

Qualidade de vida, envelhecimento ativo e bem sucedido.

**ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: UM RELATO COM OS IDOSOS DA TURMA DE
HIDROGINÁSTICA DA ACADEMIA ACQUACENTER.**

Anuska Batista da Silva – Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Romulo José de Sousa – Universidade Federal de Campina Grande (UFCG)

A hidroginástica é uma modalidade da educação física que vem contribuindo na promoção do envelhecimento saudável. Por ser um exercício praticado na água, proporciona ao idoso uma melhor aptidão física, combatendo assim o sedentarismo. Com base nisso, em estudos realizados com idosos e como profissional de Serviço Social e pós-graduanda em saúde pública, venho através do presente relato, explanar minha experiência como aluna da Academia Acquacenter, relatando os benefícios da hidroginástica aos alunos da terceira idade da Academia Acquacenter. A mesma vem desempenhando, ao longo dos 17 anos, atividades físicas de promoção à saúde com turmas iniciantes, intermediárias e avançadas realizando, de acordo com as suas metas, um trabalho de cunho preventivista, com objetivo de promover aos idosos: qualidade de vida, socialização, prevenção de doenças, inclusão social, reabilitação, saúde e bem-estar. A hidroginástica é a união do exercício aeróbico localizado, de alongamento e relaxamento que são realizados dentro da água. Na academia, o trabalho é realizado por um profissional capacitado. Existem duas turmas da terceira idade, cada uma com 18 alunos e as aulas são ministradas três vezes na semana, numa sessão de aproximadamente 50 minutos. As partes do corpo mais trabalhadas na hidroginástica são os braços, pernas, abdômen, glúteos e costas. Sendo os principais acessórios utilizados: steps e

caneleiras que fortalecem a musculatura das pernas e glúteos; halteres para o exercício dos braços; elástico e flutuadores utilizados nas atividades com o abdômen e outros tipos de treino. O acompanhamento dos resultados é feito por meio de uma ficha de avaliação individual, sendo anteriormente realizadas as avaliações biométricas (peso, altura e medidas) e de anamnese (glicose e pressão arterial). Os benefícios da hidroginástica no processo do envelhecimento saudável são significativos para os idosos, pois resultam na melhoria da saúde e do bem-estar. Esses resultados são: melhoria da flexibilidade, da circulação, da força e do tônus muscular; redução do peso corporal e da massa gorda; regulação das taxas de açúcar e colesterol; melhoria da capacidade cardiorrespiratória e da densidade óssea; regulação do sono; aumento da energia e da expectativa de vida. As ações educativas são fatores determinantes que auxiliam na promoção do envelhecimento ativo. É a partir dessas ações que construímos novos pensares e alternativas, enfatizando a participação do idoso em atividades que o levem ao pensamento criativo sobre a vida e ao desejo de atuar na construção de realidades possíveis rumo ao envelhecimento saudável.

Palavras-chaves: Hidroginástica. Idosos. Envelhecimento Saudável.