



12º Simpósio de Ensino de Graduação

A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE E NA SUA QUALIDADE DE VIDA

Autor(es)

RAQUEL APARECIDA PEREIRA
AMANDA CRISTINA TIETZ

Orientador(es)

FABIO BACCIN FIORANTE

Resumo Simplificado

A constante busca de diversos segmentos humanos da sociedade moderna por uma melhor qualidade de vida para a sua realidade social nos levou a adentrarmos em uma perspectiva mais aprofundada idealizada no sonho das pessoas que adentram na terceira idade que buscam um dia a dia com mais conforto bio psico social. Este trabalho de pesquisa tem como objetivo analisar a importância que a hidroginástica apresenta na vida do idoso quanto ao seu bem estar e qualidade de vida e analisar os benefícios que os exercícios da hidroginástica favorecem ao ser humano em geral, levando em conta que os exercícios aquáticos fornecerem menor impacto as articulações e por isso essa modalidade desperta a atenção dessa população. Este trabalho para um melhor entendimento está estruturado em três partes: num primeiro momento destacamos a importância, benefícios e vantagens da hidroginástica, caracterizada como uma atividade física, realizada dentro da água de piscinas aquecidas ou não, com exercícios aeróbicos, danças, com objetivos recreativos e também com caminhadas, alongamentos, relaxamentos, etc. e segundo Bonachella (1994) as atividades realizadas na água apresentam objetivos e finalidades diferentes indo desde uma simples caminhada até a execução de exercícios mais elaborados. Meirelles (1999) complementa que essas atividades aplicadas para a terceira idade criam entre os participantes um clima descontraído e dentre muitas contribuições destaca o bem estar físico, na estimulação de todo o sistema cardiocirculatório além de ser um meio de cura contra depressão, circunstância de medo, decepções e vazios anteriores. Num segundo momento abordamos sobre a terceira idade enaltecendo a classificação segundo Organização Mundial da Saúde (OMS) e os tipos de envelhecimento e suas características pois define-se a velhice como um processo dinâmico e progressivo sendo caracterizado desde o momento da concepção segundo Meirelles (1999) e que com o avançar da idade chegando na meia idade os efeitos da atividade física regular sobre as percepções das funções físicas apresentam muitas limitações e conseqüentemente uma mudança na sua vida familiar, social e esportiva. Finalizamos o nosso referencial analisando os estudos sobre qualidade de vida para esta faixa etária e a sua relação com a prática regular da hidroginástica, pois segundo Chaimowicz (1997) devido as mudanças fisiológicas ocorridas no processo de envelhecimento a falta da prática de atividades físicas estará agravando mais sua qualidade de vida. Para que possamos atingir os objetivos propostos neste estudo, utilizaremos como metodologia a pesquisa bibliográfica, sites acadêmicos, Scielo, Biomed, Google acadêmico, entre outros, como também, diferentes livros do acervo da Unimep, utilizando as palavras chaves hidroginástica, terceira idade, qualidade de vida. Para discutir o tema buscamos autores como Bonachella, Chaimowicz, Delgado, Figueiredo, Meirelles e outros que comentaram e estudaram sobre a hidroginástica para terceira idade como um fator de qualidade de vida. Ressaltamos que a pesquisa encontra-se em fase de elaboração, portanto não é possível apresentar as conclusões finais.