

## ARTIGO DE REVISÃO

# IDOSO E LAZER: CONTRIBUIÇÕES DE ATIVIDADES RECREATIVAS NO MEIO AQUÁTICO PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA

## ELDERLY AND LEISURE: CONTRIBUTIONS OF RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE AQUATIC ENVIRONMENT TO IMPROVE QUALITY OF LIFE

## MAYOR Y OCIO: CONTRIBUCIONES DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL MEDIO ACUÁTICO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Ana Maria Didoni<sup>1</sup>, Michelle Carolina Piassalonga<sup>2</sup>, Evandro Antonio Corrêa<sup>3</sup>

Data de Submissão: 02/06/2020 Data de Publicação: 05/01/08/2021

Como citar: DIDONI, A. M. et al. **Idoso e lazer: contribuições de atividades recreativas no meio aquático para melhoria da qualidade de vida.** Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 11, n. 16, Jan 2021. <https://doi.org/10.46551/rn2020101500042>

### RESUMO

Identificar as contribuições de atividades recreativas no meio aquático para melhoria da qualidade de vida de idosos. A metodologia foi com base na abordagem qualitativa, de ordem exploratória e descritiva e da técnica de revisão bibliográfica. A realização de atividades recreativas se torna relevante na hidroginástica com o intuito de promover aulas mais prazerosas contribuindo para o bem estar dos idosos. Nesse sentido, vivência de atividades recreativas no meio aquático, por meio da hidroginástica, pode contribuir na diminuição das limitações ocasionadas pelo processo do envelhecimento para o idoso. Conclui-se que as atividades recreativas no meio aquático podem auxiliar no desenvolvimento dos idosos, possibilitando uma vida mais sociável e menos depressiva, contribuindo para melhoria da qualidade de vida.

**Palavras-chaves:** Lazer. Idoso. Atividades Recreativas. Meio aquático.

### **Elderly and Leisure: contributions of recreational activities in the aquatic environment to improve the quality of life**

### ABSTRACT

Identify the contributions of recreational activities in the aquatic environment to improve the quality of life of the elderly. The methodology was based on the qualitative, exploratory and descriptive approach and the literature review technique. The realization of recreational activities becomes relevant in water aerobics in order to

---

<sup>1</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro

<sup>2</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro

<sup>3</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro

promote more enjoyable classes contributing to the well-being of the elderly. In this sense, the experience of recreational activities in the aquatic environment, through water aerobics, can contribute to reducing the limitations caused by the aging process for the elderly. It is concluded that recreational activities in the aquatic environment can assist in the development of the elderly, enabling a more sociable and less depressive life, contributing to improve the quality of life.

**Keywords:** Leisure. Elderly. Recreational Activities. Aquatic environment.

## RESUMEN

Identificar los aportes de las actividades recreativas en el medio acuático para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. La metodología se basó en el enfoque cualitativo, de orden exploratorio y descriptivo y la técnica de revisión bibliográfica. La realización de actividades recreativas cobra relevancia en el aeróbic acuático con el fin de promover clases más amenas contribuyendo al bienestar de las personas mayores. En este sentido, la experiencia de las actividades recreativas en el medio acuático, a través del aquaerobic, puede contribuir a reducir las limitaciones provocadas por el proceso de envejecimiento de las personas mayores. Se concluye que las actividades recreativas en el medio acuático pueden ayudar al desarrollo de las personas mayores, posibilitando una vida más sociable y menos depresiva, contribuyendo a mejorar la calidad de vida.

**Palabras clave:** Ocio. Anciano. Actividades recreativas. Ambiente acuático

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento se tornou temática relevante e com crescente preocupação da atualidade, abrindo espaço para estudos científicos de diferentes áreas (Educação Física, Medicina, Fisioterapia), assim como no âmbito do lazer e da qualidade de vida. Assim, para Borges, Brito e Monteiro (2020, p. 4) “os cuidados com a saúde e a experiência do lazer, bem como o modo de viver a velhice, manifestam-se de maneira peculiar, variando entre os indivíduos e os diferentes contextos sociais e culturais”.

Mazo *et al.* (2009) mencionam que estimular nos idosos a prática do lazer possibilita elucidar alguns problemas por eles enfrentados no seu dia a dia, por conta do surgimento de novos papéis e o desconhecimento dessas modificações peculiares da velhice, criando dificuldades de adaptação a esta fase, as quais podem associar aos problemas decorrentes de situações mal resolvidas ao longo dos anos.

As pessoas, em geral, não se preparam para a aposentadoria, segundo os dados da pesquisa SESC/FPA (NERI, 2007) 95% dos idosos aposentados declararam não ter tido essa oportunidade, ou seja, não estão prontos para viver a aposentadoria. Os idosos em sua maioria consideram difícil a adaptação da rotina de aposentado. Dessa forma, para amenizar os aspectos inconvenientes do envelhecimento, a fim de

revitalizar a realidade de vida das pessoas que ingressam nessa faixa etária, entende-se a necessidade de meios preparatórios e instrutivos de planejamento na busca de uma mudança gradativa de vida, que visa à satisfação sociocultural de cada indivíduo que enfrenta essa nova rotina.

Segundo Mori e Silva (2010, p. 952) “no momento da aposentadoria o lazer para a terceira idade deveria se tornar primordial, pois, a ocupação do tempo com atividades que propiciem o seu desenvolvimento, resulta em benefícios para os idosos e a sociedade como um todo”. Ou seja, o envelhecimento bem sucedido e a qualidade de vida compreendem a ideia de um idoso caracterizado por uma perspectiva autônoma e criativa frente às mudanças sociais, capaz de resgatar seu papel nas relações familiares e de amizade.

Assim, as práticas que visam à sociabilidade, o lazer junto ao idoso ocupa um significativo espaço na mídia para a criação e divulgação de uma “nova velhice” que, segundo Mesquita (2011, p. 47), “revela novas formas de envelhecer e lidar com esse período da vida”. Nesse sentido, haveria um esforço para separar os “jovens idosos” dos “idosos velhos”, e para essa autora, “surgindo o termo ‘quarta idade’, que designaria aqueles com mais de 75 anos, vinculados à imagem tradicional da velhice como incapacidade e decadência. Essa expressão estigmatiza ainda mais esse ‘novo velho’ que possui mais de 75 anos” (MESQUITA, 2011, p. 47).

Todavia, “a verificação de uma nova velhice, não significa negar a existência da velhice dependente, com todas as suas complexas questões de vulnerabilidade e necessidade de políticas públicas específicas” (SANTANA; LIMA, 2012, p. 189). O movimento de criação da terceira idade ainda possui interesse político e econômico, pois, essa população cada vez mais se destaca como potenciais consumidores de bens e serviços ocupando uma crescente participação na esfera social (GUEDES, 2000).

Gáspari e Schwartz (2001, p. 8) apontam para uma visão ampliada sobre as atividades vivenciadas no tempo livre, ou seja, “o homem tem oportunidades para o fruir e usufruir dos bens culturais e, ainda, para exercitar sua autonomia a partir das opções pessoais que faz para a ocupação desse tempo excedente”. Para que isso se concretize, nesse contexto, os autores afirmam que se tornam iminentes ações voltadas para mudanças de valores, desencadeadas por uma Educação para o Lazer.

Assim, “essa educação permite pensar o homem para além da dimensão biológica, fazendo uso das múltiplas inteligências e capaz de optar pela qualidade de seu desenvolvimento” (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001, p. 8).

Dessa maneira, o divertir-se, recrear-se e entreter-se, por exemplo, favorecem o bem estar do idoso, podendo levar a sensação de prazer, e que profissionais de diferentes áreas (incluindo da Educação Física), têm papel de orientar e direcionar atividades relacionadas ao lazer em seus possíveis locais de intervenção como academias, hotéis, grupos de terceira idade.

O profissional assume o papel de animador cultural e, ao intervir, “deve perceber que não se trata de catequização, mas de um processo de oportunização estimulada de experiências” (MELO, 2011, p. 7). Posto isso, os profissionais em sua atuação, conforme apresentado por Mazo *et al.* (2009), devem estimular o idoso a vivenciar diferentes atividades que também o remeta a realidade e o direito de exercer a cidadania de maneira saudável e criativa, já que se pode compreender que o lazer segue as linhas de pensamento de atitude de vida, que é o estilo de vida independente de um tempo determinado, e tempo, que é o tempo livre, disponível e liberado das obrigações.

Nesse sentido, a promoção de programas de lazer como direito dos idosos pode colaborar com o objetivo de mantê-los ativos física, mental e socialmente e deveria ser uma das obrigações a ser garantida pelos governos, por meio de políticas públicas, para com esse grupo, com intuito de oferecer e melhorar a qualidade de vida a esses indivíduos.

Todavia, para Ribeiro *et al.* (2012), percebe-se que ao longo da vida adulta as funções fisiológicas do organismo declinam como parte do processo de envelhecimento, como a diminuição da capacidade de síntese de proteínas, declínio nas funções imunológicas, perda de força e massa muscular, entre outras. E, de acordo com Bachion, Costa e Nakatani (2006), o idoso tem sua capacidade funcional diminuída, fazendo com que dependa de auxílio para realizar atividades rotineiras, sendo de extrema importância à procura de um programa de treinamento físico para aumento dos desempenhos funcionais, que quando realizados fazem com que os idosos se tornem mais independentes.

Na busca por esta independência o idoso pode vivenciar atividades recreativas em diversos locais, e sem muitas exigências, possibilitando a integração, descontração e uma participação mais efetiva. Assim, entre as diferentes possibilidades de lazer para os idosos, objetivou-se nesse estudo, tendo em vista da popularidade das atividades aquáticas e dos benefícios por ela concedidos, especialmente, a população idosa, investigar as contribuições de atividades recreativas no meio aquático para melhoria da qualidade de vida de idosos.

## **MÉTODOS**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, exploratória e de ordem descritiva, cujas informações sobre a temática foram pesquisadas por meio da técnica de revisão bibliográfica, mediante os limites da pesquisa. A pesquisa bibliográfica compreendeu a leitura e análise das fontes secundárias de informação (livros, periódicos etc.) com a finalidade de embasar a revisão de literatura. Foi realizada análise da literatura referente aos temas (Lazer; Idoso; hidroginástica, Meio aquático) em bases de dados como a Scielo e Scholar Google, envolvidos na pesquisa.

Ao realizar o levantamento no Scielo, com a palavra hidroginástica, houve a incidência de 45 trabalhos registrados no banco de dados. Contudo, no período de 2010 a 2020, há 21 estudos relacionados a hidroginástica e idosos, sendo que nenhum desses estudos abordasse esses dois termos como área do lazer. Dentre esses estudos (envolvendo, principalmente, mulheres) emergem expressões atreladas à hidroginástica e idosos como: função vascular e nível de nitrito; equilíbrio postural; força de preensão manual e atividade física; força e capacidade funcional; estímulos sensoriais envolvidos na manutenção do equilíbrio corporal; aptidão física funcional; exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal; avaliação postural; dor e aptidão física; treinamento de flexibilidade; avaliação do equilíbrio estático e dinâmico; comportamento de variáveis fisiológicas; respostas cardiorrespiratórias, consumo de oxigênio e índice de esforço; frequência cardíaca em imersão nas situações de repouso; treinamento de força versus hidroginástica.

Da mesma forma, quando da busca por lazer e envelhecimento ou idoso houve a incidência de 107 trabalhos, sendo que desses apenas dez têm relação com a

prática de atividade física, entretanto, nenhum estudo está relacionado com a temática dessa investigação. E as expressões desses dez estudos são: saúde no parque; prática de atividade física no lazer entre idosos; saúde e qualidade de vida; uso de internet e lazer fisicamente ativo; sedentarismo no lazer e baixa funcionalidade em idosos; atividade física insuficiente no lazer; atividade física e sintomas do envelhecimento.

No caso da busca realizada no Google Scholar houve a incidência de 35 trabalhos hidroginástica e idoso, e 164 resultados para idoso e lazer, entre artigos, monografias, capítulos de livro e outros formatos. Essas expressões coincidem com os resultados do Scielo. Portanto, desses levantamentos foram selecionados artigos que se aproximam da temática e que compõem esse estudo, além de outras contribuições da literatura.

## **ENVELHECIMENTO E O LAZER**

A população idosa é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013) e pelo Estatuto do Idoso (BRASIL, 2003) como aquela com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. Os limites de idade nessa faixa etária são válidos para países em desenvolvimento. As estimativas do IBGE (2013) apontam que o número de idosos no Brasil deve quadruplicar até 2060, amparado pelo aumento da expectativa de vida. O aumento da população acima de 65 anos no Brasil é confirmado pela tendência de envelhecimento acelerado da população.

Com a mudança da estrutura etária brasileira, resultado da redução do número de jovens e do aumento da população idosa, o Brasil deve passar por profundas transformações socioeconômicas (IBGE, 2013). Mazo *et al.* (2009), complementam, que em relação às características dos idosos no Brasil, torna-se relevante destacar as condições de saúde, cuidado formal e informal. Além desses fatores, adiciona-se a esta situação a falta do afeto familiar que, por sua vez, contribui com a institucionalização do idoso (CUNHA, 2003).

Logo, a sociedade contemporânea para Pitilin *et al.* (2020, p. 2) “tem sido desafiada a responder às demandas da ciência e da tecnologia que afetam principalmente o aumento da longevidade, o que acaba requisitando políticas públicas e programas sociais voltados à qualidade de vida, incluindo o lazer dos idosos”.

Ademais, envelhecer é sem dúvida um processo vital, biológico, inerente à vida humana. A velhice é uma etapa da vida. Porém, como apresenta Guedes (2001), o envelhecimento pode ser saudável se as pessoas estiverem abertas às mudanças de seus estilos de vidas. Envelhecer de maneira satisfatória não corresponde apenas a uma simples mudança na direção do seu estilo de vida, mas sim nos resultados da interação entre as pessoas vivendo em sociedade. No sentido de obter um envelhecimento saudável, é necessário enfrentar as dificuldades, ter uma identificação profissional durante a vida, exercitar a memória, convívio familiar saudável, bons hábitos, estilo de vida prazerosa, desenvolver atitudes positivas diante da vida e contribuem para a melhoria da autoestima (GUEDES, 2001).

Já a atividade física regular é fundamental para preservação da qualidade de vida dentro de um envelhecimento saudável, o envelhecimento, não deve ser apenas pautado em “cuidados dos idosos”, pois prevenir é mais fácil do que curar e, com certeza, menos dispendioso (KALACHE, 1996). Sendo assim, as atividades praticadas durante o lazer tornam-se relevantes para melhoria da qualidade de vida dos idosos, e nesse caso as atividades de interesse físico/esportivo vivenciadas no meio aquático.

Nessa direção Martins, Legay e Leon (2012, p. 35) afirmam que as atividades físicas no lazer, diferentemente dos esportes formais ou exercícios físicos, estavam positivamente atreladas com o escore global de qualidade de vida, da mesma forma que, pelo menos para os adultos mais velhos, esse tipo de atividade é importante para a qualidade de vida.

Atualmente, se faz necessário trazer para o debate as possibilidades de vivências de lazer, uma vez que o Brasil enfrenta um aumento no número da população idosa, no sentido de proporcionar melhorias na vida dessa faixa etária, com o intuito de suprir as necessidades relacionadas ao isolamento e a reintegração desse indivíduo ocupando um novo papel no meio social. No presente, a aposentadoria está mudando o seu contexto, de ser um período de repouso e recolhimento, para torna-se um momento de satisfação no estilo de vida ativo através de atividades de lazer (RODRIGUES, 2002).

Vale neste momento pontuar que, segundo Queiroz, Chaves e Alves (2016, p. 29), “o lazer é considerado como manifestação humana cultural que se relaciona com

outras esferas da vida”. Os autores acrescentam que “é um tempo de diversão, espontaneidade, escolhas prazerosas e lúdicas. É composto por práticas recreativas e educativas, está associado a diferentes ambientes e promove integração de públicos heterogêneos”.

Dessa forma, cabe compreender a busca de cada pessoa pela vivência nos diferentes conteúdos do lazer, classificados como interesses, e que estão entrelaçados, ou seja, uma pessoa em uma mesma atividade lazer pode estar ligada a mais de um interesse, com a predominância desse ou daquele. Nesse sentido Melo (2004), considera que esta classificação seria um guia para intervenção profissional e tem seus limites, e que a complexidade do ser humano não cabe em meras categorias.

Referente aos conteúdos do lazer, Dumazedier (1980) classificou em cinco interesses do lazer, sendo eles: artístico, físico, manual, intelectual e social. Contudo, outros interesses foram propostos como a contribuição de Camargo (1989) com o “turístico” e Schwartz (2003) com o conteúdo “virtual”.

Marcellino (2012, p. 19) afirma que, mediante os conteúdos do lazer, o ideal seria que cada indivíduo vivenciasse atividades que abrangessem os diversos grupos de interesses, a fim de “exercitar, no tempo disponível, o corpo, a imaginação, o raciocínio, a habilidade manual, o contato com outros costumes e o relacionamento social, quando, onde, com quem e da maneira que quisesse”.

Entretanto, é necessário destacar que o lazer, segundo Queiroz, Chaves e Alves (2016, p. 45), “por si só não resolverá os problemas sociais e educacionais que permeiam as relações das crianças e da sociedade como um todo” (e aqui acrescentamos os idosos). Para esses autores, o lazer é um “componente cultural que promove prazer, educação e pode gerar valores questionadores das condições sociais existentes”.

Martins (2010), por sua vez, coloca como aspecto do lazer a participação espontânea. Nesse sentido, a autora fala sobre a questão do lazer do idoso e assegura que as ações desse campo “devem constituir momentos onde o indivíduo (idoso) se empenhe, algo que escolha de livre e espontânea vontade, que lhe deem prazer e que contribuam para o desenvolver como pessoa” (MARTINS, 2010, p. 243).

Contudo, o lazer, pela Constituição de 1988, tornou-se direito do cidadão e obrigação do Estado que deve garantir o acesso a todas as classes sociais. Contudo,



mesmo sendo um direito constitucional está longe de ser uma realidade de fato, por se constituir na maioria das vezes um privilégio privado (MAZO *et al.*, 2009). Mesmo com esse direito, as oportunidades de lazer não são de fácil acesso a todos os idosos, há obstáculos impostos pela diferença de classes sociais e até mesmo entre indivíduos da mesma classe, faixa etária etc. dificultando o acesso ao lazer não só de maneira quantitativa, mas acima de tudo influi na qualidade do lazer oferecido (MARCELLINO, 2012).

Dentro desse contexto, existe a necessidade de que o idoso busque em suas experiências diárias, novas formas de praticar atividades prazerosas, sobretudo, que enfatizem a busca do lazer e de qualidade de vida. Para isso, Marcellino (2012) salienta a importância dos investimentos no âmbito do lazer, para que a terceira idade possa organizar-se com o intuito de exigir seus direitos atribuídos à política do lazer, que por sua vez não deve depender apenas de programas assistencialistas, mas constituir-se de um trabalho integrado entre o governo e a sociedade.

No sentido de propor atividades físicas regulares Mazo *et al.* (2009) afirma que as atividades de lazer conhecidas como recreação se utilizam de jogos, danças, ginásticas, esportes, gincanas, passeios, caminhada, entre outras e têm como foco rebuscar os interesses culturais, assim como toda atividade que seja aprazível para o praticante e leve em conta a autonomia e a participação. O autor ainda afirma que ao planejar as atividades recreativas “é importante conhecer o grupo, envolvê-lo no planejamento e na sua execução, preservar a individualidade e a heterogeneidade do mesmo” (MAZO *et al.*, 2009, p. 283).

Dessa maneira, observa-se que os benefícios da atividade física no lazer, como forma de promoção da saúde e qualidade de vida dos idosos torna-se cada vez mais latente que estas atividades proporcionam efeitos positivos, independentemente de serem físicos, psicológicos ou sociais esses contribuem com a melhoria da qualidade de vida dos idosos nos seus anos adicionais (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

Logo, Melo e Alves Junior (2012) destacam que, o profissional que atua no lazer, em seu planejamento deve atentar-se para as particularidades do grupo, na qual o oferecimento de atividades físicas nos programas de lazer deve contribuir para sensibilizar o grupo para as possibilidades de prazer resultantes de tais práticas. Para os autores estes profissionais devem observar a exigência da movimentação

praticada, ou seja, “respeitando os limites físicos e os desejos dos indivíduos: nem todos gostarão de se sentir exauridos, bem como, para alguns, determinados exercícios são muitos fáceis, o que pode ser agente desestimulante para alguns” (MELO; ALVES JUNIOR, 2012, p. 41).

Contudo, Bento (1999) aponta que a maioria dos idosos acompanha o esporte por meio das mídias como jornais, rádios e TV, mas isso não se constitui como fator determinante para levá-los a praticar o esporte de fato, sendo assim, é muito baixo o índice de idosos fisicamente ativos, principalmente nas mulheres. Entretanto, para reverter essa situação é necessário que os interesses voltados às vivências esportivas tenham vínculo com o meio familiar, costumes diários e propósitos de vida. Melo e Alves Junior (2012, p. 41) enfatizam, ainda, que “mais que simplesmente estimular as pessoas à prática das atividades, é importante tentar conscientizá-las sobre seus sentidos e significados na ordem social contemporânea”.

Freire (2002) vem ressaltar a importância de dar ênfase às qualidades que advém com a “melhor idade” e não somente as perdas causadas pelo envelhecimento desse modo estarão percorrendo satisfatoriamente os caminhos do envelhecer, adquirindo a capacidade de ser flexível frente aos desafios resultantes das modificações ocasionadas pelo tempo em seu corpo e no ambiente.

Neste sentido, cabe destacar que, segundo Simões (1998, p. 79), o corpo humano foi criado para o movimento e não para descansar. Afirma ainda que “seu sistema cardiovascular, seu metabolismo, ossos, articulações e músculos estão fisicamente adaptados a realizar diariamente atividades variadas em qualquer idade”. E, segundo Ribeiro *et al.* (2012), como alternativa está a prática de atividade física regular, as quais podem promover um processo de envelhecimento saudável a esse grupo e devem ser utilizadas na manutenção da autonomia e independência, bem como aumentar a expectativa de uma vida saudável aliada a uma boa qualidade de vida.

A atividade física, dentre os conteúdos culturais do lazer, é uma das possibilidades para melhoria da qualidade de vida dos idosos. Entretanto, para Isayama e Gomes (2008, p. 171) é interessante diversificar as opções de conteúdos do lazer, elegendo experiências que têm significado para o grupo e, no caso das vivências corporais se deve “entender de que experiências estamos falando, em que contexto

elas são produzidas, que significados possuem para os sujeitos que as vivenciam, que conhecimentos as fundamentam e são produzidos a partir de sua vivência”.

Entre as diferentes opções de atividades praticadas no lazer, nesse trabalho optou-se pelo meio aquático e, segundo Allen (2007), o contato do ser humano com a água e a relação que estabelece com ela tem sido dos mais variados como a prática desportiva, necessidades médicas ou pessoais e também a recreação. A autora menciona que nesse ambiente torna-se possível, entre outros, a socialização de grupos diversos (idosos).

Nesse íterim, para essa faixa etária, a hidroginástica vem se sobressaindo e alcançando gradativamente pessoas adeptas a sua prática, tanto que, nos últimos dez anos, a difusão dos exercícios aquáticos têm crescido substancialmente (DARBY; YAEKLE, 2000). Para Campos (1991) a hidroginástica é um programa de exercícios adaptado ao meio, executado e organizado respeitando-se as propriedades do meio aquático, cujo foco principal é o aperfeiçoamento da aptidão física em qualquer indivíduo que apresente um mínimo de adaptação aquática.

Sendo assim, as aulas de hidroginástica podem ter o aspecto lúdico, praticadas como atividades recreativas que envolvem o idoso numa vivência divertida, sem perder o objetivo da aula, provocando sensações de prazer e satisfação de intencionalidade lúdica que remete ao bem estar de maneira indutiva buscando levar o idoso a entregar-se de “corpo e alma”, resgatando a criatividade, alegria, prazer, entre outros. Dessa maneira, “o exercício em meio aquático, dadas as propriedades físicas da água e ambiente muitas vezes motivante para as pessoas idosas” (CARRASCO; CARÚS, 2020, p. 200).

Para Carrasco e Carús (2020) o ambiente aquático possibilita uma melhor realização da atividade física, além de um ambiente seguro relacionado a prevenção de lesões e de quedas. Assim, “entre todos os tipos de exercício executados na água, a hidroginástica é um dos programas aquáticos mais amplamente reconhecidos tanto pelos especialistas como pelos praticantes” (CARRASCO; CARÚS, 2020, p. 201).

Assim, de acordo com Sova (1998), a hidroginástica é uma surpreendente atividade física para o grupo de terceira idade, mesmo para as pessoas que há muito tempo têm um estilo de vida sedentário. A atividade de hidroginástica deve considerar o interesse e os fatores exigidos pelo idoso, os objetivos definidos e os métodos

utilizados. Os idosos mantêm-se por vezes nos programas motivados apenas pelo aspecto social. Assim, torna-se essencial que as pessoas não se limitem apenas aos fatores biológicos e seus atributos, mas que expandam seus interesses para além, como a integração/participação social e bem-estar, buscando um envelhecimento de sucesso (MAZO *et al.*, 2009).

Para Pitilin (2020, p. 4) o lazer está inserido no contexto da promoção da saúde, devendo ser incentivado e promovido com vistas à prevenção de futuras complicações cognitivas e funcionais. Esse incentivo pode ocorrer pela prática de atividades físicas aquáticas, como a hidroginástica, que deveria ser praticada de forma constante pelos idosos, por ser uma atividade realizada no tempo de lazer que pode além de proporcionar prazer (pois está relacionada à quebra da rotina; diversão; e relaxamento) proporciona a melhora da saúde mental e física.

Vale destacar a importância de inserir atividades recreativas nas aulas de hidroginástica, visto que essas podem contribuir com o envelhecimento, pois tornam as aulas mais animadas, divertidas. Contudo, é necessário compreender que o idoso não seja visto, segundo Nascimento *et al.* (2019, p. 304), “como o foco de programas educacionais, de lazer e turismo, apenas na perspectiva de que é um grupo social a ser controlado e monitorado, principalmente no seu tempo livre”.

Cabe destacar também os fatores de risco que podem ocorrer no processo de envelhecimento, como os problemas cardiovasculares, a diminuição de força muscular, agilidade, equilíbrio, coordenação motora entre outros, doenças crônico-degenerativas (diabetes, colesterol alto etc.) e depressão atrelado, muitas vezes, ao fator de isolamento e insegurança social. Nesse sentido, os resultados observados no estudo de Bento-Torres *et al.* (2019) indicam que o exercício físico contribui para a preservação da função cognitiva em idosos saudáveis e que a hidroginástica apresenta melhores resultados do que a musculação em relação ao tempo de reação.

Ainda, se hidroginástica estiver atrelada as atividades recreativas pode contribuir para que os idosos tenham maior adesão e prazer ao realizar as aulas e, conseqüentemente, a diminuição das limitações ocasionadas pelo processo do envelhecimento. Caberia, contudo, sugerir a intervenção profissional de Educação Física, para essa faixa etária, que abordasse um repertório de atividades recreativas, tornando as aulas mais lúdicas, sem deixar de lado os objetivos dos exercícios

sistematizados e almejados para melhoria da qualidade de vida, além buscar saber e atender a necessidade de cada pessoa participante das aulas.

Pôde-se perceber a relevância da incorporação de atividades recreativas no meio aquático, especificamente, nas aulas de hidroginástica, mas sem esquecer do propósito dessa última, que é, por exemplo, o aumento do condicionamento físico e a diminuição de dores corporais, minimizar e/ou estacionar as patologias adquiridas pelo envelhecimento. De acordo com Teixeira, Pereira e Rossi (2007), atividades recreativas no meio aquático são uma forma de exercitação importante para os idosos, pois sua prática acarreta benefícios relevantes na saúde do idoso. Entretanto, cabe aqui pontuar, que as atividades recreativas como lazer não devem ser abordadas ou entendidas dentro de uma abordagem “funcionalista”. Abordagem que pode ser verificada em Marcellino (2004), o qual sinaliza que a abordagem funcionalista é representada de quatro formas: a romântica, a moralista, a compensatória e a utilitarista.

Destarte, Carrasco e Carús (2020, p. 204) a partir de seus levantamentos, em que os resultados parecem indicar para o aumento dos níveis de atividade física no tempo livre, haveria “um número substancial de pessoas idosas não se envolve em atividade física suficiente para promover a sua saúde, existindo uma variação considerável entre os países”. E alertam ainda para “um declínio da atividade física com a idade e o gênero feminino, o que pode ser reflexo de certas normas culturais” (p. 204).

Teixeira, Pereira e Rossi (2007), apoiados em outros estudos, destacam que as atividades recreativas, que podem ser agregadas na hidroginástica, e por ser uma prática corporal com predomínio coletivo, pode proporcionar a interação entre os praticantes além de contribuir para a socialização dos mesmos. A recreação, nesse sentido, pode contribuir em uma maior integração e participação do grupo, despertando alegria, satisfação, o desenvolvimento da capacidade de ação e adaptação dos idosos perante as novas respostas motrizes.

A hidroginástica de acordo com os estudos de Souza Junior, Depra e Silveira (2017) tem exercido papel relevante nos cuidados da saúde prestados aos idosos, ao promover a melhora de suas independências e capacidades funcionais. Por estes e outros motivos as pessoas idosas procuram a hidroginástica como forma de atividade

física, contribuindo para melhora das atividades da vida diária dos praticantes, mantendo-os motivados para a prática da atividade, principalmente, pelo fato da prática ser realizada em grupo, e por fim, auxilia na socialização e na formação de amizade ente os idosos (TEIXEIRA *et al.*, 2018).

Já para Barbosa e Campagna (2006) imagens de fadiga, dores sem fim, isolamento, sentimentos de improdutividade e inferioridade, entre outros, nessa fase da vida, tendem a ser substituídas por atitudes positivas e saudáveis, motivadas pela expectativa de elevação dos patamares qualitativos da vida.

Para Pitilin *et al.* (2020, p. 4) “o envolvimento em atividades de lazer e o uso que se faz do tempo livre podem trazer benefícios para os idosos, de modo que possam desenvolver seus potenciais e aumentar seu bem-estar”. Cabe compreender como promover a prática de diferentes atividades e interesses – como físico esportivos e sociais – no âmbito do lazer para faixa etária com a intencionalidade de propiciar uma melhor qualidade de vida para e no envelhecimento.

Por fim, de acordo com Isayama e Gomes (2008) ao vivenciar o lazer, os idosos, podem exercitar a capacidade de decisão, pensamento e imaginação, bem como ampliar as oportunidades de integração e convívio social, além de (re)construir e (re)organizar a experiência cultural de seu tempo.

Mediante esses apontamentos apresentados referente a inserção de atividades recreativas na hidroginástica, vivenciadas no tempo de lazer, é possível observar a indicativos para melhora do desempenho cognitivo e motor do idoso; o desenvolvimento da capacidade criativa; melhora das tensões emocionais, muitas vezes propiciada pelo isolamento. Da mesma, forma, proporciona o autocontrole, confiança e participação mais efetiva nas atividades propostas; promove bem estar, elevação da autoestima e movimento do corpo, prazer e alegria, alívio das dores, convívio harmonioso com todos à sua volta; animo, liberdade e autonomia.

Assim, sobre atividades recreativas realizadas no meio aquático, essas são motivadoras, emergindo temas como sentir mais segurança, socialização, participação, estreitamento dos laços de amizade. Torna-se relevante entender como as atividades recreativas no meio aquático, objeto desse estudo, podem contribuir para melhora na qualidade de vida do idoso e no processo de envelhecimento, tendo

em vista o aumento do número de pessoas nessa faixa etária nas próximas décadas do século XXI.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por meio das informações abordadas, pode-se considerar que as atividades recreativas no meio aquático podem auxiliar na vivência de atividades físicas pelos idosos, possibilitando a melhora da qualidade de vida dessa faixa etária.

Considerando a prática de atividades recreativas no meio aquático, no tempo de lazer, foi possível identificar que esse tipo de atividade proporciona melhores condições de vida e saúde ao idoso, conforme apresentado. Também se destaca que o lazer não é o “salvador da pátria”. Mas reforça-se a necessidade de implementação de ações, programas e instrumentos que garantam o bem estar biopsicossocial do idoso, visando o desenvolvimento de oportunidades e a quebra de barreiras presentes na realidade social, bem como a minimização e prevenção de doenças crônico-degenerativas durante o envelhecimento.

É necessário que o idoso possa superar o sedentarismo, depressão, insegurança e isolamento familiar e social a fim de que possa realizar de forma independente tarefas da vida diária. Ou seja, adquirir um estilo de vida ativa por meio dos diferentes conteúdos culturais do lazer, principalmente, os interesses físicos e sociais orientados por um profissional de Educação Física.

Ficou nítido a existência de uma preocupação com o processo de envelhecimento, principalmente, com os comportamentos dos idosos, como solidão, falta de socialização e risco a doenças crônico-degenerativas, entre outras. Em contrapartida, observou-se como as atividades recreativas realizadas no meio aquático possibilitam, a este grupo, situações de socialização, prazer e alegria, em que o convívio social se torna um fator relevante e enriquecedor para fortalecer e estabelecer novas amizades, propiciada pelos conteúdos culturais do lazer em seus diferentes interesses como sociais e físicos/esportivos.

Por fim, para uma intervenção no meio aquático, nas perspectivas do lazer e de seus diferentes conteúdos, enfatiza-se a relevância do desdobramento de novos estudos referente a temática aqui proposta, com intuito de possibilitar a atuação do

profissional de Educação Física na melhoria da qualidade de vida e bem estar do idoso em seu cotidiano.

## REFERÊNCIAS

- ALLEN, S. M. Proposta para o meio aquático. In: MARCELLINO, N. C. **Lazer e recreação: repertório de atividades por ambientes**. Campinas: Papirus, 2007.
- BARBOSA, F. S.; CAMPAGNA, J. Animação sociocultural e o segmento do idoso: reflexões e sugestões. In: MARCELLINO, N. C. **Lazer e recreação: repertório de atividades por fases da vida**. Campinas: Papirus, 2006.
- BACHION, M. M.; COSTA, E. C.; NAKATANI, A. Y. K. Capacidade de idosos da comunidade para desenvolver Atividades de Vida Diária e Atividades Instrumentais de Vida Diária. **Acta Paulista de Enfermagem**. São Paulo, v.19, n.1, 2006.
- BENTO, J. O. O século do idoso e o papel do desporto. **Revista Humanidade**. Brasília: UnB, n.46, 1999.
- BENTO-TORRES, N. V. O. *et al.* Water-based exercise and resistance training improve cognition in older adults. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 71-75, fev. 2019. <https://doi.org/10.1590/1517-869220192501190627>.
- BORGES, R. M.; BRITO, C. M. D.; MONTEIRO, C. F. Saúde, lazer e envelhecimento: uma análise sobre a brincadeira de dança de roda das Meninas de Sinhá. **Interface**, Botucatu, v 24, e190279, 2020.
- BRASIL. Estatuto do Idoso. **Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Presidência da República. Casa Civil, Brasília, 2003.
- CAMARGO, L. O. L. **O que é lazer?** São Paulo: Brasiliense, 1989.
- CAMPOS, I. Respostas biopsicossociais e a prática corporal aquática em mulheres de meia-idade. **Pesquisa em Saúde**. Belém, n.2, primeiro semestre, 2001.
- CARRASCO, C.; CARÚS, P. T. Envelhecimento ativo: importância da atividade física e do exercício físico na prevenção de quedas. In: MENDES, F.; PEREIRA, C.; BRAVO, J. **Envelhecer em segurança no Alentejo: compreender para agir**. ESACA. Universidade de Lisboa. Alentejo, 2020.
- CUNHA, M. C. A. B. **Asilo de velhos: espaço possível de vivência afetiva, de vida digna?** 2003. 99f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Pontifícia Universidade Católica (PUC), São Paulo, 2003.
- DARBY, L.; YAEKLE, B. Physiological responses during two types of exercise performed on land and in water. **Journal of Sports medicine fitness and physical. Turin**. v.40, n.4, 2000.
- DUMAZEDIER, J. **Valores e conteúdos culturais do lazer**. São Paulo: SESC, 1980.



- FREIRE, S. A. A personalidade e o self na velhice: continuidade e mudança. In: FREITAS, E. V. *et al.* **Tratado de geriatria e gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M.; Sérgio, Gardner, Dumazedier: Um diálogo pertinente na perspectiva da educação para o lazer: **Revista Conexões**, v.6, 2001.
- GUEDES, O. C. **Idosos, esportes e atividade física**. João Pessoa: Ideia: 2001.
- GUEDES, S. L. A. Conceção sobre a Família na Geriatria e na Gerontologia Brasileiras: ecos dos dilemas da multidisciplinaridade. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. São Paulo, v.15, n.43, 2000.
- IBGE. **Sala de Imprensa**. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2013.
- ISAYAMA, H. F.; GOMES, C. L. Lazer e as fases da vida. In: MARCELLINO, N. C. **Lazer e sociedade: múltiplas relações**. Campinas: Editora Alínea, 2008.
- KALACHE, A. Envelhecimento no contexto internacional: a perspectiva da Organização Mundial de Saúde. **Anais... do I Seminário Internacional sobre Envelhecimento Populacional: uma agenda o final do século**. Brasília: Ministério da Previdência e Assistência Social e Secretária da Assistência da Assistência Social, 1996.
- MARCELLINO, N. C. **Estudos do Lazer: uma introdução**. Campinas: Autores Associados, 2012.
- MARCELLINO, N. C. **Lazer e Educação**. 11.ed. Campinas: Papyrus, 2004
- MARTINS, R. M. L. Os idosos e as actividades de lazer. **Millenium**, n.38, jun., 2010.
- MARTINS, L. C. X.; LEGAY, L. F.; LEON, A. C. M. P. Atividade física e qualidade de vida em adultos mais velhos em Copacabana. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v.4, n.2, 2012.
- MAZO, G. Z. *et al.* **Atividade física e o idoso: Conceção Gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 3. ed., 2009.
- MELO, V. A. Sobre lazer, recreação e animação cultural: apontamentos (ou à busca de um espírito). **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v.1, n.1, p.11-20, 3 fev., 2011.
- MELO, V. A.; ALVES JUNIOR, E. D. **Introdução ao lazer**. Barueri: Manole, 2012.
- MESQUITA, P. F. B. A. Disposições para um novo envelhecimento: reflexões sobre ser velho na contemporaneidade. **Geriatrics & Gerontology**, v.5, n.1, p.46-51, 2011.
- MORI, M. C.; SILVA, L. F. Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. **Motriz - Rio Claro - v.16, n.4, out./dez 2010**.
- NASCIMENTO, E. S.; FERNANDES, J. L.; MOURA, T. N. B.; SANTIAGO, M. L. E. Atividades de Lazer e seus Conteúdos Culturais em Centros de Convivência e Fortalecimento de Vínculos. **Licere**, Belo Horizonte, v.22, n.2, 2019.
- NERI, M. C. Renda, consumo e aposentadoria: evidências, atitudes e percepções. In: NERI, A. L. (org.). **Idoso no Brasil: vivências, desafios, e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, Edições SESC, 2007.

OLIVEIRA, F. A.; PIRAJÁ, W. C.; SILVA, A. P.; PRIMO, C. P. F. Benefícios da Prática de Atividade Física Sistematizada no Lazer de Idosos. **Licere**, Belo Horizonte, v.18, n.2, jun. 2015.

OMS. **Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde**. OPA/OMS, 2013.

PITILIN, E. B. *et al.* Fatores associados às atividades de lazer de idosos residentes na zona rural. **Revista Brasileira Enfermagem**. Brasília, v.73, supl. 3, e20190600, 2020.

QUEIROZ, H. C. A.; CHAVES, F. J.; Alves C. Formação e intervenção do profissional no lazer: um estudo de caso de um projeto social no interior do Estado de São Paulo. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v.6, n.7, 2016.

RIBEIRO, J. A. B. *et al.* Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira Ciência Esporte**, Florianópolis, v.34, n.4, p.969-984, out./dez. 2012.

RODRIGUES, M. C. O lazer do idoso: barreiras a superar. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.10, n.4, 2002.

SANTANA, N. C. G.; LIMA, I. M. S. O. A nova velhice do provedor. Dossiê - o final da vida no século XXI. **Mediações**, Londrina, v.17 n.2, p. 181-195, jul./dez. 2012.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual: contemporizando Dumazedier. **Licere**, Belo Horizonte, v.2, n.6, p.23-31, 2003.

SIMÕES, R. **Corporeidade e terceira idade**: a marginalização do corpo idoso. Piracicaba: Ed. Unimep, 1998.

SOUZA JUNIOR, R. O.; DEPRA, P. P.; SILVEIRA, A. M. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.24, n.3, p. 303-310, set. 2017.

SOVA, R. **Hidroginástica na Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1998.

TEIXEIRA, R. V. *et al.* Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v.14, n.1, p. 175-178, maio, 2018.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção a qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**, v.14, n.4, 2007.