

A RELAÇÃO ENTRE HIDROGINÁSTICA E O HOMEM IDOSO: UMA INVESTIGAÇÃO SOBRE OS MOTIVOS QUE AFETAM SUA PARTICIPAÇÃO NESTA ATIVIDADE.

¹AIDE ANGELICA DE OLIVEIRA
GÊRLA ANGELICA FONSECA
LUCIANA MESQUITA
MARZIANI MOURA MENDES GUIMARÃES
Pontifícia Universidade Católica (PUC)
São Paulo-SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

A água cura, embeleza, refresca, limpa, relaxa, nos enche de energia. Ela está no nosso corpo, na nossa vida e ocupa a maior parte do nosso planeta. Dá-nos eletricidade, força e não importa o assunto, lá está ela marcando presença (Rocha, 2001).

Sua utilização parece ter contemplado vários propósitos, entre eles curativo. Sabe-se que os japoneses, assim como os chineses, gregos e romanos, faziam uso dos banhos muitos tempo antes de Cristo. Naquela época, a utilização da água como meio terapêutico estava também ligada a práticas místicas. (Ruoti, Morris e Cole 2000).

Assim como a água, a velhice é vista de várias maneiras dependendo da cultura de cada sociedade ou civilização. Nas sociedades primitivas o velho era como uma fonte de sabedoria e por isso obtinha o respeito dos jovens. Porém, com o avanço da escrita, o conhecimento do velho foi sendo descartado e considerado como “caduco”.

A supervalorização do jovem transformou a aposentadoria num status para o idoso. Isso se dá por não ser economicamente ativo, e assim se torna incapaz de desempenhar diversas funções.

Em se tratando do homem idoso, sabe-se que a referência da masculinidade dentro de uma cultura se dá por meio do trabalho, no qual ele desenvolve, e sair desse mundo público para um mundo privado (lar) é uma questão mais séria do que se apresenta, e que por ter sua característica subjetiva, transferindo num mecanismo de defesa esse sentimento de perda para a questão financeira, menos humilhante e castradora (Corte, Mercadante e Arcuri 2006).

Não ter mais o compromisso em desempenhar as atividades de antes (trabalho), as dificuldades em se adaptar no mundo privado que é um espaço tradicionalmente feminino e o excesso de tempo livre que poderia ser preenchido com outras atividades produtivas, são alguns dos fatores que justificam o surgimento de doenças psicológicas, afastamento social e debilidades físicas no homem idoso.

O egocentrismo, a necessidade de auto-justificativa, a tendência a projetar sobre o outro a causa do mal, fazem com que cada um minta para si próprio, sem detectar esta mentira da qual, contudo, é o autor, como afirma (Morin, 2000).

Diante dessa perspectiva, a abordagem do exercício aquático, em especial a hidroginástica, voltada a priorizar os movimentos relacionados às atividades da vida diária (AVD), como equilíbrio, agilidade, reflexo e coordenação, garantindo assim a autonomia do homem idoso no seu cotidiano (Simões, 2008)

A idéia de escrever sobre o homem idoso surgiu das observações feitas ao longo dos anos nas aulas de hidroginástica aplicada para os idosos na cidade de Caieiras.

O questionamento evidenciando a falta deste público na participação efetiva neste tipo de atividade, era constante, uma vez que empiricamente, constata-se que, do ponto de vista de legitimidade cultural, o exercício aquático tem tido ótima aceitação e grande credibilidade. (Aboarrage, 2008).

Buscou-se verificar, através da aplicação de questionários, seguido de depoimentos devido a problemas de ortografia, quais os motivos que levam os homens idosos a não aderirem esta atividade e por que desistem com tanta facilidade. O presente estudo também

possibilitou uma comparação com várias faixas etárias, demonstrando diferentes posicionamentos sobre a questão.

Espera-se contribuir para o aumento da participação dos homens idosos nos programas destinados a “terceira idade”, não só especificamente nas atividades aquáticas, como a hidroginástica, mas também em atividades terrestres.

METODOLOGIA

As considerações que farei neste capítulo se baseiam, além de bibliografia disponível sobre o tema, na pesquisa qualitativa descritiva, realizada nos meses de abril e maio de 2010.

Com a preocupação em saber por que os homens idosos não aderem à prática da hidroginástica, e quando fazem os muitos não perduram, mesmo tendo a consciência que a atividade trouxe muitos benefícios, optou-se pela coleta de dados por meio de questionário num primeiro momento, mas devido ao baixo grau de escolaridade do grupo, necessitou-se refazer a coleta por meio de entrevista individualizada para poder visualizar os comportamentos e atitudes perante a prática da hidroginástica.

O estudo foi realizado no Centro Esportivo Jorge Wrede, localizado na cidade de Caieiras. Este local foi escolhido devido a atuação profissional efetiva, no qual, há oito anos esse trabalho foi idealizado.

A estrutura física é composta por uma piscina de vinte e cinco metros com profundidade variada, coberta e aquecida. Os materiais são escassos (espaguete, som e alguns halteres), onde através de pesquisa utilizo materiais alternativos com a ajuda da população freqüente (meias, toalhas, bolas etc.).

A população do presente estudo foi constituída por homens idosos (25 homens acima de 60 anos) e não idosos para objeto de comparação (15 homens de 40 a 59 anos e 10 homens 28 a 39 anos) cadastrados nas aulas de hidroginástica em todas as turmas oferecidas pelo local. Como os números de homens freqüentes em cada turma são muito escassos, não foi necessário aplicar uma seleção de sujeitos para a pesquisa.

Os dados foram coletados por meio do roteiro de questionários e entrevistas, buscando apreender a visão social e cultural da prática da hidroginástica para os homens idosos.

Contudo fez necessário a exposição de cada questionário inúmeras vezes, tantas quantas foram necessárias para posterior compreensão, e assim poder refletir sobre as opiniões relatadas por cada sujeito.

RESULTADOS

A tabela que se segue procura tornar didáticos os resultados obtidos. Apenas sete das vinte questões aplicadas, foram analisadas uma vez que o foco não foi abordar a área médica e pessoal dos sujeitos e sim os aspectos sociais e culturais em relação à atividade desenvolvida.

As perguntas deram origem às categorias, facilitando o acompanhamento da análise do conteúdo das entrevistas.

CATEGORIAS	28 – 39 ANOS	40 – 59 ANOS	ACIMA DE 60 ANOS
1-Sensação no primeiro dia de aula	Vergonha e constrangimento	-achou normal - pensaram que haveria mais homens-constrangidos - Se sentiu isolado	-se sentiu bem -achou normal - a vontade devido à presença da esposa - não se importou com a presença de outras pessoas
2- o que levou a freqüentar a hidroginástica?	- indicação médica - impossibilidade	- obesidade - indicação médica - qualidade de vida - necessidade de	-- obesidade - indicação médica - qualidade de vida - Incentivo de pessoas já

	de trabalhar	praticar exercício físico - gostam de água Impossibilidade de trabalhar -melhoria da auto-estima e auto-imagem -acham parecidos com a natação	praticantes - preocupação com a saúde - melhoria da auto-estima e da auto-imagem -fazer amizades - ocupar o tempo livre -insistência da companheira
3- O que os seus amigos pensam da sua atividade: à hidroginástica?	- atividade para gays - não acreditam que eu estou praticando - debocham	- desviam o assunto - reconhecem que faz bem para a saúde, mas não prática - reconhecem que a falta de informação gera preconceito -	- ficam com inveja por não estar praticando - recomendam a atividade pelos benefícios que ela propicia - deveria ter iniciado antes - incentivam os colegas a aderirem à atividade
4- Por que os homens não se interessam pela hidroginástica?	-se recusam a usar sungas - vergonha - machismo -falta de informação - desconhece que a cidade oferece a atividade	- vergonha - machismo -falta de informação - desconhece que a cidade oferece a atividade - acham que não precisa fazer nada - não gostam de se misturar com as mulheres	- vergonha - machismo -falta de informação - desconhece que a cidade oferece a atividade - acham que não precisa fazer nada - comodismo

Exposição de alguns relatos:

No que diz respeito à cultura e informação em relação à hidroginástica, nota-se na fala dos sujeitos que ainda os homens apresentam muita dificuldade em entender o significado desta atividade física aquática para a população idosa. Percebe-se ainda como o significado da hidroginástica muda no decorrer dos anos e o valor que ela passa a ter para cada sujeito.

A minha disposição para trabalhar após a aula melhorou muito, meus dias são mais alegres, além da minha auto-estima e o mais importante minhas dores nas costas que sumiu..(L.T.S.,32 anos)

Melhorou a saúde em geral, a convivência no lar, pois saindo da rotina diária tornem-me, mais tolerante e receptível as pessoas (R.M. 76 anos aposentado)

Quando a hidroginástica se torna além de uma tentativa de melhorar a sua condição, o sujeito esquece os motivos que o trouxeram e se apega as questões sociais e emocionais:

Gosto muito da hidroginástica [...] fico ansioso para que chegue o dia das aulas, pois fico de bem com a vida (M.S.F. 72 anos vendedor)

Já estamos fazendo uma campanha para convencer nossos amigos a participarem das aulas [...] só filmando para eles acreditarem. (A.F. 60 anos eventos sociais)

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A palavra envelhecimento ainda soa como sinônimo de doença e, segundo Vash (1988), é o tempo das doenças, algumas de instalação rápida e outras crônicas e prolongadas.

É através das doenças que o homem idoso sem ter alternativas de recusa ao ter indicação médica, busca através da atividade física aquática, especialmente a hidroginástica como último recurso para a melhoria da sua saúde.

Ao observar o quadro,partindo do pressuposto de comparação com outras faixas etárias, concordaremos com Vash, com relação às doenças. Atualmente os homens mais jovens têm procurado a hidroginástica pelos mesmos motivos que os idosos. Geralmente buscam melhorias no tratamento de LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Lesões Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho), que provocam afastamentos temporários do trabalho (Carvalho 2007).

Os relatos acima descritos mostram uma mudança no comportamento dos homens idosos com relação à hidroginástica. Isto por que a idéia,de que os freqüentadores são basicamente composta pela terceira idade,foi-se refutada.Pois o público é bem eclético.

Analisando o item 3, observamos como a sociedade se manifesta com relação a esta atividade e como o comportamento masculino vai sofrendo mudanças ao longo da vida.

A necessidade da pesquisa em relação às estratégias de observação da execução utilizadas por profissionais de educação física no decurso de suas aulas, procedimento de fundamental importância, tendo em vista o fato de termos que educar as pessoas a utilizar o corpo de maneira eficiente.Além disto, o cuidado com as adaptações de atividades terrestres como, por exemplo, hidroaeróbica, hidrofitness, hidrojumps, hidropower destinadas ao público jovem e não aos idosos. Afinal lido com gente e não com coisas como diz Freire (1997).

Corroborando, ao ser investigado identifica-se uma mudança de postura nos componentes dos grupos freqüentadores, nos quais, os mesmos começam a contribuir para as mudanças culturais e sociais que permeiam em nosso meio.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada permitiu-nos identificar as principais dificuldades que os homens idosos enfrentaram ao longo de suas vidas decorrentes a deficiência educacional, dificultando o seu entendimento não só para importância da atividade física aquática como um benefício biopsicossocial para sua vida,bem como as questões que envolvem de pertencimento a uma determinada sociedade. Fica evidente que este comportamento não é exclusivamente dos homens idosos, mas sim de todas as faixas etárias. Inicialmente, verificamos que a hidroginástica sendo devidamente adaptada perante o público que se apresenta,traz a oportunidade da continuidade laboral, mesmo depois da aposentadoria, promovendo melhorias e manutenção da auto-estima, auto-eficiência e auto-imagem, resgatando assim o seu reconhecimento social, fator de suma importância para o homem.

À atuação dos profissionais de educação física para com este público, torna-se essencial e fundamental, para a superação de preconceitos e paradigmas. Portanto o presente estudo conota um ganho não apenas na promoção da longevidade, como também na qualidade de vida dos idosos praticantes dessa modalidade esportiva, a hidroginástica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, M.N. *Hidroginástica* prática corporal voltada à promoção de saúde do idoso. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/>>. Acesso em: 06 de julho de 2010.
- ABOARRAGE NINO. *Treinamento de Força na Água: uma estratégia de observação e abordagem pedagógica*. São Paulo: Phorte, 2008.
- ARCURI I.G.; CÔRTE B.;MERCADANTE E. F, *Masculin (idade) e Velhices:entre um bom e mal envelhecer*.São Paulo:Vetor,2006 (Coleção Gerontologia; 3)
- A Terceira Idade: *estudos sobre o envelhecimento* vol.20- nº46 São Paulo out./ 2009.
- CARVALHO, SERGIO H. F. *Ginástica nas Empresas*.São Paulo:EPU,2007
- FREIRE, P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1997.
- MAIS, Fabrizio Di; BRASIL, Roxana Macedo, *Manual do Profissional de Fitness Aquático; [Aquatic Exercise Association]* tradução de Beatriz Caldas, Cinthya da Silva Cezar; revisão técnica,. – Rio de Janeiro: ed. Shape, Ed., 2001;
- MORIN, E. *Os sete saberes necessários para a educação do futuro*. São Pauo: Cortez, 2000.

ROCHA, JÚLIO CEZAR CHAVES. *Hidroginástica - teoria e prática*. Rio de Janeiro: 4ª ed.: Sprint, 2001

SIMÕES REGINA ET. AL. *Hidroginástica: propostas de exercícios para idosos*. São Paulo: Phorte, 2008.

SILVA, T.I. Os benefícios trazidos pela hidroginástica para mulheres na terceira idade: perspectivas encontradas na sua ótica. Disponível em:

www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/hidro015.pdf. Acesso em 9 de julho de 2010

SOVA RUTH. *Hidroginástica na Terceira Idade*. São Paulo: Ed MAMOLE, 1998.

AUTORA DO TRABALHO:

AIDE ANGELICA DE OLIVEIRA; Profª de Educação Física, Mestranda PUC-SP.

1 Rua da Mococa, 93.Vila São João.Caieiras.São Paulo.CEP: 07700-000 . Tel. (11) 8445-2052 / (11)4445-2060. Email: aideangelica07@hotmail.com