

BENEFÍCIOS PSICOMOTORES DA HIDROGINÁSTICA EM IDOSOS

Tawan Teodósio Medeiros¹
Willas Ferreira da Silva²
Josealdo Lopes Dias³

INTRODUÇÃO

A hidroginástica é uma atividade física, que é composta por exercícios aeróbicos, realizados dentro da água, regulamente desempenhado em piscinas que estejam bem cuidadas, com profundidade com cerca de 1,30 m a 1,50 m para que todos possam realizar os movimentos sem dificuldades. Nas aulas podem ser inseridos alguns objetos apropriados para a prática, no intuito de aumentar o atrito com a água induzindo o aluno a fazer mais força na execução do movimento, tonificando ainda mais a musculatura responsável pelo movimento, respeitando as limitações de cada indivíduo.

A modalidade vem crescendo devido aos múltiplos benefícios que proporcionam ao praticante, com isso a indicação mais acentuada pelos médicos na busca do incentivo a prática com mais segurança e um ambiente mais saudável, por ter baixo impacto nas articulações e sistemas osteomuscular, estima-se em estudos que essa diminuição está entre 80-90%, dando assim mais confiança e evitando quedas e muitos outros riscos em comparação aos exercícios realizados fora do ambiente aquático.

No que se diz respeito aos grupos de diferentes especificidades e respeitando as individualidades biológicas de cada pessoa que procura a hidroginástica, é possível se alcançar dentro dos diferentes objetivos excelentes resultados com relação à saúde, apesar de no mesmo momento aparecerem praticantes com variados casos e tipos de doenças crônicas, realizando os mesmos exercícios sem orientações específicas para cada caso. Segundo a RevBrasMed Esporte (1998), as vantagens que a hidroginástica oferece em comparação com os exercícios terrestres vão desde a possibilidade de aumento de sobrecarga com menor risco de lesões, passando pelo maior conforto devido à temperatura adequada da água, até a diminuição das comparações estéticas ocorridas nas aulas fora da água. Nesse viés, pode-se promover a reabilitação dos idosos, dando-lhes a autonomia para realizar melhores os movimentos antes realizados com dificuldade, melhorando assim sua flexibilidade, como

¹ Graduando do Curso de Educação Física- Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, tawanmedeirol@outlook.com;

² Graduando do Curso de Educação Física- Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, willas.ferreira@hotmail.com;

³ Professor orientador: Doutor, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, josenaldouepb@gmail.com (83) 3322.3222

também a força e aumentando a tonicidade, ampliando a sua condição de controle postural e consequentemente a autonomia e qualidade de vida. Sendo assim o presente estudo tem como objetivo fazer um levantamento bibliográfico acerca da importância da hidroginástica na melhora da condição psicomotora do idoso observado os benefícios físicos e mentais, adequando o mesmo para uma fase adaptativa na condição motora.

METODOLOGIA

O presente estudo tem como metodologia uma revisão de literatura com base na busca bibliográfica no google academico, SciELO e Revista do Esporte durante os cinco últimos anos. As palavras-chave utilizados foram: hidroginástica, benefícios psicomotores e idosos. Os critérios de inclusão foram: artigos que tenham idosos praticantes a partir de 60 anos de idade e que abordem a discussão dos benefícios psicomotores.

HIDROGINÁSTICA

Segundo Bonachela (1994), a hidroginástica surgiu na Alemanha com a finalidade de atender o público idoso, pois a necessidade deste grupo era que pudessem fazer a prática de exercício de forma segura, com diminuição de impactos, onde em outro ambiente teriam mais riscos e sem lesões nas articulações, e que lhes proporcionasse bem estar físico e mental.

Estas pessoas idosas que precisavam deste tipo de atividade foram levadas à água em uma piscina onde se exercitaram, onde tiveram ótimos resultados, e assim surgiu a hidroginástica.

A atividade física feita dentro da água chegou aos Estados Unidos onde foi bem aperfeiçoada e difundida, por meio disto a modalidade obteve vários adeptos.

No Brasil a hidroginástica começou aproximadamente há 18 anos, atualmente é bastante divulgada e praticada em clubes, academias de ginástica, Universidades, para as mais diversas faixas etárias, inclusive fazendo parte do programa de treinamento de diversas modalidades esportivas (BONACHELA, 1994).

Scarton (2003) define “A hidroginástica como uma atividade física aquática, realizada na posição vertical, constituída de exercícios específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água e que através das características e benefícios dessa, melhora os aspectos biopsicossociais.” Apud (SCARTON 2008).

A hidroginástica é uma atividade que permite aos indivíduos uma melhor segurança para execução dos movimentos, permite um maior movimento das articulações, podendo ser praticada por ambos os sexos e em qualquer idade, tendo seus movimentos específicos e para cada aluno dentro de suas limitações. A aula aproximadamente 50 minutos, geralmente é dividida em algumas partes para melhor desempenho e execução da atividade, sendo elas: aquecimento, alongamentos, exercícios aeróbicos, exercícios mais específicos e relaxamento muscular.

O tipo de exercício predominante é o aeróbico, ele proporciona uma melhora nas funções que tenham relação ao sistema cardiorrespiratório e musculoesquelético. Onde se observa na modalidade, uma quantidade significativa de saltos, corridas e caminhadas que tem longa duração com baixa ou moderada intensidade, e estes movimentos proporcionam esse tipo de condicionamento. Desta forma, há uma boa melhoria na porcentagem de gordura corporal, sendo ainda mais um atrativo para praticá-la, além é claro do aumento muscular que são ainda mais evidentes na qualidade de vida do indivíduo, que é mais relatado na diminuição de quedas e melhor desempenho nas atividades diárias.

IDOSO

O envelhecimento rápido da população brasileira traz profundas consequências na estruturação das redes de atenção à saúde. A Organização Pan-Americana da Saúde é um organismo internacional de saúde pública com um século de experiência dedicado a melhorar as condições de saúde dos países das Américas, sempre com uma atenção especial aos grupos mais vulneráveis, como a população idosa. A Organização exerce papel fundamental na melhoria de políticas e serviços públicos de saúde, por meio da transferência de tecnologia e da difusão do conhecimento acumulado por meio de experiências produzidas nos Países-Membros (MORAES, 2012).

A preocupação com essa faixa etária, pois é uma realidade no Brasil, onde a cada dia essa população com mais de 60 anos vem aumentando. Desta maneira, deve-se pensar sobre a qualidade de vida destas pessoas, havendo assim mais produções científica para que se possa ser entendido o indivíduo nessa faixa etária, a forma de tratá-lo e prepará-lo para nova fase da

vida, buscando uma melhor qualidade de vida e observando a melhor forma de desempenho para este processo de intervenção.

As principais fontes deste momento de transição que o país passa é devido ao aumento da perspectiva de vida do brasileiro, assim como, a redução na taxa de fecundidade com a redução da taxa de mortalidade infantil. Segundo Moraes (2012), é estimado que em 2025 a colocação do Brasil será de sexto lugar, chegando a 32 milhões de idosos e em 2050 alcançará os 22,71% da população em sua totalidade.

PSICOMOTRICIDADE

A psicomotricidade é uma nova abordagem do corpo humano dentro do contexto do idoso. Ela estuda o indivíduo e suas relações com o corpo. É uma ciência encruzilhada, uma técnica onde se cruzam e se encontravam múltiplos pontos de vista e que utiliza os conhecimentos de várias ciências como a biologia, a psicologia, a psicanálise, a sociologia e a linguística (VOLL, 2002).

Desta forma, a psicomotricidade é conceituada a partir dos movimentos de forma organizada e em conjunto com as experiências vividas, realizando movimentos conscientes, onde cada indivíduo tem sua forma de agir, sua forma de expressão e interação com outros indivíduos ou objetos através dela.

BENEFÍCIOS PSICOMOTORES DA HIDROGINÁSTICA EM IDOSO

A hidroginástica está entre os exercícios físicos mais eficazes para o desenvolvimento psicomotor em idosos. Na Hidroginástica pôde-se observar a desinibição, alegria e o aumento da socialização dos idosos, conforme a auto estima vai se ampliando. A psicomotricidade é responsável pelo fortalecimento do esquema corporal, organização de espaço-temporal, lateralidade, equilíbrio, ritmo, coordenação motora ampla e fina, tônus da postura e associação viso-motora.

A psicomotricidade é considerada como o sustentáculo de toda a personalidade da criança ao idoso.

O exercício dentro da água é de total importância para beneficiar o corpo e a mente, toda essa gama de qualidade conspira para o resgate da personalidade, proporcionando

desenvolver, reconstruir é transformar o indivíduo idoso, trazendo a sua autoestima e melhorando a sua interação social, esses efeitos conseqüentemente melhorarão a sua saúde física, mental e psicológica no cotidiano, melhorando assim a sua qualidade de vida.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A hidroginástica é um dos principais exercícios promovedores da saúde para os idosos, essa modalidade permite que o praticante se sinta mais a vontade na sua realização por estarem com parte do corpo emergido na água quando realizando os exercícios, promove a interação social entre os participantes, aumentando a tonicidade muscular, melhorando a postura corporal, um maior equilíbrio, autonomia, lateralidade, espaço-temporal, ritmo, coordenação motora ampla, coordenação motora fina e associação viso-motora.

Dentre varios estudo pesquisados, destacamos os resultados encontrados por Venâncio (2016), teve como resultado de um estudo sobre a motricidade, equilíbrio, esquema corporal, coordenação global, espaço, tempo e aspecto psicomotor, ondeobsevaram resultados relevantes nos itens coordenação global comparando idosos praticantes e não praticantes de hidroginástica, 85% dos sedentários apresentaram índice muito inferior, comparados aos praticantes de hidroginástica, musculação e ritmos se classificaram em sua maioria em normal médio com 30 a 35%. No equilíbrio a hidroginástica teve 55% de normal médio enquanto sedentário obteve 60% em muito inferior. No esquema corporal a hidroginástica teve 55% muito superior em contra partida os sedentários tiveram 30% muito inferior, 0% muito superior, 0% superior e 0% normal alto. No espaço a hidroginástica obteve 55% superior e os sedentários com maioria de 35% no muito inferior. No tempo a hidroginástica com 35% muito superior e 25% superior, e os sedentários 15% e 10% respectivamente. No aspecto psicomotor a hidroginástica com 30% normal alto e 45% normal médio, e os sedentários 0% e 15% respectivamente e com 45% no muito inferior.

Por tanto, a modalidade pode trazer mais conforto ao idoso, um melhor atrativo para a iniciação da atividade física, levando-o a deixar o sedentarismo, dando-lhes uma melhor qualidade de vida, onde teram melhor desempenho nas atividades cotidianas, que vão de apenas alcançarem um objeto com peso leve, em sua casa ou em outros locais, até a autonomia para realizar diversas ações, como o de se agachar para pegar algum objeto que caiu, lavar a louça, dirigir e entre outros, que darão uma grande satisfação e alegria por meio dos benefícios psicomotores proporcionados na prática da hidroginástica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hidroginástica é de grande importância para a manutenção das qualidades psicomotoras do idoso, uma vez que dá melhores condições físicas e psicológicas. Essa prática deve ser estimulada principalmente para os idosos, visto que a psicomotricidade faz uso dos movimentos tendo integração, interação e promovendo a afetividade e a condição cognitiva, onde tem por objetivo a melhoria da flexibilidade, como também a força e aumentando da tonicidade muscular, ampliando a sua condição de controle postural,

consequentemente a autonomia e qualidade de vida e aumentado a autonomia do indivíduo idoso.

Nesta revisão de literatura, podemos observar os benefícios que a hidroginástica pode trazer ao praticante, e as diferenças em comparação ao sedentário, que trazem dados extremamente significativos para a qualidade de vida do idoso. Desta forma, foi visto que a modalidade está entre a mais indicadas para essa faixa etária, por sua segurança, conforto e afetividade, com rendimentos psicomotores associados.

Em futuros estudos, se espera um maior levantamento de pesquisas que possam somar com as quantidades de benefícios psicomotores em idosos proporcionados com a prática, que este estudo evidenciou, sendo útil para que tenha uma maior procura, mostrando sua importância, onde possam começar um estilo de vida mais ativo, tendo conhecimento de seus benefícios psicomotores.

Palavras-chave: Benefícios psicomotores; Psicomotricidade, Idosos, Hidroginástica, Sedentário.

REFERÊNCIAS

- BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**, Editora Sprint, 1994.
- SCARTON, A.M. **Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora da água**. Tese de doutorado, PUC, 2008.
- VOLL, MSSM. **A importância da psicomotricidade na 3º idade**. Monografia (Pós-Graduação em Psicomotricidade) - UCAM-Universidade Cândido Mendes. Rio de Janeiro: 2002; 38p.
- COSTA, J. (2008). **Um olhar para a criança: Psicomotricidade relacional**. Lisboa: Trilhos Editora.
- MORAES EN. **Atenção à Saúde do Idoso: Aspectos Conceituais**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2012.
- Benefícios da Psicomotricidade na hidroginástica na terceira Idade**. Revista do Esporte, 2018.
- Psicomotricidade na hidroginástica** - Cia Atlética, 2018.
- MEIRELLES, PL. **A psicomotricidade aplicada nas aulas de hidroginástica como transformadora nos aspectos psicofísicos do envelhecimento**. Rio de Janeiro, 2003.
- VENÂNCIO, P. E. M., MENDES, K. d. R., CASTILHO, L. C., & TOLENTINO, G. P. (2016). **Influência da atividade física nos componentes psicomotores em idosos**. Cinergis, 17(1), 32- 38