

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Aspectos biodinâmicos do exercício e atividade física - Comunicação Oral

**A HIDROGINÁSTICA NA PREVENÇÃO DAS PERDAS FUNCIONAIS
DECORRENTES DO ENVELHECIMENTO**

Adrielle Lopes de Souza¹

Ramiri Pinheiro Valério

Thais Rayane Alves Pimentel

Marcelo Alves Costa

O envelhecimento segundo Nahas (2006) é um processo gradual, universal e irreversível, provocando assim uma perda funcional no organismo do ser humano. Isso se dá por várias alterações orgânicas, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, da capacidade circulatória e respiratória e as modificações psicológicas que ficam ainda mais evidentes na terceira idade (MACIEL, 2010). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é considerado idoso aquele que tem 60 anos ou mais de idade. A partir desse estágio da vida, nota-se uma acentuada redução da capacidade funcional do indivíduo, geralmente é provocada pelo sedentarismo, que junto ao processo de envelhecimento limitam a prática física, bem como a mobilidade do idoso. Diante disso, tem-se percebido o aumento do interesse dos profissionais de Educação Física e da saúde de modo geral em compreender como retardar esse processo que causa prejuízos à qualidade de vida da pessoa. Nesse contexto, sabe-se que a atividade física ajuda muito no tratamento de prevenção para várias doenças e traz diversos benefícios na vida do idoso, como o aumento da capacidade aeróbia, melhora na autoestima e na autoconfiança, diminuindo o stress e a ansiedade (MACIEL 2010). Assim, a hidroginástica tem se mostrado porta de entrada para a inserção do idoso nas práticas corporais, devido aos benefícios que o ambiente aquático e o convívio em grupo oferecem ao idoso, permitindo que ele se mantenha ativo e feliz. Estudos mostram que a

¹ Contatos dos autores: drika_uesb@hotmail.com; ramiri.valerio@gmail.com; thais_rayane@gmail.com; marcelo.alves.costa@hotmail.com.

prática regular desta modalidade tem proporcionado melhoras consideráveis nas capacidades físicas como a flexibilidade, força e equilíbrio. Exercícios feitos na água trazem melhorias na locomoção, no ganho de massa muscular, na flexibilidade, além de auxiliar na interação social. Logo após uma aula de hidroginástica, o idoso se sente mais relaxado e tranquilo, além de trabalhar os músculos, trabalha também seu emocional, fazendo com que ele compartilhe suas experiências vivenciadas em aula com as pessoas que estão ao seu redor. O presente estudo tem o objetivo de analisar os benefícios da prática de hidroginástica na terceira idade, com o intuito de difundir e ressaltar conhecimentos sobre a temática, para que haja uma maior conscientização sobre a importância de se manter ativo, realizando uma modalidade esportiva que proporcione bem-estar e melhorias na saúde física e mental do idoso. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e de revisão bibliográfica, na qual foram pesquisados no Portal Regional da BVS, utilizando os seguintes descritores: "envelhecimento e perdas funcionais" sendo encontrados 12 artigos e logo após a leitura utilizou-se cinco artigos do mesmo, "envelhecimento e hidroginástica" encontrados 27 artigos e destes usados 24, "perdas funcionais e idosos" com um total de 29 artigos e destes utilizamos 2, "idoso e hidroginástica" encontrados 39 artigos e destes utilizados 10. Todos com filtros para língua portuguesa, sendo considerados os artigos que foram publicados a partir dos últimos 10 anos. Ao total foram encontrados 107 artigos. A partir dos critérios de inclusão e exclusão, todos os artigos em que o título e o resumo não condiziam com a temática foram excluídos da pesquisa. Logo após a leitura dos resumos dos artigos foram selecionados 41 artigos. Destes artigos selecionados na BVS foram usados 29. Após a análise dos textos, conclui-se que a prática regular da hidroginástica pode garantir melhorias na capacidade funcional do idoso, permitindo que as atividades da vida diária sejam realizadas com maior autonomia, evidenciando a importância de se incentivar a prática de exercícios físicos na velhice, especialmente a hidroginástica, considerada um dos principais meios para a promoção da saúde e qualidade de vida do idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento, Perdas Funcionais, Idoso, Hidroginástica.

REFERÊNCIAS

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4.ed. Londrina: Midiograf, 2006.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Motriz, Rio Claro. v.16, n.4, 2010.