A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM RELAÇÃO ÀS MUDANÇAS CAUSADAS PELO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

ROSILENE LAMEIRA DOS SANTOS
SÉRGIO EDUARDO NASSAR
UFPA, Castanhal-Pará, Brasil
rose_nitalene@hotmail.com

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O presente artigo apresenta enfoque na percepção de mulheres praticantes de hidroginásticas em relação ao processo de envelhecimento humano.

O envelhecimento se torna um processo contínuo, a partir do início da vida, sendo diferente em cada ser e ao contrário do que muitos pensam, o processo de envelhecer não está ligado à morte e sim à regressão de funções e maior vulnerabilidade (VERDERI, 2004).

Jeckel Neto e Cunha (2006) consideram o envelhecimento em duas fases. A senescência, primeira fase, que descreve as mudanças que ocorrem num organismo, estas afetam diretamente sua vitalidade e funções, aumentando a taxa de mortalidade em função do tempo. A segunda fase o autor define como senilidade, que seria o estágio final da senescência, quando o risco de morte se aproxima.

O envelhecimento é um processo que atinge alguns aspectos do ser humano, estes podem ser caracterizados em três conceitos, como idade biológica, idade psicológica e idade social. Neri (2001) especifica cada processo.

A idade biológica está relacionada com o envelhecimento do organismo, que ao envelhecer, sofre alterações, estas diminuem a expectativa de vida do indivíduo.

A idade psicológica se percebe nas mudanças das capacidades de aprendizagem e percepção, está diretamente relacionada com o biológico, como o indivíduo se percebe fisicamente ou como este se aceita em relação ao envelhecer.

A idade social discute sobre o comportamento do ser humano e o desempenho de papéis na sociedade. Pode ser alterado pela condição social, financeira, intelectual e física, principalmente pela autonomia do sujeito.

À medida que o ser humano envelhece, o corpo, assim como o organismo, sofrem mudanças. Porém, uma vida ativa e uma boa alimentação tem forte influência na qualidade de vida, principalmente na idade adulta ou na velhice.

O envelhecimento também se associa à relação do indivíduo com seu corpo.

O corpo é nossa forma verdadeira de transmitir os significados das vivências de cada um e o reflexo de interação com o mundo, o corpo é a essência da vida (OKUMA, 2009).

Moreira (2012) ressalta a importância da atividade corporal estruturada e não apenas movimentos automáticos que não somem como experiência para a corporeidade.

A Educação Física é fundamental na atuação, com a população, no sentido de explorar as possibilidades corporais oferecidas pelo mundo (MOREIRA, 2012).

Nessa perspectiva a água é fundamental para a vida, pois, desde a antiguidade era utilizada não somente para a ingestão e higiene, como também para fins curativos e recreativos e atualmente não se torna diferente.

A prática do exercício físico no meio aquático nos deparamos com as propriedades físicas que a água oferece. Aboarrage (2008, p. 35) diz que *"*as propriedades que determinarão os tipos de benefícios proporcionados pelo meio líquido*"*. Dentre elas estão, a densidade relativa, a flutuação, a pressão hidrostática e a resistência.

Compreender os princípios e propriedades da água, na realização de atividades aquáticas, para se extrair o máximo de seus benefícios na realização de exercícios de modo seguro, eficaz e prazeroso (NASSAR, 2004).

Nassar (2004) diz que a qualidade de vida interfere na relação de harmonia do ser humano consigo mesmo, que são influenciados pela forma de viver. Por isso, ressaltamos a necessidade da manutenção dos aspectos que a promovem, desde jovens, a fim de enfrentar um processo de envelhecimento de maneira saudável.

O processo de envelhecer é cercado de complexidades, a seguir discutiremos os resultados de nossa pesquisa com o intuito de melhor compreender a forma que nosso público, mulheres praticantes de hidroginástica, enfrentam esta transição da idade adulta ao envelhecimento e assim melhor compreender esta fase da vida.

METODOLOGIA

O local da pesquisa foi a Universidade Federal do Pará, Campus Castanhal, mais especificamente em um Programa de Extensão nomeado Núcleo Pedagógico de Atividades Aquáticas (NUPEAA).

Como instrumento de pesquisa foi utilizado uma entrevista estruturada, segundo Marconi e Lakatos (2009, p. 278) "*é uma conversa oral entre duas pessoas. [...] que objetiva a obtenção de informações das pessoas entrevistadas*". É uma forma de explorar amplamente a questão.

A entrevista foi realizada de acordo com a disponibilidade dos sujeitos, realizarmos a pesquisa com calma, de modo que os mesmos estivessem à vontade para responder à seguinte pergunta: Como você se sente em relação às mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento?

Participaram da pesquisa 11 sujeitos do sexo feminino, com idades entre 30 e 60 anos, praticantes de hidroginástica. Optamos por realizar o estudo somente com mulheres, devido ser o maior público nas aulas.

Baseados nestes instrumentos e nas falas das entrevistadas, foram analisadas as percepções por meio da técnica da Análise de Conteúdo, que visa trabalhar na compreensão e interpretação da opinião dos sujeitos da pesquisa, onde podemos identificar a respeito das percepções das praticantes (MOREIRA ET AL., 2005).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após várias leituras realizadas nos discursos dos sujeitos apresentamos 8 categorias relacionadas à questão que visa saber: Como você se sente em relação às mudanças ocorridas pelo processo de envelhecimento?

Dos sujeitos entrevistados, 8 consideram as alterações corporais decorrentes do envelhecimento como **um processo de mudança natural do corpo**, por meio desta notamos a aceitação dos sujeitos quanto as alterações corporais provocadas pelo envelhecimento.

Sujeito 1: "eu me sinto... normal porque, sobre a minha atividade, hoje em dia é a mesma de quando era mais nova, porque eu me arrumo, saio... agora a mudança do meu corpo tem que mudar né?"

Percebemos que mesmo não sendo jovens podemos apreciar o que de bom a vida tem a nos oferecer sem nos deixar abalar pelas mudanças causadas no processo de envelhecimento.

Segundo Bauer (2006), a sociedade precisa desconstruir a associação do envelhecimento às doenças, os benefícios ou malefícios acometidos durante essa fase da vida, são resultados do desgaste do organismo durante anos vividos.

Sousa (2013), com o objetivo de conhecer a percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento e as mudanças ocorridas, realizou uma pesquisa com 22 idosos que colaboram com nossa pesquisa, pois alguns sujeitos também enfrentam o processo de envelhecimento e as mudanças causadas por este de forma natural.

O sujeito 11: *"eu to conseguindo encarar meu envelhecimento com mais, vamos dizer assim... coragem e alto estima pra envelhecer. Porque hoje eu vejo que não é esse bicho de sete cabeças assim, é uma coisa boa que só basta a gente saber como envelhecer".*

De acordo com a fala dos sujeitos consideramos que encarar o envelhecimento de forma natural está relacionado com o envolvimento consigo mesmo e com a qualidade de vida, diminuindo o número de doenças.

Das categorias apontadas, 5 sujeitos notaram que **sentem as mudanças no envelhecimento biológico** como principal decorrência do envelhecimento.

O sujeito 2 quando diz: *"[...] a gente já vê os cabelo branco aparecendo, as rugazinha crescendo, então com a pessoa que já é de idade tem mudança né? As carne já vão ficando mole".* Ressalta que o envelhecimento, apesar de atuar como um todo, se nota principalmente no âmbito corporal, principalmente no reflexo que a velhice apresenta ao idoso.

O envelhecimento biológico tende a apontar o nível funcional do ser humano, portanto, os indivíduos tendem a percebê-lo como principal indicador do tempo de vida, pois os primeiros sintomas do envelhecimento se dão a partir deste (NERI, 2001).

Antônio e Rauchbach (2005), ao realizarem um estudo com 23 pessoas, acima de cinquenta anos, colaboram para nossa pesquisa, pois, encontraram em seus resultados que os idosos apontam o envelhecimento biológico como os principais fatores decorrentes do envelhecimento.

Percebemos na fala o sujeito 5, quando diz: *"[...] me sinto um pouco assim meia muchazinha",* enaltecemos que é notória a percepção dos indivíduos quanto às mudanças biológicas, como as que mais se destacam no processo de envelhecimento.

Diante disso ressaltamos que se trata de um aspecto que varia de acordo com os hábitos de vida adotados, portanto, as mudanças podem ter maior ou menor impacto na vida, dependendo das influências ambientais, sociais e genéticas a que somos submetidos.

Sentir-se feliz no processo de envelhecimento foi apontado por 5 sujeitos como resultante da aceitação do processo de envelhecimento.

O sujeito 7 ao dizer: "[...] *eu comecei a enxergar o envelhecimento com naturalidade, conheci mais pessoas, fiz mais amizades. No meu corpo eu me senti melhor, assim... eu...*

comecei a sair, antes eu não saia, na minha ginástica, no meu dia a dia ando, vou pro centro, faço compra, então... eu hoje sou realizada e muito feliz". Notamos que, para se sentir-se bem, o indivíduo deve enfrentar o envelhecimento como etapa da vida.

De acordo com Neri (2001), sentir-se feliz está diretamente ligado ao bem estar, à qualidade de vida e às condições ambientais em que o individuo se insere, assim, a felicidade associa-se ao conjunto de fatores que fazem parte da vida do sujeito.

Bassit (2002), realizou uma pesquisa sobre o envelhecimento, onde estudou o depoimento de vida de treze mulheres nascidas entre os anos de 1922 e 1936, a fim de caracterizar os eventos relacionados às formas pelas quais elas compreendem e vivenciam o seu próprio envelhecimento. Estas, assim como em nosso estudo, apontaram sentirem-se felizes no processo de envelhecimento.

Ressaltamos o que dissemos na fala do sujeito 4 ao dizer: *"[...] eu não me abalo, eu sempre gostei de brincar quando era mais nova e agora depois de velha eu tô do mesmo jeito. Eu vou pra brincadeira, aí me alegro, aí venho pra cá, me alegro mais ainda e tô me sentindo bem".* Pois, quando fazemos o que gostamos temos mais possibilidades de nos relacionarmos de maneira mais agradável consigo mesmo e com os outros.

Perceber **melhora por meio prática de exercício físico** foi apontado por 4 sujeitos, portanto nos leva a entender que essa sensação se relaciona aos benefícios da prática dos exercícios físicos, em relação ao processo de envelhecimento.

Na fala do entrevistado 8, quando diz: "me sinto... assim, fazê algum tipo de coisa, movimento e me sinto cansada, mas através de exercício nè? eu... tô me enxergando que não tô tão assim, chegando essa idade... velha né? E cada exercício que a gente faz melhora e mais, a gente vai melhorando aos pouco". Reafirma que para manter o bom funcionamento do corpo, os exercícios físicos são fundamentais, além de proporcionar o bem estar aos praticantes.

Júnior et al. (2009) realizou um estudo com idosos praticantes de hidroginástica, apontando que as atividades físicas estão diretamente relacionadas com a qualidade de vida, o que reforça nossa pesquisa devido o fato de alguns sujeitos também terem expressado melhoras por meio de exercícios físicos.

Quando o sujeito 5 fala: "[...] eu viajo pra todo canto e quando da pra ir só eu vou, quando não da o meu marido vai junto e é andando de bicicleta por todo canto, antes de sair eu faço uma oração bacana e vô firme e aí pra completar eu arranjei esse negócio de hidroginástica, aí pronto, completei minha vida, eu me sinto é feliz". Entendemos que as atividades diárias, além de contribuírem para a autonomia do indivíduo, melhoram a autoestima do mesmo e este se sente feliz em relação à vida.

Para que o ser humano possa viver em harmonia consigo mesmo, no processo de envelhecimento, é necessária a manutenção física, psicológica e social desde a juventude, pois são aspectos que influenciam ao logo da vida (NASSAR, 2004).

Das entrevistadas, 3 apontaram perceberem **melhora na autoestima** como resultante dos exercícios físicos no processo de envelhecimento.

Observamos na fala do sujeito 4, quando relata: *"[...] eu não me abalo, eu sempre gostei de brincar quando era mais nova e agora depois de velha eu tô do mesmo jeito. Graças a Deus, depois que eu vim pra cá, melhorei muitas dor que eu sentia nos meu osso e é assim, até... o dia que Deus quisé".* A autonomia do sujeito atua diretamente na autoestima, enfatizando a importância do trabalho para a manutenção do físico, a fim de alcançar a mesma.

Os exercícios físicos proporcionam aos praticantes diversos benefícios, atuando na melhora da qualidade de vida que por sua vez melhora a autoestima do sujeito, que se percebe com mais vitalidade e vontade de viver (TEIXEIRA et al*.,* 2007).

Mazo et al. (2005) realizou um estudo com 198 mulheres idosas, participantes de grupos de convivências, que apontam resultados similares aos nossos, pois também destacaram a melhora do bem-estar e autoestima com a prática de exercícios físicos.

O sujeito 11 ao declarar: *"[...] eu vi que realmente valia a pena trocar meus hábitos a... a mudar meus hábitos alimentar, minha atividade física melhorou muito, minha autoestima é aumentou demais, com isso eu to conseguindo encarar meu envelhecimento com mais, vamos dizer assim... coragem e alto estima".* Enfatiza que o processo de envelhecimento, aliado a bons hábitos de vida, promove melhora da autoestima.

Após a análise das categorias podemos afirmar que o processo de envelhecimento nos indivíduos se manifesta de várias formas, seja no aspecto físico, mental, ou social. Todos percebem e sentem de algum modo, que as mudanças provocadas pelo referido processo influencia em nossa forma de viver, de encarar a realidade e enfrentar as diversas situações a que somos submetidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluímos neste estudo que o bem estar dos sujeitos participantes se relaciona com uma vida ativa, à prática de exercícios físicos, em especial à hidroginástica.

Enfim acreditamos ter atingido os objetivos deste estudo, pois, entendemos que mesmo velhos, temos possibilidade de desfrutar das coisas boas que a vida pode oferecer ao ser humano.

REFERÊNCIAS

ABOARRAGE, N. **Treinamento de força na água: uma estratégia de observação e abordagem pedagógica**. São Paulo, Phorte, 2008.

ANTONIO, S. M. e RAUCHBACH, R**. Uma visão fenomenológica do significado da pratica da atividade física para um grupo de idosos da comunidade**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 10, nº 81, 2005. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd81/idosos.htm>. Acesso em 24 de novembro de 2013 às 23:33.

BASSIT, A. Z. Histórias de Mulheres: reflexões sobre a maturidade e a velhice. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA Jr., C. E. A. (org.). **Antropologia, saúde e envelhecimento.** Rio de Janeiro, Editora FIOCRUZ, 2002, p. 175-189. Disponível em: < http://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo9788575413043.pdf#page=36>. Acesso em 24 de novembro de 2013, às 23:16. (Coleção Antropologia & Saúde).

BAUER, M. E. Papel do Estresse e dos Hormônios na Imunossenescência Humana. In: FREITAS, E. V., PY, L., CANÇADO, F. A. X., DOLL, J. e GORZONI, M. L. (Org.) **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2ª edição, 2006, p.35-40.

JECKEL NETO, E. A. e CUNHA, G. L. Teorias Biológicas do Envelhecimento. In: FREITAS, E. V., PY, L., CANÇADO, F. A. X., DOLL, J. e GORZONI, M. L. (Org.) **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 2ª edição, 2006, p. 13-22.

Manual do Profissional do Fitness Aquático / **Associação de Exercícios Aquáticos.** Eduardo Netto; Leonardo Avelatto (Trad.), 5ª ed., Rio de Janeiro, Shape, 2008.

MARCONI, M. A. e LAKATOS, E. M. **Metodologia científica**, 5 ed., São Paulo, Atlas, 2009.
MAZO, G. Z., MOTA, J. A. P. S. e GONÇALVES, L**.** Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, 115-118 - jan./jun. 2005, Disponível em: <http://www.kleberpersonal.com.br/artigos/artigo_040.pdf>. Acesso em 24 de novembro de 2013 às 22:43.
MOREIRA, W. W. Formação profissional na área de educação física: O Fenômeno corporeidade como eixo Balizador. In: **Educação Física, Corporeidade e Saúde.** NETO, Manuel Pacheco. (Org.) Dourados, MS, Ed. UFGD, 2012, P. 31-43.

MOREIRA, W.W., SIMÕES, R. e PORTO, E. **Análise de conteúdo:** técnica de elaboração e análise de unidades de significado. Revista brasileira ciências e movimento. 2005; 13(4): 107-114.

NASSAR, Sérgio Eduardo. **O Corpo Idoso nas Atividades Aquáticas: O Significado Para os Praticantes.** [Dissertação de mestrado] Piracicaba, Universidade Metodista de Piracicaba, 2004.

NERI, Anita Liberasso. **Palavras Chave em Gerontologia**. Campinas, SP, Editora Alínea, 2001, 136 p.
OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física: Fundamentos e Pesquisa**, Campinas, SP, Papirus, 1998. (coleção Vivaidade).
SOUSA, J. A. **Envelhecimento e mudanças corporais: percepção dos idosos sobre sua atual situação de vida.** Monografia (Bacharelado em Enfermagem)-Universidade de Brasília, Ceilândia, 2013.
TEIXEIRA, C. S., PEREIRA, É. F. e ROSSI, A. G. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso.** Acta fisiátrica, v. 14, n. 4, 2007.

VERDERI, É. **O corpo não tem idade: educação física gerontológica**, Editora Fontoura, Jundiaí, São Paulo, 2004.

AUTOR PRINCIPAL: ROSILENE LAMEIRA DOS SANTOS
ENDEREÇO: RUA 10, QUADRA X CASA 01, CONJUNTO FONTE BOA
BAIRRO: FONTE BOA CIDADE: CASTANHAL-PA.
EMAIL: Rose_nitalene@hotmail.com

THE PERCEPTION OF WOMEN PRACTICING WATER AEROBICS REGARDING CHANGES CAUSED BY THE AGING PROCESS.

ABSTRACT

This study presents the perception that women who practice aerobics have in relation to the changes caused by the aging process. We used a sample of 11 women aged between 30 and 60 years old because they are in transition from adulthood to aging, we applied an interview with some questions and noted the major changes that lead people to perceive aging. In the results, major changes in individuals that lead them to perceive aging were identified; among them we noticed that most understand that aging is a natural process of body change.

KEYWORDS: Perception, water, Aging.

LA PERCEPTION DES FEMMES PENDANT QUE PRATIQUANTES DE THÉRAPIE AQUATIQUE PAR RAPPORT AUX CHANGEMENTS CAUSÉS PAR LE PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT

RÉSUMÉ

Cet étude présente la perception que les femmes, pratiquantes de la thérapie aquatique, ont par rapport aux changements causés par le processus de vieillissement . Nous avons utilisé une preuve composée par 11 femmes avec l'âge entre 30 et 60 ans, une fois qu'elles se trouvent sur la période de transition de la phase adulte jusqu'au vieillissement, des interviews avec quelques questions ont été apliquées et nous avons remarqué les principaux changements qui conduisent les sujets de s'apercevoir sur le vieillissement. Sur les résultats ont été identifiés les principaux changements sur les sujets, ce que les conduisent à bien comprendre la période du vieillissement, d'entre eux, nous avons observé que la majorité comprend que ce vieillissiment est un processus de changement naturel du corps.

MOTS –CLÉS : Perception, thérapie aquatique, vieillissement.

LA PERCEPCIÓN DE MUJERES PRACTICANTES DE HIDROGIMNÁSTICA EN RELACIÓN A LOS CAMBIOS CAUSADOS POR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Resúmen

Esta investigación presenta la percepción que mujeres practicantes de hidrogimnástica poseen en relación a los cambios causados por el proceso de envejecimiento. Fue utilizada una muestra compuesta por 11 (once) mujeres entre 30 (treinta) y 60 (sesenta) años, pues se encuentran en transición de la fase adulta para el envejecimiento. Aplicamos una entrevista con algunas cuestiones y observamos los principales cambios que llevan los tipos a percibiren el emvejecimiento. En los resultados fueron identificadas las principales modificaciones que llevan los tipos a percibiren el envejecimiento, entre ellas percibimos que la mayoría comprende que el envejecimiento es un proceso de cambio natural del cuerpo.

Palabras Clave: Percepción, Hidrogimnástica y Envejecimiento.

A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA EM RELAÇÃO ÀS MUDANÇAS CAUSADAS PELO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

RESUMO

Este estudo apresenta a sensação que as mulheres praticantes de hidroginástica têm em relação ás mudanças causadas pelo processo de envelhecimento. Utilizamos uma amostra

composta por 11 mulheres em fase de transição da idade adulta ao envelhecimento, onde foi aplicada a entrevista e através desta observamos as principais mudanças que levam os sujeitos a notarem o envelhecimento. Nos resultados foram identificadas as principais alterações nos sujeitos que os levam a perceber o envelhecimento.
PALAVRA-CHAVES: Percepção, Hidroginástica e Envelhecimento.