



OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA NO PROJETO DE EXTENSÃO IDADE ATIVA, DA UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

*Fablicia Martins de Souza*¹
*Rayanne Shirley Costa Farias*²
*Maria Lilia Martins da Silva*³
*Antônio Carlos de Oliveira*⁴
*Elaine Cristina Araújo*⁵
*Viviane Caetano Freire Aguiar*⁶
*Luiz Carlos da Silva Júnior*⁷

INTRODUÇÃO: O Projeto de Extensão Idade Ativa é uma iniciativa do coordenador do projeto e professor de educação física da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA, com o objetivo de aprimorar os conhecimentos teóricos dos acadêmicos do curso de educação física, por meio de um projeto de extensão que possa envolver os acadêmicos em seu campo de atuação, vivenciando na prática a realidade como profissional de saúde. Esse projeto tem como propósito a promoção de saúde através da prática de atividade física (jogos, dança, treinamento funcional, ginástica, natação, hidroginástica e caminhada) com o público da terceira idade. O projeto acontece todas as quartas e sextas-feiras na Academia de Ginástica de Sobral (AGIS). A prática de atividade física regular é fundamental para o idoso, não só para prevenir doenças, mas também para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% dos casos podem ser atribuídas à inatividade (Teixeira, 1996).

OBJETIVOS: Relatar os principais benefícios e vantagens da prática regular de hidroginástica na terceira idade, no Projeto de Extensão Idade Ativa, no município de Sobral-CE.

METODOLOGIA: Estudo do tipo pesquisa bibliográfica, de caráter descritivo, visando relatar as experiências dos monitores participantes do projeto Idade Ativa, da Universidade Estadual Vale do Acaraú-UVA.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: No Projeto de Extensão Idade, realizado com mulheres da terceira idade, são notáveis alguns benefícios como melhora na capacidade cardiorrespiratória, devido à consciência de executar determinado exercício utilizando a respiração correta; perda do medo da água; melhora da autoestima, devido ao convívio em grupo e novas amizades; melhor coordenação motora; melhora na capacidade de realizar as Atividades de Vida Diária (AVDs); e a obtenção de equilíbrio e flexibilidade dentro da água. As idosas demonstram maior estabilidade e conforto na aplicação dos movimentos dentro da água, os quais foram relatados por elas mesmas da seguinte maneira: "Adoram o dia da hidroginástica". Para idosas do Projeto Idade Ativa, o exercício físico tem proporcionado benefícios como: diminuição do sedentarismo, bem-estar tanto físico quanto psicológico, melhora da qualidade de vida, diminuição do estresse do dia a dia, socialização, melhora nas suas AVDs (Atividades de Vida Diária), entre outros. Segundo Leite (1996), a explicação para o grande auge dessa modalidade são as vantagens que ela apresenta em relação aos exercícios realizados fora da água. Essas vantagens são: diminuição das forças gravitacionais, diminuição do estresse mecânico do sistema músculo-esquelético e facilidade para termorregulação. Para Bonachela (1994), como motivos para a prática da hidroginástica aos idosos, estão: o emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular e condicionamento físico geral.

CONCLUSÃO: Como foi apresentada, a hidroginástica é um conjunto de exercícios corporais que visam o fortalecimento muscular, o condicionamento físico geral, cardiovascular e respiratório. Além desses benefícios, outros são perceptíveis na vida dos idosos, como os aspectos emocionais e sociais.

1 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA - 2 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA - 3 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA - 4 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA - 5 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA - 6 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA - 7 - UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ-UVA.