

ARTIGO ORIGINAL

O papel da hidroginástica na saúde do homem idoso

The role of water aerobics in elderly man health

Eliana Zellmer Poerschke Farencena¹, Marcos Genoio de Oliveira², Elizângela Sofia Ribeiro Rodrigues³, Adriana Arruda Barbosa Rezende⁴

RESUMO

Introdução: A prática de atividades físicas, em especial a hidroginástica, apresenta-se como uma ferramenta poderosa para o combate aos problemas físicos e biopsicossociais do idoso, porém percebe-se que o homem idoso ainda não encontra-se totalmente inserido nesta perspectiva de busca por uma melhoria na saúde e qualidade de vida. **Objetivo:** Verificar se os homens idosos ao praticarem as aulas de hidroginástica sofrem algum tipo de preconceito; a opinião dos mesmos sobre por que são poucos os homens que buscam pela prática e saber o que eles pensam sobre a hidroginástica para homens. **Materiais e Métodos:** Após aprovação do comitê de ética, sob o número 0130/2011, foram investigados seis idosos do sexo masculino, com idade entre 60 e 75 anos, praticantes de hidroginástica no Centro de Vida Saudável do Centro Universitário UnirG, em Gurupi-TO. Foi utilizada entrevista estruturada direta, onde os mesmos foram questionados quanto ao que os seus amigos ou familiares pensam sobre a participação na hidroginástica; quanto a opinião sobre as razões da baixa procura dos homens

pela modalidade; e quanto ao que os mesmos pensam sobre hidroginástica para homens. As entrevistas foram gravadas e depois transcritas. **Resultados:** Os mesmos referiram ser incentivados pelos amigos e familiares. Apontaram como possível causa para a baixa procura pela modalidade os fatores sócio-econômicos e culturais relacionados aos meios sociais. Afirmaram ainda compreender a hidroginástica como prática de atividade física benéfica para saúde e qualidade de vida. **Considerações Finais:** Observou-se que embora a opinião e adesão do grupo investigado seja positiva, a procura por parte dos homens em relação à hidroginástica ainda é discreta e requer ações efetivas concretas para a inclusão desta modalidade como meio possível de contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida específica para o gênero masculino.

Descritores: Idoso. Masculino. Terapia por Exercício. Ambiente Aquático.

ABSTRACT

Introduction: The practice of physical activities, especially water aerobics presents itself as a powerful tool for combating physical and biopsychosocial problems of the elderly, but it is noticed that the old man yet is fully inserted in the pursuit of perspective by an improvement in health and quality of life. **Objective:** To determine whether older men to practice the water aerobics classes suffer some form of prejudice; the opinion thereof about why there are few men who seek for practice and know what they think about water aerobics for men. **Methods:** After approval by the ethics committee, under the number 0130/2011, were investigated six elderly men, aged between 60 and 75 years, water aerobics practitioners in Healthy Life Center at UNIRG University Center in Gurupi-TO. It was used direct structured interview, where they were questioned as to what their friends or family think about participation in water aerobics; as the review of the reasons for low demand of men in the sport; and as to what they think about water aerobics for men. The interviews were recorded

and transcribed. **Results:** They affirmed to be encouraged by friends and family. They pointed out as a possible cause for the low demand by mode socio-economic and cultural factors related to social media. They said further comprise water aerobics as beneficial practice of physical activity to health and quality of life. **Final Thoughts:** It was observed that although the opinion and membership of the group investigated is positive, the demand from men in relation to water aerobics is still discreet and requires specific effective actions for the inclusion of this modality as a possible means of contributing to improved health and specific quality of life for males.

Descriptors: Aged. Male. Exercise Therapy. Aquatic Environment.

¹Mestre em Ciência da Motricidade Humana/Universidade Castelo Branco-RJ. Profª Adjunto do Centro Universitário UNIRG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: elianafarencena@yahoo.com.br

²Graduado em Educação Física/ Centro Universitário UNIRG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: marcosgenoino@hotmail.com

³Fisioterapeuta. Mestre em Fisioterapia Cardiorrespiratória/UNITRI-MG. Profª. Adjunto II do Centro Universitário UNIRG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: elizangelaunirg@yahoo.com.br

⁴Fisioterapeuta. Mestre em Ciência da Motricidade Humana/Universidade Castelo Branco/RJ. Profª Adjunto do Centro Universitário UNIRG. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: drikas.arruda@gmail.com

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Eliana Zellmer Poerschke Farencena. Quadra 108 Sul, Alameda 11 Lt 05
Residencial. Monte Carlo, Apto: 904 "B". CEP: 77020-122.
Telefone: (63) 9984-1848, Palmas-TO. E-mail: elianafarencena@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A hidroginástica tende a priorizar os movimentos relacionados às atividades da vida diária (AVDs), buscando melhorar de forma significativa os componentes secundários atingidos pelo processo de envelhecimento, como equilíbrio, agilidade, reflexo e coordenação, garantindo assim a autonomia do homem idoso no seu cotidiano.¹

Também para Vale et al.² a hidroginástica pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde de quem a pratica, melhorando os níveis de força, potência aeróbia e da composição corporal, o que é fundamental para a manutenção funcional e melhoria da qualidade de vida.

A hidroginástica é um exercício físico considerado seguro pelo baixo impacto nas articulações, além de contribuir no bem-estar mental, físico e social, de qualquer indivíduo que a exerça independente de classe, faixa etária ou sexo.

Entretanto o elevado número de mulheres adeptas à modalidade leva muitos homens a ter uma visão preconceituosa sobre esta prática, o que limita os conhecimentos sobre seus benefícios.

Atualmente, apesar da tentativa de inclusão da hidroginástica como atividade física para diferentes grupos, a falta de informação por parte da comunidade e a falta de esclarecimento dos profissionais da área da saúde levam os homens a adotar uma atitude preconceituosa devido a grande presença feminina nas aulas.

Sendo assim é necessário conhecer as percepções sobre a hidroginástica em relação aos seus benefícios e as possíveis facilidades e/ou dificuldades encontradas na sua prática, para que se possa contribuir na mudança da postura masculina diante da referida atividade, principalmente no que tange a projetos sociais gratuitos e de fácil acesso para a comunidade.

Neste sentido, a prática de atividades físicas, em especial a hidroginástica mostra-se como uma ferramenta poderosa para o combate aos problemas biopsicossociais do idoso. No entanto, sabemos que existem certas dificuldades a serem superadas, tais como o constrangimento em relação à prática masculina de exercícios físicos, sobretudo a hidroginástica. Diante disso, repensar as relações de gênero, preconceito e atividade física pode trazer para o homem idoso melhorias para a sua vida diária e qualidade de vida. Assim, neste estudo foi abordado o exercício aquático, em especial a hidroginástica, voltada ao homem idoso.

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo verificar se os homens idosos ao praticarem as aulas de hidroginástica no Centro de Vida Saudável sofrem algum tipo de preconceito por seus amigos ou familiares; investigar a opinião dos praticantes de hidroginástica do Centro de Vida Saudável por que são poucos os homens que buscam pela prática desta atividade física e saber o que eles pensam sobre a atividade física hidroginástica para os homens.

MATERIAL E MÉTODO

Estudo de campo com característica exploratória descritiva e qualitativa.

Os sujeitos da pesquisa foram seis idosos do sexo masculino com idade entre 60 e 75 anos que compõe o grupo de hidroginástica no Centro de Vida Saudável do Centro Universitário UnirG em Gurupi-TO. O projeto de pesquisa foi delineado segundo a lei 196/96 CNS e foi submetido à apreciação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário UnirG. A pesquisa só se iniciou após o projeto ser aprovado sob o número de processo 0130/2011 no CEP e todos os sujeitos assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido.

A coleta de dados apresentou risco mínimo ligado ao constrangimento durante o ato de responder o questionário. Os dados foram tratados garantindo a segurança e privacidade das informações.

Para a coleta de dados foi utilizada uma entrevista estruturada direta, entre os sujeitos idosos e o pesquisador. Os mesmos foram questionados quanto ao que os seus amigos ou familiares pensam sobre a participação em aulas de hidroginástica; quanto a opinião por que são poucos os homens que buscam pela atividade física da hidroginástica; e quanto ao que o mesmo pensa hoje em relação à hidroginástica para os homens.

As entrevistas foram realizadas sempre após as aulas em que cada sujeito houvesse participado. Para cada aula foram entrevistados no máximo dois idosos para que as entrevistas acontecessem com calma e não atrapalhasse a rotina dos sujeitos. A coleta de dados aconteceu na sala do projeto Caminhar saudável, em ambiente adequado e tranquilo com cadeiras e mesa no prédio do Centro de Vida Saudável localizado no Centro Administrativo da UnirG, na avenida Pará, quadra 20, lote 01, Nº 2432, Setor Engenheiro Waldir Lins II, em Gurupi-TO, onde também acontecem as aulas de hidroginástica.

Como critérios de inclusão foram estabelecidos os idosos que estavam

matriculados nas aulas de hidroginástica do Centro de Vida Saudável em Gurupi-TO, do sexo masculino e na faixa etária entre 60 e 75 anos; que participaram das aulas de hidroginástica no mínimo duas vezes por semana com uma hora de duração cada dia e que aceitaram participar da pesquisa, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Como critérios de exclusão não estavam aptos a participar os indivíduos com limitações cognitivas e ou na fala que impedissem responder às questões.

As entrevistas foram gravadas em um gravador da marca Phillips e depois transcritas.

RESULTADOS

O método utilizado para esta pesquisa foi a entrevista estruturada direta.

A entrevista não é simplesmente uma conversa qualquer, é uma conversa orientada para um objetivo definido. O entrevistador deve obter e manter a confiança do entrevistado, evitando ser inoportuno procurando não interromper outras atividades de seu interesse; deve controlar a entrevista, reconduzindo, se necessário, o entrevistado ao objetivo da entrevista, o entrevistador não deve confiar abusivamente em sua memória, deve registrar também aqueles dados fornecidos após a entrevista, quando considerados de importância.³

Foram entrevistados seis homens idosos participantes das aulas de hidroginástica no Centro de Vida Saudável do Centro Universitário UnirG em Gurupi-TO. Não houve nenhuma exclusão. Os idosos apresentaram faixa etária entre 61 e 76 anos, com média de idade de 68 anos, dp±6.

Segundo o senso do IBGE⁴ (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), 18 milhões de pessoas estão com a faixa etária acima dos 60 anos. A perspectiva é que em 2020 essa população dobre, fazendo com que o Brasil fique na sexta posição do ranking mundial.

De acordo com Rosa⁵, a humanidade pode ser determinada com formatos distintos, onde existe todo um processo de vida com aspectos diferenciados uns dos outros, chegando a um denominador comum, ou seja, a vida e a morte. O ser humano então passa por todo esse processo durante o seu ciclo de vida, passa pela infância, atravessa a mocidade, atinge a maturidade, e finalmente, chega à velhice. Começa a surgir na terceira fase da vida de uma pessoa, os primeiros indícios inevitáveis do mau funcionamento do organismo, ocasionando a necessidade de cuidados adequados com o corpo.

Segundo o Ministério da Saúde⁷, a velhice pode ser caracterizada como uma fase de transição na vida de um indivíduo, relacionado à mudança de idade, onde são considerados idosos aqueles com faixa etária de 60 anos de idade em diante.

A velhice faz parte das etapas comuns na vida do ser humano, querendo ou não estamos sujeitos e predeterminados a esse processo desde que nascemos e ele deve ser encarado e vivido com alegria e entusiasmo. O "ser velho" não pode ser visto apenas como um simples fator existencial dentro da população, mais sim com o devido reconhecimento, mesmo por que a maioria sempre contribuiu para o desenvolvimento do país e seria injusto os mesmos ficarem fora dos parâmetros sociais.

A velhice tem uma dimensão existencial que modifica a relação com o mundo e com sua própria história. Entretanto o homem não vive em estado natural, porque como em qualquer idade, um estatuto lhe é imposto pela sociedade a qual pertence.⁶

A terceira idade pode ser vista como uma fase de conhecimento pessoal, pois ocorrem diversas modificações em todos os sentidos referentes ao corpo e a mente, encaradas às vezes como uma forma de descanso do corpo. O idoso possui grandes necessidades e dificuldades em quase todos os tipos de afazeres e trabalhos domésticos, o que exige cuidados essenciais e acompanhamento de pessoas especializadas, pois os mesmos possuem necessidades que somente um cuidador capacitado, experiente e responsável pela atenção ao idoso pode suprir, para que o mesmo possa agir com mais segurança e autonomia, tendo prazer em viver.⁸

O envelhecer é um fenômeno natural que cada indivíduo sofre durante a sua trajetória de vida, porém este processo deve ser rodeado de cuidados adequados com a saúde do idoso, onde há uma tendência natural do sujeito estar mais exposto à vários tipos de enfermidades. A população de idosos em nosso país vem aumento em ritmo acelerado. O Brasil ainda não equacionou satisfatoriamente a situação do idoso e suas necessidades, o que é refletido na baixa prioridade e descaso para com a terceira idade.⁷

Segundo Beauvoir⁶ cada vez mais os idosos ficam esquecidos, o que interfere em sua inclusão e gera abandono diante da sociedade e de seus próprios familiares. Ao defrontar com essa dura realidade essa população muitas vezes acaba se isolando, onde muitos acreditam estar gerando muito trabalho devido a idade avançada, saúde ou algum tipo de debilidade. Perante esta problemática é necessário buscar estratégias de como influenciar positivamente a população, para que os idosos tenham novos

caminhos e perspectivas de estarem inseridos ativamente no meio social, o que pode ser desenvolvido com a criação de programas voltados à pessoa idosa voltados para saúde, transporte, moradia, aposentadoria, para que ocorra a possibilidade de ofertar condições de vida mais dignas dentro do processo do envelhecimento.

Entretanto, a prática de atividades variadas, entre elas os exercícios físicos, em suas diversas modalidades, contribuem para a melhoria da saúde e da qualidade de vida do idoso.

Segundo Bonachela⁹ a prática da hidroginástica, metódica e frequente, pode promover mudanças morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psicológicas do idoso.

A hidroginástica teve seu surgimento na Alemanha, promovendo benefícios no atendimento de um determinado grupo de pessoas idosas, onde a mesma foi classificada como uma atividade bastante segura e uma das mais completas, ao abranger vários grupos musculares, e por não causar riscos ou lesões às articulações, dando-lhes bem estar físico e mental. Nos dias atuais, temos visto um crescimento expressivo de pessoas, não exclusivamente idosas, mas de diversas idades, que buscam condicionamento, relaxamento e bem-estar.⁹⁻¹⁰

A atividade física age de forma benéfica na terceira idade, contribuindo para a liberar as tensões e estados de insegurança, através da adesão à novos valores.¹⁰

Conforme Abdalla¹¹ pode-se definir a hidroginástica como a somatória de exercícios com movimentos de precisão e com possibilidades de variações durante a sua prática, quando realizada com orientações adequadas em um meio onde a ação da gravidade incide brandamente, evitando-se dessa maneira micro traumas, comuns à prática de atividade física corporal, resultando em uma modalidade que integra automaticamente os domínios afetivos, cognitivos, motores e sociais.

A hidroginástica engloba o exercício aeróbio, com características determinantes de resistência, coordenação motora e flexibilidade.

Neste estudo foram realizados questionamentos para avaliar o grau de percepção dos praticantes de hidroginástica a fim de verificar se os mesmos sofreram algum tipo de preconceito por seus amigos ou familiares.

Ao serem questionados sobre o que os amigos ou familiares pensam da participação dos mesmos nas aulas de hidroginástica, foram encontradas respostas com base nos indicadores: pratico e me sinto bem; recebo

incentivo; muitos não participam porque são acomodados; me dão força e total apoio; minha esposa também faz e me chamou; muitos acham legal; outros pensam que não resolve nada; acham que é valido; muito bom para a saúde; feliz aquele que pode participar; me incentivam muito; a hidroginástica me proporcionou melhoras; eu tomei a iniciativa de fazer as aulas; minha família me incentiva bastante; meus músculos estavam atrofiando; me ajuda a estabelecer meus movimentos; o incentivo é fundamental.

Os idosos sofrem bastante influência de seus familiares, através de incentivos nos requisitos ligados às condições de vida, bem-estar físico e mental. Entretanto não se trata de um fator unânime, haja visto, que muitos idosos hoje se encontram isolados de alguma forma seja por preferência própria ou pelo abandono de seus familiares. Atualmente no Brasil, segundo pesquisas realizadas pelo IBGE⁴, quase três milhões de idosos preferem viver sozinhos, para ter uma vida com mais privacidade e liberdade. É necessário que esta escolha do idoso seja cuidadosa para evitar sua exposição a situações de risco de acidentes domésticos e falta de segurança. O recomendado é que a independência não seja evitada, mas que ocorra de forma segura e sem danos a esses indivíduos.

Da mesma forma, os idosos foram questionados sobre o motivo de serem poucos os homens que buscam pela prática desta atividade física.

Ao serem questionados sobre por que são poucos os homens que buscam pela atividade física da hidroginástica, foram encontradas respostas com base nos indicadores: questão da distância e de tempo; alguns homens ficam com vergonha; trabalham o dia todo; não querem ou esquecem-se de fazer atividade; não se vê o idoso na academia; falta mais conhecimento; precisa propagar mais a importância dessa atividade porque a gente vigora a parte física; comodismo; o pessoal tem vergonha; a maioria falta e são poucos os que frequentam; falta cultura; muitos homens estão participando dessa modalidade mas acredito que exista um pouco de preconceito e ele vai acabar (imagine dez mulheres e só dois homens); existe um descuido; passando de geração para geração.

E finalmente, os mesmos ainda foram investigados para saber o que eles pensavam sobre a atividade física hidroginástica para os homens especificamente.

Ao serem questionados sobre o que os mesmos pensavam a respeito da hidroginástica para os homens, foram encontradas respostas com base nos indicadores: primeiro para a

saúde; você cria energia; melhora todo o físico e mente; proporciona integração social, novas amizades e engloba a todos; os benefícios são grandes e satisfatórios; a diferença é porque é na água e falam que é melhor que academia, porque tem menos impacto; eu tinha muita dor nas pernas quando comecei a fazer acabou a dor; fundamental para a pessoa que quer prolongar mais os dias de vida; que a pessoa venha participar; é sem dúvida um serviço que melhora; todas as pessoas que participam tem a possibilidade de viver mais; quem pratica vive melhor; deve-se propagar mais a importância dessa atividade; a gente vigora a parte física; se o homem pode fazer a hidroginástica, ele deve fazer para a sua saúde porque a hidroginástica faz muito bem; estou preservando a minha saúde; o corpo pesa, então o homem deve praticar algum tipo de atividade.

Na questão de gênero é indispensável observarmos que em quase todos os afazeres dos mais simples aos mais complexos, existe a participação do homem e da mulher. Em virtude disso a sexualidade está presente em qualquer lugar que estamos, haja vista, que esse tema vem desde a criação do mundo, com a existência do homem e da mulher, onde na antiguidade os homens se manifestavam como os dominantes e as mulheres as submissas, o que caracterizava a sociedade machista.¹²

A própria educação familiar, moldada pelos rótulos culturais fazem parte de todo o desenvolvimento do ser homem e do ser mulher, e influencia diretamente no modo de agir e pensar, além de estabelecer princípios.

A diferença biológica entre os sexos, especificamente a diferença anatômica entre os órgãos sexuais, pode assim ser vista como justificativa natural da diferença socialmente construída entre os gêneros e, principalmente, da divisão social do trabalho.¹²

Conforme Amâncio¹³, o que difere o sexo masculino do feminino, é o fato do homem ser mais focado no seu próprio eu, mostrando-se mais individualistas enquanto que mulheres tem mais facilidade de interação no meio social em que estão inseridas. A própria sociedade traz culturalmente os aspectos que regem a categoria feminina e masculina, onde muitas vezes certas atividades parecem ser delineadas para cada gênero especificamente.

Conforme Nolasco¹⁴ a questão do ser masculino se traduz em uma espécie de individualidade, egoísmo, e inaceitação de auxílio para a realização de atividades, pelo constrangimento social associado à idéia de dependência, o que precisa ser mudado, pois a interação da família é fundamental a todos.

Segundo Ramos¹⁵ a masculinidade seria como um troféu para o homem. Algo que ele

busca como uma conquista infinita no seu dia a dia, como um modo ou estilo de vida, que os mesmos apoderam para si. Muitas vezes suas condutas criam barreiras para sua própria saúde, onde muitos deixam de se prevenir em aspectos relacionados ao seu bem estar e a sua qualidade de vida, devido ao isolamento ou ao preconceito de praticar atividades que também são direcionadas às mulheres, atribuindo a justificativa de que tais ações se direcionam exclusivamente às mulheres e não aos homens.

De acordo com Scott¹⁶ a questão dos gêneros deve ser caracterizada pela priorização da relação social entre as pessoas, onde ambos são indispensáveis. Trata-se da identidade pessoal própria de cada sexo, onde cada um especificamente deve estar inserido no meio em que vive, compondo seus comportamentos específicos no trabalho, na família e na sociedade.

Segundo Mathieu¹⁷ a sexualidade está relacionada aos fatores biológicos e anatômicos, entretanto em relação ao sexo social não existe esta diferenciação, e sim o homem e a mulher onde ambos participam ativamente em tudo relacionado ao meio social. O conceito de gênero é uma construção sociológica relativamente nova, que responde à necessidade de diferenciar o sexo biológico de sua tradução social em papéis e expectativas de comportamentos específicos, o que repercuti nas relações de poder entre homens e mulheres vigentes na sociedade atual.¹⁸

Atualmente, perante a conjuntura moderna, ambos os sexos tem apresentado aspectos similares no que se refere à direitos, oportunidades e deveres, o que tem refletido nos aspectos inerentes à cultura, lazer, política e sociedade em geral. Em geral, nas famílias, o pai é visto como uma espécie de super herói, o que pode estar associado à definição social do homem ser aquele que traz o sustento e que atende as necessidades e desejos de todos, onde muitas vezes ele se esquece de cuidar de si próprio.

Independente de estarmos em um mundo moderno, pode-se observar que os homens somente buscam um determinado tipo de atividade física quando acometidos por um determinado tipo de doença diagnosticada. A classe masculina precisa estar inclusa em algum tipo de prática de exercícios que contribuam na melhoria ou amenização do seu estado de saúde. No Brasil é nítido verificarmos que a classe masculina tem índices de mortalidade superiores ao das mulheres, o que pode estar associado ao fato do homem ficar mais exposto

às doenças pela negligência com seu próprio corpo e saúde.

Há vários fatores que agravam as comorbidades relacionadas à uma maior incidência específica ao gênero masculino, como os acidentes de trânsito e a recusa moral em se permitir ser examinado pelo excessivo receio e pudor.

São vários os benefícios das várias práticas de atividade física para a saúde, em especial a modalidade de hidroginástica, que mostra-se como excelente alternativa terapêutica preventiva para idosos de ambos os sexos.

O idoso cada vez mais vem elevando o seu padrão de longevidade, o que pode estar associado à busca pela qualidade de vida. O idoso atual se cuida mais, se preocupa mais com sua saúde e prevenção de possíveis doenças, e prioriza exercícios que contribuem e favorecem a sua vida. Nos dias atuais o homem idoso tem melhorado os seus hábitos alimentares, o que diminui o uso de remédios e as internações, e favorece contribuindo para o incremento no tempo de vida do homem.

Segundo Varela¹⁹, o idoso a cada dia vem procurando formas para melhorar sua

qualidade de vida. Muitas vezes, pela idade avançada e doenças instaladas, associadas à vida sedentária, fragilidade dos músculos e ossos, o idoso fica impossibilitado de praticar exercícios físicos.

Dessa forma, a hidroginástica favorece a promoção de uma vida mais ativa, prevenindo doenças, aliviando o estresse, elevando a auto-estima, melhorando a capacidade respiratória, a flexibilidade, o equilíbrio, a força muscular, a reeducação da postura, a coordenação motora, o relaxamento, o bem-estar e a interação no convívio social. A água possui propriedades benéficas a seus adeptos, sendo comprovado cientificamente que a prática de atividades físicas na água, contribui para retardar os efeitos do envelhecimento, além de ser uma prática bastante prazerosa e divertida.^{10,19}

Poucas pesquisas estão voltadas para questão do gênero masculino na prática da hidroginástica. É preciso criar estratégias e propor condições reais de incentivo à participação do homem idoso em atividades que melhorem suas condições de saúde e qualidade de vida, além de exercer seu papel de socialização unindo ambos os gêneros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os mesmos referiram receber incentivo dos amigos e familiares, apontaram como possível causa para a baixa procura pela modalidade os fatores sócio-econômicos e culturais inerentes à sociedade, e ainda relataram considerar a hidroginástica como prática de atividade física benéfica para saúde e qualidade de vida.

Embora a opinião e adesão do grupo investigado sejam positivas, a procura por parte dos homens em relação à atividade de hidroginástica ainda é discreta e requer ações efetivas concretas para a inclusão desta modalidade como meio possível de contribuição para melhoria da saúde e qualidade de vida específica para o gênero masculino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Simões R, Cerri A, Nassar SE, Portes M. Hidroginástica: proposta de exercícios para idosos. São Paulo: Phorte, 2008.
2. Vale RGS, Barreto ACG, Novaes JS, Dantas EHM. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia

funcional de mulheres idosas. Rev bras cineantropom desempenho hum. 2006; 4(8): 52-8.

3. Cervo AL, Bervian PA. Metodologia científica para uso dos estudantes universitários. 3ª Ed. São Paulo: Mcgraw-Hill do Brasil; 1983. 249 p.
4. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro; 2007.
5. Rosa M. (1983). Psicologia Rosemary. Atividade física para 3ª idade. Curitiba: Lovise; 1990.
6. Beauvoir S. A velhice. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1990.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Departamento de atenção básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Caderno de atenção básica n. 12. Brasília; 2006.
8. Ikeda D. Velhice. Lei CNS resolução196/96 pesquisa com seres humanos. Disponível em: <<http://www.vertex.com.br>>
9. Bonachela V. Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: SPRINT; 1994.
10. Rauchbach R. Atividade física para 3ª idade. Curitiba: Lovise, 1990. Londrina: Midiograf; 2001.
11. Abdalla D. Hidroginástica. Escola Superior de Educação Física de Muzambinho. 1998.

12. Bourdieu P. A dominação masculina. Tradução Maria Helena Kühner. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 2002.
13. Amâncio L. Masculino e feminino. A construção social da diferença. Porto Afrontamento; 1994.
14. Nolasco S. Um "homem de verdade". pp. 13-29. In D Caldas (org.). Homens. São Paulo: Editora Senac; 1997.
15. Ramos MS. Um olhar sobre o masculino: reflexões sobre os papéis e representações sociais do homem na atualidade, pp. 41-59. In M Goldenberg (org.). Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro: Editora Record; 2000.
16. Scott JW. Gender and the politics of history. New York: Columbia University Press, 1988. PP. 28-50. In Educação & Realidade. 1990 jul/dez; 15(2).
17. Mathieu NC. Homme-culture et femmè-nature? L'Homme XIII, 3. Paris, 1973, p. 101-113. Identité sexuelle/sexuée/de sexe? Trois modes de conceptualisation du rapport entre genre et sexe. In L'anatomie politique - catégorisations et idéologies du sexe. Paris: Côté-Femmes Editions; 1991. p. 227-266.
18. Heise L, Pitanguy J, Germain A. Violencia contra la mujer, la carga oculta sobre la salud. BIRD, Departamento de Población, Salud e Nutrición, Washington D.C. 1994.
19. Varela V. Exercício aquático e a saúde do idoso in Actas do Simpósio Envelhecer melhor com atividade física. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa; 1999. p.175-185.