

As aulas de hidroginástica da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) como fator colaborador para a melhoria no bem-estar e da saúde na terceira idade

Heliston S. Santos¹, Fabio F. Flores², Berta L. Costa Cardoso³

1. Graduando do curso de Licenciatura em Educação Física, UNEB – DEDC CAMPUS XII Guanambi/BA; *helistongbi@gmail.com

2. Prof. Esp. do curso de Licenciatura em Educação Física e coordenador da UATI, UNEB – DEDC CAMPUS XII Guanambi/BA

3. Doutora em Educação Física pela UCB – Brasília, Professora Adjunto da UNEB – Campus XII.

Palavras Chave: *Hidroginástica, Saúde, Bem-estar.*

Introdução

A hidroginástica se caracteriza como uma das atividades mais procuradas pela população a partir da terceira idade. Esta circunstância se distingue por ser uma atividade aquática, uma vez que proporciona pouco impacto, controle da temperatura corporal durante o exercício, auxilia no tratamento de doenças articulares, proporciona fortalecimento muscular e ósseo, combatendo dessa forma a diversos tipos de patologias que aparecem comumente nesta faixa etária; além de contribuir para interação social saudável. O trabalho tem como objetivo relatar uma experiência acerca da hidroginástica para os alunos da UATI (Universidade Aberta à Terceira Idade) da UNEB DEDC CAMPUS XII Guanambi/BA como meio para possibilitar a melhoria do bem-estar e da saúde da população participante do projeto.

Resultados e Discussão

O trabalho se caracteriza como um relato de experiência, construído por meio de depoimentos e também de conversas informais com os alunos participantes das aulas de hidroginástica ofertada pela UATI durante o ano de 2015.

Neste estudo considerou-se dois aspectos dessa atividade: bem-estar e saúde. Quanto ao primeiro os alunos expuseram que o convívio nesse meio tem contribuído para uma maior interação e harmonia entre os mesmos, diante disso Nesi (2014) aponta que a promoção do contato social é fundamental nas idades mais avançadas, pois o ato de conversar, externar emoções, ser ouvido em um momento da vida em que, muitas vezes não se tem tempo para o outro, proporciona ao indivíduo uma sensação de prazer e de que ele é importante para meio em que vive, dessa forma possibilitando o aumento da sociabilidade, bem como de elos fraternos. Nessa perspectiva, é necessário salientar o período da aposentadoria, época em que muitos indivíduos se sentem excluídos da sociedade e são considerados incapacitados, ocasionando muitas vezes a depressão e o possível aparecimento de patologias degenerativas, diminuindo assim a qualidade de vida desses sujeitos. Atividades em grupo, tipo a hidroginástica, têm um papel fundamental na promoção do bem-estar da população da terceira idade devido aos fatores mencionados, tendo em vista a pessoa como sujeito social. Analisando o segundo aspecto, nota-se através de análise visual e relatos que houve uma evolução significativa no que diz respeito à condição física dos alunos, tais como: a redução da massa corporal, melhora do equilíbrio, ausência de dores musculares, dentre outras. Complementando esse indicativo Toscano e Oliveira (2008), Samulski & Noce (2000), Pinho, Silva e Núñez (S/D) ponderam sobre a importância do exercício

físico, avaliando a sua precisão enquanto precursora dessa condição satisfatória. Os autores supracitados ainda salientam que a prática constante de exercícios físicos está densamente pautada à qualidade de vida na terceira idade, amenizando as consequências do estilo de vida conturbado da população, contribuindo no tratamento e na redução de doenças crônicas (diabetes melito e hipertensão); além disso, melhorando o condicionamento físico, sendo subsídio para a redução da taxa de mortalidade desta população. Na figura 1 foto da aula ministrada na piscina da UNEB CAMPUS XII

Figura 1. Aula de hidroginástica



Conclusões

O Programa é um espaço onde o corpo discente de Educação Física pode adquirir experiência para a atuação com público da terceira idade, sendo um complemento na formação acadêmica profissional, uma vez que a mesma não deve se restringir apenas à sala de aula. Verifica-se também o benefício social, uma vez que atende uma necessidade da população, já que muitos alunos estão sensibilizados sobre a importância da prática de atividade física para melhora do bem-estar e da saúde. A hidroginástica tida como atividade oferecida pela UATI tem apresentado grande difusão e procura no contexto universitário e social local, devido aos benefícios que a mesma possibilita, implicando assim na longevidade com qualidade.

NESI, P. P. A contribuição da hidroginástica na qualidade de vida de idosas. Criciúma/SC, 2014.

PINHO, S. T. de; SILVA, R. L. da; NÚÑEZ, R. C.. Os benefícios do exercício físico no controle da pressão arterial de hipertensos. (S/L), (S/D).

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. Minas Gerais, 2000.

TOSCANO, J. J. de O.; OLIVEIRA, A. C. C. de; Qualidade de Vida em Idosos com Distintos níveis de Atividade Física. Alagoas, 2008.