



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA PARA GRUPO DE TERCEIRA IDADE

Marcos Segura Coraça , Luana Trombim, Gabriela de Gois Frade Gomes, Danielle Midrori Watanabe Lousano, Mirela Barbosa dos Santos Silva Vieira , Bruna Karina Pedruci
1 Secretaria Municipal De Saude De Araçatuba - Secretaria Municipal De Saude De Araçatuba
Araçatuba

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Segundo a OMS a terceira idade, se inicia aos 60 anos de idade nos países em desenvolvimento e 65 anos os países desenvolvidos, grupo esse que tem aumentando significativamente nos últimos anos, conseqüentemente elevando a expectativa de vida da população. Esse fato leva à preocupação com o bem-estar geral, com a manutenção de um estilo de vida independente, autônomo e saudável, bem como uma boa qualidade de vida. A atividade física regular é um meio de promoção de saúde e de qualidade de vida. Em relação aos programas mundiais de promoção de saúde, a atividade física é destacada, pois evidências epidemiológicas sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercício, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. O processo de envelhecimento no indivíduo saudável está relacionado com inúmeras alterações físicas e psicológicas. A força máxima de homens e mulheres, por exemplo, é alcançada geralmente entre os 20 e os 30 anos de idade, havendo, pois, um declínio progressivo na maioria dos grupamentos musculares, que após a terceira década de vida será de aproximadamente 16, 5%¹. A diminuição da força muscular e flexibilidade articular altera a coordenação motora e o equilíbrio, interferindo negativamente na manutenção de um estilo de vida saudável e na prática das atividades de vida diária. A prática de atividade física regular é fundamental para o idoso, não só para prevenir doenças como para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% podem ser atribuídas à inatividade. O exercício físico é fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida, atuando juntamente com a reposição hormonal e ingestão de cálcio na diminuição da degradação óssea, influenciando positivamente na prevenção e tratamento da osteoporose; além de participar efetivamente na prevenção e tratamento da obesidade, hipertensão arterial, diabetes melitus, depressão e hipercolesterolemia. Os exercícios desenvolvidos nesse meio podem atingir os mais diversos objetivos. Encontramos na natação, hidroterapia, jogging aquático ou hidroginástica a possibilidade de atender indivíduos que descobriram na água uma opção de treinamento físico, relaxamento, recreação, reabilitação e trabalho estético. Vale ressaltar a importância de ter claras as características de cada atividade. Embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para idosos, é neste público que encontramos o maior número de praticantes. 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. Preferencialmente, os exercícios devem buscar amplitude, coordenação e a atuação dos grandes grupamentos musculares. Os movimentos devem primar pelo equilíbrio e simplicidade. Soma-se a eles o fato de esta atividade oferecer um ambiente de



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

relaxamento e incentivo ao contato social, agindo no combate ao estresse, depressão e na melhoria da autopercepção corporal e auto-estima.

OBJETIVOS

Ofertar a população idosa opções de prevenção de doenças, proporcionando o incentivo e a estimulação prática de atividades físicas, através da Hidroginástica como meio eficaz de promover uma boa qualidade de vida. Desenvolver um programa de atividade física em parceria com a secretaria de saúde do município, empregando uma pedagogia que permita os participantes trabalhar na prevenção da osteoporose e de outras doenças; Estimular a atividades através de um programa de aulas de hidroginástica trazendo boas vantagens, como ampliar a interação social, conscientizar a atividade física como meio de promoção a saúde.

METODOLOGIA

O projeto proposto será executado primeiramente através de um questionário elaborado com pessoas idosas, contendo algumas questões que investigarão os seguintes parâmetros físicos e pessoais: identificação, peso corporal, atividade física, sexo, faixa etária, e informações relacionadas à saúde. Através desta correlação de dados, ESF (Estratégia Saúde da Família) e NASF (Núcleo de Apoio a Saúde da Família) construirão um programa que se ajuste as necessidades de cada um.

RESULTADOS

Através de avaliação subjetiva dos profissionais da equipe, houve uma melhora significativa e muito relevante em aspectos físicos, como as valências de força, coordenação motora, equilíbrio, entre outros e no aspecto psicológico. Controle da pressão arterial e glicemia, diminuição das dores, uso menor de medicamentos, etc.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estímulo as atividades através de um programa de aulas de hidroginástica ampliou a interação social, conscientização a atividade física como meio de promoção a saúde.