SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ROBERTO MALCHER SENA

PERCEPÇÕES DAS MUDANÇAS CORPORAL, PSICOLÓGICAS E SOCIAL OCORRIDAS EM MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

CASTANHAL-PA
2018

ROBERTO MALCHER SENA

PERCEPÇÃO DAS MUDANÇAS CORPORAL, PSICOLÓGICAS E SOCIAL OCORRIDAS EM MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Banca Examinadora da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará, Campus de Castanhal, como requisito a obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física, sob a orientação do Professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar.

CASTANHAL-PARÁ

2018

PERCEPÇÃO DAS MUDANÇAS CORPORAL, PSICOLÓGICAS E SOCIAL OCORRIDAS EM MULHERES ADULTAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará. Campus de Castanhal, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar.

Banca Examinadora:

Orientador: Professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar

Universidade Federal do Pará/Castanhal

Membro: Professora Doutora Dalva de Cássia Sampaio dos Santos

Universidade Federal do Pará/Castanhal

Membro: Professora Doutora Darinês Conceição de Lima

Universidade Federal do Pará/Castanhal

Dedico este trabalho, a minha mãe Maria de Nazaré Malcher Trindade, meus irmãos, Rosana Maria Malcher Trindade, Ronnison José Malcher Trindade e Rosiane Thassimara Trindade Braga. A minha Filha Daniela, meus sobrinhos Ana Maria e Lucas Gabriel e a meu pai do coração Raimundo Nonato.

AGRADECIMENTOS

Tudo em minha vida coloco Deus na frente e no comando, pois com Ele tudo podemos e tudo somos capazes, por isso em primeiro lugar agradeço a Ele por ter me dado forças nas horas mais difíceis desse meu trajeto, que não é fácil, por não ter me deixado desistir na primeira dificuldade e pelo Dom da vida, por ter me dado saúde para conseguir chegar até aqui.

A minha mãe Maria de Nazaré, por ter sido a minha grande inspiração para todas as superações, visto que é para nós, mãe e pai e nunca deixou faltar nada, sempre fazendo o possível e o impossível para nos dar o bom e o melhor, sempre nos incentivou nos nossos estudos. E em especial a minha avó Teonila Malcher, pelos ensinamentos e criação (saudades).

Aos meus irmãos Rosana, pelo apoio financeiro e conselhos e todo o carinho que me dá, Rosiane, também pelo apoio financeiro, pelos conselhos e toda a força que me dá, principalmente nos momentos mais difíceis do início do curso quando pensei em desistir, Ronnison por todo o incentivo e apoio. Obrigado meus manos do meu coração.

Ao meu pai, de coração, um homem que tenho como figura de pai, Raimundo Nonato, pois me ofereceu estadia em sua casa sem me cobrar nada, ele foi um grande incentivador para que eu continuasse com o curso.

Ao meu orientador, professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar, que desde o início deste projeto não mediu esforços para me ajudar e compartilhou de seus conhecimentos e é para mim um grande exemplo de profissional e um inspirador.

A todos os professores da faculdade de Educação Física que de forma direta contribuíram para a minha formação.

A minha turma 2014.2 conhecida como “Mangueirão” por ser a maior turma que a faculdade de educação física já teve. Aos meus amigos do projeto de extensão Atividades Aquáticas e a todos os amigos que fiz durante esses quatro anos de faculdade.

As professoras Doutoras Dalva Sampaio e Darinês Conceição de Lima por aceitarem participar da minha banca e contribuírem com meu estudo.

E por fim, a todos que de forma direta ou indiretamente contribuíram para a realização desse projeto, me dando forças e não deixando a peteca cair. Não foi fácil, mas foi gratificante, esse é só o primeiro de muitos que virão. GRATIDÃO!

Se orgulhe de ser você. Seu sorriso vale uma vida. Não há dedo apontado que vá desviar seu caminho. Não há ninguém que faça diminuir sua vontade de viver. Não há lágrimas que vá destruir o seu sonho. Não há medo que cale a sua voz. Não há preconceito que te faça desistir de ser você. Continue na sua - e- nossa luta, pois a derrota não te cabe.

Fernando Suhet

RESUMO

Na sociedade atual, o avanço tecnológico traz uma comodidade no cotidiano das pessoas, tornando-as muitas vezes sedentárias, ou seja, ausência de exercício físico, e essas se intensificam na idade adulta, pois são vários fatores que contribuem para isso. Uma forma de combater o sedentarismo é a pratica do exercício físico, como a hidroginástica, por exemplo, proporcionando um estilo de vida mais saudável. O objetivo deste estudo foi identificar como as mulheres na idade adulta praticantes de hidroginástica percebem mudanças psicológicas, físicas e social e se essa alteração interfere na sua vida cotidiana; assim como identificar se a prática de hidroginástica contribui para o bem-estar das mesmas. O estudo é de cunho qualitativo e descritivo, sendo que participaram do estudo 18 mulheres com idade entre 28 a 58 anos. Foi realizado uma entrevista semiestruturada, por meio de uma pergunta geradora. A análise dos dados foi utilizada a Técnica Análise de Conteúdo proposta por Moreira, Simões, Porto (2005), para identificar as unidades de significado. Com isso podemos considerar que os sujeitos pesquisados compreendem a importância da prática regular do exercício e apontam que traz uma boa qualidade de vida, além de que a prática do mesmo auxilia nessa na fase da vida, contribuindo para um envelhecimento saudável, visando melhoras nas atividades de vida diária.

Palavras-chave: Percepção, Mulheres, Hidroginástica e Exercício físico.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO---------- 9

JUSTIFICATIVA----------17

OBJETIVOS----------18

METODOLOGIA----------19

RESULTADOS E DISCUSSÃO----------22

CONSIDERAÇÕES FINAIS----------29

REFERENCIAS----------30

APÊNDICES----------34

Introdução

O surgimento da atividade física se dá desde a pré-história, quando o ser primitivo sentiu a necessidade de lutar, fugir ou caçar para sobreviver. Esses, desenvolveram habilidades corporais a fim de vencer os desafios pela sobrevivência. Para se manterem vivos nossos ancestrais tiveram que se adaptar fortalecendo seus músculos e ossos, tornando-se adeptos ao rastreio de caças maiores e mais fortes (MATOS et al. 2006). Assim, o corpo, atualmente é o resultado de um aprimoramento e evolução iniciado nos primórdios da humanidade, advindo do movimento correr, pular, levantar, nadar, entre outras coisas.

Em se tratando de atualidade, se contrapondo a essa transformação histórica, o avanço tecnológico vem tomando grande espaço na sociedade atual. Com essa ascensão da internet e dos aparelhos eletrônicos, percebe-se a importância dessas tecnologias para a vida moderna. Tais avanços tecnológicos trazem certa comodidade no cotidiano das pessoas, tornando-as dependentes e sedentárias, essa rotina acarreta desinteresse pela prática de exercício físico haja vista, que tudo na maioria das vezes está ao alcance de apenas um toque na tela do aparelho celular (NASSAR, 2004; MENDES, 2013).

Em consonância com tal afirmativa Matos et al (2006, p.3), nos revela a seguinte perspectiva:

> Atualmente nos deparamos com as pessoas horas e horas sentadas em frente a um computador, ou deitadas em frente a uma televisão com vários controles remotos e uma mesa cheia de *fastfood*. Com essa inatividade o organismo que antes era acostumado a estar sempre ativo, foi enfraquecendo, basicamente porque ele não precisa mais de seus músculos para correr, de seu coração para bombear grandes quantidades de sangue nem de suas articulações para amortecer grandes impactos.

Essa ausência de exercício físico se intensifica na idade adulta, pois vários fatores relacionados com a rotina, como o cuidar da casa, dos afazeres domésticos, a responsabilidade com a família, contribuem para que o indivíduo deixe de praticar atividade física cotidianamente. É importante ressaltar, que a atividade física é um mecanismo relevante de prevenção de várias doenças. Estes indícios mostram um aperfeiçoamento na capacidade cardiorrespiratória, da aptidão muscular, resistência óssea, estrutura corporal, bem como registros biológicos da saúde cardiovascular e metabólica, aperfeiçoando as circunstâncias gerais de saúde (BENEDITTI et al., 2003; NAHAS, 2001).

Segundo Toscano e Oliveira (2009) um estilo de vida saudável está associado ao incremento da prática de atividades, sejam elas realizadas no âmbito do trabalho, da

locomoção, do lazer, apresentando como consequência, melhores padrões de saúde e qualidade de vida. A hidroginástica é um exercício físico que pode ajudar no combate ao sedentarismo e ao bem-estar.

Para Alves (2004), a hidroginástica além de ajudar a combater o sedentarismo e ser uma atividade prazerosa de convívio social, oferece para quem a pratica um ambiente de maior descontração, momentos de lazer e alegria, contribuindo para o bem-estar psicológico e promovendo um estilo de vida saudável, que é o fator importante para a melhoria da qualidade de vida.

Teixeira (2008, p. 39) afirma que:

> A hidroginástica é considerada uma forma alternativa de condicionamento físico sendo constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto, o que permite a prática de um exercício mesmo em intensidades altas, com diminuídos riscos de lesão.

A hidroginástica é uma das melhores opções para quem procura uma atividade física segura e eficiente, pois é executada no meio líquido. São enormes as vantagens e benefícios que esta atividade oferece, dito isto, por presunção é possível aferir que esta seja a causa de estar em constante transformação. Neste olhar, de acordo com Bonachela (1994, p.18) dentro da água, o corpo fica mais leve, as articulações ficam mais livres, podemos movimentar com maior facilidade, beneficiando, dessa forma, todos que praticam hidroginástica e seus aspectos, físicos, terapêuticos, psicológicos e fisiológicos.

O praticante de hidroginástica não é mais o mesmo de tempos atrás, pois antes, esta era vista como uma atividade física praticada exclusivamente por um grupo de indivíduos como idosos, obesos e pessoas com alguma patologia. No entanto, nos dias atuais a hidroginástica é procurada por homens, mulheres de todas as faixas etárias, atletas de alto nível, enfim pessoas com características diferentes das supracitadas, considerando-se que tais indivíduos não possuem nenhuma patologia ou fator de risco.

Rocha (1994) afirma que a hidroginástica se mostra como uma alternativa de grande valia, tendo resultados expressivos, independente do grupo de destino (idosos, obesos, hipertensos, gestantes, etc). O mesmo autor, afirma que a hidroginástica vem ganhando um número cada vez mais acentuado de adeptos, pela eficiência e como respostas as diversas situações e diferenças das pessoas que a procuram.

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um; assim, um estilo de vida saudável inclui a realização de exercícios físicos regulares e umas das práticas

mais indicadas é a hidroginástica, pois resulta na promoção do bem-estar físico, mental e social e consequentemente uma melhora de qualidade de vida.

Vechia et al. (2005, p. 246) afirma que:

> Outro fator que define o termo qualidade de vida com um aspecto que está relacionado à autoestima e ao bem-estar pessoal, abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o estado emocional, a interação social, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Diante do exposto supradito, acreditamos que o presente estudo possa prover informações às pessoas sobre a importância da hidroginástica para a vida de pessoas adultas, visto que o exercício físico possibilita uma vida saudável e o quanto pode ajudar quando este estiver idoso.

Para os Descritores da Saúde (DeCS) a idade é definida por determinantes cronológicos, sendo o "adulto" definido como um indivíduo que atinge o seu crescimento total ou a sua maturidade, sendo estes de 19 aos 44 anos, considerados adultos; a meia-idade, entre os 45 aos 64 anos. Mas por outro lado, a Organização Mundial de Saúde (OMS) compreende a meia-idade entre os 45 aos 59 anos.

Ser adulto em uma compreensão social é ter a responsabilidade sobre si próprio, assumi-las e encará-las conscientemente, em suma, ser responsável, é ser adulto. No entendimento relacionado à outras ciências, como o direito por exemplo, o indivíduo adquiri capacidade civil aos 18 anos, ressalvados os impedimentos legais contidos no código civil brasileiro[1], isto posto, os sujeitos de direitos assumem a responsabilidade civil por seus atos ou com relação a atos de terceiros que estiverem vinculados a sua responsabilidade, como um filho, por exemplo.

Ainda no campo das Ciências Humanas, Pimenta (2007) afirma que ser adulto tem a ver com aquilo que se faz, isto é, como práticas comumente associadas ao mundo adulto, como "trabalhar", "pagar as contas", "sustentar-se", "ajudar a família", "cuidar da casa", dos afazeres domésticos, das crianças, etc.

Ainda segundo a mesma autora, voltado para esse sentido, ser adulto é diferente para gêneros. Para os homens, particularmente, "ser adulto" está relacionado sobre tudo, a assumir o papel de "chefe de casa". Assumir o papel de provedor significa primeiramente, uma mudança de atitude, isto é, abandonar um conjunto de comportamentos característicos da fase anterior, voltando-se para as necessidades da

[1] Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002.

família. Já para as mulheres, a mudança de estatutos parece se operar, sobre tudo nos afazeres domésticos e familiar.

No que se refere o papel do adulto na sociedade brasileira este se dá em períodos. Guerreiro e Abranches (2004) destacam em dois temos: um primeiro período, caracterizado pela liberdade, pelas experiências e ausência de compromissos; um segundo período, denominado pela responsabilidade, estabilidade e compromissos.

Há inclusive a necessidade de se mencionar, os jovens adultos que mesmo exercendo uma profissão que lhes poderia permitir viver de uma certa forma independentes, optam por ainda continuar morando com seus pais, pois esses, garantem as despesas referente a habitação, alimentação, entre outras. Podendo assim, seus próprios recursos financeiros serem usados para lazer e para bens diversificados.

Ainda nesse parâmetro, esses jovens adultos podem viver com uma melhor qualidade de vida, visto que se fossem assumir suas despesas, implicaria significativamente na sua estabilidade financeira. Cavalli (1997) a considerar esses casos, jovens adultos tomam uma decisão racional, dado o valor que atribuem ao seu próprio bem-estar, em detrimento da autonomia: a decisão de serem apoiados economicamente pelos pais é perfeitamente racional e baseada numa perspectiva utilitária de vida.

Para um jovem adulto entrar de vez na faze adulta, este deve explorar novas possibilidades, buscando autonomia, mais responsabilidade, visando atingir um equilíbrio à medida que tem um objetivo a ser alcançado. Segundo Levinson (1977) e Marchand, (2005 p. 22) “surge um novo degrau na individualização quando o Jovem Adulto modifica as suas relações com a família e com os outros componentes do mundo pré-adulto e começa a assumir um lugar enquanto adulto num mundo adulto”.

Uma nova etapa na vida do indivíduo como a ser desenhada, ou seja, da idade adulta, começa dos 30 anos em diante, este momento pode ser difícil, pode causar estresse, pois passa a assumir uma postura diferente da idade anterior na transição dos 30 anos, é dada ao Jovem Adulto a possibilidade de corrigir e reavaliar as opções e posições que tomou. No final desta fase espera-se que o adulto esteja mais consciente das suas capacidades, mais autossuficiente e mais independente face ao controle exercido pelos outros (MARCHAND, 2005).

Falar de meia-idade pressupõe entender que essa fase da vida implica especificidades, heterogeneidade e complexidade. É supor que ser adulto não é um estado estanque, mas algo que experimenta a mudança conforme o contexto histórico e social

em que está inserido. É considerar que existem múltiplas formas de viver a meia-idade e, portanto, torna-se difícil apresentar uma concepção única que a expresse.

Segundo Maslow (1968, apud em Rodrigues, 2010) podemos dizer que esta é uma fase de oportunidade para trabalhar em direção à individuação e auto realização, fazendo uma compreensão mais profunda de si mesmo e percebendo o seu lugar e sua relação com o mundo e com os outros.

Jorge (2005) observou que os laços sociais se restringem na meia-idade - apesar de serem considerados de grande importância com a realidade dos filhos já criados, a existência de casamento de muitos anos ou neste momento desfeito e a vontade de maior introspecção.

Corazza (2005, p. 21) aponta que a espiritualidade ganha importância na meia-idade, especialmente para mulheres, pois é "a fase da consciência, da consolidação de nosso lugar no mundo[...] é comum nessa fase abandonarmos os valores aceitos por adequação social e elegermos nossos próprios valores". A meia-idade, assim, se coloca como uma fase de pensar e repensar a vida, o que foi feito, a que foram dedicados os anos vividos até então.

Trindade (2002) estudou a meia-idade masculina a partir dos eixos paternidade, sexualidade e projetos de vida, destacando as mudanças ocorridas na meia-idade se relacionam especialmente com a percepção do envelhecimento, da proximidade da fase adulta dos filhos e a competição com pessoas mais jovens no mercado de trabalho, que podem deflagrar a chamada "crise da meia-idade". Tal crise, tanto pode levar a uma produtiva reflexão quanto a uma estagnação na vida humana. Porém a concepção de meia-idade, por vezes tida como pessimista, aponta para o envelhecimento do corpo e a proximidade da velhice.

A fase da meia-idade é marcada pela convivência com uma expectativa social moderna de longevidade, como se fosse possível e bem como um dever a manutenção da juventude, ficando esta condicionada apenas ao investimento do indivíduo no seu corpo, para poder retomar uma condição de produtividade, velocidade, vigorosidade e aparência física, sinônimos de bem-estar, saúde e beleza na sociedade moderna.

Devido a todas as atribuições que o indivíduo na idade adulta tem, como: trabalhar, pagar as contas, sustentar a família, estudos, etc., em certas circunstâncias fica difícil para esse adulto conciliar um tempo para a pratica de exercício físico. Tamayo et. al. (2001), relataram em seu estudo que para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir

uma infraestrutura determinada, procurar uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a se multiplicar.

No que tange a prática do exercício físico, compreendemos a importância da prática da hidroginástica na idade adulta. Assim, é imprescindível falar um pouco sobre a água. Sabemos que a água é fundamental para a sobrevivência da humanidade, que o planeta terra é composto na sua maioria por água, desse total 97% é de agua salgada e somente 3% é água potável, em relação ao nosso corpo, este é composto de dois terços de água, sendo essencial para a vida, servindo de transporte de elementos nutritivos até as células do organismo (NASSAR, 2004).

As forças físicas da água que agem sobre um organismo imerso, provocam alterações fisiológicas extensas, afetando quase todos os sistemas do organismo. Os efeitos fisiológicos podem somar-se aos desencadeados pela prática de exercício físico na água, tornando as respostas mais complexas (MORRIS et al, 2000).

Os efeitos fisiológicos de um corpo em imersão, os princípios físicos da água, e as respostas fisiológicas ao exercício no meio aquático são recursos importantes na abordagem de pacientes (ACOSTA, 2010).

Dentre esses princípios físicos da água podemos destacar: Densidade, Flutuação, Pressão Hidrostática, Viscosidade e Resistencia. Entendemos a densidade como a propriedade que determina se um corpo ou objeto irá flutuar, esta é resultado da relação da massa de um objeto e da quantidade de água deslocada. Se este valor deslocado for abaixo de 1.0, o corpo tende a flutuar, se for acima de 1.0, tende a afundar, entretanto, esta densidade está diretamente relacionada à composição do corpo (BATES; HANSON, 1998).

Outro fator importante é a flutuação, compreendida a partir do Princípio de Arquimedes, que diz quando um corpo está imerso completamente ou parte dele num líquido em repouso, ele sofre um empuxo para cima, igual ao peso do líquido deslocado. O empuxo, força exercida de baixo para cima (encontrada só em meio líquido) é uma força contrária à força de gravidade, devido a essa força que os corpos imersos apresentam peso aparente inferior ao apresentado no solo (SACCHELLI; ACCACIO; RADI, 2007).

Quanto a Pressão Hidrostática (Lei de Pascal, ou Lei de Pascal afirma que, quando um corpo é imerso na água, a pressão do líquido é aplicada sobre todas as áreas da superfície do corpo imerso, sendo diretamente proporcional à profundidade e à densidade do líquido: quanto maior a profundidade e a densidade, maior será a pressão hidrostática exercida (SKINNER; THOMSON, 1985).

A viscosidade compreende-se quando a água como meio mais denso que o ar, e cria resistência nos movimentos devido ao atrito com as moléculas da água em nosso corpo. Princípio importante no trabalho para o fortalecimento da musculatura. (CAROMANO; NOWOTNY, 2002).

A resistência é a principal responsável pela intensidade dos exercícios no meio aquático, pois esta varia de acordo com a velocidade de execução. Desta forma, quanto melhor for a qualidade técnica do movimento executado, maior será a força aplicada, o que influencia de forma eficaz no fortalecimento muscular (DI MASI, 2003).

A hidroginástica tem sua origem na hidroterapia que usava a água como terapia, utilizando os estímulos do calor e do frio, atuando no tratamento de doenças ou traumatismos. Na era Greco-Romana existiam grandes termas que eram utilizadas no tratamento e relaxamento, por outro lado, no Império Romano, elas tiveram sua importância sociocultural, recreativo, terapêutico e até mesmo a prática competitiva. (RUOTI et. al., 2000).

Infelizmente a prática da hidroginástica muitas vezes fica conhecida como uma atividade para o público idoso, por ser uma atividade que não oferece risco de impacto as articulações, sendo muito procurada por pessoas idosas que buscam uma melhor qualidade de vida. A hidroginástica chegou no Brasil na década de 1980, sendo praticada aqui a pouco mais de 30 anos, e vem sendo divulgada nos últimos anos. Sendo uma das atividades física que mais crescem ultimamente em clubes, academias e espaços de lazer. É um exercício que usa as propriedades físicas da água, para que o desempenho utilizado possa ser otimizado por tal propriedades, causando bem-estar ao praticante

A hidroginástica tem o benefício de ajudar na mobilidade das articulações e tendões, pois ao praticar uma atividade dentro da água seu corpo fica muito mais leve do que o peso adquirido pelo aluno, não deixando que tenha muita sobrecarga ou impacto nas articulações (ROCHA, 2001).

Existe uma diferença entre a hidroginástica e a hidroterapia. A hidroginástica geralmente trabalha o corpo do indivíduo saudável (manutenção de saúde física) e a hidroterapia trabalha as patologias físicas (reabilitação funcional do indivíduo). Paula e Paula (1998) hidroterapia e hidroginástica não são sinônimo: a primeira relaciona-se a uma vertente da fisioterapia propondo ao tratamento e reabilitação de patologias especificas. Por outro lado, compreendemos a Hidroginástica uma forma de condicionamento físico constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga. Tem como objetivo a melhora

da saúde, o bem-estar, porque é uma prática que promove vários benefícios a saúde, a liado a convivência social, pois esta é geralmente praticadas em grupos.

Nosso estudo baseia-se no referencial teórico acima descrito. Visto que analisar as mudanças corporais, não é analisar as questões voltadas ao que se refere ao corpo biológico, aos resultados, mas sim quando entendemos esse corpo como psicológico, social, histórico e espiritual. A seguir apontaremos os resultados e os discutiremos com a finalidade de compreender como mulheres na idade adulta praticantes de hidroginástica percebem alguma alteração no seu cotidiano após a inserção na prática do exercício físico.

Justificativa

O que nos fez despertar o interesse para a importância de pesquisar sobre hidroginástica, foi que durante as aulas de um projeto nas aulas de hidroginástica, observamos o quão era gratificante para as praticantes da modalidade, a vivência e o convívio nas aulas, pois o horário da turma era bem cedo, nas primeiras horas da manhã, mesmo com o tempo chuvoso do inverno Amazônico, elas sempre estavam dispostas a entrar na piscina, para a práticas corporais no meio aquático.

Algumas moravam distante da universidade, mesmo assim, este fator não impedia que elas frequentassem normalmente as aulas. Essa assiduidade diante dos fatos narrados, chamou nossa a atenção, desde então, produziu-nos uma inquietação e vontade de saber quais seriam os reais motivos destas alunas praticantes da hidroginástica, mesmo com tantas adversidades, sempre estarem dispostas e bem-humoradas para a participação nas aulas.

Nesse entendimento buscou-se esclarecer a pertinência social deste estudo no que se diz respeito a compreensão das praticantes de hidroginástica. O quanto esta atividade faz bem ao indivíduo que a pratica, independentemente da idade.

Como relevância acadêmica o estudo visa contribuir com futuros leitores e profissionais da área, sobre a hidroginástica e seus benefícios, o quão é importante o conhecimento sobre a percepção das praticantes na modalidade do ponto de vista físico, psicológico e social.

Neste sentido o presente estudo tem um grande significado, à medida que, busca compreender se essas praticantes de hidroginástica percebem alguma mudança no seu cotidiano, com a prática deste exercício físico e se elas reconhecem que essa modalidade contribui para algo benéfico ao seu bem-estar, cabe aferir a significante contribuição para a replicação da questão problema e objetivos deste estudo.

Objetivos

Como objetivo geral do estudo, pretende-se compreender como as mulheres na idade adulta praticantes de hidroginástica percebem mudanças psicológicas, físicas e social e se essa alteração interfere na vida cotidiana.

Quanto aos objetivos específicos propõe-se em:

1) identificar se a prática de hidroginástica contribui para melhoria do bem-estar dessas mulheres praticantes;

2) compreender as possíveis mudanças ocorridas no estilo de vida dessas mulheres.

Problemática

Nos deparamos com a problemática do estudo, onde procuramos compreender os reais motivos de alunas praticantes de hidroginástica, mesmo com tantas adversidades, sempre estarem dispostas e bem-humoradas para a participação nas aulas.

Metodologia

Abordagem da pesquisa

Como proposta este estudo visa identificar se as mulheres com idade adulta praticantes de hidroginástica percebem mudanças em sua vida. Trata-se de uma pesquisa qualitativa Para Zanella (2011, p. 134) " o método qualitativo não emprega a teoria estatística para medir ou enumerar os fatos estudados, mas têm sua essência em conhecer a realidade segundo a perspectiva dos sujeitos participantes da pesquisa".

Assim, na pesquisa qualitativa:

> Os pesquisadores qualitativos buscam compreender os fenômenos a partir do ponto de vista dos participantes, assim, os resultados são expressos na forma de transcrição de entrevistas, em narrativas, declarações, fotografias, desenhos, documentos, diários pessoais, dentre outras formas de coleta de dados e informações (TRIVIÑOS, 1987, P. 100).

O estudo também é de natureza fenomenológico, pois de acordo com Resende (1990), ressalta que a fenomenologia possibilita uma melhor e maior compreensão do mundo e da existência humana como fenômeno histórico, social e concreto.

Tipo de estudo

Também é um estudo de cunho descritivo que segundo Triviños (1987) "preocupa-se em descrever os fenômenos por meio dos significados que o ambiente se manifesta". Assim procuramos entender as considerações dos indivíduos afim de melhor auxiliar na compreensão do problema do estudo.

Pergunta geradora: A prática de hidroginástica traz alguma mudança em sua vida?

Lócus da investigação

O estudo tem como base de investigação, uma pesquisa de campo realizada com mulheres na idade adulta, que praticam hidroginástica em um projeto de extensão Atividades Aquáticas da Faculdade de Educação Física da UFPA- Campus Castanhal. Para obtenção de melhores resultados foi utilizada uma pergunta geradora estruturada

com roteiro previamente elaborado pelo pesquisador. Segundo Fonseca (2012) a entrevista estruturada consiste em perguntas preestabelecidas, este roteiro deve ser aplicado para todos os participantes sem alterações para que seja possível comparar as respostas dos vários entrevistados.

Inicialmente foi feito um contato prévio com os sujeitos, para explicar o objetivo do estudo para que os mesmos compreendessem a importância de sua contribuição, depois foi agendado previamente uma data e horários com os sujeitos que se disponibilizaram a participar do estudo.

A entrevista foi realizada antes e depois das aulas de hidroginástica, para que esta não interferisse a atividade dos professores. Esta foi realizada em dois turnos, manhã e tarde. Na data prevista os sujeitos, ficaram dispostos na arquibancada do ginásio poliesportivo da universidade e foi lido o TCLE –Termo de Consentimento livre e Esclarecido (APENDICE I) e após a leitura do TCLE foram conduzidos um a um para o LABIOQNEF- Laboratório de Bases Biológicas, Bioquímica, Nutrição e Fisiologia.

Posteriormente foram coletados os dados pessoais (APENDICE II) e a assinatura do TCLE, no qual eles ficaram cientes que não terão nenhuma recompensa financeira e suas identidades preservadas até o final do estudo. Foi realizada a leitura da pergunta semiestruturada, por três vezes ressaltando que o sujeito poderia responder à vontade, tentando fornecer o maior número de informações.

As entrevistas foram gravadas em um aparelho celular Samsung, modelo Galaxy On7 e os relatos ingênuos foram transcritos na sua integralidade, para posteriormente realizarmos a análise e assim acharmos os indicadores e em seguida fazer a discussão dos dados.

Procedimento (sujeitos informantes)

Participaram do estudo 18 sujeitos do sexo feminino com idade adulta (28 a 58 anos), praticantes de hidroginástica. A pesquisa foi realizada apenas com mulheres, pois estas são a maioria nas aulas. O critério de inclusão para a seleção das voluntárias entrevistadas foi, estarem participando das aulas de hidroginástica a mais de 06 meses e como critério de exclusão foi a participação nas aulas a menos de 06 meses.

Instrumento de pesquisa

Como instrumento de pesquisa usamos uma pergunta semiestruturada. Para Triviños (2008) entrevista que oferece liberdade em sua construção ao mesmo tempo em que direciona o contexto que está sendo inserido para facilitar a compreensão das informações por parte do pesquisador e do participante.

Pergunta geradora: A prática de hidroginástica traz alguma mudança em sua vida?

Análise de dados

A técnica utilizada foi a análise de conteúdo proposta por (MOREIRA, SIMÕES e PORTO, 2005), por meio da técnica de elaboração e analise de unidade de significado, que visa no primeiro momento os discursos de cada um dos sujeitos sobre um determinado fenômeno; em seguida, elucidação de indicadores e a partir destes, a elaboração das unidades de significados numa abordagem qualitativa.

O pesquisador tem que entender o discurso dos sujeitos participantes. Ter como finalidade não perder de vista o discurso do pesquisado, assim como nas palavras que ligam ao enunciado os objetivos de conduta e os termos de qualificação. E posteriormente realizar a interpretação, é a hora em que o pesquisador deve fazer a análise interpretativa do fenômeno, buscando compreende-lo em sua totalidade.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Para compreendermos o discurso, referente a respostas das mulheres, no qual responderam à pergunta geradora: **A prática de hidroginástica traz algum significado em sua vida?** Após a transcrição das respostas que foram gravadas em áudios, foram realizadas várias leituras nos discursos dos 18 sujeitos participantes do estudo, conforme a técnica aplicada, achamos os indicadores nas respostas e a partir destes, chegamos a 9 unidades de significados.

Vejamos na tabela abaixo o demonstrativo das respostas referentes a pergunta geradora.

UNIDADES DE SIGNIFICADOS	**SUJEITOS**																		
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**Nº**
Melhora na saúde		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	15
Condicionamento físico	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x		x		x	15
Diminuição de dores no corpo		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x		14
Socialização	x		x		x		x	x	x		x	x					x		09
Sentir-se bem	x	x	x		x		x	x		x								x	08
Superação			x				x	x			x			x	x			x	07
Diminuição sedentarismo					x	x		x				x			x	x			06
Diminuição uso de medicamentos					x	x		x	x		x								05
Diminuição insônia												x		x	x		x		04

Como o objetivo do nosso estudo é investigar como mulheres na idade adulta praticantes de hidroginástica percebem algumas mudanças psicológicas, físicas e social, e se essas mudanças interferem no seu cotidiano. Explanamos os aspectos mais significativos de nossos achados, usando como base os relatos ingênuos dos sujeitos e assim analisarmos as unidades de significados conforme nosso referencial teórico.

A hidroginástica é benéfica para a saúde, não só para o idoso, mas para as pessoas de todas as idades, como observamos nos resultados, onde nos discursos aparecem a questão relacionada como percebe-se em questão relacionada à minha doença, inchaço no joelho, reumatismo, dormência nos braços. Percebemos que os relatos nos levam a compreender que o exercício físico na água também nos traz saúde, visto que desde a

antiguidade a hidroginástica já era usada não apenas para ingestão ou higiene, mas também para a cura de doenças.

Uma das unidades de significados que mais se destacaram com 15 pesquisados relatando a **melhora na saúde**, vejamos a fala do sujeito 4: "*Eu era uma pessoa que tinha muito problema de saúde, e com a hidroginástica melhorei bastante a minha saúde, [...], tenho problema de coluna, [...], e hoje eu me sinto é 80% curada da dos meus problemas de saúde né*". Afirmando esse resultado WOH (2005) diz que à atividade física colabora na manutenção da saúde, sendo uma fonte de promoção da mesma.

Assim como o relato do sujeito 8, "*a hidroginástica eu não vim aqui para ficar bonita e sim para minha saúde"*. Notamos nessa fala que o sujeito tem ideia de corpo-sujeito, ou seja, ela sente que o exercício melhora a saúde. Corroborando com nossos achados, um estudo realizado por Carvalho (2014), com 20 mulheres de 18 a 65 anos praticantes de hidroginástica, em que a avaliação dos participantes no que diz respeito aos benefícios da hidroginástica também aponta para a saúde na percepção de 55% dos participantes.

Considerando os benefícios que o exercício físico traz para o corpo, 15 dos sujeitos pesquisados mencionam o **condicionamento físico** como uma grande mudança após a inserção na pratica da hidroginástica. Silva et al. (2008) diz que quando se melhora o condicionamento físico, ocorre simultaneamente a melhora de sintomas, como presença de dores após o esforço e fraqueza muscular. O exercício de hidroginástica estimula uma série de rações pelo corpo, uma delas é a melhora no condicionamento físico, uma das unidades de significado mais relevantes no nosso estudo.

Como percebemos na fala do sujeito 18 que relata, " [...] *eu tinha dificuldades para subir nas vans e depois que eu comecei fazer melhorou bastante"*. Assim como na fala do sujeito 13 que diz *"a hidroginástica, melhorou muito mais a minha coordenação motora, pra se locomover, [...], e a respiração também melhorou muito porque eu cansava muito"*. Observamos nas falas dos sujeitos, o resultado para condicionamento físico, como a força muscular e condicionamento cardiorrespiratório,

Sobre o exercício físico Neto (2018) ressalta é importante para que os idosos permaneçam com uma melhor aptidão física, pois requerem um nível mínimo de força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, que faz com que os idosos mantenham sua capacidade funcional.

Confirmando nossos achados, um estudo realizado por Truccolo et al. (2008) em com 68 adultos praticantes de corrida, sendo que 88,2% dos pesquisados relatam melhora no condicionamento físico.

Outra unidade de significado que 14 sujeitos mencionam foi a **diminuição das dores no corpo**, e como mencionamos no referencial, que devido as ocupações do adulto, ele sempre encontra dificuldade para praticar exercícios físicos, levando-os a uma vida cheia de dores. Mas como vimos nos resultados do estudo, com a prática de hidroginástica esses sintomas de dores são diminuídos ou até mesmo eliminados. Na fala do sujeito 6 "*Eu era totalmente cheia de dor, [...], era dor nos pés, nas mãos, braços, graças a Deus eu não sinto mais essa dor".*

Com isso observamos que quando não se pratica exercício físico a tendência é ficarmos com o corpo cheio de dores, tanto muscular como nas articulações. A fala do sujeito 11 confirma isso quando diz " *Sentia muita dor no corpo, não fechava minhas mãos, minhas pernas, [...], não conseguia fazer nem minhas coisas, [...], isso melhorou bastante, é melhorou".*

Vimos que ao nos exercitarmos, melhoramos as dores no corpo, pois ao realizar exercício físico o praticante fortalece seus ossos, músculos e as articulações impedindo enfraquecimento no corpo, evitando a sequência de dores. Segundo Araújo (2007) há um aumento da força muscular e massa óssea associados a um trabalho de coordenação e equilíbrio e cardiorrespiratório promovem uma segurança na realização das atividades diárias.

Nosso achado está de acordo com o estudo realizado por Simões et al. (2011), onde 57 idosos praticantes de hidroginástica participaram do estudo e desses 29,8% relataram ausência de dores no corpo após começar a praticar o exercício físico.

Como demonstramos no referencial teórico, o indivíduo adulto tem muitas responsabilidades para com a família e pouco tempo para a prática de exercício físico, ele convive mais com seu núcleo familiar e amigos do trabalho. Isso muda quando um indivíduo passa praticar exercício físico com nos fala Correia (2009) que os praticantes de hidroginástica após certo tempo se tornam grandes amigos e os laços de amizade surge durantes as aulas se estendem fora da piscina.

Notamos que nosso estudo revela que metade dos entrevistados 9 dizem que a prática de hidroginástica fez com que eles conhecessem novas pessoas, ou seja, **socialização**, como percebemos na fala do sujeito 3 "[...] *as comunicações, as amizades, pessoas com quem eu me relaciono, é comecei a me relacionar melhor com as pessoas,*

amigas, colegas como a gente fala". Nota-se também a importância do convívio com o outro, na fala do sujeito 5 "[...], *também por causa das amizades, [...], os amigos que faz, as colegas tudinho, tudo é muito bom, pra mim isso é tudo*".

Para Valsijev (1997) as aulas de hidroginástica promovem a socialização, já que permitem que pessoas nas mais diversas faixas etárias participem da mesma aula. Com isso percebe-se a importância do exercício físico regular para o convívio social, para a interação com pessoas, que sem a prática do exercício, jamais se conheceriam e com isso acabam socializando experiências, formando um novo grupo de amizades.

Comprovando nossos achados Simões et al. (2011) pesquisou 57 idosos praticantes de hidroginástica e desses 14% falam que a prática do exercício físico tem a oportunidade de estabelecer outros vínculos desenvolvendo sentimentos de afeto e respeito com os outros membros do grupo, mudando de hábitos, (re) aproximando-se mais das pessoas, tendo, inclusive, com quem conversar.

Durante as aulas de hidroginástica nota-se que as praticantes estão felizes, pois além das novas amizades conquistadas no processo do convívio social, perceberam que o exercício na água é mais prazeroso. Identificamos quando observamos os discursos de 8 sujeitos, vimos a unidade de significado **sentir-se bem**, notamos na fala do sujeito 5 reafirma que a hidroginástica a deixa com um sentimento, como se estivesse rejuvenescido, "[...] *eu tenho reação de jovem, [...], e sou muito feliz por isso".*

Na literatura Bonachela (1994) diz que o contato do corpo na água traz um aspecto psicológico muito significante, o bem-estar físico e mental. Vemos isso na fala do sujeito 7 "[...] *me deu vontade de viver novamente a alegria, porque eu fiquei viúva e aqui encontrei assim a alegria, [...], encontrei paz*". Notamos o quão o sujeito está feliz com a prática do exercício físico e o quanto esta prática trouxe de mudanças em sua vida.

Esses achados mostram que a prática de exercício leva o indivíduo a se exercitar e sentir-se mais feliz, sentindo-se mais satisfeito. Corroborando com nosso estudo, Nassar (2004), realizou uma pesquisa com 25 idosos praticantes de hidroginástica, no qual 96% dos sujeitos relatam que a prática do exercício os levam a sensação de prazer e felicidade.

Essa sensação de bem-estar após a prática do exercício físico se dá por conta da melhora no aspecto psicológico, melhorando a autoestima. Devemos sempre pensar que corpo e mente trabalham juntos e que a conexão desses dois fatores e a forma como trabalham são muito importantes para saúde. Torres et al. (2017) a mente e corpo trabalham juntos, onde nosso organismo precisa estar em perfeita homeostase para assim considerar-se um corpo saudável.

O resultado da nossa pesquisa revela que 7 sujeitos mencionam a **superação** como um fator importante após a iniciação na pratica de hidroginástica. Em conformidade com o descrito e cientes que o exercício traz benefícios para o bem-estar emocional, observamos a fala do sujeito 7, "[...], *levantou a minha autoestima, é me deu assim uma vontade de viver novamente"*, como também na fala do sujeito 8 "[...], *perdi também o medo da água né, que a piscina pelo tamanho pra quem não sabe nadar é assustador né* ", notamos que a hidroginástica ajudou na superação do medo dessas praticantes.

Este resultado confirma o que Oliveira (2016) relata sobre alunos em se tratando dos iniciantes evoluíram no que diz respeito a adaptação ao liquido. Vemos, contudo, que a superação dos alunos na água torna-se um ponto positivo, pois aos poucos tendem a ir perdendo o medo que possuíam de entrar em locais mais afastados da borda da piscina. O sujeito 7 reafirma isso quando fala "[...], *tinha medo de me deslocar da barra, até hoje ainda tenho, mas vou trabalhando isso psicologicamente, que se as outras pessoas são capazes eu também sou*".

Um problema muito recorrente no dia a dia da população é o estresse, que é uma das preocupações da sociedade atual. Moraes e Souza (2015) dizem que o estresse na sociedade moderna pode ser explicado pelas transformações sociais que vêm desenhando o modo de vida e definindo novos padrões de saúde-doença.

Nosso estudo mostra que a prática de hidroginástica é um agente que altera esse estado psicológico para uma sensação de superação, mudando a vida cotidiana dos praticantes. Como notamos na fala do sujeito 15 "[...], *o meu nível de estresse que era bem elevado, diminuiu bastante, [...], ajudou na minha vida acadêmica, [...], por eu fazer faculdade ajudou muito na minha concentração e eu poder entender melhor as aulas"*.

Corroborando com nossos resultados, um estudo realizado por Santos e Nassar (2015) com 11 mulheres com idade 30 a 60 anos praticantes de hidroginástica, onde 3 das entrevistadas perceberam melhora na autoestima como resultante dos exercícios físicos no processo de envelhecimento.

A inatividade física nos leva ao **sedentarismo**, com isso ao sobre peso, que é um grande problema de saúde pública mundial A World Health Organization (2014) descreveu a obesidade como uma epidemia relacionada a diversas doenças não transmissíveis, como o diabetes, câncer e doenças cardíacas, e, ainda, atribui 2,8 milhões de mortes anuais ao peso excessivo do corpo. Diminuição sedentarismo foi uma unidade de significado mencionada por 6 sujeitos.

Uma pesquisa realizada pelo Diagnóstico Nacional do Esporte (2013) mostra que 46,2% da população brasileira praticam atividade física e que 53,8% não praticam nenhum tipo de atividade física e que 25% praticam algum tipo de esporte e 75% são sedentários.

Como forma de combater esse problema, o indicado é a prática de exercícios físicos de forma contínua. Nosso estudo mostra que isso é verídico como observamos na fala do sujeito 15 "*a partir do momento que eu comecei a praticar a hidroginástica, eu percebi algumas mudanças no meu corpo, no meu peso, principalmente*". Como também na fala do sujeito 16 "*eu pesava 80kg, hoje eu to pesando 76kg*". Assim divisamos que o exercício físico muda a vida de pessoas, pois estas deixam de ser sedentárias e encontram uma vida de qualidade.

Corroborando com nosso estudo, Zonta (2016) realizou uma pesquisa com 19 idosos praticantes de hidroginástica e observou que 37% dos indivíduos apresentaram redução de peso corporal, como identificamos nos achados.

Verificamos que a prática contínua de hidroginástica pode levar à diminuição, ou até mesmo o não uso de farmacológicos, ou seja, **diminuição do uso de medicamentos**. Essa unidade de significado esteve na resposta de 5 sujeitos. Na fala do sujeito 8 [...] *eu não preciso mais usar uma medicação tão cara, que o valor era de 40 mil reais, era de seis em seis meses que eu tinha que tomar essa medicação.* Ou mesmo quando o sujeito 5 fala [...] *tomava remédios até pra dormir, tomava muito analgésico*. Notamos o quanto a prática de exercícios físicos é benéfica, não somente para quem precisa melhorar de dores, mas também para quem tem problemas de sono.

De acordo com Chaimowicz (1997) a prática regular de atividade física, mesmo se iniciada após os 65 anos de idade, contribui para uma maior longevidade, melhora na capacidade fisiológica, redução do número de medicamentos, e etc. Assim, encontramos um estudo realizado com 25 idosos praticantes de hidroginástica realizado por Nassar (2004) apresentou uma redução no uso de medicamentos em 40% dos sujeitos participantes da pesquisa.

Um problema advindo também do estresse é a insônia, provocada pelo sedentarismo, que é a falta de exercício físico. O estresse segundo Souza et al. (2018) causa: dores de cabeça intensa, impaciência, problema de concentração, com isso o estresse acaba sendo o maior causador dos danos saúde como, por exemplo, depressão, perda de peso, insônia e etc.

Quem pratica exercício físico dorme mais rápido e tem um sono mais profundo, assim sente-se mais disposto, concentra-se com mais facilidade, emagrece e tem uma melhor qualidade de vida e assim uma vida de mais qualidade, vejamos a fala do sujeito 12 [...] "*a questão do dormir, já durmo bem, tinha muito a questão do ronco*" e também na fala do sujeito 14 [...], "*também observei que eu melhorei pra dormir, que eu demorava muito, tinha problemas de insônia, agora eu consigo dormir, graças a Deus bem".*

Comprovando nosso resultado, um estudo realizado por Pereira (2016) com 22 idosos que utilizam as academias da terceira idade de Naviraí – MS, verificou diferenças significativas, indicando que a prática de atividade física influenciou positivamente na qualidade do sono.

Após verificarmos os resultados, interpretamos que a prática de exercício continuo traz melhoras significativas no cotidiano das mulheres adultas praticantes de hidroginástica e que essas acontecem tanto nos aspectos físicos, psicológicos e sociais. Todos os sujeitos percebem os benefícios da prática do exercício físico, e como esses influenciam na preparação para o envelhecimento ativo, saudável, principalmente que no que se refere a vida cotidiana.

Considerações finais

O objetivo desta pesquisa foi verificar como as mulheres na idade adulta praticantes de hidroginástica percebem mudanças psicológicas, físicas e social e se estas interferem na sua vida cotidiana, identificando se essa prática contribui para melhoria do bem-estar dessas praticantes. Ao concluirmos este estudo observamos que os sujeitos pesquisados percebem que a prática do exercício físico contribui positivamente para uma vida saudável. Logo conseguimos responder ao problema do estudo, pois provamos que os sujeitos percebem que por meio da prática da hidroginástica, essas encontram uma vida de boa qualidade.

O estudo mostra que para ter uma boa qualidade de vida, é preciso ter a intervenção do exercício físico. Este quando praticado rotineiramente previne vários problemas cardíacos e também combate o sedentarismo, além de prover outros benefícios, como maior resistência ao estresse, melhora na autoestima e no relacionamento interpessoal, aumento na disposição e estabilidade emocional, assim como a melhoria no grau de mobilidade músculo-articular.

Este estudo mostra-se relevante, para que a sociedade perceba a importância do exercício na idade adulta, e que este pode de fato proporcionar uma boa qualidade de vida, e assim esse adulto chegue na velhice bem mais condicionado. E, para que esta nova fase da vida seja vivida de forma plena e com menos produtos farmacológicos, mais segurança ao fazerem as atividades de vida diárias.

Por fim, concluímos que as mulheres pesquisadas compreendem que as mudanças ocorridas após o início das aulas de hidroginástica, contribuiu para um melhor estilo de vida.

Referências

ACOSTA, A. M. C. **Comparação da utilização das técnicas Watsu e relaxamento aquático em flutuação assistida nos sintomas de ansiedade, depressão e percepção da dor.** Dissertação (mestrado em Psicologia da Saúde) - Faculdade de Saúde da Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2010.

ALVES, R. V, MOTA J, COTA M. C, ALVES J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói. 2004:10(1):31-7, 2004.

ARAUJO, R. T. S. Análise comparativa da força muscular de mulheres idosas praticantes de ginástica e hidroginástica. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física -** Ipatinga: Unileste-MG - V.2 - N.1 - Fev. /jul. 2007

BATES, A.; HANSON, N. **Exercícios aquáticos terapêuticos**. São Paulo: Manole, 1ª ed. 1998.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2003.

BONACHELA, V**. Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint; 1994

CAROMANO, F. A., NOWOTNY, J. P. Princípios físicos que fundamentam a hidroterapia. **Fisioterapia Brasil**, v. 3, n.6, nov/dez - 2002.

CARVALHO, R. C. **Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas pelo programa vida nova em Lucas do Rio Verde** – Mato Grosso. Universidade de Brasília 2014.

CAVALLI, A. The delayed entry into adulthood: is it good or is it bad for society? **Actas do Congresso Internacional Growing up Between Center and Periphery.** Lisbon: Instituto de Ciências Sociais. 1997

CORAZZA, S. **Mais jovens a cada dia:** um programa completo de vitalidade para homens e mulheres. São Paulo (SP): Prestigio. 2005

CORREIA, R. A**. Hidroginástica:** benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos. Instituto de Biociências – Rio Claro, 2009

CÉSPEDES, L.; ROCHA, F.D. das. Vade mecum Saraiva/ obra coletiva de autoria da **Editora Saraiva**. 23ª ed. atual e ampl. – São Paulo: Saraiva 2017

CHAIMOWICZ, F. A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas**. Revista Saúde Pública** 1997; 31 (1): 184-202.

Diagnóstico nacional do Esporte. 2003. http://www.esporte.gov.br/diesporte/7.php

DI MASI, F. **Hidro:** propriedades físicas e aspectos fisiológicos. Editora Sprint, 2ª Ed. Rio de Janeiro, 2003

FONSECA, R. C. V. **Metodologia do trabalho científico**. Lesde. Curitiba PR. 1ª ed. 2012, p. 1-9.

GUERREIRO, M. D., ABRANTES, P. Moving into adulthood in a southern European country: transitions in Portugal. **Revista Portuguesa de Ciências Sociais**, 3 (3), 191-209. 2004

JORGE, M. M. Perdas e ganhos no envelhecimento da mulher. Psicologia em Revista, 11 (17), 47-61. 2005

LEVISON, D. **The seasons of a man's life**. New York: Alfred A. Knoff, 1977.

MARCHAND, H. **Temas de desenvolvimento psicológico do adulto.** Coimbra: Editora Quarteto. 2005.

MASLOW, A. H. **Toward a psychology of being** (2 nd Ed.). New York: Van Nostrand Reinhold. 1968.

MATTOS, A. D. et al. Atividade Física na sociedade tecnológica. **Revista Digital**, ano 10, n. 94, mar. 2006. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm Acesso em: 03 mar. 2018.

MENDES, C. M. L. As novas tecnologias e suas influencias na prática de atividade física e no sedentarismo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**. Ano 1, v. 1, n.3, jun, 2013. Faculdade Leão Sampaio

MORAIS, I. S.; SOUZA, N. l. S. A.; ARAUJO, C. L. O. Verificar o nível de estresse dos profissionais de enfermagem em um pronto atendimento de uma cidade do vale da Paraíba**. Revista Eletrônica de Enfermagem do Vale do Paraíba**, Vol. 1, Nº 08 2015

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

MORRIS, D. M.; COLE, A. J. **Reabilitação Aquática.** São Paulo: Manole, 2000. p. 117-118.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001

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

NETO, E. M. F. **Nível de atividade física, capacidade funcional e qualidade de vida de idosos cadastrados nos Centros de Atenção Integral a Melhor Idade – (CAIMI) da cidade de Manaus** [Tese de doutorado] Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" Faculdade de Medicina – Botucatu, 2018.

OLIVEIRA. J. D. A. **Relato de experiência em natação no programa " laboratório pedagógico: saúde e lazer",** no Departamento de Educação Física – UEPB (escolinha do DEF) Campina Grande PB 2016.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira Medicina Esporte,** 1998, vol.4, n.1, pp. 24-27. ISSN 1517-8692.

PEREIRA, C. O. M. **Academias da terceira idade: Impacto na qualidade de sono de idosos.** Centro Universitário de Maringá, Maringá PR, 2016

PIMENTA, M. M. **Ser jovem e ser adulto: identidades, representações e trajetórias**. [Tese de doutorado] São Paulo. Universidade de São Paulo. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Departamento de sociologia. São Paulo 2007.

REZENDE, A. M. de.; Concepção fenomenológica da educação. **Coleção polêmicas do nosso tempo**, Vol. 38; São Paulo, Cortez: Autores Associados. 1990.

ROCHA, J. C. C**. Hidroginástica, teoria e prática**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica-Teoria e Prática.** Rio de Janeiro: 4ª edição: Sprint, 2001.

RODRIGUES, A. I. F. **Caminhos do Leste: a imigração enquanto processo de transição pessoal e social.** Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. 2010.

RUOTI, R., MORRIS, D., COLE, A**. Reabilitação Aquática.** São Paulo: Manole, 2000

SACCAHELLI; ACCACIO; RADI, **Fisioterapia aquática**, Barueri- SP: Manole, 2007

SANTOS, R. L. NASSAR, S. E. A Percepção de mulheres praticantes de hidroginástica em relação às mudanças causadas pelo processo de envelhecimento. **FIEP BULLETIN** - Volume 85 - Special Edition - ARTICLE I – 2015

SILVA, T. F. G.; SUDA, Y. E.; MAÇULO, C. A.; PAES, F. H. S. P.; PINHEIRO, T. G. Comparação dos efeitos da estimulação elétrica nervosa transcutânea e da hidroterapia na dor, flexibilidade e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.15, n.2, p.118-24, abr./jun. 2008

SIMÕES R. R, PORTES JUNIOR M, MOREIRA WW. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **Revista Brasileira Ciência e Movimento** 2011;19(4):40-50.

SOUZA, A. O.; SILVA, A. C.; PEDON, J. S. Estresse no ambiente de trabalho: diagnóstico em uma empresa de telecomunicações**. Revista Ciências Amazônidas ILES/ULBRA** Porto Velho v. 1, n. 3 (2018)

SKINNER, A. T.; THOMSON, A. M. D.**: Exercícios na água**. 3ª ed., São Paulo: Manole, 1985.

TAMAYO, A.; CAMPOS, A. P. M. de; MATOS, D. R. de; MENDES, G. R.; SANTOS, J. B. dos; CARVALHO, N. T. A influência da atividade física regular no autoconceito. **Estudos de Psicologia**,2001,6(2), p.157-165

TEIXEIRA, C. S. **Hidroginástica na reabilitação vestibular de idosos com queixa de tontura.** Centro de ciências da saúde. Santa Maria, RS. 2008.

TORRES, A. C. A. R. et. al. A somatização de um sofrimento: assistência de enfermagem nos fenômenos psicossomáticos em pacientes com câncer de mama. **Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico.** ISSN: 2446-6778 Nº 2, volume 3, artigo nº 19, Julho/Dezembro 2017 D.O.I: http://dx.doi.org/10.20951/2446-6778/v3n2a19

TOSCANO, O. J. J.; OLIVEIRA, C. C. A. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** V.15, n. 3. P. 169-173, 2009.

TRINDADE, E. **Hermenêutica do existir do homem de meia-idade - paternidade, sexualidade e projetos de vida: um olhar à luz de Heidegger.** Tese de doutorado. Ribeirão Preto (SP): Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras da Universidade de São Paulo 2002.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1987. P.100.

TRIVIÑOS, A. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** 1ª ed. São Paulo: Atlas 2008.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida**. Motriz, Rio Claro**, v.14 n.2 p.108-114. Abr./jun. 2008

VALSIJEV, I.A**; Ginástica Aquática**. Jundiaí: Ápice, 1997.

VECCHIA, R.; RUIZ, T; BOCCHI, S.; CORRENTE, J. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization;** tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il. Disponível em: http://dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/232/5%20%202005%20%20envelhecimento_ativo.pdf?sequence=1 Acesso em:23 jun. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Recommendations on physical activity for health. Geneva:** WHO; 2014.

ZANELLA, L. C. H. **Metodologia de pesquisa.** 2ª ed. ver. Florianópolis: Departamento de Ciência de Administração UFSC, 2011, p.134.

ZONTA, C**. D. Benefícios da água termal na qualidade de vida dos idosos**

Município de Ipira- SC. Universidade do Oeste de Santa Catarina- UNOESC.

APÊNDICES

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

APÊNDICE I: TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Título do Estudo: As percepções de Mudanças ocorridas em Mulheres adultas praticantes de hidroginástica.

Eu, _____, residente no município de _____, de RG n° _____, estou sendo convidado a participar de um estudo denominado "As percepções de mudanças ocorridas em mulheres adultas praticantes de hidroginástica". Cujo objetivo é: Identificar como as mulheres na idade adulta praticantes de hidroginástica percebem mudanças psicológicas, físicas e social e se essa alteração interfere na vida cotidiana. Tendo o pesquisador do referido projeto Roberto Malcher Sena, RG 4446578, vinculado a Universidade Federal do Pará (UFPA) por meio do curso de Licenciatura Plena em Educação Física, sob a orientação do Professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar.

A minha participação será no sentido de fornecer informações que possam ajudar no estudo para a compreensão da percepção de mudanças ocorridas em mulheres adultas praticantes de hidroginástica. Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar será mantido em sigilo.

Também fui informado de que eu posso recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo.

O pesquisador garante o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queria saber antes, durante e depois da minha participação.

Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

Castanhal, _____de_____de 2018.

_____

Assinatura da voluntária

Pesquisador responsável:

_____

Roberto Malcher Sena
Graduando em Educação Física
Contato: (WhatsApp) 98140-0835 / 98564-3428

_____

Orientador: Prof°. Dr. Sérgio Eduardo Nassar

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

APÊNDICE II: INSTRUMENTO DO ESTUDO

Número de identificação: _____

Idade: _____ SEXO: ( ) M ( ) F

Tempo que frequenta o projeto Atividades Aquáticas _____

Pergunta geradora:

A prática de hidroginástica traz alguma mudança em sua vida?