

1HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE

Daniele Kopp; Ivone von Muehlen; Marco Aurélio de F. Acosta; email: danibrummerk@gmail.com; Universidade Federal de Santa Maria (UFSM); Centro de Educação Física e Desportos(CEFD); Santa Maria; Rio Grande do Sul; Brasil.

A realidade populacional brasileira, assim como de todo o planeta está se alterando, as pirâmides populacionais se invertem, apresentando cada vez mais um número maior de idosos. Isso gera uma série de mudanças bio-fisiológicas e culturais na população e em suas demandas, sejam elas de consumo, de lazer ou de saúde. Com a necessidade de atender este grupo grande e que segue crescendo, auxiliando-os na manutenção de sua qualidade de vida e autonomia, temos como objetivos continuar oferecendo a atividade aquática (hidroginástica) para estimular o hábito da prática de atividades físicas regulares, bem como, proporcionar o bem-estar e qualidade de vida. O projeto HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE, que dá continuidade ao trabalho do Projeto de Extensão Idoso Natação e Saúde, completa em 2011, 25 anos de existência das atividades proporcionadas. Neste são oferecidas aulas de hidroginástica que desenvolvem a capacidade cardio-respiratória, melhorias de equilíbrio e marcha, assim como a socialização e integração dos participantes. Atuando em doze turmas de, em média, 100 alunos, com mais de 60 anos de idade, que tenham realizado inscrições e exames para poder o frequentar. Os dados foram coletados através de relatos voluntários dos alunos durante as aulas, considerando para a construção dos resultados os depoimentos dos alunos mais antigos, utilizando-se apenas das partes mais relevantes, consideradas coerentes em relação à importância das atividades para o bem estar dos idosos. Encontramos como resultados deste projeto o reconhecimento dado pela comunidade acadêmica e pelos participantes de que a atividade contribui ao bem estar dos mesmos, assim como, os relatos dos idosos, que participam a mais tempo, mostram que os seus hábitos e vidas mudaram, e o quanto a participação nesse projeto é importante para eles. Percebendo-se como este pode auxiliar na manutenção de uma qualidade de vida que proporcione o aumento da longevidade de seus participantes, pela contribuição no âmbito emocional e manutenção de relações sociais. Podendo assim, ver-se o quanto à promoção deste espaço e da prática é importante na vida desta população, não somente por seus ganhos no âmbito físico e de saúde, mas na área do lazer por oportunizar através da atividade física uma alternativa de lazer e socialização, entre conhecidos e pessoas de outras cidades (exemplos de grupos de fora de Santa Maria que participam deste), oferecendo um espaço onde o idoso possa se sentir em casa. Reconstruindo sua autonomia e redes sociais, assumindo um papel ativo e interativo na sociedade.