

HIDROGINÁSTICA: UMA POSSIBILIDADE INTEGRADORA PARA IDOSOS

TECIA TATHYENE MELO (CREF: 2143G/SE)
JAQUELINE DOS SANTOS LADEIRA (CREF:002098-G/SE)
Universidade Tiradentes/UNIT – Aracaju-SE- Brasil
teciamelo@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVES: Atividade Física para Idoso; Exercício Aeróbico; Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO: Percebe-se maior procura de idosos por atividades e exercícios físicos. Principalmente sua permanência mais efetiva em praças, academias, clubes ou ambientes que permitam a prática da atividade e convívio social. Sendo as atividades aeróbicas as mais praticadas, seja por questões estéticas, de saúde ou em busca de melhor qualidade de vida e bem-estar. Vale ressaltar a efetividade do exercício físico como fator auxiliador para melhor longevidade e qualidade no envelhecimento. Além da caminhada matinal, muitos médicos recomendam a modalidade hidroginástica como exercício físico aeróbico. Sendo a modalidade reconhecida na área como fator integrador de idoso a grupos, como também uma possibilidade de exercícios moderado/intenso que possibilitaram ótimos resultados aos sistemas cardiovascular e respiratório, sem riscos de lesões ou prejuízos as articulações, ossos e músculos. **OBJETIVO:** Analisar a modalidade hidroginástica em grupo no comportamento social de idosos e as possíveis interferências no condicionamento físico dos praticantes. **METODOLOGIA:** Análise bibliográfica, acompanhamento de alunos idosos e os relatos de familiares. **RESULTADOS:** A hidroginástica é caracterizada por uma modalidade aquática, normalmente realizada em grupo, acompanhada por músicas e acessórios (espaguete, bastões, halteres, bolas, etc) tornando-a dinâmica. Deixando o praticante idosos sempre em movimento, assim como, em contato com os demais alunos. Possibilitando através da regularidade de aulas, diálogos entre a turma, assim como ganhos significativos na flexibilidade, equilíbrio e força. Consequentemente aumentando o convívio entre os alunos e o professor, a autoconfiança, expectativas na realização dos exercícios e autoestima do aluno e turma. A hidroginástica, apesar de ser recomendada principalmente para idosos, não é uma modalidade exclusiva deste grupo. Tornando possível o contato dos idosos com outros grupos de pessoas, como gestantes e pessoas com menor idade. Que optam pela modalidade como lazer, recomendação médica ou psicológica. **CONCLUSÕES:** Concluímos que, a hidroginástica é uma modalidade aquática, que pode servir como fator benéfico ao tratamento psicológico terapêutico como também uma opção viável para tratamento ortopédico, principalmente em praticantes idosos. Tornando-se assim a junção do “útil ao agradável”. Evidenciando que pode ser praticada por todos, desde uma recomendação médica, psicológica ou apenas como uma possibilidade de lazer.

REFERÊNCIA:

NUNES, Marcelo E.S. **Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e Lian Gong** Rev. Port. Cien. Desp. v.9 n.2-3 Porto 2009
FREITAS, C. **Efeitos de um programa de hidroginástica na aptidão física, na coordenação motora, na auto-estima e na satisfação com a vida, em idosos utentes de centros de dia.** Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2008.
ROCHA, S.V; CARNEIRO, L.R.V; JÚNIOR, J.S.V. **Exercício Físico e Saúde em Pessoas Idosas: Qual a Relação.** Revista Saúde.Com. 2006; 2(1): 85-90.
Sociedade Brasileira De Cardiologia (SBC); Sociedade Brasileira De Hipertensão (SBH); Sociedade Brasileira De Nefrologia (SBN). **IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão.** Arq Bras Cardiol. 2010;95(1-supl.1):1-51.

SANTOS, Natalia Soares do. COSTA, Roberto Fernandes da. KRUEL, Luiz Fernando Martins. **Efeitos De Exercício Aeróbicos Aquáticos Sobre A Pressão Arterial Em Adultos Hipertensos: Revisão Sistemática.** Pelotas/ RS. Set/2014 Revista Brasileira de Atividade Física de Saúde, p 548 – 558.