

Influência da hidroginástica relacionada á aptidão física, saúde e bem-estar em idosos



Rodrigues, I.; Monteiro, A.M.

Instituto Politécnico de Bragança – Portugal;

***Address Contact:** Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física - Instituto Politécnico de Bragança ,
Campus Santa Apolónia, Apartado 1101, 5301-856 Bragança, Portugal.

Email: mmonteiro@ipb.pt, Webpage: www.ipb.pt/~mmonteiro/+idade+saude

1. Introdução

O crescimento da população idosa, em números absolutos e relativos, é um fenómeno mundial. O hábito de praticar exercício físico em idade adulta ainda está pouco desenvolvido, o que faz com que as pessoas cheguem a terceira idade com diversas patologias resultantes do sedentarismo e o que as leva então a procurar formas de o praticar mais tarde.

A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física dos idosos.

A vida pode tornar-se um desafio para os idosos e é preciso investir na busca de uma melhor qualidade de vida através de exercícios físicos e uma alimentação equilibrada como forma de atenuar os grandes causadores de mortalidade nesta faixa etária, como as doenças cardíacas, a diabetes, a hipertensão, entre outras, com fim a alcançar uma velhice mais saudável.

No entanto, o exercício físico na sua plenitude pode apresentar algumas limitações para os idosos devido ao normal processo fisiológico de envelhecimento. Deste modo a hidroginástica veio apresentar algumas vantagens para esta faixa etária possibilitando um melhor rendimento e menores riscos de lesão para os idosos.

Mas apesar de todos estes benefícios, a prática de hidroginástica em idosos só agora ganha uma nova dimensão.

Desta forma pretendemos demonstrar os efeitos da prática de hidroginástica e o contributo para a aptidão física e ao nível da saúde na população idosa.

2. Desenvolvimento

A hidroginástica é considerada um exercício aeróbio que procura melhorar a capacidade aeróbia, a resistência cardiorrespiratória, a força e a resistência muscular e a flexibilidade. Como é realizada dentro de água permite um menor esforço nos movimentos e já são vários os benefícios conhecidos para esta prática, tais como no auxílio na correção da postura corporal, o baixo impacto das articulações, torna a frequência cardíaca mais baixa, reduz a gordura corporal, melhora da autoestima, entre muitos outros.

Definitivamente esta modalidade tem um grande percentual de benefícios e segundo (BARBOSA, 2001; SILVA & BARROS, 1996 e BONACHELA, 1994) a hidroginástica protelará o processo de envelhecimento e trará benefícios anátomo-fisiológicos, cognitivos e sócio afetivos aos idosos, tornando-os mais sadios (ausência de doença), independentes, sociáveis e eficientes, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Segundo (ROCHA, 1994; BONACHELA, 1994; MARQUES & PEREIRA, 1999), esta modalidade torna-se importante nesta faixa etária pois as propriedades físicas da água irão auxiliar ainda mais os idosos na movimentação das articulações, na flexibilidade, na diminuição da tensão articular (baixo impacto), na força, na resistência, nos sistemas cardiovascular e respiratório, no relaxamento, na eliminação das tensões mentais, entre outros.

Deste modo esta modalidade torna-se bastante completa e acessível pois não impõe limites de idade.

Vários estudos comprovam a sua importância na manutenção e melhoria da aptidão física que com o envelhecimento se torna um facto inexorável, que se inicia de maneira gradual e que só é atenuada com a prática de exercício físico.

Torna-se assim fundamental promover a prática desta modalidade, para proporcionar á terceira idade um envelhecimento mais saudável e sobretudo mais feliz.

3. Conclusão

De acordo com vários estudos a prática de hidroginástica inicialmente era procurada em busca de benefícios biológicos de saúde nomeadamente o melhoramento ao nível do sistema cardiovascular, cardiorrespiratório, entre outros, mas após vários depoimentos veio demonstrar-se que para um número significativo de participantes os motivos mais ligados para a prática relacionavam-se a fatores sociais, emocionais e ocupacionais, como o preenchimento do tempo disponível, por lazer/gostar, para diminuir a depressão, para ser ágil nas tarefas cotidianas, etc.

Sendo assim, podemos concluir que através dos vários benefícios gerados pela prática da hidroginástica o idoso torna-se capaz de viver com mais qualidade e retardar alguns dos processos naturais de envelhecimento, possibilitando assim, viver mais feliz e com mais dignidade.

5. Bibliografia

- BARBOSA, J.H.P *Educação física em programas de saúde.*
- BONACHELA,V. *Manual básico de hidroginástica.*
- <http://elartigos.atspace.org/otemas/artigo20.html>
- <http://www.efdeportes.com/efd102/hidrog.htm>