



A HIDROGINASTICA PARA IDOSOS E SEUS BENEFICIOS PARA SAÚDE E BEM-ESTAR

MOURA, Camila Rodrigues¹

VESPASIANO, Bruno de Souza²

¹Acadêmica do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

²Docente do curso de Graduação em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva

RESUMO

A atividade física para indivíduos idosos tem sido muito estudada e procurada, pelo fato de que nesta faixa etária dos 60 anos em diante tem um maior déficit de capacidades físicas como equilíbrio, flexibilidade, capacidade respiratória, diminuição da força dentre outras perdas. Além de fatores extrínsecos como a socialização, o bem-estar mental e físico do indivíduo que afeta sua qualidade de vida. A hidroginástica é uma atividade prazerosa e diferente de outras modalidades devido aos benefícios das suas propriedades física da água. Apesar de não ser uma atividade voltada exclusivamente para idosos, pois pessoas de varias faixas etárias praticam, ela é mais procurada por esse publico por ser uma atividade que proporciona um ambiente agradável, relaxante, e descontraído, além do fator socialização onde o indivíduo passa a fazer novas amizades ajudando em sua autoestima e também como um estímulo a continuar a praticar essa atividade. O presente estudo de revisão teve como objetivo principal situar os benefícios que a hidroginástica proporciona na vida de um idoso, pensando na sua saúde e bem-estar.

Palavras-Chave: Bem-estar, Hidroginástica, Idoso

ABSTRACT

Physical activity for older people has been much studied and sought, by the fact that this age group 60 years and older have a higher deficit physical abilities as balance, flexibility, lung capacity, decreased strength among other losses. In addition to extrinsic factors such as socialization, mental and physical well-being of the individual that affects their quality of life. The water aerobics is a pleasurable activity and different from other modalities due to the benefits of its physical properties of water. Although not one activity aimed exclusively for seniors, for people of various age groups practice, it is most popular for that public to be an activity that provides a pleasant, relaxing and relaxed atmosphere in addition to the factor socialization in which the individual becomes make new friends in helping their self-esteem and also as a stimulus to continue doing this activity. This review study aimed to situate the benefits that provides water aerobics in the life of an elderly, thinking about your health and well-being.

Keywords: Elderly, Water aerobics, Welfare



1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, houve um grande aumento no número de idosos no mundo, fazendo com que se voltasse mais a atenção à esse grupo e conseqüentemente maior interesse em estudar o envelhecimento e suas necessidades (NETTO, 2007).

O processo de envelhecimento implica á alterações físicas como diminuição de força muscular, diminuição do equilíbrio, da flexibilidade, da agilidade, diminuição da mobilidade articular, da massa óssea e diminuição da coordenação motora que facilita as quedas (RAHAL; ANDRUSAITIS; SGUIZZATTO, 2007).

Essas alterações físicas estão associadas também com a diminuição da acuidade visual e auditiva e da memória, que conseqüentemente faz com que o idoso se sinta isolado, podendo assim contribuir para a depressão ou não aquisição de hábitos saudáveis ou inatividade física (PAULA; PAULA, 1998).

O exercício físico é um importante fator benéfico para os idosos para a prevenção de doenças, para manutenção da saúde, e para o bem-estar físico e mental. É o ato de se movimentar que tem o objetivo da melhora dos componentes da aptidão física como força, capacidade aeróbia e flexibilidade, além de melhora a eficiência do metabolismo (ARAUJO, 2004; PAULA; PAULA, 1998).

E a hidroginástica é um excelente exercício devido as suas propriedades físicas da água, A água reduz o impacto nas articulações diminuindo assim o risco de lesões e permitindo a realização de exercícios com maior intensidade. Contribuindo pela diminuição do impacto nas articulações, reduzindo os riscos de fratura e melhorando a autoconfiança (PAULA, PAULA, 1998; TEIXEIRA, 2007).

Com a prática frequente da hidroginástica, o indivíduo que se encontra na terceira idade se torna mais suscetível a alterações morfológicas, mudanças sociais e fisiológicas, tendo assim um avanço para melhor desempenho das funções orgânicas e psíquicas (AGUIAR; GURGEL, 2009).

Além do bem-estar físico, a hidroginástica possibilita um bem-estar emocional e mental, proporcionando mais saúde e qualidade de vida para aquele indivíduo (TEIXEIRA, 2007).



A saúde é dividida em três aspectos: mental, físico e social, cada um deles são dependentes um do outro, sendo assim o individuo se torna uma combinação desses fatores (NIEMAN, 2011).

Ter saúde não é simplesmente a ausência de doenças. Ela está vinculada ao bom funcionamento corporal significando ter uma condição de bem-estar, além de vivenciar sensações de bem-estar físico, psicológico e social (GUISELINI, 2006; NIEMAN, 2011).

Sendo assim para um envelhecimento saudável a atividade física regular é essencial tanto para seu bem-estar físico como para a diminuição de doenças. Os conceitos de saúde, bem-estar, qualidade de vida apresentam embasamentos similares, que na verdade estão sempre interligados (GUISELINI, 2006; NIEMAN, 2011).

Com base nesses termos, o objetivo desse estudo de revisão bibliográfica é conceituar os benefícios que a hidroginástica trás para os idosos pensando na sua saúde e bem-estar.

2. MATERIAL E MÉTODOS

De acordo com o tema abordado neste contexto, o presente estudo visou apresentar por meio de uma revisão de literatura, utilizando acervo bibliográfico da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva e artigos científicos relacionados com o tema proposto. Com auxílio base de artigos encontrados em sites acadêmicos como Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca, Virtual do Ministério da Saúde e Lilacs. Foram utilizadas palavras chave como, hidroginástica, idoso, saúde, bem-estar, qualidade de vida entre outros. O critério de seleção desses artigos foi de acordo com a aproximação do tema proposto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A hidroginástica nada mais é que uma ginástica na água que se diferencia das outras atividades, destacando seus benefícios oferecidos devido às propriedades da água. A água reduz o impacto nas articulações diminuindo assim o



risco de lesões e permitindo a realização de exercícios com maior intensidade (TEIXEIRA, 2007; ASSIS, 2007; PAULA; PAULA, 1998).

Além de ser uma atividade com menor impacto, ela é destacada por ser um ambiente diferenciado pelo fato de muitas pessoas gostarem de água, fazendo assim de uma atividade prazerosa possibilitando o trabalho de grandes grupamentos musculares ao mesmo tempo conciliando exercícios aeróbicos (TEIXEIRA, 2007).

Os benefícios físicos que a hidroginástica proporciona dentre eles, a melhora a capacidade cardiorrespiratória do indivíduo ativando a circulação sanguínea. Desenvolve a resistência muscular, aumenta a amplitude das articulações, alivia dores nas costas, fator importante pelo fato de ter muita queixa de dores nesta região e conseqüentemente melhora a postura do indivíduo (BONACHELA, 1994).

Melhora a flexibilidade dos músculos, a coordenação motora e a mudança corporal são igualmente beneficiadas pela prática desta atividade. Esse público tem procurado a hidroginástica tanto para obter resultados corporais, quanto pelo agradável ambiente em que se encontra, destacada como uma atividade não dolorosa comparada a outras atividades. (ROSSI; COSTA; CUNHA, 2009; PAULA; PAULA, 1998).

Ao envelhecer, o idoso se sente forçado e a se encontrar em situações de mudanças de seu organismo e mudanças psicológicas. Nesta fase a pessoa sofre também mudanças de sua vida social, querendo muitas vezes se afastar de seus entes queridos e amigos, passando a isolar-se (LOPES; CALDERONI, 2007).

Pelo fato desta modalidade ser realizada em grupos, a atividade acaba se tornando um meio para a socialização entre os participantes e conseqüentemente passa a ser mais motivador e prazeroso. (TEIXEIRA, 2007).

A hidroginástica possibilita um bem-estar emocional e mental, tem efeito relaxante, desenvolve os músculos e conseqüentemente melhora a resistência diminuindo a gordura corporal; aumenta a mobilidade articular, e proporciona um estímulo na autoestima do idoso o tornando mais sociável (TEIXEIRA, 2007; ROSSI; COSTA; CUNHA, 2009).



4. CONCLUSÃO

Conclui-se em que a prática da hidroginástica contribui para melhora do bem estar físico do idoso, melhorando a mobilidade articular, a flexibilidade, a coordenação motora além da capacidade cardiorrespiratória. Além disso é um exercício que proporciona melhora na autoestima e socialização que conseqüentemente melhora sua qualidade de vida.

Nesta fase da terceira idade, deve ser estimulado a prática de exercícios físicos, inclusive a hidroginástica por vários fatores benéficos citados, pois ela é uma atividade de baixo impacto que ajuda na diminuição do aparecimento de lesões.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR J. B.; GURGEL, L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no serviço social do comércio- Fortaleza. **Rev. Bras. Educ. Fís., Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 335-344, 2009.

ARAÚJO, D. S. M. S. de. **Corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

ASSIS, R. S. et al. A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos. **Rev. Bras. de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 1, n. 5, p. 62-75, set./out. 2007.

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

GUISELINI, M. Saúde. In: _____. **Aptidão física saúde bem-estar, fundamentos teóricos e exercícios práticos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2006. cap. 6, p. 68, 69 e 72.

LOPES, R. G. C.; CALDERONI, S. Z. O idoso na família: expansão de possibilidades ou retração? In: **TRATADO de Gerontologia**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2007. cap.18, p. 225-226.

NETTO, M. P. Processo de envelhecimento e longevidade. In: _____. **TRATADO de Gerontologia**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2007. cap. 1, p. 3-4.



NIEMAN, D. C. Envelhecimento, osteoporose e artrite. In: _____. **Exercício e saúde teste e prescrição de exercícios**. 6. ed. Barueri, SP: Editora: Manole, 2011. cap. 15, p. 619.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Rev. Bras Med Esporte**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, 1998.

RAHAL, M. A.; ADRUSSAITIS, F. R.; SGUIZZATTO, G. T. Atividade física para idosos. In: **TRATADO de Gerontologia**. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2007. cap. 63, p. 781-783.

ROSSI, H. J.; COSTA, R. S.; CUNHA, J. P. Força muscular e qualidade de vida de idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Conscientiae Saúde**, [S.l.], v. 8, n. 4, 2009, p. 635-640.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiatr**, [S.l.], 2007.