



O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais

Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

**SER VELHO É COISA DO PASSADO:
A HIDROGINÁSTICA COMO POSSIBILIDADE DE EXERCÍCIO FÍSICO E
VIVÊNCIA AQUÁTICA PARA PESSOAS IDOSAS.**

Cleberon Tavalone Batista – Mestre em Educação Física - UNIMEP¹

Nelma Lima da Rocha²

Samara Lorane Furtado²

Renata Pascoti Zuzzi – Mestra em Educação Física - UNIMEP¹

¹ Docentes da Faculdade de Educação Física – UFPA/Castanhal /NUPEAA

² Discentes da Faculdade de Educação Física – UFPA/Castanhal

GTT 1: Atividade Física e Saúde

Introdução: Muitas pessoas idosas na sociedade contemporânea têm apresentado uma melhora na qualidade de vida, o que tem proporcionado um aumento da longevidade. Isto devido grandes avanços tecnológicos na área da saúde aliado à prática de exercícios físicos e a um estilo de vida saudável. Desta maneira, podemos destacar a importância da prática de exercícios físicos nesta fase da vida, que além de promover a melhora de vários componentes ligados à saúde, previne o sedentarismo, proporciona a possibilidade de convívio social e de manter o ser idoso ativo, para que ele possa manter sua autonomia funcional. Dentre tantas opções de exercícios, a hidroginástica aparece como uma das mais procuradas, principalmente na faixa-etária em questão, pelo fato de ser uma atividade de baixo impacto, relaxante, que pode melhorar a mobilidade articular, a flexibilidade, a força, a resistência, o equilíbrio, o condicionamento físico, além de facilitar a realização de alguns tipos de movimentos por ser praticada dentro do meio-líquido, movimentos estes que no meio terrestre seriam difíceis (ou inviáveis) de serem realizados. **Objetivos:** Este trabalho tem como intuito averiguar qual a percepção do idoso sobre a prática da hidroginástica. **Justificativa:** Idosos/as, quando praticantes deste tipo de exercício, acompanhados/as de um profissional da área da Educação Física tendem a sentir uma grande melhora na execução de ações cotidianas, aparentemente triviais, o que lhe proporciona viver plenamente e com qualidade esta fase de sua vida, sem se sentir “velho” e conseqüentemente não útil e valorizado pelas demais pessoas de seu convívio pessoal e pela sociedade de forma geral. **Metodologia:** Esta pesquisa teve como instrumento a aplicação de um questionário semi-estruturado, construído com perguntas fechadas, aplicado à trinta idosos praticantes de hidroginástica na Associação Atlética Banco do Brasil (AABB) da cidade de Castanhal-PA. **Resultados:** Por se tratar de uma pesquisa em andamento não temos ainda a análise dos resultados, entretanto, através do da pesquisa bibliográfica realizada para este estudo, percebemos que a hidroginástica é um exercício físico bastante procurado e bem aceito por pessoas idosas, proporcionando sensação de bem-estar. O fato de sentir-se bem, no seu sentido mais amplo, tem mostrado que muitas vezes os sinais do processo de envelhecimento tatuados no corpo não demonstram mais o ser humano que está no mundo, pelo menos nos aspectos da saúde e da qualidade de vida, pois a expressão “ser velho”, não precisa mais ser uma realidade dos/as idosos/as nos dias atuais.

Palavras-chave: Idosos/as; hidroginástica; saúde; qualidade de vida.

Referências:

- ANDRIES JUNIOR, Orival. (Org.) Atividades Aquáticas na terceira idade. 1. ed. São Paulo: Pleiade, 2009.
- BONACHELA, Vicente. Manual Básico de Hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?. Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril, 2007
- MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. Envelhecimento & Atividade Física. Londrina: Midiograf, 2001.
- SHEPARD, Roy J. Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. São Paulo: Phorte, 2003.
- SIMÕES, Regina Rovigatti. (Qual)idade de vida na (qual)idade de vida. In: MOREIRA, Wagner Wey. Qualidade de Vida: Complexidade de Educação. Campinas: Papyrus, 2001.

Email: ctbatista@gmail.com