



PAINEL DE EXPERIÊNCIAS

Hidroginástica: Corpo, Água e Eficiência

Desconstruir estereótipos e preconceitos representa um importante objetivo nas ações direcionadas ao público idoso, proporcionando reflexões e busca por novas experiências.

/por **Fernanda Romano**



O Serviço Social do Comércio – Sesc é uma instituição privada, que trouxe, desde sua criação pelo empresariado do comércio e serviços, em 1946, a marca da inovação e da transformação social, a educação como pressuposto para a transformação social com uma intensa atuação no campo da cultura e suas diferentes manifestações, destinadas a todos os públicos, em diversas faixas etárias e estratos sociais.

No Estado de São Paulo, conta com uma rede de 37 unidades, em sua maioria centros culturais e desportivos atuando em uma ação de educação, informal e permanente, com intuito de valorizar as pessoas ao estimular a autonomia, a interação e o contato com expressões e modos diversos de pensar, agir e sentir

Dentro das atividades de lazer encontram-se as programações físico-esportivas, das quais a Hidroginástica é a mais comumente procurada por idosos. No Sesc Santana, por exemplo, 618 pessoas com mais de 60 anos estão matriculadas nesse curso.





RAIO-X

Fernanda Romano

Instrutora de Atividades Físicas do Sesc Santana. Graduada em Educação Física pela FMU e Especialização em Fisiologia e treinamento no envelhecimento pela Faculdade de Medicina da USP.

fernandar@santana.
sescsp.org.br

A hidroginástica, assim como outras Práticas Aquáticas, encontra-se no escopo de cursos oferecidos no Programa de Atividades Aquáticas que atendem as pessoas no conjunto de piscinas e solarium, prevendo o desenvolvimento de competências aquáticas que levem ao aluno autonomia e segurança na água.

Com a procura tão elevada por parte dos idosos, enxergamos uma boa oportunidade de proporcionar a esses praticantes, por meio dessa experiência, efeitos fisiológicos positivos, que possam minimizar as perdas inerentes ao processo de envelhecimento, como a diminuição de força, velocidade, agilidade, equilíbrio, coordenação motora e flexibilidade; fatores que afetam diretamente a perda de funcionalidade,¹ contribuindo para o aumento na incidência de quedas, que representam 82% das mortes acidentais no lar.²

Num primeiro momento, enfrentamos alguns paradigmas, formulados pelos próprios praticantes e por alguns profissionais da área, a serem quebrados, como o entendimento de que a aula de hidroginástica trata-se apenas de um lugar de convívio social, ou que idosos não conseguem tirar o pé do fundo da piscina para realizar os exercícios, ou ainda que não gostam de molhar os cabelos. Desconstruir estereótipos e preconceitos representa um importante objetivo nas ações direcionadas ao público idoso, proporcionando reflexões e busca por novas experiências.

No Sesc Santana, entendemos ser possível ir além da sociabilização e, também, na proposta de ações que levem à reflexão sobre o processo de envelhecimento e à construção de novos conhecimentos quanto às possibilidades dos movimentos dos idosos e seus medos. Discutiu-se um planejamento de aulas considerando-se

que, conforme apontam as pesquisas: o corpo perde 90% de seu peso quando mergulhado em água até o ombro, o que alivia o inchaço e a dor nas articulações, proporcionando, assim, incremento da mobilidade e possibilitando a execução de exercícios que atuassem na modificação dos 5 componentes do condicionamento físico:³

1. **Condicionamento aeróbio:** na água pode-se trabalhar com uma intensidade um pouco mais elevada de frequência cardíaca, pois o ambiente favorece a vasodilatação, acarretando menos riscos, inclusive para os hipertensos.
2. **Força muscular:** a água oferece uma resistência que atua como se fosse um peso, oferecendo sobrecarga suficiente para aumentar força.
3. **Resistência muscular:** pela diminuição do peso, é possível realizar contrações musculares por mais tempo, o que faz com que se tenha um ganho de resistência.
4. **Flexibilidade:** a água ajuda no relaxamento da musculatura, permitindo à articulação movimentos de maior amplitude sem dores.
5. **Composição Corporal:** por se tratar de uma atividade física, é necessária a utilização de energia armazenada do corpo para realizá-la, o que gera gasto calórico e modificações da composição corporal.

Consideramos neste planejamento também que algumas alterações morfofuncionais da coluna, que modificam seu alinhamento, como a hipercifose torácica e a protrusão da cabeça, levam a quadros dolorosos com frequência⁴ e por isso poderíamos implementar exercícios que fortalecessem a musculatura envolvida nesses processos. O último critério adotado para este planejamento consistiu na grande incidência de Osteoporose, principalmente entre as mulheres idosas.

Para tanto, nos apoiamos em recente estudo da Professora Linda Pfrimer, cuja proposta de trabalho aquático preconiza um treino intervalado de alta intensidade para mulheres pós-menopausadas, chamado HydrOs, que vêm se mostrando eficiente na melhora da aptidão física e na diminuição da incidência de quedas dessas mulheres. Outro ganho foi a atenuação

do aumento da reabsorção óssea, evitando que as participantes desse grupo perdessem densidade mineral óssea no trocânter femoral, fato que ocorreu com o grupo controle deste estudo, ou seja, com as não praticantes de hidroginástica.⁵

Considerando todos esses fatores, elaboramos um cronograma de conteúdos que atendessem essas necessidades, conforme segue:

Período	Objetivo	Formato
Primeiro Mês	Força e Potência	Exercícios com implementos que aumentem a resistência imposta pela água, gradativamente, variando com exercícios de potência.
Segundo Mês	Resistência Aeróbia e Coordenação Motora	Exercícios de maior duração, com implementos que ofereçam baixa resistência, mas exijam coordenação motora; Jogos de Coordenação e Exercícios Rítmicos
Terceiro Mês	Fortalecimento Postural e Habilidades Aquáticas	Exercícios para estabilizadores do Core e exercícios em flutuação
Quarto Mês	Potência e Agilidade	Exercícios de agilidade, com mudanças rápidas de direção, exercícios de velocidade rápida de contração muscular, principalmente para grandes grupos musculares
Quinto Mês	Equilíbrio e Habilidades Aquáticas	Exercícios em flutuação com e sem auxílio de implemento, com acionamento da propriocepção
Sexto Mês	Coordenação motora e ritmo	Exercícios ritmados com utilização de membros superiores e inferiores em movimentos anti-fásicos, exigindo coordenação motora.
Sétimo Mês	Potência	Exercícios de contração rápida para grandes grupos musculares
Oitavo Mês	Fortalecimento Postural e Habilidades Aquáticas	Exercícios para estabilizadores do Core e exercícios em flutuação
Nono Mês	Resistência Aeróbia	Exercícios de treinamento intervalado, com estímulo cardíaco moderado
Décimo Mês	Força e Potência	Exercícios com implementos que aumentem a resistência imposta pela água, gradativamente, variando com exercícios de grande velocidade
Décimo primeiro mês	Coordenação Motora	Exercícios que exigem pensar para fazer, com ênfase em coordenação entre Membros Inferiores e Superiores em alternância.

Para desenvolvimento desse cronograma, o primeiro passo foi sensibilizar os alunos para a proposta, explicando e orientando-os no início das atividades sobre quais seriam as nossas ações e como seriam divididas. Da mesma forma, conscientizá-los da necessidade da assiduidade e do comprometimento com os exercícios para obter bons resultados, tornando-os responsáveis nesse processo. Percebemos a motivação do grupo, e que passou a observar os efeitos do programa no seu próprio corpo e no seu dia a dia, uma vez que frequentemente referiam-se aos benefícios em seus relatos durante os encontros.

Os princípios de sobrecarga, adaptação e treinamento foram aplicados estimulando os alunos a aumentarem a velocidade na execução do movimento, ou a amplitude, ou ainda a superfície de contato com a água, disponibilizando materiais diferenciados.

Todos os participantes estavam aptos à prática, com liberação através de atestado médico

apresentado previamente. O trabalho foi desenvolvido em aulas de 50 minutos, duas vezes por semana, no ano de 2016.

Para constatar a adesão às aulas, realizamos levantamento do número de presenças e ausências dos alunos durante os anos de 2015 e de 2016, para efeito de comparação. Os dados foram obtidos através do Sistema Gestor de Cursos, um software que registra todas as matrículas em cada curso, procedendo a leitura do código de barras da credencial Sesc nas catracas de acesso à piscina e às salas de aula.

Além do registro de frequência dos alunos, foi solicitado, no décimo primeiro mês, envio de feedback escrito com as impressões de cada um sobre seu corpo, a funcionalidade em suas atividades de vida diária, ou suas considerações sobre as aulas.

Analisando os resultados, tivemos uma diminuição de 58,48%, de ausências em 2015, para 36,04% de ausências em 2016, conforme gráfico 1.

Gráfico 1

Média de Ausências nas Aulas de Hidroginástica nos anos de 2015 e 2016

Média de ausências nas aulas de Hidroginástica



Entendemos que essa redução se relacione ao aumento da motivação dos alunos na presença das aulas, ao perceberem que, de alguma maneira, estavam obtendo ganhos.

Assim, apoiando-nos em MURCIA et al. (2007),⁶ quando afirmam que a motivação é a repetição de um comportamento, resultando em sentimentos positivos em relação a essa atitude, inferimos que o aumento da frequência nas aulas é uma repetição de uma ação e, assim, um indicador de motivação intrínseca⁷ tendendo a ser uma demonstração de que o aluno tem alcançado suas metas, desenvolvido sentimentos positivos em relação aos resultados que tem obtido com a prática, fatos que ficam mais evidenciados quando passamos a analisar os discursos presentes nos relatos:

M. V. B. R. (81 anos): *“Eu morria de medo, fazia a aula, mas tinha muito medo e hoje estou com menos medo, não fico perto da borda a aula toda.”*

N. S. P. (70 anos) *“Eu percebi que estou com mais força nas pernas. Eu antes tinha muita dificuldade para subir no ônibus, agora subi rapidinho. O motorista está até contente.”*

M. A. T. (72 anos) *“Ah professora, agora eu sinto que a hidrogenástica funciona no meu corpo.”*

H. C. C. (78 anos) *“Não gosto de faltar porque eu melhorei tanto, viu... Além disso, eu caminho com muito mais segurança pela piscina, antes morria de medo.”*

L. F. G. (70 anos) *“Eu gosto de tudo, só não gosto muito dos exercícios em dupla porque eu sou muito baixinha e quando tem que carregar alguém, eu tenho muita dificuldade.”*

Percebemos que as aulas de hidrogenástica podem e devem contribuir para além do convívio social e proporcionar também a melhora da segurança e da autonomia na água e, sobretudo, das capacidades físicas e funcionais, em especial

para a população idosa. Torna-se, neste sentido, importante repensar os conteúdos e os estímulos comumente oferecidos nesta prática.

Para a instituição, proporcionar aos nossos frequentadores uma vida com mais qualidade, é um norte a ser alcançado, juntamente com o desenvolvimento de um novo olhar para o envelhecer. Neste texto, trouxemos uma demonstração de novas possibilidades de enxergar antigas práticas. ☺

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 Fechini BRA, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Interscience Place [periódicos na internet]. Março 2012 [acesso em];20(1):106. Disponível em <http://www.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196>. Acesso em 15 de julho de 2016.
- 2 Skelton DA, McLaughlin A W. Training functional ability in old age. Physiotherapy. [periódicos na internet]. 1995 [acesso em];82(3):159-167. Disponível em <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031940605669167>. Acesso em 15 de julho de 2016.
- 3 Sova R. Hidrogenástica na Terceira idade. São Paulo: Manole; 1998.
- 4 Tavares GMS, Rocha TR, Santo CCE, Piazza L, Sperandio LP, Mazo GZ, Santos GM. Características Posturais de idosos praticantes de atividade física. Scientia Medica (Porto Alegre) 2013;23(4): 244-250.
- 5 Pfrimer LDFM. Efeitos de um programa de exercícios aquáticos de alta intensidade (Hydros) sobre parâmetros neuromusculares e metabolismo ósseo de mulheres menopausadas. São Paulo. Tese [Doutorado em Medicina] – UNIFESP; 2012.
- 6 Murcia, JA, Blanco MLSR, Galindo CM, Villodre NA, Coll DGC. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. Fitness & Performance Journal. Rio de Janeiro. 2007;6(3):141-46.