



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

Roberta Forini Ortega¹

RESUMO

O objetivo do presente estudo é verificar quais são os fatores de adesão num programa de atividade física, tendo a Hidroginástica como atividade investigada, com a população de terceira idade e a melhora da qualidade de vida dos participantes. A partir da discussão com a literatura, o artigo aborda o exercício físico para a terceira idade, os fatores na adesão de um programa de atividade física e a importância do papel do professor de Educação Física como mediador para o sucesso da prática de atividade física com a terceira idade.

Palavras chave: Terceira idade; Atividade Física; Adesão.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine what are the factors of admission in a physical activity program, with Hydro as an activity investigated, with the population of seniors and improve quality of life of participants. From the discussion in the literature, the article discusses exercise for seniors, the factors in the adhesion of a physical activity program and the importance of the physical education teacher as a mediator for the success of physical activity with elderly.

Key words: Seniors; Physical Activity; Admission.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados do IBGE de 2008, a população brasileira idosa está crescendo e ainda se encontra em processo de envelhecimento. Além disso, essa população tão especial, merece atenção aos programas de atividade física e lazer. O desenvolvimento de políticas públicas ainda é escasso, como também, programas que objetivem atender às necessidades e expectativas de idosos afim de promover a sua inserção e permanência em atividade física regular.

É de grande importância, a inserção e manutenção de uma atividade física regular para a população da terceira idade, melhorando a saúde, qualidade de vida e bem estar, criando assim, uma rotina de exercícios físicos. Quando estes encontram uma atividade mais adequada às suas necessidades, os resultados obtidos geram satisfação e adesão é certa e prolongada.

De acordo com o Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) e o Centro para Controle e Prevenção de Doenças (CDC), citado por Zambon (2009), está estipulado que todo

¹ Professora da Faculdade Anhanguera Educacional de Pelotas responsável pela Disciplina de Atividades Aquáticas. E mail de contato: robertaortega@bol.com.br



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

adulto sedentário deve: "acumular 30 minutos ou mais de atividade física moderada durante o decorrer do dia, todos os dias da semana, para a promoção da saúde e a prevenção de doenças". No entanto outros estudos reportam que essa recomendação seria insuficiente para prevenir o ganho de peso e sugerem o acúmulo de 60 minutos de atividade física moderada.

As atividades mais procuradas por esta população nas academias, são as aquáticas (natação e hidroginástica). Essas duas atividades propiciam uma grande quantidade de movimentação muscular como articular.

A hidroginástica é uma prática que está em ascensão devido à inúmeras atividades adaptadas ao meio líquido, como por exemplo aulas de jump (cama elástica), bicicletas e esteiras.

A atividade dentro d'água além de prazerosa é muito segura, pois mantém uma estabilização na movimentação do exercício, devido à pressão hidrostática, que mantém uma pressão constante nas articulações sem que ocorra grande impacto e movimentos indesejados.

São inúmeros os benefícios trazidos pelas atividades aquáticas, como o aumento na tonicidade muscular, equilíbrio estático e dinâmico acarretando uma melhora na postura, aumento da mobilidade articular, melhora no sistema cardiovascular, diminuição do tecido adiposo acarretando na perda de peso e melhora no sistema circulatório, fazendo com que as taxas metabólicas estejam num padrão favorável para cada faixa etária.

Kruel e Silva (2009) reafirmam que essas atividades são recomendadas em função dos benefícios metabólicos, cardiorrespiratórios, na composição corporal e na força muscular trazidos aos praticantes. Esses benefícios são similares aos encontrados no exercício terrestre, com a vantagem da redução nas forças de compressão sobre o sistema musculoesquelético dos indivíduos durante o exercício aquático.

Do ponto de vista neuromuscular (atividade eletromiográfica) e cardiorrespiratório (frequência cardíaca e consumo de oxigênio), as diferentes respostas encontradas no ambiente aquático devem-se à maneira como as características desse ambiente influenciam fisicamente e fisiologicamente o corpo humano em imersão, durante o exercício. Essa influência é fundamental para a determinação da intensidade do exercício através da resistência oferecida ao movimento. Assim, as respostas neuromusculares e cardiorrespiratórias geradas durante a caminhada no meio líquido podem diferir daquelas encontradas em meio terrestre, dependendo



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

do tipo de exercício realizado (piscina rasa ou funda) e da maneira como a resistência do ambiente aquático é empregada ao exercício. (Kruel; Silva, 2009).

(...)”Quando o idoso pratica determinado exercício físico e começa a compreender as vantagens obtidas com a criação deste hábito, ele verifica que é uma pessoa capaz de superar as limitações impostas pela velhice. Com isto, o indivíduo idoso se torna capaz de perceber a importância que o mesmo tem para a sociedade em que vive, independente dos preconceitos que ele, por ventura, venha a sofrer desta última.” (Perreira e Filho, 2009,p.32)

A atividade física que objetiva melhoria na qualidade de vida e na movimentação corporal, tem se tornado cada vez mais importante à população idosa, que necessita de um profissional especializado para esta finalidade. Não só se especializar em um trabalho aquático com características bem particulares a esta população, mas promover a aderência da atividade física certa com objetivos e finalidades bem refinadas.

Esta aderência seria a palavra chave para manter uma boa clientela nas aulas.

O profissional que trabalha com essa população é multifuncional, pois não só trabalha as capacidades motoras do aluno, mas também os aspectos cognitivos e afetivos, promovendo novos estímulos e oportunidades à esta população que muitas vezes sofrem preconceito.

Outro aspecto na qual temos que focar, é manter um trabalho mais específico, pois no decorrer dos anos, o ser humano diminui, naturalmente, algumas habilidades e capacidades motoras, e aí se faz necessário, um trabalho especializado para devolver ou melhorar aquilo que já foi “desaprendido”.

Por último, o aluno novo deve ser colocado nas práticas das aulas aquáticas, não só para inseri lo mas para recepcioná lo também. Para termos o sucesso na aderência da prática destas atividades, seja onde for, temos que saber quais são os objetivos dos alunos e adequá los às práticas que os estabelecimentos dispõe. Além disso, saber conduzi lo à essa atividade e integra lo ao grande grupo que muitas vezes é heterogêneo e desconhecido.

Em uma atividade aquática, a exposição do corpo com maiôs ou sungas, pode se tornar um fator “bloqueador” na aderência às essas atividades.

A questão social também influencia em diversos fatores do envelhecimento. As características atribuídas pela sociedade aos idosos se relacionam à perda gradativa da força física, a baixa da auto-estima, falta de confiança, sentimento de impotência, conformismo diante das perdas, sentimento de abandono e solidão (BALESTRA, 2002, citado por PEREIRA e



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

FILHO). Aí está a grande importância de manter uma atividade física prazerosa e ao mesmo tempo eficaz com essa clientela, a contribuição não será somente no caráter da motricidade, mas em tudo aquilo que envolve a dimensão do ser humano, uma melhoria em todas os aspectos físicos e psíquicos mantendo um bem estar.

NERI, 2000 citado por PEREIRA E FILHO 2009, o idoso sente necessidade de melhorar a saúde em seu estado físico e psicológico para que ele possa ter uma vida mais tranqüila, sem maiores problemas e encarar a velhice com menos medo, pois uma visão negativa nessa fase da vida não contribui em nada para melhorar a auto imagem e auto estima dos que envelhecem. Nesse aspecto, é necessário que os idosos e as pessoas que trabalham com eles lutem para buscar um melhor reconhecimento pessoal e social.

Com a crescente popularização das atividades aquáticas e os registros de seus benefícios relacionados com a saúde de seus praticantes, a hidroginástica focada às populações especiais, têm sido alvo de grande procura. Contudo, devido à dificuldade em controlar a intensidade dos exercícios no meio aquático, o conhecimento das respostas neuromusculares e cardiorrespiratórias nesse ambiente é de fundamental importância para profissionais da área saberem diferenciar suas aulas como também, dividir as turmas em diversos níveis de “treinamento” e de objetivos mais similares, tornando as aulas mais homogêneas e mais integradoras.

Cohen-Mansfield (et al., 2004) relatado por CARDOSO ressalta que os programas devem levar em conta as necessidades e desejos dos subgrupos, bem como, explorar o significado que os idosos conferem aos programas para adaptar seu *design* para uma intervenção mais efetiva.

Isso significa a acessibilidade do estabelecimento como da piscina para o idoso, o nível e a temperatura da água, os instrumentos que são utilizados para uma prática eficiente, fator segurança dentro e fora da piscina, uso de corrimão, segurança nos banheiros e piso anti derrapante.

Essas medidas fazem a diferença para uma boa inserção e aderência de novos alunos, zelando um cuidado com essa população tão “frágil”.

OBJETIVO



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

O presente estudo tem como objetivo averiguar os principais fatores de adesão e manutenção da prática da hidroginástica com a terceira idade e sua contribuição na melhoria nos aspectos motores, afetivos e cognitivos.

METODOLOGIA

A proposta dessa pesquisa é de caráter qualitativo, focando na análise dos motivos que levam à iniciar a atividade física no meio líquido, no caso a hidroginástica, bem como, os motivos principais para a adesão à essa atividade pela maioria dos participantes.

O estudo foi desenvolvido em duas etapas, sendo a primeira relativa a uma revisão de literatura sobre os fatores de aderência e manutenção de atividades físicas para a terceira idade.

A segunda, referente a uma pesquisa exploratória a qual foi importante demonstrar tal discussão diretamente à população envolvida. Utilizou-se como instrumento de pesquisa, um questionário aberto, contendo nove questões, que possibilitou recolher dados e informações mais ricas. Através deste questionário os participantes relataram de forma direta a sua entrada e permanência, como também, quais os fatores que mantiveram tal permanência nas atividades.

A amostra conta com 13 participantes da modalidade de hidroginástica, sendo 3 homens e 10 mulheres com idades de 49 à 75 anos, residentes da cidade de Pelotas.

RESULTADOS

Na coleta de dados foi aplicada uma entrevista estruturada, contendo nove questões de fácil interpretação aos entrevistados, como forma de garantir o levantamento de informações relevantes e fidedignas, em conformidade com os objetivos pre estabelecidos.

Esse grupo chama atenção pelo fato de estarem há muitos anos (uma média de 4,5 anos) juntos e mantendo essa atividade física. O fator climático muitas vezes pode interferir na adesão à prática no meio líquido, mas isso não é barreira para essa amostra, muito pelo contrário, eles conseguem manter o ano todo a prática da Hidroginástica.

A principal adesão à prática da hidroginástica por parte dos idosos para a manutenção e melhora na qualidade de vida foi através de uma recomendação médica e influência de amigos, parentes e vizinhos.

(...)o meu médico indicou a prática da hidroginástica porque os benefícios são imensos, e que não há impacto, e isso faria com que minha movimentação das pernas melhorassem, como



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

também mantendo uma atividade física, eu não ia parar numa cadeira de rodas, isso me deixou assustado!!! (...) A.Silva, 49 anos.

(...)tinha dores e uma má circulação, minhas pernas estavam inchadas e vivia com dores, depois que entrei para a Hidroginástica, minhas dores amenizaram e consigo ter maior movimentação das pernas e uma firmeza boa e equilíbrio melhorou, estou satisfeita. (...) gedi, 66 anos

As práticas em meio líquido sem dúvida geram um bem estar e melhora na qualidade de movimento através de uma turma homogênea e que conseguisse obter de todos os indivíduos os mesmos objetivos, isso se faz necessário uma turma só para terceira idade ou uma turma de hidro light, onde essas aulas tem uma metodologia diferenciada, diferenciação nas aulas e integração permanente entre aluno professor.

O professor é de fundamental importância para o sucesso da adesão da atividade física, esse deve conhecer profundamente os problemas e características individuais que os alunos trazem, saber qual a aplicabilidade de cada exercício dentro d'água, as necessidades e dificuldades existentes nos alunos e se houve resultados positivos ou negativos de cada prática executada.

(...) a professora é muito querida, ela sabe que exercícios devemos fazer, e ela quer que faça tudo direitinho, porque ela cuida da gente.(...) terezinha, 67 anos.

(...)As aulas são bem diferenciadas, cada aula uma coisa diferente pra gente não cair na rotina, ela sabe o limite de cada um!!! Ela chama atenção quando estamos nos passando!!! (...) R, Mussi, 73 anos

A aquisição de uma movimentação maior nas articulações, melhora física e psíquica foi relatado por todos os participantes, deixando satisfeitos com o trabalho e fazendo com que não abandonam a prática dessa atividade física. EIRAS, SILVA e SOUZA em seu estudo confirma os resultados obtidos pelos praticantes idosos na atividade física, a promoção da saúde física não é somente um importante fator de adesão à atividade física, mas também um determinante fundamental de sua manutenção por parte de idosos pesquisados.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir a partir do que foi dito e investigado que a manutenção para a prática da atividade física por parte da grande maioria de nossos entrevistados está relacionada com o bem



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

estar gerado pela atividade, seja no âmbito físico como âmbito psicológico ou emocional. As amizades geradas nesse grupo foram também apontados como fundamentais para motivar a participação no programa de atividade física.

Conforme apontam Souza e Vendruscolo (2009), no estudo de Eiras, Silva e Souza (2010) à medida que as pessoas ficam mais velhas, elas tendem a perder familiares e amigos, e não raramente enfrentam o desinteresse de pessoas amigas e familiares por suas questões. Dessa forma, elas tendem a se apegar a pessoas que lhes ofertam atenção e carinho.

Nesse estudo ficou evidente o carinho e respeito com a professora, como também por parte dela, havendo sempre o interesse em manter essa população praticando um exercício físico, e se essa prática está gerando qualidade de vida, qualidade de movimentação e bem estar. Essa troca de informações é necessária para haver um trabalho mais contínuo, homogêneo e integrador ocorrendo aumento de sobrecarga ou salientando um trabalho mais específico.

Levando-se em conta o que foi discutido, fazemos assim as seguintes recomendações: (1) considerando que a saúde é um importante fator de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte dos idosos e considerando que existe ainda uma crença de que os idosos são “frágeis”, e que, portanto, eles não devem se envolver com atividade física, faz-se necessário o desenvolvimento de programas educacionais que informem a população sobre a importância desse tipo de atividade para a saúde do idoso e como este deve ser inserido à alguma atividade física. (2) A prescrição da atividade física, os profissionais da saúde devem recomendar atividades compatíveis com as condições físicas e financeiras e que agradem seus pacientes. (3) Considerando que as condições físicas do local da prática, como por exemplo a sua beleza, segurança no box dos chuveiros, podem determinar a aderência de idosos em atividade física regular. (4) Considerando que a saúde é uma das principais preocupações dos idosos, recomenda-se que haja a inserção de profissionais da área da Educação Física para orientar a prática de atividade física em meio líquido, evitando assim problemas com práticas inadequadas. Mais estudos são necessários para o desenvolvimento de programas que promovam não somente a inserção mas também a permanência de idosos em atividade física regular.

REFERÊNCIAS

CARDOSO, Adilson Sant’Ana; BORGES, Lucélia Justino; MAZO, Giovana Zarpellon;



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO

QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA

BENEDETTI, Tânia Bertoldo; KUHNNEN, Anna Paula. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 01, p. 225-239, janeiro/abril de 2008. Disponível em < <http://www.cefid.udesc.br/laboratorios/gerontologia/documentos/artiogo-2.pdf>> Acesso em 10 de julho de 2010.

EIRAS, Suélen barboza; DA SILVA, William hey alexandre; SOUZA, Doralice lange; VENDRUSCOLO, Rosecler. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. **Revista Brasileira de ciência do esporte**, Vol.31, nº2, 2010. Disponível em < <http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=705>> Acesso em 3 de julho de 2010.

MARTINS, Janaina Vasconcelos. *Análise da imagem corporal e imc de idosos frequentadores do cci-“vovó ziza” de campo grande-ms*. Campo grande, 2009. Disponível em <<http://boletimef.org/biblioteca/2742>> Acesso em 17 de julho de 2010.

PEREIRA, Helton Oliveira; FILHO, Paulo Sérgio Ribeiro De Lima. *Movimentar é preciso: uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade*. Castanhal, 2009. Disponível em < <http://boletimef.org/biblioteca/2784>> Acesso em 17 de julho de 2010.

SILVA, Eduardo Marczwski da; KRUEL, Luiz Fernando Martins. Caminhada em ambiente aquático e terrestre: revisão de literatura sobre a comparação das respostas neuromusculares e cardiorrespiratória. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 2008. Disponível em < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=504935&indexSearch=ID>> Acesso em 7 de julho de 2010.

SILVA, Elisete da. *hidropsicomotricidade na terceira idade brincando para ser sério*. Florianópolis, 1999. Disponível em < <http://www.iacat.com/revista/recrearte/recrearte03/7.4.ELISETE%20NATACAO%203%20IDA DE.pdf>> Acesso em 17 de julho de 2010.

ZAMBON, Lucimara; et al. Efeitos de dois tipos de treinamento de natação sobre a adiposidade e o perfil lipídico de ratos obesos exógenos. **Revista Nutrição**, Campinas, vol.22 n.5, 2009. Disponível em < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah>



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**

*QUAIS OS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS
PARA A TERCEIRA IDADE PARA UMA MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA*

[.xis&src=google &base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&expr Search= 536872& index Search=ID](#)> Acesso em 3 de julho de 2010.