

OS BENEFÍCIOS DE SE PRATICAR HIDROGINASTICA PARA OBTER UM ENVELHECIMENTO SAUDAVEL: ATRAVÉS DO PROJETO SENCAPI NA CIDADE DE CAMETA/PA

Nelyane Pereira Xavier ¹

Alange Correa de Oliveira ²

Élen Caroline Barbosa Rodrigues ³

Janaina do Socorro de Almeida Caldas ⁴

RESUMO

Os impactos positivos, na prática de exercícios físicos, para um envelhecimento saudável, vem gradativamente se destacando com o passar do tempo, tudo por conta de as pessoas estarem se cuidando cada vez mais, sabendo-se que a faixa etária de pessoas acima dos 60 anos estar cada vez aumentando, exatamente por essas pessoas estarem cuidando cada vez mais de sua saúde, para que possa obter um envelhecimento saudável. A metodologia utilizada para o desenvolvimento do trabalho foi através de um relato de experiência vivenciado no projeto Sencapi, onde a atividade desenvolvida através desse projeto e a hidroginástica, essa prática acontece em uma piscina que contém os aparelhos devidos para a prática da hidroginástica, esse projeto conta com 30 idosos entre homens e mulheres que participam das atividades, na faixa etária acima dos 60 anos de idade. Os resultados obtidos foram satisfatórios, pois foi perguntado a eles se do momento que eles passaram a participar do programa, a vida deles tinha mudado de alguma, logo foi respondido, que desde de o momento da participação desse programa suas vidas mudaram significativamente pois eles começaram a desenvolver as atividades, e com isso sair do sedentarismo, e principalmente melhorou no seu condicionamento, e passaram a obter mais resistência física, menos cansaço, e menos dores em seu corpo. Portanto através dessas práticas, esses idosos podem ter uma vida ativa, saindo do sedentarismo, para que tenha novas perspectivas de vida, com isso pode se dizer que uma melhoria expressiva na disposição física desses idosos.

INTRODUÇÃO

Os impactos positivos, na prática de exercícios físicos, para um envelhecimento saudável, vem gradativamente se destacando com o passar do tempo, tudo por conta de as pessoas estarem se cuidando cada vez mais, sabendo-se que a faixa etária de pessoas acima dos 60 anos estar cada vez aumentando, exatamente por essas pessoas estarem cuidando cada vez mais de sua saúde, para que possa obter um envelhecimento saudável, e através do programa sencapi que é desenvolvido na cidade de Cametá no estado para, e financiado pela prefeitura municipal de Cametá, conta com uma média de 30 pessoas entre homens e mulheres, acima de 60 anos de idade, onde as atividades físicas que se e desenvolvida no

¹ Graduando do Curso de ciencias naturais da Universidade Federal - PA,
Nelly.pxavier@gmail.com;

² Graduando pelo Curso de ciencias naturias da Universidade Federal - PA,
Alangeoliveira1994@gmail.com;

³ Graduando do Curso de ciências naturais da Universidade Estadual - PA,
Cacaurodrigues007@hotmail.com;

⁴ Graduando doo Curso de ciências naturais da Universidade Federal - PA,
janaynaalmeidacaldas@gmail.com;

projeto e a prática da hidroginástica, onde esses idosos são supervisionado pelos devidos profissionais da área.

Segundo CARVALHO & ROCHA, (2007, p. 2).

As alterações que o envelhecimento provoca no ser humano acredita-se, podem ser restringidas com a prática regular da atividade física, e, mesmo que não assegure o prolongamento de vida, ela garante algo que pode ser igualmente importante o bem-estar cotidiano da pessoa na terceira idade.

A hidroginástica é um exercício físico, ou melhor, uma atividade aeróbica realizada dentro da piscina com alguns equipamentos de natação para melhor auxílio na reprodução dos exercícios propostos pelo professor, essa prática vem promover, diversos benefícios para os idosos, esses exercícios envolvem sistema circulatório, força, controle de peso, articulações, força muscular e até mesmo reduz a possibilidade de ocorrência de algumas doenças. e de fato que com a inserção desses idosos, em um conjunto de exercícios físicos, contribui significativamente, para que esses idosos, possam ter uma vida muito mais saudável, de uma forma mais ativa.

Com a prática de exercícios físicos há ganhos quanto à musculatura, com aumento da resistência física, promovendo bem-estar físico. O fortalecimento da musculatura e da capacidade nos movimentos também contribui com a melhora na autoestima e na autoimagem (Zequinão, Wittkopf & Cardoso, 2011).

Com toda certeza os exercícios físicos, são de suma importância quando se é praticado principalmente pela supervisão de um profissional na área da educação física, pois um educador físico, está apto a orientar esses idosos a realizarem os devidos exercícios, como se sabe uma pessoa que não pratica nenhum tipo de atividade física está sujeito a obter doenças relacionadas ao seu estilo de vida sedentária, como o objetivo do trabalho e mostra a grande importância, da prática dos exercícios físicos através da natação, para que se tenha um melhor condicionamento físico na sua vida diária.

Quanto ao estilo de vida mais saudável, a prática de atividade física tem sido referida como uma forma ativa de envelhecer com saúde, gerando no idoso maior autonomia e independência (Fuguilin, Rosche, Resende & Rossi 2009).

METODOLOGIA

A metodologia utilizada para o desenvolvimento do referido trabalho, se deu através de um relato de experiência vivenciado no projeto Sencapi, na cidade de Cameta no estado do Pará, e um projeto financiado pela prefeitura municipal de Cameta, que insere idosos para que possa obter um envelhecimento saudável, onde a atividade desenvolvida através desse projeto e a hidroginástica, essa prática acontece em uma piscina que contém os aparelhos devidos para a prática da hidroginástica, esse projeto conta com 30 idosos entre homens e mulheres que participam das atividades, na faixa etária acima dos 60 anos de idade.

Para se coletar os resultados, o tema abordado a cerca do assunto exercício físico para se obter um envelhecimento saudável, se deu através de roda de conversa com todos os

participantes do programa “sencapi”, logo após o término dos exercícios, para que esses idosos pudessem relatar o que de fato estava melhorando em sua vida após a participação no programa

RESULTADOS

Sabendo-se que o envelhecimento populacional na terceira idade é um traço bastante marcante no mundo inteiro, tudo isso por causa da melhoria na qualidade de vida desses idosos, nesse sentido o processo de envelhecimento está cada vez mais sendo acompanhado pelas mudanças no corpo desses idosos, como um melhor condicionamento físico, diminuição da massa adiposa, mais disposição em seu dia a dia.

Logo no início os idosos foram orientados pelo profissional de educação física, a fazer os exercícios de alongamento, para que seus corpos fossem preparados para as demais atividades que foram realizadas na piscina, através dos exercícios de hidroginástica, o instrutor explicou a esses idosos de como essas atividades que serão desenvolvidas com eles irá ajudar em sua saúde física, durante seu dia a dia, fazendo com que dessa forma possa obter um envelhecimento saudável.

Logo após a realização das atividades físicas na piscina, onde os idosos estavam sendo acompanhados pelo profissional de educação física, eles foram convidados a se sentar ali mesmo, para que começasse a roda de conversa, onde nesse momento foram mostrados a eles algumas figuras, que enfatizavam todos os movimentos ali praticados, esse foi um momento de descontração e interação para eles, nesse momento pude perceber o quanto que esse projeto tem ajudado a vida dessas pessoas, e em seguida foi perguntado a eles se do momento que eles passaram a participar do programa, a vida deles tinha mudado de alguma, logo foi respondido, que desde de o momento da participação desse programa suas vidas mudaram significativamente pois ele começaram a desenvolver as atividades, e com isso sair do sedentarismo, pois o fato de já terem uma idade avançada achavam que não poderiam praticar essas atividades, e principalmente melhorou no seu condicionamento, e passaram a obter mais resistência física, menos cansaço, e menos dores em seu corpo.

Desse modo os resultados obtidos foram satisfatórios para o desenvolvimento do trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que ao se praticar a hidroginástica contribui significativamente, para um bem estar físico dos idosos, pois com essa prática traz diversos benefícios para os idosos, os benefícios que essa atividade física são, melhoramento no sistema circulatório, força, controle de peso, articulações, força muscular e até mesmo reduz a possibilidade de ocorrência de algumas doenças, além desses exercícios lhes proporcionarem uma autoestima e uma socialização entre eles, pois nessa fase da terceira idade, o estímulo a práticas de se exercitar, irá lhes trazer um envelhecimento saudável.

Portanto através dessas práticas, esses idosos podem ter uma vida ativa, saindo do sedentarismo, para que tenha novas perspectivas de vida, com isso pode se dizer que uma melhoria expressiva na disposição física desses idosos principalmente, desse modo contribuindo em seu dia-a-dia com as atividades que são executadas proporcionando independência e eficácia.

Palavras-chave: Envelhecimento Saudável; Idosos; Exercícios Físicos; Hidroginástica; Sencapi.

REFERÊNCIAS

Fuguilin, B. F., Rosche, S., Resende, R., & Rossi, L. (2009). **Prática de atividade física e autoimagem de idosos.** *Revista Ceres: Nutrição e Saúde*, 4(2), 57-64.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO, J. **Prescrição de exercícios físicos para idosos.** *Revista Saúde*, 2005.

Zequinão, M. A., Wittkopf, P. G., & Cardoso, F. L. (2011). **Autopercepção da satisfação corporal de idosos mais ativos e menos ativos.** *EFDeportes.com, Revista Digital*, 16(160).