanto, se a pessoa possui hábitos saudáveis a idade biológica será menor que a cronológica (SCHRROTS; EBIRREN, 1990 *apud* CORAZZA, 2001).

A idade psicológica é relacionada com as capacidades de percepção, aprendizagem e memória, sendo assim alguns idosos nos dão a impressão de ter a idade psicológica menor que a cronológica, mantendo por tanto a sua autoestima e imagem social (PAPALÉO NETTO, 2002).

A idade social tem relação com a avaliação da capacidade de adequação de um indivíduo ao desempenho de papéis e comportamentos esperados para as pessoas de sua idade (PAPALÉO NETTO, 2002).

A velhice e o envelhecimento são realidades que variam conforme os tempos históricos, as culturas, as classes sociais, as histórias de vida pessoais, as condições educacionais, os estilos de vida. “O modo de envelhecer depende de como cada um leva sua vida” (LOESER, 2006 p. 2):

A diferença no estilo de vida se confunde com os efeitos do envelhecimento, tornando-se diferentes indivíduos da mesma faixa etária, pois o grau de envelhecimento dos órgãos varia entre indivíduos idosos ou não, sedentários ou não (COSSENZA e CARVALHO, 1999).

As características do processo de envelhecimento são biológicas, psicológicas e sociais. As biológicas são: composição corporal ocorre atrofia muscular, aumenta a proporção de gordura; a pele perde a elasticidade, unhas crescem lentamente, são espessas e quebradiças; diminui os sentidos, como por exemplo, a visão e a audição; diminui a massa óssea podendo causar a osteoporose; postura modifica; diminui a elasticidade do miocárdio; aumenta o tempo de reação, diminui a memória e lentidão na aprendizagem. As psicológicas são: ansiedade, estresse, insônia, depressão, desmotivação, pessimismo e mudanças de valores. E as sociais: aposentadoria, socialização, diferentes oportunidades, mudanças de papéis, perdas e ganhos (LOESER, 2006).

O Estado Emocional

Tão intensos quanto os relatos dos efeitos da atividade física e do exercício sobre os aspectos biológicos e ligados à saúde, as evidências estão apontando também efeitos sobre os



aspectos psicológicos e sociais citados como: melhora do autoconceito; melhora da autoestima; melhora do humor; melhora da imagem corporal; desenvolvimento da auto eficácia; diminuição do estresse e da ansiedade; melhora da tensão muscular e da insônia; diminuição do consumo de medicamentos; melhora das funções cognitivas e da socialização. (MATSUDO, 2001).

Vários são os efeitos da prática regular de exercícios físicos para o idoso e torna-se importante ressaltar os efeitos cognitivos e psicossociais, enfatizados pela melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, estado de humor, tensão muscular e insônia; pela prevenção ou retardo do declínio das funções cognitivas; pela diminuição do risco de depressão e pela diminuição do estresse, ansiedade e depressão, consumo de medicamentos e incremento na socialização. (MATSUDO, 2009).

As pessoas sentem-se bem consigo mesmas, após a atividade física, o que pode ser devido a numerosos fatores, como melhora da imagem corporal resultante da perda de peso ou do aumento da massa muscular. Outro aspecto importante é a autovalorização aumentada, decorrente da experiência de domínio, sentida através da realização por completar um esforço anteriormente pensado como impossível, ou por ocorrer pela primeira vez. Essas experiências, geram estados emocionais positivos e aumentam a autovalorização (OKUMA, 2002).

As relações pessoais têm se tornado cada vez mais complexas, e muitas pessoas não se sentem satisfeitas e tranquilas em seu convívio familiar e social, com isso, os níveis de tensão e insegurança vão se tornando significativos, alterando o seu estado de humor.

Nesse sentido é importante compreender a multidimensionalidade do ser humano. Os fatores emocionais interferem sobre o físico e vice-versa, isto quer dizer que, não podemos abordar a temática de forma fragmentada. Não podemos ignorar as inter-relações e interpolarizações do físico, do social, do psicológico e do espiritual na formação do ser humano pois estaremos fazendo uma leitura limitada do humano. (REBUSTINI, 2005),

Os sentimentos são uma das formas motivadoras fundamentais para a realização de determinado ato que, com muita frequência, se convertem em motivos da conduta do homem. (POLITO E BERGAMASCHI, 2003).

A emoção se refere a um sentimento específico e seus pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos, que levam as diversas tendências de agir. Um estado emocional específico é ditado por determinadas sensações que são dominantes em um dado momento, gerando mudanças comportamentais. Uma determinada emoção torna as pessoas melancólicas, tímidas ou alegres (REBUSTINI et al., 2005).



A complexidade de compreensão das emoções pode ser expressa pela definição de que pode ser vista como “um processo complexo que possui componentes cognitivos, psicológicos, comportamentais e experimentais” (BOUTCHER, 1991, p.799).

A multidimensionalidade da emoção pode ser apreciada na abordagem dada por Kleinigina e Kleinigina de que, ‘a emoção é um complexo de interações entre fatores subjetivos e objetivos, mediada pelo sistema neural/hormonal’, esse sistema poderá elevar as experiências afetivas como as sensações de ativação, prazer/desprazer; poderá desencadear processos cognitivos gerais como a percepção dos efeitos das emoções relevantes; poderá gerar ativação expressiva dos ajustamentos fisiológicos para a condição de ativação; bem como conduzir ao comportamento frequente, mas não permanente, expressivo, objetivo e de adaptação. (BOUTCHER, 1991, p.800).

Reforçando a questão da multidimensionalidade, o estado emocional afeta a saúde considerando que mente, emoção e corpo não sejam entidades separadas, que devam ser analisadas de forma isolada, mas intimamente ligadas. (GOLEMAN, 2001).

O emocional está diretamente ligado a diversos sentimentos, sejam eles negativos (tensão, raiva, fadiga e depressão) ou positivos (autoestima, vigor e bem-estar). Um aspecto muito relevante quanto aos objetivos e efeitos da atividade física e sua relação com o estado emocional, é que os exercícios físicos acarretam interferências na autoestima, no bem-estar e a percepção dos níveis de esforço.

O corpo humano foi feito para o movimento, não para o descanso. O sistema cardiovascular, o metabolismo, ossos, articulações e músculos estão fisicamente adaptados a realizar diretamente atividades em qualquer idade. As vantagens que os exercícios podem promover em qualquer nível, se constroem progressivamente por uma prática contínua e sistemática. A prática regular de atividade física não restringe alterações no desempenho físico e neste sentido o prolongamento do tempo de vida não está assegurado, mas a proteção à saúde nas fases subsequentes está. Talvez o maior benefício da atividade física seja o grau de independência que as pessoas fisicamente capazes revelam em sua luta pela sobrevivência do corpo-sujeito do mundo e o reflexo que essa independência proporciona a saúde emocional da pessoa. (SIMÕES, 1998)



A Hidroginástica

A hidroginástica se apresenta como exercício físico benéfico para saúde tanto mental quanto física dos idosos praticantes. A maioria das pessoas idosas que praticam por motivos de saúde através de indicação médica sentem os benefícios no seu cotidiano. As atividades físicas mais recomendadas por médicos para essa faixa etária são exercícios na água: a hidroginástica e a natação. A hidroginástica é o exercício ideal principalmente para as pessoas que possuem problemas ósseos, como osteoporose e artrose. (PINHO, 2006)

Como benefícios provenientes da prática da hidroginástica aos idosos, podem ser enfatizados o emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico geral, melhora da flexibilidade, melhora do equilíbrio e da coordenação, diminuição do estresse e contribuição para a reabilitação física (BONACHELA, 1994).

A hidroginástica é uma das modalidades de atividade física que vem se destacando para contribuir para um envelhecimento mais saudável, devido ao fato de que é um exercício realizado na água, cujas propriedades auxiliam na execução do movimento, pois é uma atividade de menor impacto. (PINTO et al, 2008)

A hidroginástica tem algumas vantagens para os idosos, como o aproveitamento das propriedades físicas da água possibilitando um maior rendimento aos idosos, além de oferecer menores riscos. Em uma pesquisa com um grupo de idosas foi possível concluir que programas de hidroginástica colaboram para a melhoria e manutenção da aptidão física em idosos (ALVES et al., 2004).

A hidroginástica se destaca das demais atividades físicas devido as propriedades físicas da água, é possível praticar a atividade com a sensação do peso corporal aliviado, já que com a água na altura dos ombros, a força da flutuação faz com que o peso corporal seja aliviado; o impacto sofrido pelas articulações de um indivíduo pesado ao praticar esportes como corrida ou caminhada pode ser bastante prejudicial, enquanto que na água esse efeito é muito reduzido e ainda, a água é bem mais resistente e viscosa que o ar, de maneira que se exercitar nesse meio com a mesma velocidade que se o faria fora d'água, promove um gasto calórico muito maior (CLETO, 2002).

A atividade física em meio líquido para pessoas idosas reduz consideravelmente os níveis de depressão, além de contribuírem para um estilo de vida mais saudável melhorando a capacidade funcional e a qualidade de vida para essa população (ALVES et al., 2004).



Considerações Finais

Para um envelhecimento com melhor qualidade de vida é preciso adotar um estilo de vida ativo, através de exercícios físicos, uma alimentação equilibrada e bom relacionamento familiar como forma de atenuar os grandes causadores de mortalidade nesta faixa etária, como as doenças infecciosas, doenças do coração, câncer e diabetes etc...

A vida pode ser um desafio para os idosos, geralmente inativos, que sofrem de doenças crônicas. Hoje o exercício físico é considerado um tratamento de prevenção, principalmente para doenças do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida e propiciando uma velhice saudável.

E, entre os exercícios físicos a hidroginástica se apresenta como uma ótima opção por ser uma atividade em grupo e favorecer a interação social, a afetividade, além de ter como característica principal a eficiência na aquisição de benefícios físicos e a segurança durante a prática.

Referências

ALVES, R.V.; MOTA, J.; COSTA, M.C.; ALVES, J.G.B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica, In: **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev, 2004.

BONACHELA, V **Manual Básico de Hidroginástica**, 2ª edição, Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

BOUTCHER, S. Emotion and aerobic exercise. In: SINGER, R.N.; URPHERY, M; TENNANT, L.K. **Handbook of research on sport psychology**. 1991, 799-814

CLETO, I. **A Influência da Atividade Física na Manutenção Óssea no Processo de Envelhecimento**. Pep- programa de Educação Postural, 2002. Disponível em: <http://www.programapostural.com.br/produtos.php> Acesso em: 28 julho/2014

CORAZZA, M.A. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo: Phorte, 2001.

COSENZA, C.E.; CARVALHO, N. **Personal Training para grupos especiais**. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2. ed. 1999.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro- Ed. Obejtiva, 2001

LOESER, V. **Jogos adaptados para terceira idade**. Cruz Alta, 2006.

MATSUDO, S,M,M, **Envelhecimento & Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.



MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento, atividade física e saúde, **BIS- Boletim do Instituto de Saúde** [online]. 2009, n.47, pp. 76-79. ISSN 1518-1812.

MEURER, S.T.; CASTRO, J.F.U. O papel da atividade física na saúde e Qualidade de vida de pessoas idosas, **Lectures Educación Física y Deportes - EFDeportes Revista Digital**. Buenos Aires- Argentina. Año 13. Nº 129. Febrero de 2009. ISSN 1514-3465.

MOTA, J. **Envelhecimento e exercício – atividade física e qualidade de vida na população idosa**. In: BARABANTI, Valdir José. Esporte e atividade física: Interação entre rendimento e qualidade de vida. Barueri, SP: Manole, 2002.

OKUMA, S.S. **O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico**. São Paulo, 2002.

PAPALÉO NETTO, M. **O estudo da velhice no século XX: histórico, definição do campo e termos básicos**. In: FREITAS, Elizabete Viana et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. cap.1, p.2-12.

PINHO, Silvia Teixeira de, ALVES, Daniel Medeiros, SCHILD, José Francisco Gomes, AFONSO, Mariângela da Rosa. A Hidroginástica na Terceira Idade, . **Lectures Educación Física y Deportes, = Efdeportes - Revista Digital** Buenos Aires- Argentina Año 11 - Nº 102 - Noviembre de 2006, ISSN 1514-3465.

PINTO, M.V.M.; ARAÚJO, A.S.; COSTA, D.A.C.; PÓVOA, H.C.; LOPES, L.C.P.; SILVA, C.M.S.; SILVA, A.L.S.S.; SILVA, V.F.S. Os benefícios gerados pela pratica de hidroginástica em idosos. **Lectures Educación Física y Deportes, Efdeportes - Revista Digital** Buenos Aires- Argentina. Año 13. Nº 124. Setiembre de 2008, ISSN 1514-3465.

POLITO, E. e BERGAMASHI, E.C. – **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 2003.

REBUSTINI, F. **A Interferência dos fatores externos sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol**. 2005, p. 137. Dissertação de Mestrado (Instituto de Biociências), Universidade “Julio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro.

REBUSTINI, F.; MACHADO, A. A., MORENO, R. C., SOUZA, R. B. Estados de humor e percepção de bem-estar: um estudo com jovens mulheres voleibolistas. **Lectures Educación Física y Deportes – EfDeportes – Revista Digital**.10 (86), 2005. ISSN 1514-3465.

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e terceira idade: A marginalização do corpo Idoso**. 3.ed. Piracicaba: UNIMEP, 1998. 131p.