PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO "HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE, HIPERTENSOS E DIABÉTICOS"

Vinicius Silveira [1]

Jozyê Milena da Silva Guerra [2]

Francieli Eduarda Santana dos Santos [3]

Leonardo Magno Rambo [4]

Resumo:

Segundo Bonachela (1994), a hidroginástica surgiu na Alemanha em 1722, para atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade que precisavam praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionassem bem estar físico e mental. O objetivo do estudo foi analisar o perfil dos participantes do projeto "hidroginástica para a terceira idade, hipertensos e diabéticos". Considerando o crescente número de idosos, hipertensos e diabéticos na população brasileira, e que a prática de atividade física está diretamente relacionada com a promoção de benefícios funcionais, se faz importante verificar se um programa de hidroginástica voltado para essa população influencia nas variáveis de aptidões funcionais em pré e pós-testes, permitindo o aprofundamento no estudo, proporcionando melhor qualidade de vida e bem estar a essa população. O universo amostral desta pesquisa é composto por 15 indivíduos com idades entre 40 e 80 anos, considerados funcionalmente independentes, aptos a realização de qualquer tipo de atividade e com disponibilidade de frequentar as aulas de hidroginástica durante o tempo do estudo. A seleção da amostra aconteceu de forma voluntária, onde os indivíduos foram convidados a participar do estudo, por divulgação em redes sociais e jornais locais, com colaboração da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do município de Uruguaiana, RS. Os testes realizados neste estudo foram de força muscular de membros superiores e inferiores, flexibilidade de membros superiores e inferiores, resistência cardiorrespiratória, agilidade e equilíbrio. Os resultados mostraram que os participantes do projeto, quanto ao estado nutricional, apresentaram: eutrofia (33,3%), sobrepeso (6,6%), obesidade (60%). Quanto às doenças crônicas, 66,6% possuem hipertensão, 26,6% diabetes e 13,3% pré-diabetes. De acordo com a coleta de dados foi observado que os praticantes são na maioria mulheres com idade superior a 55 anos. Os indivíduos que se encontram na terceira idade devem ser estimulados a praticar exercícios e mais especificamente a hidroginástica como forma de prevenir ou controlar as alterações funciona. Sugerem-se estudos com maiores amostras de sujeitos.

Palavras-chave: Hidroginástica, Perfil, Diabéticos, Hipertensos, Terceira Idade

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO "HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE, HIPERTENSOS E DIABÉTICOS"

[1] Aluno de graduação. vinisilveira27@gmail.com. Autor principal

[2] Aluno de graduação. jozysg@gmail.com. Co-autor

[3] Aluno de pós-graduação. santanadudii04@gmail.com. Co-autor

[4] Docente. leonardorambo@unipampa.edu.br. Orientador

9º SIEPE SALÃO INTERNACIONAL DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO
o conhecimento vai além das fronteiras
21 a 23 de novembro de 2017
Fronteira da Paz
Universidade Federal do Pampa
Campus Santana do Livramento

PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO "HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE, HIPERTENSOS E DIABÉTICOS"

1. INTRODUÇÃO

Segundo Bonachela (1994), a hidroginástica surgiu na Alemanha em 1722, para atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade que precisavam praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionassem bem estar físico e mental.

Atualmente a hidroginástica é uma das melhores opções para quem busca uma atividade fisica segura e eficiente, executada num meio que sempre exerceu um forte atrativo para o ser humano, a água. São inúmeras as vantagens e benefícios que a hidroginástica propicia, o que pressupõe que esta seja a causa de estar em constante evolução e ascensão (LIMA, 2007).

Bonachela (1994) acredita que a ginástica dentro da água não é uma forma de hidroterapia, que é uma ciência aplicada por fisioterapeutas, mas que alguns exercícios da hidroginástica têm efeitos terapêuticos, proporcionando ao aluno melhorar a capacidade funcional dos músculos e aumentar a amplitude articular.

A hidroginástica se mostra como um exercício alternativo de grande valia, tendo resultados expressivos, independente do grupo ao qual se aplica (idosos, obesos, hipertensos, diabéticos, etc) (ROCHA, 1994).

O objetivo do presente estudo foi analisar o perfil dos participantes do projeto "hidroginástica para a terceira idade, hipertensos e diabéticos".

Justificativa: Considerando o crescente número de idosos, hipertensos e diabéticos na população brasileira, e que a prática de atividade física está diretamente relacionada com a promoção de benefícios funcionais, se faz importante verificar se um programa de hidroginástica voltado para essa população influencia nas variáveis de aptidões funcionais em pré e pós-testes, permitindo o aprofundamento no estudo, proporcionando melhor qualidade de vida e bem estar a essa população.

Objetivo geral: Analisar o perfil dos praticantes de hidroginástica do Clube Sá Viana, Uruguaiana.

Objetivos específicos:

1. Verificar perfil sócio econômico (Gênero Feminino e Masculino, faixa etária, profissão, estado civil, grau de escolaridade).

2. Analisar os hábitos de Atividade Física e Saúde (problemas de saúde, tabagismo, alimentação).

3. Verificar motivos e objetivos que levam a pratica da Hidroginástica.

2. METODOLOGIA

O universo amostral desta pesquisa é composto por 15 indivíduos com idades entre 40 e 80 anos, considerados funcionalmente independentes, aptos a realização de qualquer tipo de atividade e com disponibilidade de frequentar as aulas de hidroginástica durante o tempo do estudo. A seleção da amostra aconteceu de forma voluntária, onde os indivíduos foram convidados a participar do estudo, por divulgação em redes sociais e jornais locais, com colaboração da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer do município de Uruguaiana, RS. Aqueles que

aceitaram participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os dados foram coletados antes da primeira intervenção de hidroginástica.

Os testes realizados neste estudo foram de força muscular de membros superiores e inferiores, flexibilidade de membros superiores e inferiores, resistência cardiorrespiratória, agilidade e equilíbrio. A bateria de testes empregada no estudo é baseada no Protocolo de Testes de Aptidão Física Funcional proposta por Rikli e Jones (1999). Além disto, outras informações de saúde, comportamento foram identificadas a partir de questionários realizados com os indivíduos.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

Com base em informações proporcionadas pela literatura, acredita-se que os idosos participantes da intervenção de hidroginástica tendem a adquirir benefícios relacionados às suas aptidões funcionais, analisados previamente e posteriormente a testes específicos.

Índice de Massa Corporal			
	Masculino	Feminino	Total
Eutrofia	13,3%	20%	33,3%
Sobrepeso	6,6%	-	6,6%
Obesidade	20%	40%	60%
Doenças Crônicas			
	Masculino	Feminino	Total
Hipertensão	33,3%	33,3%	66,6%
Diabetes	6,6%	20%	26,6%
Pré-diabetes	13,3%	-	13,3%

É consenso entre os autores consultados que o público da hidroginástica vem se diversificando muito, e de uma maneira muito simplista e ampla colocam que as pessoas que procuram a hidroginástica são: mulheres, homens, jovens, adolescentes, idosos, gestantes, pessoas com problemas médicos, atletas etc. Segundo Rocha (1994, p. 12), "esta procura vem ocorrendo cada vez mais por indicações medica, indicações de amigos e até mesmo curiosidade pessoal". Já em Gonçalves (1996, p. 28), afirma que o público da hidroginástica "é constituído por homens e mulheres sadios, além de jovens e até crianças, todos com muita energia"**.**

Segundo Berger e Mclnman (2000), a expectativa média de vida vem aumentando. Isto se dá devido à melhora da qualidade de vida, que "é a satisfação harmoniosa dos objetivos e desejos de alguém, além de implicar numa ideia de felicidade, ou seja, a ausência de aspectos negativos".

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a coleta de dados foi observado que os praticantes são na maioria mulheres com idade superior a 55 anos.

Os indivíduos que se encontram na terceira idade devem ser estimulados a praticar exercícios e mais especificamente a hidroginástica como forma de prevenir ou controlar as alterações funciona. Sugerem-se estudos com maiores amostras de sujeitos.

Com base em informações proporcionadas pela literatura, acredita-se que os idosos participantes da intervenção de hidroginástica tendem a adquirir benefícios

relacionados às suas aptidões funcionais, analisados previamente e posteriormente a testes específicos.

Segundo (ROCHA, 1994), nesta pesquisa relacionada a hidroginástica foi observado como uma alternativa de grande valia, tendo resultados expressivos, independentes do grupo de destino (idosos, obesos, hipertensos, diabéticos, etc.).

5. REFERÊNCIAS

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

LIMA.A.P **Perfil do praticante de hidroginástica em academias de Curitiba**, 2007. Disponível em: http://tcconline.utp.br/wp-content/uploads/2013/12/PERFIL-DO-PRATICANTE-DE-HIDROGINASTICA.pdf

RIKLI R., JONES J. (1999a). **Development and validation of a function fitness test for community-residing older adults.** Journal of Aging and Physical Activity, 7: 129-161.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginastica teoria e prática.** 2" ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.