

POSSÍVEIS FATORES DE ADESÃO NUM PROGRAMA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA A TERCEIRA IDADE

ORTEGA, Roberta Forini

Faculdade Anhanguera de Pelotas

SILVEIRA, Raquel

Faculdade Anhanguera de Pelotas

1 INTRODUÇÃO

A inserção e a manutenção de uma atividade física regular para a população da terceira idade são de grande importância para a melhoria da saúde, qualidade de vida e bem estar, criando assim, uma rotina de exercícios físicos. Quando a referida população encontra uma atividade mais adequada para suas necessidades, e fica satisfeita com os resultados obtidos, sua adesão é certa e prolongada.

A população brasileira idosa está crescendo e ainda se encontra em processo de envelhecimento. Além disso, essa população, tão especial, merece atenção aos programas de atividade física e lazer. O desenvolvimento de políticas públicas ainda é escasso, como também, programas que objetivem atender às necessidades e expectativas de idosos bem como promover sua inserção e permanência em atividade física regular.

Os exercícios físicos, hoje em dia, são grandes aliados na busca de uma melhor saúde, bem-estar e qualidade de vida. Cada vez mais as pessoas se conscientizam da importância e dos benefícios que as referidas práticas podem proporcionar. (Pereira e Filho, 2009,p14)

As atividades mais procuradas por esta população nas academias são as aquáticas (natação e hidroginástica). Essas duas atividades propiciam uma grande quantidade de movimentação muscular e também articular.

São inúmeros os benefícios trazidos pelas atividades aquáticas, como o aumento na tonicidade muscular, equilíbrio estático e dinâmico acarretando uma melhora na postura, aumento da mobilidade articular, melhoria no sistema cardiovascular, diminuição do tecido adiposo ocasionando perda de peso e melhora no sistema circulatório, fazendo com que as taxas metabólicas estejam num padrão favorável para cada faixa etária.

Kruel e Silva (2009) reafirmam que essas atividades são recomendadas em função dos benefícios metabólicos, cardiorrespiratórios, na composição corporal e na força muscular trazidos aos praticantes. Esses benefícios são similares aos encontrados no exercício terrestre, com a vantagem da redução nas forças de compressão sobre o sistema musculoesquelético dos indivíduos durante o exercício aquático.

A questão social também influencia em diversos fatores do envelhecimento. As características atribuídas pela sociedade aos idosos se

relacionam à perda gradativa da força física, a baixa da auto-estima, falta de confiança, sentimento de impotência, conformismo diante das perdas, sentimento de abandono e solidão (BALESTRA, 2002, citado por PEREIRA e FILHO).

Através de uma prática diária, o aluno consegue manter e melhorar sua auto estima devido à segurança que o exercício dá a ele, como também observando que há melhoria na qualidade de movimentação nos exercícios aquáticos.

Com a popularização das atividades aquáticas e os registros de seus benefícios relacionados com a saúde de seus praticantes, a hidroginástica focada às populações especiais, tem sido alvo de grande procura. Contudo, devido à dificuldade em controlar a intensidade dos exercícios no meio aquático, o conhecimento das respostas neuromusculares e cardiorrespiratórias nesse ambiente é de fundamental importância para profissionais da área diferenciarem suas aulas como também, dividirem as turmas em diversos níveis de “treinamento” e de objetivos mais similares, tornando as aulas mais homogêneas e mais integradoras.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

A proposta dessa pesquisa é de caráter qualitativo, focando a análise dos motivos que levam o indivíduo a iniciar a atividade física no meio líquido, no caso a hidroginástica, e os motivos principais para a adesão a tal atividade pela maioria dos participantes.

Utilizou-se como instrumento de pesquisa, um questionário aberto, contendo nove questões, o que possibilitou o recolhimento de dados ou informações mais ricas e variadas. Através do questionário, os participantes relataram de forma direta sua entrada e permanência e os fatores que se mantiveram para a atividade.

A amostra conta com 13 participantes da modalidade de hidroginástica, sendo 3 homens e 10 mulheres com idades de 60 à 80 anos, residentes na cidade de Pelotas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esse grupo chama atenção pelo fato de estar há muitos anos (uma média de 4,5 anos) juntos e mantendo essa atividade física. O fator climático muitas vezes pode interferir na adesão à prática no meio líquido, mas isso não é barreira para essa amostra, muito pelo contrário, eles conseguem manter a prática da Hidroginástica durante todo o ano.

A recomendação médica para a manutenção e melhora na qualidade de vida foi o motivo principal para a adesão à prática da hidroginástica por parte dos idosos, logo em seguida veio à influência de amigos, parentes e vizinhos.

O professor é de fundamental importância para o sucesso da adesão da atividade física, esse deve conhecer profundamente os problemas e características individuais que os alunos trazem, saber qual a aplicabilidade de cada exercício dentro d'água, as necessidades e dificuldades existentes

nos alunos e se ocorreram resultados positivos ou negativos de cada prática executada.

Pode-se concluir a partir do que foi dito e investigado que a manutenção para a prática da atividade física por parte da grande maioria de nossos entrevistados está relacionada com o bem estar gerado pela atividade, seja no âmbito físico como psicológico-emocional. As amizades geradas nesse grupo foram também apontadas como fundamentais para motivar a participação no programa de atividade física.

Nesse estudo ficou evidente o carinho e respeito da professora para com os alunos e dos alunos para com a professora havendo sempre o interesse em manter essa população praticando um exercício físico, e se essa prática está gerando qualidade de vida, qualidade de movimentação e bem estar. Essa troca de informações é necessária para haver um trabalho mais contínuo, homogêneo e integrador ocorrendo aumento de sobrecarga ou salientando um trabalho mais específico.

4 CONCLUSÕES

Levando-se em conta o que foi discutido, fazemos assim as seguintes recomendações:

(1) Considerando que a saúde é um importante fator de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte dos idosos e considerando que existe ainda uma crença de que os idosos são “frágeis”, e que, portanto, eles não devem se envolver com atividade física, faz-se necessário o desenvolvimento de programas educacionais que informem a população sobre a importância desse tipo de atividade para a saúde do idoso e como este deve ser inserido a alguma atividade física;

(2) Na prescrição da atividade física, os profissionais da saúde devem recomendar atividades compatíveis com as condições físicas e financeiras e que agradem seus alunos;

(3) As condições físicas do local da prática, como a sua beleza, segurança no box dos chuveiros, podem determinar a aderência de idosos em atividade física regular;

(4) Considerando que a saúde é uma das principais preocupações dos idosos, recomenda-se que haja a inserção de profissionais da área da Educação Física para orientar a prática de atividade física em meio líquido, evitando assim problemas com práticas inadequadas. Mais estudos são necessários para o desenvolvimento de programas que promovam não somente a inserção como também a permanência de idosos em atividade física regular.

5 REFERÊNCIAS

CAROMANO, Fátima A; IDE, Maiza Ritomy; KERBAUY, Rachel Rodrigues. **Manutenção na prática de exercícios por idosos.** Revista do Departamento de Psicologia, Niterói, v.18, n 2, julho/dezembro de 2006.

Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-80232006000200013&lang=pt Acesso em 05 de agosto de 2010.

CARVALHO, Karla Aparecida de; MAIA, Mônica Rodrigues, ROCHA, Rose Maria Carnout. **A percepção da melhoria da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de juiz de fora.** Artigo de conclusão Pós graduação Lato-Sensu em Nataação e Hidroginástica - Universidade Gama Filho. Disponível em <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/carvalhoka_et_al.pdf> Acesso em 05 de agosto de 2010.

EIRAS, Suélen barboza; DA SILVA, William hey alexandre; SOUZA, Doralice lange; VENDRUSCOLO, Rosecler. **Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos.** Revista Brasileira de ciência do esporte, Vol.31,nº2, 2010. Disponível em < <http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php?journal=RBCE&page=article&op=viewArticle&path%5B%5D=705>> Acesso em 3 de julho de 2010.

PEREIRA, Helton Oliveira; FILHO, Paulo Sérgio Ribeiro De Lima. **Movimentar é preciso: uma análise da relação entre exercício físico, motivação e terceira idade.** Castanhal,2009. Disponível em < <http://boletimef.org/biblioteca/2784>> Acesso em 17 de julho de 2010.

SILVA, Eduardo Marczwski da; KRUEL, Luiz Fernando Martins. **Caminhada em ambiente aquático e terrestre: revisão de literatura sobre a comparação das respostas neuromusculares e cardiorrespiratória.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2008. Disponível em < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?I sisScript = iah /iah.xis&src =google&base=LILACS&lang =p&nextAction=lnk&expr Search=504935&indexSearch=ID>> Acesso em 7 de julho de 2010.

SILVA, Elisete da. **Hidropsicomotricidade na terceira idade brincando para ser sério.** Florianópolis, 1999. Disponível em < <http://www.iacat.com/revista/recreate/recreate03/7.4.ELISETE%20NATACAO%203%20IDADE.pdf>> Acesso em 17 de julho de 2010.

ZAMBON, Lucimara; DUARTE ,Fernanda Oliveira; FREITAS,Laura Franco de; SCARMAGNANI,Flavia Regina Rodrigues; DÂMASO, Ana; DUARTE, Ana Cláudia Garcia de Oliveira; FIORESE, Marcela Sene-. **Efeitos de dois tipos de treinamento de nataação sobre a adiposidade e o perfil lipídico de ratos obesos exógenos.** Revista Nutrição, Campinas, vol.22 no.5, 2009. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.Php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000500011 &lng=en&nrm= iso &tlng=pt> Acesso em 3 de julho de 2010.