



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

Priscila da silva Ricardo

Qualidade das atividades aquáticas para melhor idade e seus benefícios

Brasília
2015

Priscila da silva Ricardo

Qualidade das atividades aquáticas para melhor idade e seus benefícios

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientador: Marcelo Guimarães boia

Brasília
2015

Priscila da silva Ricardo

Qualidade das atividades aquáticas para melhor idade e seus benefícios

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 20 de novembro de 2015.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: **Profº. Dr. Marcelo Guimarães Bóia do Nascimento**

Examinador: **Profº. Msc. Sérgio Adriano Gomes**

Examinador: **Profº. Msc. Rômulo de Abreu Custódio**

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Priscila da silva Ricardo** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Qualidade Das Atividades Aquáticas Para Melhor Idade E Seus Benefícios**

Profº. Dr. Marcelo Guimarães Bóia do Nascimento
Prof.
Presidente

Profº. Msc. Sérgio Adriano Gomes
Prof.
Membro da Banca

Profº. Msc. Rômulo de Abreu Custódio
Prof.
Membro da Banca

Brasília, DF, 20/11/ 2015

RESUMO: Este artigo procurou analisar a qualidade das atividades aquáticas e seus benefícios para a melhor idade, indicando a importância de um profissional preparado que atinja as necessidades na prática de atividades físicas por idosos. Com este intuito, procurou-se inicialmente trazer uma rápida avaliação da fisiologia dos idosos, os benefícios da prática dos exercícios aquáticos. Deste sentido o objetivo geral e específico foi atingido através da pesquisa bibliográfica em diversas fontes que indicaram dados relevantes e descreveu que os exercícios na terceira idade proporcionam qualidade de vida, melhora nos aspectos fisiológicos, emocionais e principalmente o humor das pessoas.

PALAVRAS- CHAVE: Atividades Físicas, Exercícios Aquáticos, Idosos, Terceira Idade, Qualidade De Vida.

ABSTRACT: This article aims to analyze the quality of water activities and its benefits for senior citizens, indicating the importance of a professional prepared it reaches the needs in physical activity for seniors. To this end, we tried to initially bring a rapid assessment of the physiology of the elderly, the benefits of the practice of aquatic exercises. In this sense the general and specific objective has been achieved by literature from various sources indicated that relevant data and described the exercises in old age provide quality of life, improve the physiological, emotional aspects and especially the mood of the people.

Key words: Physical Activity, Water Exercises, Seniors, Elderly, Quality Of Life.

INTRODUÇÃO

Diversos fatores destacam o impacto positivo da atividade física regular para a melhor idade, seja na saúde mental e bem estar geral do indivíduo durante todo processo de envelhecimento. Alguns destacam o efeito da atividade física, mais especificamente das atividades aquáticas.

Para o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) a pessoa idosa entre (60 a 75 anos) é a que mais cresce. Estima-se que até o ano de 2020 o número de idosos deva dobrar representando cerca de 14,7% da população correspondendo a 30 milhões de pessoas. Esse crescimento é uma das mudanças demográficas mais significativas das últimas décadas.

O público da terceira idade busca contato com outras pessoas fora do seu ambiente, novas culturas, participação em eventos de confraternização e também uma vivência de diferentes experiências, vinculadas com o meio ambiente, ou ainda, ligadas à religiosidade. (PEREIRA e MORELLI, 2006 p. 2).

Gallahue (2005, p. 5) afirma que o idoso saudável pode ter altos níveis de desempenho em domínios de tarefas específicas através do envolvimento regular na prática de atividades físicas. Além disso, as mesmas evidências sugerem que os idosos mantem-se fisicamente ativo além de adaptarem-se as modificações físicas da idade, mais efetivamente do que os adultos sedentários.

A participação dos idosos nos eventos aquáticos evita a depressão e o ciclo vicioso do isolamento físico e psíquico. Este ciclo vicioso do isolamento acomete o idoso principalmente após a aposentadoria, evitando assim a possibilidade de adquirir novas experiências e como consequência melhoria da qualidade de vida. (SENFET, 2004)

O meio aquático é um ambiente ideal para práticas esportivas para pessoas idosas, é justificado pelo fato de que o exercício realizado dentro d'água é mais seguro, pois reduz às forças aplicadas nas articulações, com isso os idosos podem realizar atividades que dificilmente realizariam em terra. (SOARES E SANTOS, 2010, p. 3).

Os benefícios da natação promovem a expectativa de vida de pessoas idosas através de fatores biológicos e funcionais como a força da musculatura, a capacidade de rendimento do coração, circulação e dos pulmões, que se demonstram, sobretudo em nossa resistência, bem como a modalidade e a

elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos, e a velocidade dos processos metabólicos estão subordinados e este ciclo de carga e adaptação até o fim da vida. (SOARES E SANTOS, 2010, APUD WHITE, 1998, P. 3).

Por essa razão, atividades aquáticas são ideais para indivíduos com sobrepesos e com idade avançada especialmente para aqueles com problemas ortopédicos de equilíbrios. Além disso, estudos demonstraram que os exercícios aquáticos apresentam excelentes benefícios terapêuticos em indivíduos idosos. (SANDER E MALONEY, 2004)

A água diminui o stress térmico devido à facilidade de perda de calor, resultante em um maior tempo de atividade física de média e alta intensidade, melhora a capacidade respiratória.

Os benefícios fisiológicos das atividades aquáticas proporcionam ao idoso a sua socialização e independência, contribuindo para melhoria de sua autonomia. A orientação dos exercícios deve sempre respeitar as limitações individuais de cada idoso, seguindo os princípios de treinamento: intensidade frequência e duração. A prática de atividade física é fundamental para indivíduos da terceira idade porque além de prevenir doenças tais como osteoporose pode minimizar as perdas funcional tais como, ossos fracos que podem gerar quedas que em cerca de 50% dos casos podem ser atribuídas à inatividade. (DIPAULA, 2000)

A “lei de pascoal” afirma que, a pressão de um líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso a uma dada profundidade, ou seja, quando um corpo está submerso na posição vertical em repouso sobre a água, as forças compressivas exercidas pela pressão hidrostáticas favorecem o retorno venoso, ocorrendo um aumento no volume sanguíneo central e ajuste cardio- circulatórios. (PAULA, 1998, p. 4)

Segundo GETI-Grupo de Estudo da Terceira idade, destacam-se os projetos de atividade física que visam o envelhecimento ativo tendo como prioridade a qualidade de vida e boa saúde dos idosos, por meios da articulação e integração da extensão, do ensino e da pesquisa na comunidade. (MAZO, CARDOSO, DIAS et al., 2009, p. 65)

Os exercícios físicos tem um papel muito importante na prevenção e tratamento dos déficits cognitivos progressivos observados no processo de envelhecimento (Peters, 2006).

OBJETIVO GERAL E ESPECÍFICOS

OBJETIVO GERAL: apresentar dados bibliográficos fontes pertinentes ao tema, que foi atingido e os objetivos específicos bem como: alcançar relevância sobre a qualidade e benefícios dos exercícios para os idosos enfatizando diversos autores que foram alcançados com artigos bibliográficos e também através da pesquisa levantar dados sobre os exercícios aquáticos e seus benefícios que evidenciou expectativas para um envelhecimento mais saudável e desafiador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: pretendem alcançar a relevância no estudo através da pesquisa sobre a qualidade e benefícios dos exercícios para os idosos com ênfase nos recursos didáticos. Pesquisar dados pelos quais se refere à ampla atividade aquática e descrever a fisiologia do idoso.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente artigo de natureza exploratória e delineamento bibliográfico, realizado para conclusão do curso de bacharel em Educação Física, teve aporte teórico em artigos científicos publicados de 1985 a 2015 e livros. Tais livros e artigos foram retirados de site de periódicos contidos na internet, através do Scielo, Efdesportes, Special Edition, EBSCOhost e Google Acadêmico, e também da Biblioteca Reitor João Herculino, no Centro Universitário de Brasília – UniCeub.

Foi realizada um busca inicial com palavras chave como “idoso” “exercícios aquáticos” “qualidade de vida” “Natação”, e “Natação e hidroginástica”, com leitura seletiva de resumos de artigos e livros. Posteriormente foi realizada a leitura completa dos artigos selecionados para análise da melhor utilização, visando o enriquecimento dos dados teóricos deste trabalho de revisão. Fez-se necessária a interpretação e confrontação dos dados e ideias apresentadas por cada autor.

Referencial Teórico

De acordo com Skinner; Thomson (1985) há relatos de que há cerca de cinco mil anos, na Índia, já existiam piscinas de água quente onde figuras assírias

com baixo relevo mostravam estilos rudimentares de natação. Além disso, em 460-375 a.C da época. Hipócrates usava água no tratamento de doenças e os romanos utilizavam os banhos com finalidades recreativas e curativas.

No que concerne ao aspecto físico, a possibilidade de realizar movimentos sem causar impacto às articulações e tendões, estimulação de toda a musculatura e manutenção do tônus muscular, efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular, recuperação de enfermidades, entre outros.

1 – FISILOGIA DO IDOSO

As funções orgânicas e atividades vitais do ser humano necessita desenvolver processos saudáveis que proporcione uma vida em perfeito equilíbrio, os idosos necessitam ainda mais de cuidados fisiológicos ao longo de sua vida, pelas alterações ao passar da idade.

Conforme cita (ESQUENAZI, SILVA, GUIMARÃES, 2014, p. 4, 5) As alterações morfológicas e fisiológicas sofridas pelas estruturas do olho ao longo do envelhecimento acabam por interferir na acuidade visual dos idosos. Entre 40 e 50 anos, as alterações no corpo geram os primeiros sintomas oftalmológicos, e o mais comum é a diminuição da capacidade de acomodação ou de focalização de objetos próximos (presbiopia). Com o passar dos anos, ocorre à diminuição do campo visual periférico, da sensibilidade ao contraste, da discriminação das cores, da capacidade de recuperação após exposição à luz, da adaptação ao escuro e da noção de profundidade.

A partir dos 40 anos, são observadas alterações anatômicas e fisiológicas no sistema vestibular que se acentuam com o passar do tempo. São processos degenerativos que levam à redução gradual na densidade dos receptores e no número de células receptoras de algumas estruturas do sistema. A principal consequência do envelhecimento natural do sistema vestibular é a degeneração do reflexo vestibulo-ocular, sendo manifestação clássica de sua falência o desequilíbrio quando há rotação do corpo, que acarreta o desvio da marcha.

Ainda segundo os autores, com o avanço da idade, a perda muscular é gradativa, não apresenta um comportamento linear em função do tempo, sendo mais pronunciada no sexo feminino do que no masculino, estimando-se uma perda de aproximadamente 5% por década até os 50 anos, e a partir daí, 10% por década até

os 80 anos. 15 Nos idosos há uma importante diminuição de fibras musculares anaeróbicas de contração rápida em comparação com as fibras aeróbicas de contração lenta. Prejudicado pela fraqueza muscular progressiva, o idoso tende a posturas irregulares e compensatórias, mas que impõem um agravamento crescente às estruturas do aparelho locomotor, levando à lentificação da marcha e perda de equilíbrio, fatores esses que induzem a uma maior tendência a quedas e fraturas. (ESQUENAZI, SILVA, GUIMARÃES, 2014, p.6)

Com o envelhecimento, observa-se frequentemente aumento na espessura da parede ventricular, caracterizado por um decréscimo no número de cardiomiócitos, que se tornam hipertróficos e, ainda, pelo aumento do conteúdo de colágeno. A alteração da elasticidade aórtica colabora para hipertrofia do ventrículo esquerdo, disfunção diastólica e insuficiência cardíaca congestiva. A maior massa ventricular esquerda faz com que o peso do coração aumente de 1 a 1,5 g por ano entre as pessoas. Diversas modificações fisiológicas e estruturais ocorrem no cérebro ao longo da vida. São alterações multifatoriais, muitas das quais contribuem para a perda da força e desequilíbrio em pessoas idosas e são potencializadas quando associadas a processos patológicos. (ESQUENAZI, SILVA, GUIMARÃES, 2014, p. 8,9).

Atividades aquáticas, além dos benefícios proporcionados enquanto atividades físicas tornam-se um dos meios mais eficazes para prevenção e correção de problemas posturais, principalmente os desvios da coluna vertebral. O trabalho simétrico proporcionado pela movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura para vertebral têm extraordinária eficácia na redução desses desvios, especialmente no que tange à estrutura dos pés, região lombo-pélvica e região dorsal superior e cervical.

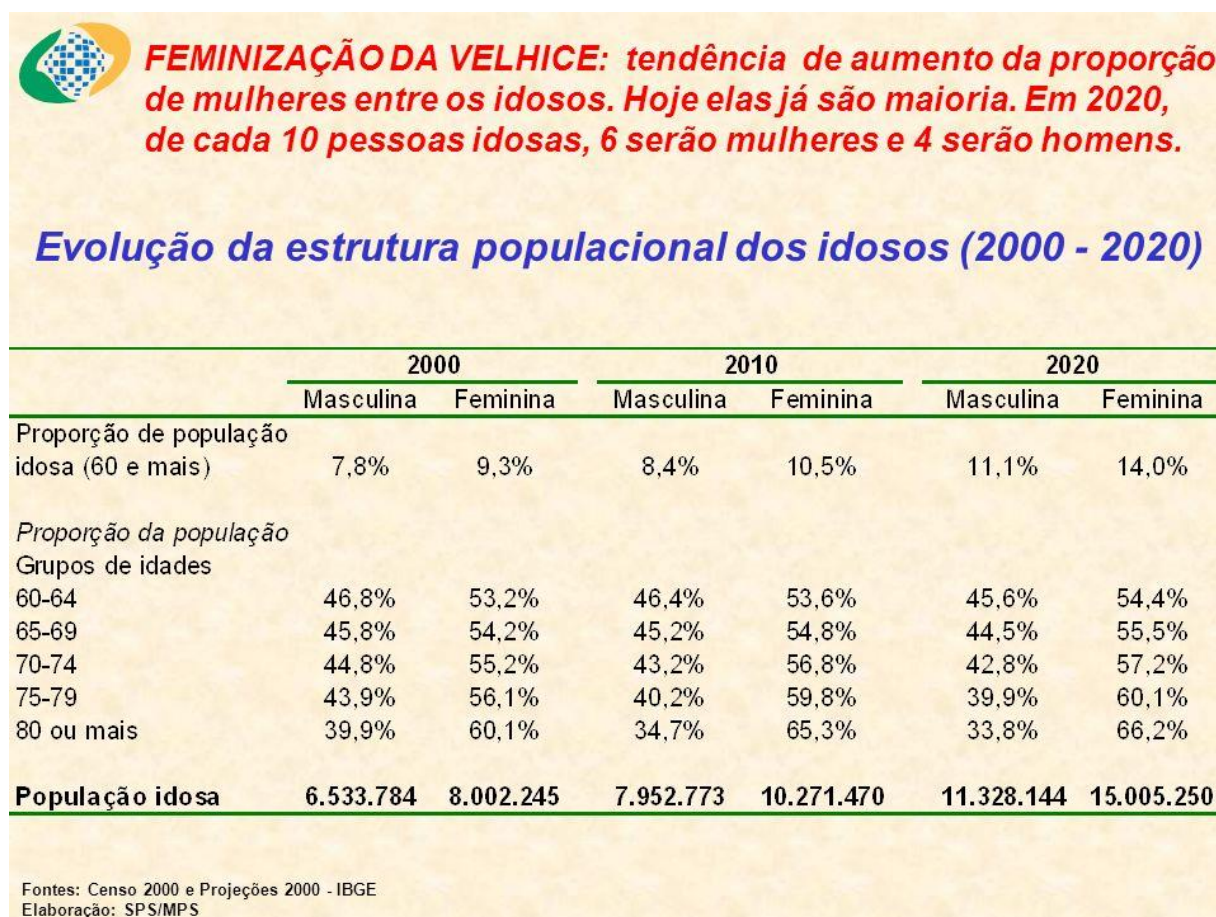
2 – O IDOSO

Conforme estudos a idade que determina a velhice é 65 anos, é quando se encerra a fase economicamente ativa da pessoa e começa a aposentadoria. Contudo a Organização Mundial da Saúde, através de estudo e levantamento estatístico mundial, elevou essa idade para 75 anos, devido ao aumento progressivo da longevidade e da expectativa de vida. Envelhecer é um processo natural, indiscutível e inevitável, para qualquer ser humano, na vida. Nessa fase sempre

ocorrem mudanças biológicas, fisiológicas, psicológicas, psicossociais, econômicas e políticas que compõe o cotidiano das pessoas. (RIBEIRO, 2010, apud SANTOS, 2009, p. 76).

De acordo com os dados estatísticos abaixo, o número de mulheres idosas vem aumentando nos últimos anos, em 2020 chegarão a ser à maioria:

Figura 1 – Feminização da Velhice



Fonte: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos>

O envelhecimento da população é um processo natural, começa a manifesta-se por um declínio das funções de diversos órgãos que caracteristicamente tende a apresentar com o tempo, não se conseguindo definir um ponto exato de transição, como nas demais fases. Tem início relativamente precoce, ao final da segunda década de vida, até que surjam, no final da terceira década, as primeiras alterações funcionais do envelhecimento. (ZANARDINI, ZEIGELBOIM, 2007, apud GUCCIONE, 2002, p. 178).

O envelhecimento compromete a funcionalidade do sistema nervoso central em realizar o processamento dos sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos, responsáveis pela manutenção do equilíbrio corporal, bem como diminui a capacidade de modificação dos reflexos adaptativos (ZANARDINI, ZEIGELBOIM, 2007, apud NADOL E SCHUKNECHT, 1989, p. 178).

3 – EXERCÍCIOS FÍSICOS E IDOSOS

A prática dos exercícios físicos desenvolve as pessoas para uma vida saudável, com os idosos isso não é diferente, principalmente os que levam uma vida sedentária, com as atividades físicas as pessoas melhoram sua saúde física e emocional.

Para Fernandes (2014, p. 43), a imagem do idoso como pessoa dependente e isolada do mundo está sendo transformada com a ideia de “envelhecimento ativo”, que busca quebrar paradigmas impostos pela sociedade. É normal que a velhice traga diminuições e limitações na capacidade funcional, ocasionando doenças patológicas o conjunto de danos à saúde associada a uma vida irregular, com hábitos alimentares inadequados, entre outros, podem prejudicar a qualidade de vida dos idosos.

Conforme o Ministério da Saúde (BRASIL, 2006) a pessoa idosa entre (60 a 75 anos) é a que mais cresce. Estima-se que até o ano de 2020 o número de idosos deva dobrar representando cerca de 14,7% da população correspondendo a 30 milhões de pessoas. Esse crescimento é uma das mudanças demográficas mais significativas das últimas décadas.

O público da terceira idade busca contato com outras pessoas fora do seu ambiente, novas culturas, participação em eventos de confraternização e também uma vivência de diferentes experiências, vinculadas com o meio ambiente, ou ainda, ligadas à religiosidade. (PEREIRA e MORELLI, 2006 p. 2).

Gallahue (2005, p. 5) afirma que o idoso saudável pode ter altos níveis de desempenho em domínios de tarefas específicas através do envolvimento regular na prática de atividades físicas. Além disso, as mesmas evidências sugerem que os idosos mantem-se fisicamente ativo além de adaptarem-se as modificações físicas da idade, mais efetivamente do que os adultos sedentários.

Segundo GETI-Grupo de Estudo da Terceira idade, destacam-se os projetos de atividade física que visam o envelhecimento ativo tendo como prioridade a qualidade de vida e boa saúde dos idosos, por meios da articulação e integração da extensão, do ensino e da pesquisa na comunidade. (MAZO, CARDOSO, DIAS et al., 2009, p. 65)

Os exercícios físicos tem um papel muito importante na prevenção e tratamento dos déficits cognitivos progressivos observados no processo de envelhecimento (Peters, 2006).

A atividade para o idoso afasta o sedentarismo, diminui o uso de remédios para dores, antidepressivos e calmantes, ajuda também o idoso ter uma alimentação balanceada e estimula a motivação. A função dos profissionais é oferecer a terceira idade condições satisfatórias para a realização das atividades, oferecendo programas alternativos que possam atingir os objetivos propostos. É importante que o idoso se ocupe e sinta-se incluído na sociedade, por meio do interesse nas práticas esportivas. (FERNANDES, 2014, p. 44)

O exercício executado na água por pessoas da melhor idade oferece melhorias em diversos aspectos da vida, desde a saúde até mesmo o relacionamento com outras pessoas.

4 – OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS AQUÁTICOS

A participação dos idosos nos eventos aquáticos evita a depressão e o círculo vicioso do isolamento físico e psíquico. Este círculo vicioso do isolamento acomete o idoso principalmente após a aposentadoria, evitando assim a possibilidade de adquirir novas experiências e como consequência melhoria da qualidade de vida. (SENFET, 2004)

O meio aquático é um ambiente ideal para práticas esportivas para pessoas idosas, é justificado pelo fato de que o exercício realizado dentro d'água é mais seguro, pois reduz às forças aplicadas nas articulações, com isso os idosos podem realizar atividades que dificilmente realizariam em terra. (SOARES E SANTOS, 2010, p. 3).

Os benefícios da natação promovem a expectativa de vida de pessoas idosas através de fatores biológico, funcionais como a força da musculatura, a capacidade de rendimento do coração, circulação e dos pulmões, que se

demonstram, sobretudo em nossa resistência, bem como a modalidade e a elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos, e a velocidade dos processos metabólicos estão subordinados e este ciclo de carga e adaptação até o fim da vida. (SOARES E SANTOS, 2010, apud WHITE, 1998, P. 3).

Por essa razão, atividades aquáticas são ideais para indivíduos com sobrepesos e com idade avançada especialmente para aqueles com problemas ortopédicos de equilíbrio. Além disso, estudos demonstraram que os exercícios aquáticos apresentam excelentes benefícios terapêuticos em indivíduos idosos. (SANDER E MALONEY, 2004).

A água diminui o stress térmico devido à facilidade de perda de calor, resultante em um maior tempo de atividade física de média e alta intensidade, e ainda melhora a capacidade respiratória.

A natação é considerada um dos meios mais eficazes para prevenção e correção de problemas posturais, principalmente os desvios na coluna vertebral. O trabalho simétrico proporcionado pela movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura para vertebral têm extraordinária eficácia na redução dos desvios, especialmente no que se refere à estrutura dos pés, região lombo-pélvica e região dorsal superior e cervical (VINÍCIUS, 2010, p. 1).

Os benefícios fisiológicos das atividades aquáticas proporcionam ao idoso a sua socialização e independência, contribuindo para melhoria de sua autonomia. A orientação dos exercícios deve sempre respeitar as limitações individuais de cada idoso, seguindo os princípios de treinamento: intensidade frequência e duração. A prática de atividades físicas é fundamental para indivíduos da terceira idade porque além de prevenir doenças tais como osteoporose pode minimizar as perdas funcional tais como, ossos fracos que podem gerar quedas que em cerca de 50% dos casos podem ser atribuídas à falta de exercícios. (DIPAULA, 2000)

A “lei de pascoal” afirma que, a pressão gerada por um líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso a uma dada profundidade, ou seja, quando um corpo está submerso na posição vertical em repouso sobre a água, as forças compressivas exercidas pela pressão hidrostáticas favorecem o retorno venoso, ocorrendo um aumento no volume sanguíneo central e ajuste cardio- circulatórios. (PAULA, 1998, p. 4)

A atividade física para os idosos tem o objetivo de promover o retardamento do processo de envelhecimento, possibilitando a normalização da vida do idoso e

afastando os fatores de riscos comuns na terceira idade melhorando sua qualidade de vida.

Os exercícios físicos podem ser realizados em vários ambientes. Mas os exercícios realizados na água estão se tornando cada vez mais comuns. A propriedade de sustentação da água (empuxo) alivia o estresse sobre as articulações que sustentam o peso do corpo, auxiliando no equilíbrio estático e dinâmico, proporciona maior facilidade na execução de movimentos que seriam muito difíceis ou impossíveis de serem realizados em terra sem auxílio, contudo as atividades aquáticas são ideais para indivíduos com sobrepeso e idade avançada, especialmente para aqueles com problemas nas articulações e de equilíbrio. Além disso, estudos demonstraram que os exercícios aquáticos apresentam excelentes benefícios terapêuticos em indivíduos idosos. (RABELO, 2004, p. 58)

Para Silva (2015, p. 172), a hidroterapia é um recurso fisioterapêutico que utiliza os efeitos físicos, fisiológicos e cinesiológicos com a imersão do corpo em piscina aquecida como recurso auxiliar da reabilitação ou prevenção de alterações funcionais. As propriedades físicas e o aquecimento da água desempenham um papel importante na melhoria e na manutenção da amplitude de movimento das articulações, na redução da tensão muscular e no relaxamento principalmente dos idosos.

Ainda segundo o autor, diminuição do impacto articular, durante atividades físicas, induzida pela flutuação, causa redução da sensibilidade à dor, diminuição da compressão nas articulações doloridas, maior liberdade de movimento e diminuição do espasmo doloroso. O efeito de flutuação auxilia o movimento das articulações rígidas em amplitudes maiores com um aumento mínimo de dor. Os exercícios de fortalecimento com paciente submerso estão fundamentados nos princípios físicos da hidrostática, que permitem gerar resistência multidimensional constante aos movimentos. Essa resistência aumenta proporcionalmente à medida que a força é exercida contra ela, gerando uma sobrecarga mínima nas articulações.

Conforme cita Paula (1998, p. 26, 27) O trabalho de força para o idoso na água deve ser acompanhado de alguns cuidados. O uso de incrementos só deverá ser utilizado após um período de adaptação, quando houver confiança, não sendo indicado para todos. Desse modo diminui o risco de sobrecarga excessiva, principalmente em relação à coluna cervical e lombar e à articulação do ombro.

Os exercícios aeróbios também devem ser controlados, observando-se os sinais de exaustão dos idosos e se possível registrando a frequência cardíaca durante as aulas; porém, na impossibilidade de medição, uma boa opção é o uso da tabela de BORG¹, que poderá indicar a percepção do cansaço individual, evitando excessos.

Os exercícios devem buscar amplitude, coordenação e a atuação dos grandes grupamentos musculares. Os movimentos devem primar pelo equilíbrio e simplicidade.

Considerando o estímulo para prática da hidroginástica por pessoas idosas somadas o fato de esta atividade oferecer um ambiente de relaxamento e incentivo ao contato social, agindo no combate ao estresse, depressão e na melhoria da percepção corporal e autoestima.

Conforme citação de Ayres (2013, p. 2, 3) estudos comprova que a natação melhora **quadros de humor**. “Os exercícios físicos podem também fornecer benefícios psicológicos relacionados à preservação da função cognitiva, alívio dos sintomas de **ansiedade**, assim como distúrbios relacionados ao **comportamento**, e há melhora na **autoestima**”.

Quando os exercícios são feitos de forma correta, o treino na piscina pode **melhorar a atividade do cérebro**. “A natação é feita com uma variedade de exercícios que obriga o praticante a se esforçar para manter um padrão de coordenação alto durante a prática”. A prática da natação aponta que a **variação de intensidade, volume e tempo** dos exercícios melhora a **rede neural** do praticante, e isso também contribui para o **aprimoramento da coordenação motora** em geral.

¹ **tabela de Borg** é uma escala criada pelo fisiologista sueco Gunnar Borg para a classificação da percepção subjetiva do esforço. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Escala_de_Borg, Acesso em: 05 nov. 2015.

Considerações finais

Com o passar da idade, os indivíduos tornam-se menos ativos gerando consequências na saúde física e emocional, apresentam crescentes dificuldades no desenvolvimento das tarefas do cotidiano, que muitas vezes tornam-se dependentes de outros, surge à necessidade de constantes idas aos médicos e até mesmo fisioterapias, uma maneira de evitar o sedentarismo na velhice é a atividade física.

Diversos fatores destacam o impacto positivo da atividade física regular para a melhor idade, seja na saúde mental e bem estar geral do individuo durante o processo de envelhecimento. Alguns destacam o efeito da atividade física, mais especificamente das atividades aquáticas.

Com base nas considerações citadas a pesquisa tem como objetivo geral apresentar através do estudo bibliográfico em algumas fontes pertinentes e dadas ao tema proposto: “Qualidade das atividades aquáticas para melhor idade seus benefícios”.

A execução desse trabalho é de grande relevância, é oportuno avaliar a qualidade das atividades aquáticas para os idosos que oferece um novo desafio o seu método deverá ir ao encontro das necessidades e expectativas dos envolvidos no processo para saúde e beneficio na qualidade de vida dos idosos. As experiências adquiridas no estudo do tema proposto servirão de ferramentas para análise que ajudará a apreciar e aprimorar o estudo para melhorar as condições de vida das pessoas com a melhor idade.

Com este estudo será possível pesquisar os seguintes pontos: Fisiologia do idoso, exercícios físicos e idosos, benefícios dos exercícios aquáticos.

O objetivo principal deste artigo foi construir informações relevantes ao tema inicial, mostrar a qualidade das atividades aquáticas para a melhor idade e seus benefícios, procurou cada vez mais alternativas capazes de atingir qualidade de vida dos idosos.

O presente artigo apresentou importantes contribuições importantes para atividades físicas principalmente às praticadas na água e a sua aplicabilidade nos dias atuais, pois forneceu subsídios possíveis de aplicar no cotidiano dos idosos.

Contudo, o envelhecimento populacional é fato marcante na sociedade atual, sendo uma fase da vida, como qualquer outra que apresenta perdas e ganhos é associada às doenças e redução da funcionalidade, isso não quer dizer que a

terceira idade perdeu a percepção de sentir-se bem, pois são eles que apresentam comprometimento quando decidem mudar de vida.

Em suma, evidenciou a qualidade e a prática de atividades na água para a melhor idade diminuindo as limitações tanto na capacidade funcional e patológica ocasionando um processo de envelhecimento saudável.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE KLEIN TARANA, ET AL. **As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd103/atividades-aquaticas.htm>. Acesso em: 04 de Nov. de 2015.

AYRES, Nathalie. **Natação para idosos**. Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar/natacao-para-idosos/512/#>. Acesso em: 05 de Nov. de 2015.

CAVALCANTI, Vinícius. **Capital de saúde do idoso: a escolha da natação como prática esportiva para a melhoria da qualidade de vida de idosos do clube do trabalhador do Amazonas do SESI/AM**. Amazonas: Vol. 80, Special Edition, ARTICLE I, 2010.

CAVALCANTI, Vinicius; BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. Artigo científico: **Perfil de envelhecidos praticantes de natação do projeto idoso feliz participa sempre**: Boletim informativo unimotrisaúde em sociogerontologia. São Paulo, BIUS nº 1, Vol. 4, 2013.

CHIARI, Helder; MELLO, Marco Túlio; REZEAK, Patrícia et al., **Revista psicologia e saúde**: exercício físico, atividade física e os benefícios sobre a memória de idosos. Vol. 2, nº1, (2010), pp 42-49.

ESQUENAZI, Danuza; SILVA, Sandra R. Boiça da; GUIMARÃES, Marco Antônio M. Envelhecimento e quedas. **Revista hospital universitário Pedro Ernesto**. Vol. 13, nº 2, Abr/Jun. Rio de Janeiro: 2014.

FERNANDES, Barbara Lourenço Vargas. Atividade física no processo de envelhecimento. **Revista portal de divulgação**. N° 40, Ano IV. Mar/Abr./Mai, 2014, ISSN 2178-3454. www.portaldoenvelhecimento.org.br/revista.

MAZO, GIOVANA ZARPELLON; CARDOSO, ADILSON SANT'ANA; DIAS, ROGES GHIDINI et al., Do diagnóstico à ação: grupo de estudos da terceira idade: alternativa para a promoção do envelhecimento ativo. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, Vol. 14, nº1, 2009.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista brasileira de medicina do esporte**. Vol. 4, Nº 1 – Jan/Fev, 1998.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. **Revista brasileira de medicina do esporte**: hidroginástica na terceira idade. Vol. 4, nº 1 Niterói. Jan/Feb. 1998.

PEREIRA, Larissa Almeida; PEREIRA, Alexandre Vinicius da Silva; MORELLI, Grazielle A.S. Artigo científico: **a importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em ribeirão preto**: revista digital Buenos Aires. São Paulo, ano 11, nº 98, Jul. 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 27 de Set. de 2015.

RABELO, Ricardo José; BOTTARO, Martim; OLIVEIRA, Ricardo Jacó de; GOMES, Lucy. Efeitos da natação na capacidade funcional de mulheres idosas. **Revista brasileira CI e movimento Brasília**. V. 12, nº 3, Brasília: Set. 2004, p.57-60.

RIBEIRO, Leila Francielli. Qualidade de vida na terceira idade. **Revista de divulgação científica**. ISSN 2237-9010, Mafra, v. 17, nº 2, 2010.

SILVA, Rodrigo Marcel Valentim da; SILVA, Camila Nicácio Da. **Efeitos dos exercícios aquáticos no equilíbrio de idosos**. Disponível em: www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/download/633/462. Acesso em: 05 de Nov. de 2015.

SOARES, Nerimar da Silva; SANTOS, Zirlene Adriana dos. **A visão dos alunos da terceira idade sobre a natação recreativa**. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd142/a-visao-dos-alunos-da-terceira-idade.htm>. Data de acesso 28 de Set. de 2015.

TIOAVRES. **Dicionário informal**. Disponível em:

<http://www.dicionarioinformal.com.br/idoso/>. Acesso em: 03 de Nov. de 2015.

ZANARDINI, Francisco Halilla; ZEIGELBOIM, Bianca Simone; JURKIEWICZ, Ari Leon et al, Reabilitação vestibular em idosos com tontura. **Revista de atualização científica**. Barueri (SP), v. 19, n. 2, p. 177-184, abr.-jun. 2007.