

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

LENNEKER MAGNO SILVA DE SOUZA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE:
COMBATE AO SEDENTARISMO**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2017



FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS
CURSOS DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO
ATA DE DEFESA



Nome do Acadêmico: Lenneker Magno Silva de Souza

Título do Trabalho de Conclusão de Curso: A importância da prática da hidroginástica na terceira idade: combate ao sedentarismo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Escritor Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de Concentração:

Orientador: Robson de Paiva

A Banca Examinadora composta pelos Professores abaixo, sob a Presidência do primeiro, submeteu o candidato à análise do Trabalho de Conclusão de Curso em nível de Graduação e a julgou nos seguintes termos:

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Professor: _____

Julgamento – Nota: _____ Assinatura: _____

Nota Final: _____. Situação do Acadêmico: _____. Data: ____/____/____

Prof. Elias Barros de Deus e Mello
Coordenador do Curso de Educação Física

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE: COMBATE AO SEDENTARISMO

LENNEKER MAGNO SILVA DE SOUZA¹

ROBSON DE PAIVA²

RESUMO

O Sedentarismo é uma das causas que atraem mais doenças e mortes no mundo. Com o seu aumento e a má qualidade de vida vem trazendo consequências graves, principalmente no grupo da terceira idade. Com a falta de atividade física regular, vários tipos de doenças como por exemplos: diabetes (tipo 2), doenças cardiovasculares e obesidade a cada dia se torna mais frequentes. Também, com os grandes avanços tecnológicos para realização das tarefas diárias, diminuiu bastante os esforços físicos, trazendo um aumento aterrorizante de pessoas sedentárias. A prática da hidroginástica é importante para saúde física, mental e social desse grupo, principalmente para aqueles que buscam viver com entusiasmo e motivação. A hidroginástica apresenta benefícios nesse grupo populacional com a validade das propriedades físicas da água, possibilitando uma melhor eficiência, proporcionando adaptação ao desempenho de exercícios físicos, e conseqüentemente, levando-os a uma vida mais ativa. O presente estudo foi realizado através de uma revisão bibliográfica, utilizando artigos publicados na base de dados Scielo e LILACS, no período de 2000 a 2016. O nosso objetivo foi descrever a importância da prática da hidroginástica no combate ao sedentarismo no grupo da terceira idade. Conclui-se que, a prática regular da hidroginástica combate o sedentarismo, sendo importante por ser capaz de promover o bem-estar físico, além de melhorar também os aspectos psicológico e social na vida do idoso.

Palavras-Chaves: Hidroginástica; Sedentarismo; Terceira idade

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osman da Costa Lins – FACOL.
E-mail: lenneker_meka01@hotmail.com

² Professor do curso de Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osman da Costa Lins – FACOL.
E-mail: robsondipaiva@gmail.com

ABSTRACT

Sedentarism causes the world's most sickness and death. With its increase and the poor quality of life has had serious consequences, especially in the elderly group. With the lack of regular physical activity, several types of diseases such as for example: diabetes (type 2), cardiovascular disease and obesity, become more frequent each day. Also, with the great technological advances to perform daily tasks, greatly reduced physical efforts, bringing a terrifying increase of sedentary elderly people. The practice of hydrogymnastics is important for the physical, mental and social health of this group, especially for those who seek to live with enthusiasm and motivation. Water aerobics presents benefits in this population group with the validity of the physical properties of water, allowing a better efficiency, providing adaptation to the performance of physical exercises, and consequently, leading them to a more active life. The present study was carried out through a literature review using articles published in the SciELO and LILACS database, from 2003 to 2015. Our objective was to describe the importance of hydrogymnastics in the fight against sedentarism in the elderly group. It is concluded that the regular practice of hydrogymnastics fights sedentarism, being able to promote psychological well-being, as well as improving physical and social aspects in the life of the elderly.

Key-Words: Hydrogymnastic; Sedentary lifestyle; Third Age

¹ Graduando em Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osman da Costa Lins – FACOL.

E-mail: lenneker_meka01@hotmail.com

² Professor do curso de Bacharelado em Educação Física na Faculdade Osman da Costa Lins – FACOL.

E-mail: robsondipaiva@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Segundo Junior (2007), a hidroginástica hoje ocupa um lugar de destaque entre as atividades nas academias, pois há um grande número de pessoas à procura dessa performance, em torno de quatro milhões de pessoas no mundo buscam qualidade de vida acompanhado de lazer e também relaxamento.

A prática da hidroginástica é importante para saúde física e mental no grupo da terceira idade, e principalmente para aqueles que buscam viver com entusiasmo e motivação. A hidroginástica apresenta benefícios nesse grupo populacional com a validade das propriedades físicas da água, possibilitando uma melhor eficiência aos idosos, pois essa atividade tem menos impacto, proporcionando adaptação ao desempenho de exercícios físicos, e conseqüentemente, levando-os a uma vida mais saudável (JUNIOR, 2007).

Para Cleto (2002), existe vários tipo de envelhecimento, onde pode haver algumas diferenças que o idoso envelhece com uma boa qualidade de vida, que pode estender sua vida aqui na terra ou com uma forma mais desastrosa, com má qualidade de vida complicando sua estadia ao longo da vida.

O Sedentarismo é a causa da maior parte das doenças e mortes no mundo. Com seu aumento e a má qualidade de vida vem trazendo conseqüencias graves, principalmente no grupo da terceira idade (SHEPHARD, 2003).

O envelhecimento pode variar de pessoas diferentes, sendo sucessivo para alguns e mais acelerado para outros indivíduos. Essas variações são submetidas de motivos como estilo de vida, condições socio-econômicas e doenças crônicas. Já o conceito “biológico” relaciona-se com aspectos nos planos molecular, celular, tecidual e orgânica, enquanto a compreensão psíquica é a relação das dimensões cognitivas e psicoativas, afetando na personalidade (CAETANO, 2006).

A terceira idade é um processo previsto aos seres humanos que com o passar do tempo vão ter uma decadência das capacidades funcionais do organismo, aumentando o risco de irem para o grupo dos sedentários essas alterações colocam em perigo a qualidade e expectativa de vida dos idosos, pois, as realizações das atividades diárias estarão limitadas, trazendo fragilidade à saúde (JUNIOR, 2007).

A falta de atividade física regular de indivíduos está associada vários tipos de doenças, como por exemplos: diabetes (tipo 2), doenças cardiovasculares, obesidade e até a morte. Com grandes avanços tecnológicos para realização das tarefas diárias, diminuiu bastante os esforços físico trazendo um aumento aterrorizantes de pessoas sedentárias, principalmente na terceira idade (Farias Junior, 2011).

Esse estudo teve como objetivo descrever a importância da prática da hidroginástica no combate ao sedentarismo no grupo da terceira idade. Consiste em uma revisão bibliográfica, a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Foram incluídos 15 estudos originais nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos 2000 a 2016.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica teve seu desenvolvimento em pouco tempo no início deste século, os Estados Unidos da América começou a desenvolver e mostrar a prática na década de 60 na Associação Cristã de Moços e atualmente ela está distribuída em toda Europa, nas Américas e na Ásia, aumentou o número de praticantes adeptos ao exercício, pois observa uma boa vantagem na atividade física, pois ela é diferente das outras atividades ficando mais dinâmicas, ganhando espaço em todos os locais como academias, clubes e outros lugares que tenha uma piscina para a prática (CHAMPION, 2000).

Na antiga Roma os romanos já usavam as águas para fins terapêuticos e curativos e também os gregos no século V a.c.. As atividades na água são muito antigas, pois já vem da história da humanidade como extinto de sobrevivência (PINHO, 2006).

A hidroginástica tem mostrado ser um boa alternativa de exercício aeróbico para quem busca lazer, sair do sedentarismo e uma boa qualidade de vida, trazendo vários benefícios fisiológicos, por exemplo: o coração funciona com maior eficiência, frequência cardíaca diminui, ganho de estabilidade de equilíbrio, aumenta a capacidade respiratória do corpo e entre outros benefícios que possam promover uma boa saúde e combate ao sedentarismo. (JUNIOR, 2007).

2.2 O SEDENTARISMO NA TERCEIRA IDADE

Nessa faixa etária, o sedentarismo vai trazer muitos problemas. Para Meirelles (2000), alguns dos problemas são: insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, diminuição da força muscular, perda óssea e sais de cálcio, diminuição do processo respiratório, capacidade vital diminuída, redução de líquido, aumento da gordura, isolamento e insegurança social, e entre outros.

A modernização vem tomando conta e tornando as pessoas mais sedentárias, de acordo com Shephard (2003), a aborda esse assunto dizendo que as facilidades desse nosso presente, têm levado a população em geral a conviver com forte impacto negativo à saúde provocando ainda mais sedentarismos, comprometendo a qualidade de vida.

De acordo com Pinho (2006), o sedentarismo passou a ser considerado como um dos quatro principais fatores de risco para aterosclerose e doença isquêmica coronária, a mais importante causa de morte. Segundo Barbosa (2006), “Não estar adaptado à atividade física, significa acelerar o processo de envelhecimento”.

LOPES (2012), define sedentarismo como o caminho mais curto para uma velhice precoce, ou seja, a falta de atividade física pode nos trazer grandes e sérios problemas no futuro. Nosso corpo é como se fosse um carro, temos que trata-lo bem durante todos os anos de nossas vidas, e, a falta de atividade é um dos maiores e grandes erros que o a sociedade possa cometer, ele está sujeito a ter várias chances para adquirir sérios problemas de saúde no futuro. Uma vida sedentária proporciona perdas das funções fisiológicas quanto aos efeitos inerentes ao envelhecimento (LOPES, 2012).

Segundo Lopes (2012) existem diferentes maneiras de chegar na terceira idade, pode ser no modo em que a vida está ativa pelo fato da prática de atividades físicas ou como na maioria das vezes tomada pelo o sedentarismo proporcionando um má qualidade de vida, e assim, aumentar a capacidade de adquirir vários tipos de doenças, tanto fisiológicas, psicológicas e sociológicas.

2.3 A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE.

A hidroginástica segundo Meirelles (2000), para ajudar pessoas da terceira idade a praticar uma atividade física com menos impacto e lesões, e obter um bem-estar físico e mental. Algumas características da hidroginástica fazem a atividade ter destaque dentre as possibilidades de exercitação para os idosos. De acordo com Champion (2000) em primeiro lugar, pelo fato de muitas pessoas gostarem da água, criando desta forma um ambiente diferenciado, além disso, trata-se de uma atividade que possibilita o trabalho de grandes grupos musculares ao mesmo tempo, conciliando exercícios aeróbicos, sem riscos de quedas e por ser realizada em grupos, torna-se de fácil sociabilização, usufruindo-se da música como incremento para a motivação e esta escolha pode ser ainda pelo bem estar físico mental e emocional que está prática pode possibilitar vários benefícios.

A hidroginástica é muito importante como exercício físico, principalmente para as pessoas com mais de 60 anos, há muitas vantagens, segundo Champion (2000), a atividade na água mostra ser uma boa opção de exercício aeróbico, pois traz vários benefícios importantes para o corpo humano.

Para Krueel (2001) hidroginástica é formada de exercícios aquáticos específicos, baseados na utilidade da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto, o que possibilita a prática de um exercício, mesmo em intensidades altas, com diminuídos riscos de lesão. Proporciona benefícios à forma física e os exercícios realizados dentro da água possuem ainda mais uma vantagem que é de causar menor impacto nos membros inferiores, ficando mais fácil a prática para aquelas pessoas que não podem com o seu próprio peso, ao praticarem um exercício terrestre (Krueel, 2001).

Thomas (2002) relatou que a hidroginástica é ideal para terceira idade porque na água é possível se movimentar sem se machucar, é praticada à vontade, sem o impacto que acontece em outros exercícios. Essa atividade cresce cada dia mais nas academias, clubes, hotéis e etc (Krueel, 2001).

De acordo com Melo (2004), para desenvolver um planejamento de aula de hidroginástica tem que ser dinâmico, divertido, prazeroso, seguro e eficaz a fim de que haja um bom proveito dos exercícios.

A importância da Hidroginástica, vai ajudar não só os aspectos físicos, mas também os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso. “O exercício aumenta o seu bem-estar emocional, aparência, prazer de viver e auto-estima” (HEIKKINEN, 2005).

A Hidroginástica passa a ser ideal, porque a flutuação na água permite que se movimente sem se machucar; o idoso pode praticar a vontade o que desejar, sem o choque do impacto que esta ligada ao exercício de solo (MELO, 2004). Uma das principais razões do

seu sucesso facilitam os movimentos, diminui o impacto e diminui o peso corporal, aliviando a tensão nas articulações (BARBOSA, 2006).

Existem muitos benefícios na prática de hidroginástica, de acordo com Júnior (2007) são: aquecimento simultaneamente as diversas articulações e músculos durante os exercícios, o que auxilia o tratamento de problemas articulares; melhora a execução de exercícios sem sobrecarregar as articulações de base e eixo do movimento; ganho de estabilidade e equilíbrio; facilita o aumento gradativo da amplitude articular; fortalece a musculatura sem risco; melhora a condição da pele devido à ativação do suprimento sanguíneo e trabalho circulatório; facilidade do retorno venoso pelo efeito da pressão hidrostática, auxiliando quem tem varizes; reeducação respiratória aumentando o trabalho respiratório em 60%, melhorando assim a capacidade respiratória do corpo; performance global, qualquer movimento que será feito na água terá que ter resistência na ida e na volta, sendo uma sobrecarga natural; o coração funciona com maior eficiência, quando nosso corpo está submerso na água, conseguindo bombear maior volume de sangue por batimento, resultando em maior eficiência e melhor condicionamento cardíaco.

3 METODOLOGIA

O presente estudo foi feito através de uma revisão bibliográfica, a partir das bases de dados SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Foram incluídos 15 estudos originais nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos 2000 a 2016. Foi necessário um levantamento bibliográfico para a obtenção de resultados a fim de nortear o estudo sobre o tema, cujas principais características foram abordagem semelhante ao tema apresentado pelo presente estudo. Foram excluídos monografias, dissertações, teses e trabalhos de revisão.

4 DISCUSSÃO

De acordo com Veras (2012), a hidroginástica tem mostrado ser uma boa alternativa de exercício para quem busca sair do sedentarismo, trazendo vários benefícios fisiológicos. No entanto, deve-se ter um maior cuidado quando a população praticante é a da terceira idade, pois é comum durante o processo de envelhecimento, as doenças crônicas degenerativas serem mais evidentes nesse grupo. Sendo assim, Melo (2004) recomenda que seja necessário desenvolver um planejamento de aula de hidroginástica dinâmico, divertido, prazeroso, seguro e eficaz a fim de que haja um bom proveito dos exercícios. No entanto, a importância da Hidroginástica não estar só atrelada ao aspecto físico, pois de acordo com HEIKKINEN (2005), vai ajudar não só os aspectos físicos, mas também os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou a importância que a hidroginástica representa para melhorar a qualidade de vida do idoso combatendo o sedentarismo, especificamente com a prática regular da hidroginástica como meio capaz de promover o bem-estar físico do idoso, além de melhorar também nos aspectos psicológicos e sociais.

A hidroginástica tem a sua importância, pois gera a sensação de euforia por liberar o hormônio da endorfina, contribuindo assim, para o bom estado de humor como na redução do stress, na ansiedade, na depressão, na melhora da aptidão física, no ganho de massa muscular, na independência funcional e melhor relacionamento em sociedade. Dessa forma, a hidroginástica pode ser indicada como atividade física, porque é importante no combate ao sedentarismo, aumentando a vitalidade.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, R.M. dos S.P. **Educação física gerontológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

CAETANO, L. M. o Idoso e a Atividade Física. **Horizonte: Revista de Educação Física e desporto**, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CHAMPION, NEY. R. **Hidroterapia: Princípios e prática**. São Paulo: Manole, 2000.

CLETO, Ilda. **A Influencia da Atividade Física na Manutenção Óssea no Processo de Envelhecimento**. Disponível em Pep- programa de Educação Postural, 2002.

FARIAS JUNIOR, J. C. (2011). (In)**Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma?** Revista Brasileira de Atividade Fisica & Saude, (2011).

HEIKKINEN R. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. Florianópolis: UFSC; 2005.

KRUEL LFM. **Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água**. Santa Maria (RS): Universidade Federal de Santa Maria; 2001.

JR., ARMANDO MIGUEL. **Hidroginástica: Vantagens e desvantagens para os idosos**. Edição 2007.

LOPES, M.E.P.S. (2012). **A velhice no século XXI: a vida feliz e ativa na melhor idade**

MELO GF, Giovani A. **Comparação dos efeitos da ginástica aeróbica e da hidroginástica na composição corporal de mulheres idosas**. Rev Bras Cien Mov. 2004;12(2):13-

MEIRELLES, M.A.E. **Atividade física na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint. 2ª. Edição, 2000.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

PINHO, Silvia Teixeira de. **A hidroginástica para terceira idade**. 2006

VERAS, R.P. (2012). **Experiências e tendências internacionais de modelos de cuidado para com o idoso**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(1): 231-8.

THOMAS, J.R.;. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre, Artmed Editora, 2002.