



Tema:
**"OS DESAFIOS DA INTERNACIONALIZAÇÃO
NA UNIMEP"**



11º Simpósio de Ensino de Graduação

A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Autor(es)

CAROLINA GASPAR DE OLIVEIRA
GLEICEMERE RODRIGUES RAMOS

Orientador(es)

LUCIANA PREZOTTO BRÓGLIO

Resumo Simplificado

O tema a ser abordado discorrerá sobre a importância da hidroginástica no processo de envelhecimento, onde as pessoas ficam mais vulneráveis ao surgimento de diversos problemas, tanto psicológicos, sociais, biológicos e cognitivos. São exemplos: dificuldade de aprendizagem, rejeição e discriminação pela sociedade, desequilíbrio e distúrbio de memória.

Está comprovado que os exercícios físicos podem ajudar os indivíduos a passar por essa fase da vida de uma maneira mais saudável, destacando-se ainda que os exercícios aquáticos são bastante praticados por essa parcela da população devido ao baixo impacto causado em suas articulações.

Inicialmente será dada ênfase ao envelhecimento que pode ser compreendido como um processo universal, uma fase no ciclo da vida, pois à medida que a idade cronológica se prolonga, as necessidades organizacionais da ciência e da vida social dividam-se em partes, traduzindo na redução da capacidade de cada pessoa adaptar-se ao ambiente, com limitações devido a eventos ocorridos por natureza múltipla como, por exemplo, mudanças sociais, afetivas, psicomotoras como também evolutivas de processos patológicos, com mudanças morfológicas, funcionais, bioquímicas, sociais e psicológicas. Mas como esses fatores impactam diretamente no processo de envelhecimento do indivíduo como um todo?

Para isso, é necessário que o idoso seja conscientizado da importância de envelhecer com qualidade de vida, levando em consideração a nutrição e o exercício físico, assim os idosos praticantes de atividade física têm características de personalidade mais positivas do que os idosos não praticantes. As pessoas que sempre fizeram atividade física mostram-se mais confiantes e emocionalmente mais seguras.

Os idosos fisicamente ativos tendem a ter melhor saúde e mais facilidade para lidar com situações tensas e estressantes, podendo desenvolver atitudes mais positivas para o trabalho, reforçando a correlação forte que existe entre satisfação na vida e a atividade física. Posteriormente, discutiremos sobre a importância e os benefícios da hidroginástica.

2 OBJETIVO

Obter informações quanto à importância dos efeitos da hidroginástica praticada por idosos no seu processo de envelhecimento.

3 ENVELHECIMENTO

Segundo Papaléo (1996) os termos envelhecimento, velhice, velho ou idoso tem uma forte relação entre si, sendo que o envelhecimento é um processo, a velhice é uma das fases da vida e o velho ou idoso é o resultado final, sendo que há uma relação íntima entre estes.

Desta forma entendendo através da literatura o processo de envelhecimento, poderemos adentrar na importância da hidroginástica para o idoso como uma das opções de prática de atividade física de e ainda nos conscientiza Neri (2001), de que é valoroso para a construção do conhecimento que a linguagem utilizada pelos profissionais que pretendem trabalhar com o idoso possa abranger alguns termos relacionados à velhice, pois este é o ponto de partida entender este público.