

## **HIDROGINÁSTICA COM IDOSOS: ASPECTOS POSITIVOS E DIFICULDADES NA ÓTICA DE PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM ESTA MODALIDADE**

**Aguiar, Alba Reges Rosa de  
Nunes, Evandro dos Santos  
Hecktheuer, Luiz Felipe Alcantara  
albapenno@hotmail.com**

**Evento: XXIV Congresso de iniciação científica  
Área do conhecimento: 40900002**

**Palavras-chave:** hidroginástica; idosos; saúde.

### **1 INTRODUÇÃO**

Esse texto compõe parte do trabalho de conclusão de curso (TCC) em Educação Física – Licenciatura da Universidade Federal do Rio Grande – FURG – que tem como tema/problema a hidroginástica para idosos na cidade do Rio Grande – RS e como objetivo principal de pesquisa identificar os efeitos da hidroginástica, segundo o ponto de vista dos profissionais que atuam com essa modalidade no ano de 2015.

### **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

A hidroginástica como exercício/atividade física tem sido preconizada para a população de idosos por diversificados motivos. Neste sentido, destacamos abaixo dois fragmentos de texto que demonstram esta afirmação e sustentam, ao mesmo tempo que, justificam a importância de nos dedicarmos a tal temática.

*Para Novais (2004) Entre as diversas possibilidades de práticas de atividade física está a hidroginástica que é uma atividade desenvolvida no meio líquido, onde se praticam exercícios voltados para desenvolver a resistência aeróbica, resistência localizada, força muscular, e flexibilidade, além de ser estimulante e prazerosa dando uma sensação de liberdade e conforto.*

*Para Santos et. al. (2009), o envelhecimento é considerado um processo de desenvolvimento normal, que envolve alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas. Também incidem sobre os organismos fatores ambientais e socioculturais como também qualidade de vida, dieta, sedentarismo e exercício, intimamente relacionados ao envelhecimento sadio ou patológico.*

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS (ou PROCEDIMENTO METODOLÓGICO)**

O estudo se caracteriza como sendo observacional descritivo, realizado em ambientes que ofereçam hidroginástica para idosos, nas academias e clubes

situados na cidade do Rio Grande –RS. Os locais mapeados até o momento foram: Sociedade Amigos do Cassino (SAC); Sport Club Rio Grande (SCRG); Casa do Marinheiro do Rio Grande (CAMARIG); academia Barra Solo e Escola de Natação Energia.

Ainda como procedimento metodológico está previsto a realização de uma entrevista com cada profissional que trabalha a modalidade de hidroginástica com idosos nesses locais.

#### **4 RESULTADOS e DISCUSSÃO**

Como resultados parciais de pesquisa, destacamos que, a modalidade de hidroginástica nos locais mapeados têm em sua maioria a participação de idosos do sexo feminino e em algumas exceções avistamos a presença de homens nas aulas. Com relação aos professores percebemos o inverso, em sua maioria as aulas são direcionadas por indivíduos do sexo masculino. Aparentemente as pessoas que frequentam os locais são caracterizados, por nós, como compoendo a classe média/alta da cidade, está constatação se deu pelo conhecimento que tivemos, dos valores das mensalidades nos locais em que estivemos presentes.

Em contra partida não existe na cidade do Rio Grande, um órgão seja ele governamental ou não, que disponibilize a prática de hidroginástica para indivíduos (idosos) desprovidos de condições financeiras.

Tratamos também como resultado que as estruturas físicas, em parte, dão conta de atender as necessidades do público, que se propõem a realizar a prática da hidroginástica nos locais.

#### **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esses passos iniciais de pesquisa nos possibilitam afirmar que a prática de hidroginástica na idade do Rio Grande-RS é vendida como um produto que tem valor estabelecido, sendo direcionados àqueles indivíduos que possuem condições de pagar. Nesse sentido a prática da hidroginástica não está ao alcance de qualquer indivíduo, ainda que seja preconizada como uma das atividades mais adequadas ao público desta faixa etária, principalmente por minimizar, em muito os impactos durante a realização do exercício/atividade física. Os resultados apresentados nesse trabalho não são os últimos em termos de pesquisa, uma vez que a mesma está em andamento, nem mesmo serve para dar conta de todas as relações possíveis entre hidroginástica e idosos.

#### **REFERÊNCIAS**

NOVAIS, Raquel Gomes. A importância da hidroginástica na qualidade de vida em idosos. **Revista Virtual EF Artigos**, v.2, n.3, 2004.

SANTOS, F. H; ANDRADE, V. M; BUENO, O. F. A. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em estudo**, v.14, n.1, p.3-10, 2009.