

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM FORMAÇÃO DE EDUCADORES
EM SAÚDE

YAILLA CANGUÇU DE OLIVEIRA

**AÇÃO EDUCATIVA VOLTADA PARA TERCEIRA IDADE VISANDO A
PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA, EM UM MUNICÍPIO DE MINAS
GERAIS.**

BELO HORIZONTE - MG

2019

YAILLA CANGUÇU DE OLIVEIRA

**AÇÃO EDUCATIVA VOLTADA PARA TERCEIRA IDADE VISANDO A
PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA, EM UM MUNICÍPIO DE MINAS
GERAIS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - CEFES, da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito para obtenção do Certificado de Especialista.

Orientadora: Prof^a. Salete Maria de Fátima Silqueira Müller.

Coorientador: Prof. Vinicius dos Reis Silva.

BELO HORIZONTE – MG

2019

FOLHA DE APROVAÇÃO

**AÇÃO EDUCATIVA VOLTADA PARA TERCEIRA IDADE VISANDO A PRÁTICA
DA HIDROGINÁSTICA, EM UM MUNICÍPIO DE MINAS GERAIS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - CEFES, da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Prof.ª. Dr.ª. Salete Maria de Fátima Silqueira Müller (Orientadora)



Prof. Dr. Roosevelt da Silva Bastos

Data de aprovação: **14/12/2019**

AGRADECIMENTOS

A vitória deste momento não é só minha, mas de todas as pessoas que eu amo. Agradeço primeiramente a Deus, por mais essa etapa que está se concluindo, mais uma vitória de muitas que virão.

A minha mãe Ieda Pinheiro Canguçu, meu pai Dermival Bonfim de Oliveira e minha irmã Daiane Canguçu de Oliveira pelo apoio e dedicação de sempre me auxiliarem no que fosse preciso, por estarem sempre do meu lado me dando forças e me incentivando nos momentos difíceis, me fazendo lembrar que é preciso passar por processos e batalhas quando almejamos algo mais alto, sendo, portanto, essenciais na minha caminhada.

RESUMO

Este estudo busca analisar o papel da Hidroginástica, numa perspectiva de atividade física e saúde, mostrando os inúmeros benefícios da mesma, buscando evidenciar e propagar um estilo de vida ativo no público idoso. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi proporcionar, por meio de ação educativa, uma maior adesão dos idosos à prática da hidroginástica, mediante ações que visem mudança de hábitos sedentários e viabilize a promoção da busca de um estilo de vida ativo entre o público da terceira idade. A abordagem utilizada trata-se de um estudo descritivo de cunho qualitativo, possibilitando descrever as ações para solução do problema de pesquisa evidenciado na cidade de Itatiaiuçu – Minas Gerais, sendo feito o uso da pesquisa-ação, visto que o pesquisador e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo. Onde iremos deixar como contribuição a visão de estudiosos sobre o quanto que a Hidroginástica é eficaz na intervenção da busca de um estilo de vida ativo, auxiliando numa melhor qualidade de vida, bem-estar físico, mental e social dos idosos. Portanto, com o extremo valor que esse estudo representa dentro da nossa comunidade e da saúde pública em geral, almejamos que a parceria entre secretaria de Saúde e comunidade seja presente e ativa na nossa sociedade, como também que a adesão à prática da hidroginástica seja mais efetiva no público idoso, evidenciando o papel da atividade física como principal protagonista nesse cenário, estimulando a mudança de hábitos e fortalecendo seu compromisso na cultura corporal de movimento.

Palavras-chave: Atividade Física. Hidroginástica. Idosos. Estilo de Vida Ativo. Sedentarismo.

RESUMO

This study seeks to analyze the role of hydrogymnastics, from a perspective of physical activity and health, showing its numerous benefits, seeking to highlight and propagate an active lifestyle among the elderly. In this sense, the objective of this study was to provide, through educational action, greater adherence of the elderly to the practice of hydrogymnastics, through actions aimed at changing sedentary habits and enabling the promotion of the search for an active lifestyle among the public of third age. The approach used is a descriptive study of a qualitative nature, making it possible to describe the actions to solve the research problem evidenced in the city of Itatiaiuçu - Minas Gerais, using action research, as the researcher and the representative participants situation or problem are involved in a cooperative or participatory way. Where we will leave as a contribution the vision of scholars about how water aerobics is effective in the search for an active lifestyle, helping to improve the quality of life, physical, mental and social well-being of the elderly. Therefore, with the extreme value that this study represents within our community and public health in general, we aim for the partnership between the Health Department and the community to be present and active in our society, as well as for the adherence to the practice of hydrogymnastics to be more effective in the elderly population, highlighting the role of physical activity as the main protagonist in this scenario, encouraging a change in habits and strengthening their commitment to the body culture of movement.

Keywords: Physical Activity. Water aerobics. Seniors. Active Lifestyle. Sedentary lifestyle.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 Problematização	9
1.2 Apresentação da Instituição	10
2. JUSTIFICATIVA	11
3. OBJETIVOS	12
3.1 Objetivo Geral	12
3.2 Objetivo Específico	12
4. PÚBLICO ALVO	13
5. METAS	13
6. REVISÃO DE LITERATURA	14
7. METODOLOGIA	22
8. ORÇAMENTO	26
9. RECURSOS HUMANOS	27
10. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES	28
11. CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS	30

1. INTRODUÇÃO

De acordo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), a pessoa é considerada idosa em países em desenvolvimento quando chega aos 60 anos e em países desenvolvidos com ou acima de 65 anos. Uma criança nascida no Brasil ou em Mianmar em 2015 tem a expectativa de viver 20 anos mais que uma criança que nasceu há 50 anos. Atualmente devido ao aumento na expectativa de vida, muitas pessoas hoje podem viver até os 60 anos ou mais. Assim, combinando esse fato ao declínio da taxa de natalidade, verificamos o envelhecimento da população em todo o mundo, sendo que esse ritmo de envelhecimento é mais acentuando que no passado.

Entre 2015 e 2050, a proporção da população mundial com mais de 60 anos passará de 12% para 22% (OPAS, 2015), o que representa um aumento de quase 50%. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo fomentar e estimular um estilo de vida ativo no público idoso, através da hidroginástica, visto que à medida que o ser humano chega na fase adulta, a prática de atividade física tende a diminuir consideravelmente, se agravando ainda mais a medida que envelhece. Além disso, sabemos que ao chegar na terceira idade, muitas mudanças acontecem, sejam elas fisiológicas, físicas, psicológicas, sociais, enfim, a prática de alguma atividade física vem como principal aliado na busca da redução e/ou prevenção de uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento.

Indubitavelmente, o envelhecimento é um processo natural da vida, e com isso envolve uma série de alterações e perdas significativas, influenciando diretamente nas condições de vida, seja pelos desgastes gradativos, perdas de capacidades motoras, declínio de massa muscular e óssea, queda na capacidade aeróbica, redução da força muscular, como também, indisposição para realizar atividades do dia a dia, por isso a importância de estimularmos o nosso corpo com a prática de atividades físicas, visto que o movimento é uma necessidade do ser humano, interferindo positivamente em suas ações diárias, como também numa melhor qualidade de vida (MACIEL, 2010).

A hidroginástica, como uma prática de atividade física na terceira idade, contribui com diversos benefícios à saúde, auxiliando na prevenção como também,

no tratamento de várias doenças próprias do idoso, trazendo benefícios significativos quanto à sua autonomia e principalmente à sua saúde. (SILVA et al, 2017). A atividade visa trabalhar movimentos recorrentes do dia a dia, objetivando aprimorar aptidões comprometidas pelo processo de envelhecimento, como agilidade, reflexo, coordenação motora, equilíbrio e percepção, proporcionando uma maior independência funcional ao idoso na sua vida diária. (FARENCENA et al, 2015).

A hidroginástica vem como mais uma possibilidade de atividade física pra mudar essa realidade e incluir o idoso numa vida ativa, além de trazer inúmeros benefícios à saúde. A mesma é uma atividade de baixo impacto, desta forma, reduz o risco de lesões, além de ser super prazerosa aos seus praticantes, proporcionando assim maior bem-estar, diversão, vida social mais ativa, maior disposição ao praticante, como também é uma importante aliada na prevenção e retardamento do processo de envelhecimento. (SENA, 2018).

Tendo em vista que o sedentarismo está entre as principais patologias que afetam a população mundial e, especificamente a comunidade pesquisada, acarretando sérias complicações para saúde desses indivíduos, torna-se importante propor estratégias que visem preveni-lo. Desta forma, a atividade física regular surge como principal aliada, sendo evidente a propagação dos seus benefícios, proporcionando maior longevidade e melhor qualidade de vida, sendo fundamental no combate a inatividade física e os malefícios que a mesma possa gerar.

1.1 Problematização da situação

O projeto abordado visa aumentar a adesão dos idosos nas práticas corporais, objetivando um estilo de vida ativo. Pois, mesmo tendo várias opções de atividades físicas disponíveis ao público e gratuitas, muitos idosos não participam das práticas, tendo assim uma vida sedentária, regida pelo comodismo de hábitos instalados, associados aos costumes de poucos movimentos, no máximo um jogo na praça pra colocar a conversa em dia. Por isso, a importância de evidenciar a hidroginástica e, como sua prática pode interferir na qualidade de vida do idoso, aumentando, assim, a mobilidade, disposição, saúde mental, o autocuidado e tudo que pode contribuir

para a melhoria nessa qualidade de vida. A atividade pode incentivá-los a sair de casa, mudando a rotina sem movimento, buscando incorporar a hidroginástica como parte da vida diária do idoso.

1.2 Apresentação da instituição

Meu cenário de realidade para o presente trabalho é a cidade de Itatiaiuçu – MG, onde atuo lecionando aulas de ginástica, hidroginástica e natação. Itatiaiuçu é um município da região Centro Oeste de Minas Gerais, situado a uma distância de 70 km da capital mineira – Belo Horizonte. Possui uma área territorial de 295,145 km², localizada as margens da BR-381 (Rodovia Fernão Dias) que liga o estado de Minas Gerais ao estado de São Paulo. A população do município é de 11.146 pessoas, de acordo o último censo (IBGE - 2019), porém esse número é associado a 8 povoados e 2 distritos, sendo eles: Santa Terezinha e Pinheiros. A cidade tem como principal fonte de renda a mineração de ferro.

O município possui um projeto da prefeitura, gerenciado pela Secretaria de esportes e Cultura, com atividades gratuitas para todos os públicos. Desde futebol, futsal, voleibol e natação (faixa etária de 6 a 17 anos) e ginástica, hidroginástica e zumba (faixa etária de 17 anos, em diante). Tudo visando motivar a prática de atividade física na população e com isso tem tido um feedback bem positivo na área da saúde, em relação a consumo de medicamentos, realização de consultas e a saúde dos participantes do projeto.

2. JUSTIFICATIVA

Embora não haja carência de programas de atividade física que atendam a população idosa no município de Itatiaiuçu, convivemos com a falta de interesse por parte dos idosos de participarem das atividades, porém existe disposição da administração e dos profissionais da saúde do município de mudar essa realidade. Espera-se que através desse projeto ocorra maior interesse dessa população nas atividades propostas, ocasionando assim numa melhora da qualidade de vida, resultando em prevenção de doenças tão presentes na comunidade, tais como: o diabetes e a hipertensão arterial.

Um fator de grande relevância atualmente vem sendo a busca de alternativas visando reverter o elevado quadro de inatividade física e os malefícios que o sedentarismo pode gerar. De acordo com Darido, et al (2017), essa situação vem afligindo a sociedade atual, tornando-se um problema de saúde pública. Outro fator preocupante é que mesmo a sociedade tendo ciência dos benefícios provenientes da realização de atividade física, o número de pessoas que praticam a mesma ainda é baixo, isso nos mostra que é preciso uma intervenção direta e eficaz pra reverter essa circunstância.

À medida que avançamos na idade, temos a tendência de reduzir consideravelmente a frequência de atividades físicas. (ARGENTO, 2010). Conseqüentemente, temos como efeito dessa prática, o declínio dos níveis de saúde, levando assim a dependência de terceiros para atividades do cotidiano. Por isso, a importância de estimular práticas corporais, visto que a adesão a um estilo de vida ativo proporciona melhores condições de autonomia e independência para as atividades diárias.

A modernidade trouxe consigo sérios agravos à saúde, tendo como fatores pontuais a inatividade física, alimentação inadequada, vícios de álcool ou do tabagismo e excesso do consumo de açúcar, acarretando, assim, em diversas doenças. Mas, é possível mudar essa realidade imposta e reverter esse quadro. A atividade física pode se tornar uma importante aliada nesse combate, visto que é preciso adotar medidas de grande impacto social, gerando ações coletivas as práticas corporais, buscando a promoção da qualidade de vida e a redução da

vulnerabilidade de riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Proporcionar, por meio de ação educativa, uma maior adesão dos idosos à prática da hidroginástica, em um município de Minas Gerais.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o nível de informação dos idosos em relação a hidroginástica, por meio de rodas de conversa.
- Apresentar vídeos que mostram os efeitos da hidroginástica para melhoria da condição física.
- Realizar oficinas educativas com idosos, cujo produto é a elaboração de um painel.

4. PÚBLICO ALVO

Idosos moradores do Município de Itatiaiuçu – MG.

5. METAS

- Atingir o maior público possível de idosos sedentários;
- Reduzir consideravelmente o nível de sedentarismo no público idoso residente da cidade.
- Reduzir o número de consumo de medicamentos e promover uma melhor qualidade de vida aos idosos.

6. REVISÃO DE LITERATURA

A saúde e a qualidade de vida dos idosos sofrem interferência de diversos fatores, sejam eles psicológicos, físicos, culturais e sociais. Assim, verificar e estimular a saúde do idoso significa adentrar em vários desdobramentos, atuando de forma interdisciplinar, para uma ação mais eficaz. Entende-se que o cuidado deve ser pautado na busca da estabilidade e promoção da qualidade de vida, tendo como fundamento os processos de perda, específicos dessa faixa etária, como também as formas de prevenir, manter e promover seu estado de saúde. Indubitavelmente, muitas doenças que acometem o público idoso causam o que chamamos de senilidade, que é caracterizada como um processo de envelhecimento patológico, acometido de várias enfermidades, o que degrada ainda mais o organismo do idoso, provocando vários fatores negativos nessa fase da vida. Oposto da senilidade, temos a senescência que é o envelhecimento normal, onde ocorre um processo natural da velhice, desse modo, a doença não envelhece a pessoa e sim o processo natural do organismo. (CIOSAK et al, 2011).

A atividade física é vista como uma forma eficaz de tratamento, diante das enfermidades acometidas pelos indivíduos, sendo fundamental no processo de educação em saúde, pois proporciona maior vitalidade, recuperação e contenção das doenças, de forma satisfatória e mais econômica, visto que atua na promoção da saúde e não no processo de adoecimento. (SILVA, DEUS, 2017).

Ao refletir sobre atividade física é preciso ir além dos benefícios biopsicossociais propiciados por essa prática, como também, compreender as alterações de comportamentos sejam eles individuais ou coletivos para a adesão e constância dessas atividades. A prática de atividade física só irá proporcionar os benefícios adequados, se realizadas de forma correta e contínua. Desse modo, além da importância de verificar os benefícios proporcionados pela prática da hidroginástica, é necessário compreender como motivar as pessoas a se manterem nessa prática, buscando assim, uma melhor qualidade de vida. (SILVA, et al 2017).

Um delimitado nível de atividades físicas, em junção ao aparecimento de doenças propícias ao envelhecimento, desencadeia efeitos negativos quanto à capacidade funcional, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, ampliando assim as incapacidades provenientes das doenças. Em contrapartida, a prática de exercícios físicos regulares, desempenham papel fundamental quanto à melhoria destes e demais aspectos relacionados à saúde, mobilidade, socialização e força, favorecendo de maneira significativa um estilo de vida independente (FERREIRA et al, 2012).

O envelhecimento populacional vem crescendo significativamente nos últimos tempos, como também a expectativa de vida. Isso nos faz pensar em buscar formas de usufruir desse período de maneira mais saudável, objetivando retardar nosso processo de envelhecimento, associado a uma melhor qualidade de vida (SILVA, et al, 2017).

O processo de envelhecimento deve ter seu devido reconhecimento, pois todos estão sujeitos e predestinados a passar por essa fase, por isso, a importância de encarar e viver essa etapa da melhor maneira possível. Os idosos não podem ser esquecidos ou deixados de lado, porém, infelizmente, os casos de abandono são muitos comuns, ocasionando o isolamento, levando a uma redução gradativa da aptidão física, interferindo e comprometendo a qualidade de vida dessas pessoas. Assim, faz-se necessário buscar estratégias que visem fomentar positivamente os mesmos, abrindo novas oportunidades de inserção ativa no meio social, estimulando assim suas capacidades físicas, mentais e sociais (FARENCENA, et al, 2015).

As demandas relacionadas à saúde e às condutas favoráveis quanto ao autocuidado são propagadas por vários meios em nossa sociedade. Assim sendo, cabe ao profissional de Educação Física, em qualquer âmbito (seja na escola ou na saúde) orientar e incentivar diferentes práticas corporais, objetivando a propagação da promoção da saúde, como também a prevenção de comportamentos nocivos ao indivíduo. (SILVA, DEUS, 2017). Visto que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o sedentarismo vem aumentando ligeiramente na sociedade, sendo responsável por um grande fator de risco de mortalidade no mundo, tornando-se imprescindível a busca de alternativas visando reverter esse quadro.

Segundo a OMS para um indivíduo ser considerado suficientemente ativo, é recomendado a realização de no mínimo 150 minutos semanais de atividade física, tendo intensidade classificada entre moderada a vigorosa.

O comportamento sedentário não está correlacionado, meramente, ao ato de não praticar alguma atividade física regular. A rotina diária de um indivíduo que realiza atividades mais estáticas, que não demandam tanta intensidade ou esforço, não tendo um gasto energético significativo em relação aos níveis de repouso, também é considerado sedentarismo (MENEGUCI et al, 2015).

Além disso, o indivíduo que pratica atividade física, mesmo cumprindo os requisitos mínimos, não é imune aos riscos/agravos a sua saúde, quando o mesmo manifesta hábitos sedentários, que acometem grande parte do seu dia (SILVA, DEUS, 2017).

O sedentarismo é verificado como a doença do século, um grande problema de saúde pública, proveniente da contemporaneidade, sobretudo quando constatado que em média 70% da população adulta não chega ao nível mínimo da prática de atividade física recomendada (GUALANO, TINUCCI, 2011).

O sedentarismo vem abrangendo diversas pessoas na sociedade, acometendo todas as faixas etárias, tendo ligação direta com alterações cardiometabólicas e doenças adquiridas ao longo da vida, levando os indivíduos a uma perda da qualidade de vida. Fazendo-as se sentirem mais acomodadas na realização de poucos movimentos, sendo que o mesmo é uma necessidade fisiológica do ser humano. Tendo relação direta com a perda de força, agilidade, movimento, além de diversas doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, obesidade, depressão, osteoporose, stress, dentre outras correlacionadas (MELO, A.B, et al, 2016).

A inatividade física vem sendo considerada um importante problema de saúde pública no Brasil e no mundo com os seguintes determinantes sociais: o aumento da expectativa de vida, a industrialização, a urbanização e as mudanças de hábitos de vida. Há uma maior exposição aos fatores de risco, devido ao inadequado estilo de vida, que contribuem para o aumento da prevalência e incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. O estilo de vida é responsável por 54% do risco de

morte por cardiopatia, 50% pelo risco de morte por acidente vascular cerebral, 37% pelo risco de morte por câncer e no total por 51% do risco de morte de um indivíduo. O estilo de vida sedentário, também, é um fator de risco dependente para enfermidade coronariana e acidente vascular, principais causas de morte em todo mundo. O risco de doença cardíaca para as pessoas menos ativas e menos condicionadas pode ser dobrado se comparado ao das pessoas mais ativas e condicionadas (BANKOFF; ZAMAI, 2013).

A inatividade física é fortemente relacionada à incidência e severidade de um vasto número de doenças crônicas. Assim sendo, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde e o profissional de Educação Física, é o responsável por sua ampla disseminação. (LOPES, MANN, 2016, p. 01)

Como foi exposto anteriormente, é nítido a gravidade da inatividade física e suas consequências. Simples mudanças de hábitos sedentários poderiam evitar vários agravos, como também a propagação de diversas doenças advindas do mesmo, além disso, iria interferir numa melhor mobilidade, flexibilidade, coordenação motora, aumento da densidade óssea, controle do peso corporal, devido o aumento do gasto calórico, além da redução de doenças cardíacas. Visto que a função do profissional de Educação Física é de estabilizar, melhorar e propagar a saúde, prevenindo doenças e consequentemente melhorando a qualidade de vida do indivíduo.

É sabido que atualmente o crescimento da expectativa de vida tem provocado um crescimento do número de pessoas idosas, que consequentemente aumenta o número de doenças associadas ao envelhecimento, principalmente as crônico-degenerativas não transmissíveis que diminuem a qualidade de vida do idoso. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil possuiu cerca de 7,4% da sua população com idade acima de 65 anos em 2010 com a perspectiva desse número aumentar no decorrer dos anos. (SILVA et al, 2017, p. 29).

O processo de envelhecimento traz com ele muitas mudanças biopsicossociais, levando o idoso a uma maior instabilidade/fragilidade, gerando assim muitas doenças e consequentemente delimitações ao mesmo. É nesse âmbito que se inserem os profissionais da saúde, objetivando um envelhecimento saudável e ativo, visando assim, diminuir sua vulnerabilidade, melhorar sua saúde e aumentar sua expectativa de vida saudável (MALLMANN, et al, 2015).

O atual modo de vida das pessoas idosas que moram no interior são basicamente o uso da televisão ou do rádio, uso de álcool ou fumo, atividades mais estáticas, que não demandam tanto esforço e somado a isso ainda tem a alimentação inadequada ou cheia de hábitos culturais, se tornando ainda mais difícil de serem mudadas. Todas essas variáveis interferem e aumentam o número de pessoas inativas, ocasionando desta forma, o agravamento de doenças tais como: diabetes, hipertensão, obesidade, depressão e tantas outras, que se inter-relacionam com a falta de atividades físicas.

O sedentarismo gera consequências significativas ao sistema funcional dos idosos, ocasionando perda de massa óssea e muscular, atrofiamento das fibras musculares, redução de força e flexibilidade articular, comprometimento dos órgãos, perda de mobilidade, dentre outras características. Desse modo, faz-se necessário uma propagação quanto à prática de atividade física regular, visando assim, melhorar sua qualidade de vida (ARAÚJO, 2013).

Nesse sentido, é importante a criação de estratégias de educação em saúde, para promover um envelhecimento saudável, como também, proporcionar e manter a assiduidade da prática de atividades físicas no público idoso. Isso, visando empoderar o mesmo quanto à sua autonomia, objetivando a conscientização sobre sua saúde e discernimento como participante enfático em sua vida. Assim, a busca por um estilo de vida ativo deve ser entendido como algo essencial a vida, ainda mais para o público idoso, buscando assim um envelhecimento ativo e uma vida mais saudável (MALLMANN, et al, 2015).

É evidente a relação benéfica e proporcional da prática de atividade física e conseqüentemente melhor qualidade de vida, ambas andam atreladas, visando estimular mudanças de hábitos. A qualidade de vida é resultado da inter-relação de fatores que podem diferenciar o cotidiano de cada indivíduo, seja pela sua assimilação, relacionamento e situações que são vivenciadas. Podendo ser também, decorrente das condições em que o indivíduo vive. Por isso, a mesma está diretamente interligada aos benefícios proporcionados pela prática da atividade física.

Para salientar o importante papel da atividade física na nossa saúde basta fazermos uma comparação de uma pessoa ativa com 65 anos e uma inativa da

mesma idade, é nítido e incontestável as diferenças referente à melhor autonomia, autoestima, equilíbrio, força, resistência aeróbia, perda mineral óssea, além dos aspectos fisiológicos, melhor disposição e até redução do consumo de medicamentos, (visto a melhoria na sua qualidade de vida), fatores fundamentais no seu dia a dia. (CIVINSKI, MONTIBELLER, BRAZ, 2011).

De acordo com Fernandes (2011), a hidroginástica pode ser conceituada como uma prática corporal que utiliza o meio líquido, objetivando a melhora da aptidão física.

Muitos são os benefícios que a hidroginástica proporciona em relação aos exercícios em solo, indo desde a possibilidade de aumentar a sobrecarga e concomitantemente oferecer menor risco de lesões, como também maior conforto no âmbito aquático, devido à temperatura adequada da água. A intensidade, velocidade, amplitude e força empregada, pode ser aumentada ou reduzida, variando de acordo o objetivo do praticante. No público da terceira idade as aulas são aplicadas com o objetivo de melhoria da qualidade de vida, contemplando assim aspectos biopsicossociais (SILVA et al, 2017).

A hidroginástica propicia ao idoso um estilo de vida ativo, colaborando com a manutenção da sua independência. A atividade é uma junção de exercícios localizados e aeróbicos, como também alongamento e relaxamento. A prática deve verificar as necessidades e objetivos do idoso, oferecendo exercícios de acordo a capacidade, limitação e necessidade do seu público, objetivando a permanência dos mesmos na atividade.

As propriedades da água corroboram como um âmbito singular, proporcionando um treino mais enfático, para os indivíduos, com todos os níveis de habilidades. Dentre elas, contemplamos a pressão hidrostática, flutuação, como também maior resfriamento e resistência, atuando diretamente na aptidão física do praticante, colaborando para melhora de equilíbrio, flexibilidade, resistência, coordenação motora, estabilidade, velocidade, postura, força e composição corporal, aspectos fundamentais no nosso cotidiano e pra quem almeja uma boa autonomia ao avançar da idade (BAUN. 2010).

Embora a hidroginástica não seja uma atividade que tenha como público apenas a terceira idade, a maioria de seus praticantes se concentram nessa faixa etária, seja por recomendação médica, pois a atividade apresenta um baixo risco de lesões, por ser de baixo impacto, e tendo em vista que muitos praticantes têm restrições ou dores nas articulações e tem na hidroginástica uma forma de não ficar parado e de fortalecer a musculatura. As vantagens que a mesma oferece em comparação aos exercícios fora da água vão desde a possibilidade de aumento da sobrecarga do exercício com um menor risco de lesões, maior conforto, maior motivação e estímulo, como também, menor comparação estética, visto que geralmente quem procura a atividade, objetiva melhor qualidade de vida envolvendo aspectos biopsicossociais.

Os benefícios das atividades físicas para o público idoso vão desde a melhora no corpo e de suas capacidades funcionais, como também melhora física, mental e social, melhora na resistência cardiorrespiratória e muscular localizada, redução das dores musculares e articulares, além de proporcionar uma maior socialização entre seus praticantes.

É relevante a abrangência de estudos evidenciando a prática regular de atividade física como meio para reduzir os efeitos provenientes do envelhecimento, proporcionando, aos idosos, uma vida mais saudável e ativa e atuando diretamente na qualidade de vida do mesmo. Pesquisas enfatizam que essa prática é benéfica em qualquer faixa etária e que no período da velhice seus benefícios visam ser ainda maiores.

A hidroginástica vem a ser um dos exercícios físicos mais indicados para a população da terceira idade, pelo fato de ser um exercício que proporciona menos impacto as articulações e também por seus inúmeros benefícios físicos, psíquicos e sociais, possibilitando um envelhecimento ativo e aumentando a expectativa de vida. Outrossim, benefícios estéticos que colaboram para uma melhor qualidade de vida para o idoso também resultam da prática da Hidroginástica. (SILVA et al, 2017).

A hidroginástica proporciona relaxamento para o corpo e a mente, sendo ideal para o público idoso, pois funciona como instrumento no desdobramento de exercícios terapêuticos para a precaução e tratamento de doenças; Propicia o fortalecimento ósseo e muscular sem afetar as articulações, desde que orientadas por profissionais específicos, no caso os educadores físicos; Retarda o processo de envelhecimento, além de trazer benefícios anatomofisiológicos, cognitivos e sócio

afetivos aos seus praticantes, buscando assim tornar os idosos mais independentes, saudáveis, interativos e sociáveis; Alivia dores articulares; Mantém e até mesmo aumenta a amplitude articular; Proporciona relaxamento muscular; Melhora a circulação e resistência, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida (SILVA et al, 2017).

BAUN (2010) relata que existem inúmeros benefícios da hidroginástica para a terceira idade, a mesma auxilia no tratamento de problemas articulares, melhora da estabilidade e equilíbrio, aumento da amplitude articular, além de facilitar o retorno venoso pelo efeito da pressão hidrostática, auxiliando quem tem varizes.

Mesmo diante de várias constatações benéficas da hidroginástica, muitos idosos procuram a atividade de forma reativa e não preventiva, como é o recomendado, por isso, a importância de conscientizar a terceira idade a incorporar o movimento nas suas necessidades diárias, objetivando assim trilhar novos rumos à sua existência, tendo um maior controle de si, da sua vida diária e conseqüentemente, melhorando significativamente sua qualidade de vida (FRERE et al, 2011).

7. METODOLOGIA

A respeito da metodologia, importa dizer que o trabalho em foco trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa, onde o tipo de pesquisa utilizada é a pesquisa-ação, visto que o pesquisador e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (MARTINS, SANTOS, 2018).

O primeiro passo a ser efetivado para realização da ação é a divulgação e sensibilização dos indivíduos. Dessa forma, serão feitos anúncios na rádio e com carro de som, visando propagar a proposta de intervenção e atingir um maior público de idoso possível. Após a divulgação ocorrerão os encontros, sendo os mesmos subdivididos da seguinte forma, conforme apontam os quadros abaixo:

1º Encontro

Quadro 1 -

1º Momento (8:00)	2º Momento (8:45)	3º Momento (9:00)	4º Momento (10:30)	5º Momento (11:00)
1-Apresentação da equipe que vai conduzir a roda de conversa (facilitadores).	Apresentação do tema da roda de conversa e seus objetivos.	Abordagem do tema: todos irão explicar, numa roda de conversa, o que sabem sobre hidroginástica.	Intervalo para o Lanche.	1-Encerramento da roda de conversa: explanação por parte dos idosos sobre o que acharam da ação.
2- Dinâmica em grupo pra que os participantes também se apresentem e conheçam um ao outro. Cada um vai se olhar num espelho que será passado pra todos dentro de uma caixa e vão ter que falar o que o espelho mostra, se apresentando e destacando pontos importantes da sua personalidade.				2- Convite para o próximo encontro, onde iremos adentrar ainda mais na temática exposta.

2º Encontro

Quadro 2 -

1º Momento (8:00)	2º Momento (8:30)	3º Momento (8:45)	4º Momento (10:30)	5º Momento (11:00)
Dinâmica de interação: onde os participantes terão que formar grupos e montar um quebra cabeça que traz consigo dicas sobre a importância da prática de atividade física.	Apresentação das atividades do dia, abordando a temática: a importância da prática da Atividade física e a aplicabilidade da hidroginástica e seus benefícios adversos.	Abordagem do tema: o papel da atividade física e da hidroginástica e seus benefícios a nossa saúde, como também será exposto vídeos mostrando a aplicabilidade da hidroginástica e seus efeitos benéficos na melhoria dos aspectos físico, mental, fisiológico e social dos seus praticantes.	Intervalo para o Lanche.	1-Encerramento da roda de conversa: explanação por parte dos facilitadores sobre possíveis dúvidas que surgirem, logo após por parte dos idosos, pra falarem sobre o que acharam da ação.

3º Encontro

Quadro 3 -

1º Momento (8:00)	2º Momento (8:30)	3º Momento (8:45)	4º Momento (10:30)	5º Momento (11:00)
<p>Ginástica em grupo, com a realização de alongamento no início e logo após a ginástica, visando à interação dos participantes e a busca de um estilo de vida ativo e pra finalizar esse primeiro momento seria proposto um relaxamento.</p>	<p>Apresentação das atividades propostas do dia e seus objetivos.</p>	<p>Abordagem do tema: realização de oficinas educativas enfatizando a busca de um estilo de vida ativo, consequências do sedentarismo, como também benefícios propagados pela prática da hidrogenástica, específicos ao público da terceira idade, logo após será realizado a elaboração de painéis enfatizando o que foi aprendido nas oficinas.</p>	<p>Intervalo para o lanche.</p>	<p>Encerramento da oficina educativa: explanação por parte dos idosos sobre o que acharam da ação.</p>

8. ORÇAMENTO

Material de Consumo	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Anúncios na Rádio	10 dias	R\$ 7,00	R\$ 70,00
Anúncios no Carro de Som	10 dias	R\$ 15,00	R\$ 150,00
Papel Ofício	1 (100 Folhas)	R\$ 6,50	R\$ 6,50
Cartolina	15 Folhas	R\$ 0,80	R\$ 12,00
Notebook	1	R\$ 2.400,00	R\$ 2.400,00
Cópias	100	R\$ 0,25	R\$ 25,00
Combustível	-	R\$ 100,00	R\$ 100,00
Lanche	200	R\$ 1,50	R\$ 300,00
Data Show	1	R\$ 1.200,00	R\$ 1.200,00
TOTAL			R\$ 4.263,50

*A secretaria de Esportes da cidade já possui os demais materiais.

9. RECURSOS HUMANOS

- Envolvimento dos gestores e da equipe de saúde para mobilização das pessoas idosas sedentárias.
- Educador Físico – responsável pela condução e realização das ações desenvolvidas no projeto.
- Idosos – parte integradora da ação, contribuindo com sua participação e seu feedback.
- Parcerias: Secretaria de Esportes e Cultura, PSF e Prefeitura Municipal de Itatiaiuçu.

11. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o passar dos anos, observamos as diversas alterações que acometem os idosos, por isso a importância de cuidados redobrados nesta idade, a atividade física está atrelada a um melhor cuidado em todas as faixas etárias e principalmente na terceira idade. Visto que o envelhecimento é uma fase comum da vida e prevendo que cada ser é único e irá passar por essa fase de uma forma, a atividade física vem acompanhada a inúmeros benefícios seja a prevenção de dores, lesões, desconfortos, aumento da autoestima, valorização pessoal e integração entre as pessoas.

O modo que vivemos interfere na nossa saúde e bem-estar, por isso a necessidade de conscientização e entendimento da importância de nos exercitarmos, visto que na sociedade atual necessitamos de diversos cuidados, principalmente os idosos.

Portanto, com o extremo valor que esse estudo representa dentro da nossa comunidade e da saúde pública em geral, almejamos que a parceria entre secretaria de Saúde e comunidade seja presente e ativa na nossa sociedade, como também que a adesão à prática da hidroginástica seja mais efetiva no público idoso, evidenciando o papel da atividade física como principal protagonista nesse cenário, estimulando a mudança de hábitos e fortalecendo seu compromisso na cultura corporal de movimento.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, César Freire. A importância da atividade física na promoção da saúde do idoso. Monografia, Ufmg. Belo Horizonte, pág. 20-35, 2013.

ARGENTO, Rene de Souza Vianello. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. Monografia. Campinas. Pág. 9-28. 2010.

BANKOFF, A. D.P. ZAMAI, C. A. Atividade Física e Saúde. Jundiaí: Livro Digital - Paco Editorial, cap. 1-4, p 7-44, 2013. Disponível em: http://www.ggbs.gr.unicamp.br/pdf/atividade_fisica_e%20saude.pdf. Acessado em: 07/12/18.

BAUN, M.B.P. exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde. 2ª Ed. Barueri, SP: manole, 2010.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARVALHO, R. C. Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas pelo programa vida nova em Lucas do Rio Verde – Mato Grosso. Universidade de Brasília 2014.

CIOSAK, S.I. et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. São Paulo. Rev. esc. enferm. USP . vol.45. Dezembro – 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000800022

Acessado em: 27/09/2019.

CIVINSKI, C. MONTIBELLER, A. BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da Unifebe (Online) pág. 163-175. 2011. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68/57> Acessado em: 27/09/2019.

DARIDO, Suraya et al. Atividades Físicas e Esportivas e seu papel na promoção da saúde. PNUD – Relatório Nacional de movimento humano no Brasil. Resumo executivo online, 2017. Disponível em: –<http://movimentoevida.org/sumario/capitulo-6/>. Acessado em: 04/08/18.

FARENCENA, E.Z.P. et al. O papel da hidroginástica na saúde do homem idoso. Revista Amazônia Science & Health. 2015. Pág. 1-7. Artigo Online. Disponível em: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/viewFile/957/372>. Acesso em: 06/12/18.

FERNANDES, R.C. Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física. EFDeportes. Buenos Aires. n° 154. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd154/aspectos-historicos-hidroginastica-saude-qualidade-de-vida.htm> Acessado em: 23/09/2019.

FERREIRA, Giovani. Proposta de intervenção para redução do sedentarismo dos idosos da equipe saúde da família bela alvorada no município de Rubim-mg. Monografia. UFMG. Rubim/Minas Gerais. 2016.

FERREIRA, O.G.L. et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto contexto – enferm. Vol.21. n3. Florianópolis. 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072012000300004 Acessado em: 23/09/2019.

FRERE, E. et al. Hidroginástica para melhor qualidade de vida de idosos. EFDeportes. Buenos Aires. N° 163. Dezembro – 2011.

GUALANO, Bruno, TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. São Paulo: Revista brasileira Educação Física Esporte, v. 25, p. 37-43, 2011.

GUARIDO, Maria Amélia Paes. Hidroginástica para Idosos. Monografia. Unopar, Londrina. 2014.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2019. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/itatiaiuçu.html> Acessado em: 28/09/2019.

LIMA, A. P., DELGADO, E. I. A melhor idade do Brasil: aspectos biopsicossociais decorrentes do processo de envelhecimento. Ulbra e Movimento (REFUM), v. 1, n. 2, p. 76-91, 2010.

LIMA, T.A.S.; MENEZES, T.M.O. Investigando a produção do conhecimento sobre a pessoa idosa longeva. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 64, n. 4, p. 751-758, Agosto, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v64n4/a19v64n4.pdf> Acesso em: 05/12/2018.

LOPES, A.S, MANN, L. Influencia do treinamento de força e do exercício aeróbico na composição corporal de obesos do sexo masculino. EFDeportes. Buenos Aires, n°216, Maio. 2016.

LOPES, M. S. V.; SARAIVA, K. R. O.; XIMENES, L. B. Análise do conceito de promoção da saúde. Texto Contexto Enferm., Florianópolis, v. 19, n. 3, jul./set. 2010, p. 461-468.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Artigo de Revisão. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4> Acessado em: 22/09/2019.

MALLMANN, D.G. et al. Educação em saúde como principal alternativa para promover a saúde do idoso. Ciência & Saúde Coletiva, pág. 1763-1772, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n6/1413-8123-csc-20-06-1763.pdf> Acessado em: 25/09/2019.

MARTINS, E. C. SANTOS, G.L. Epistemologia qualitativa, fenomenologia e pesquisa-ação: diálogos possíveis. Artigo - Filosofia e Educação [RFE] – Volume 9, N. 3 – Campinas, SP. pág. 18-45. 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/8650021-Texto%20do%20artigo-34054-1-10-20171215.pdf> Acessado em: 26/10/19.

MARTINS, M. et al. Hidroginástica para melhor qualidade de vida de idosos. EFDeportes. Buenos Aires, nº 163, Dez. 2011.

MELO, A.B et al. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em educação física da universidade federal do espírito santo. Artigo Online. UFES. J. Phys. Educ. v. 27, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/jpe/v27/2448-2455-jpe-27-e2723.pdf> Acessado em: 27/09/2019.

MENDES, CARLOS. M.L. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia. v. 1, n.3, jun, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/usuario/Downloads/16-61-1-PB.pdf> Acessado em: 26/09/2019.

MENEGUCI, J. et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. Motri, Ribeirão de Pena, v.11, n. 1, Março, 2015. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2015000100016 Acesso em: 23/09/2019.

Ministério da Saúde. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica> Acessado em: 28/09/2019.

OLIVEIRA R. J.; LIMA, R. M.; GENTIL P.; SIMÕES, H. G.; ÁVILA, W. R. de M. el; SILVA R. W. da; SILVA, F. M. da. Respostas hormonais agudas a diferentes intensidades de exercícios resistidos em mulheres idosas. Rev. Bras. Med. Esporte, vol. 14, n.4, Niterói, Jul/Ago, 2008.

OMS – Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Pág.2-25. 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acessado em: 24/10/2019

OPAS Brasil – Organização Pan Americana da Saúde. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5661:folha-informativa-envelhecimento-e-saude&Itemid=820 Acessado em: 26/10/2019.

PEREIRA, D.A. Transformações e perspectivas dos idosos frente ao envelhecer. Monografia. UFMG. Pág. 7-26. 2010.

SANTOS, J. F. S. et al. Atividade Física na sociedade tecnológica. Buenos Aires. Revista Digital, n. 94, 2006. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>. Acessado em: 06/08/18.

SENA, R.M. Percepções das mudanças corporal, psicológicas e social ocorridas em mulheres adultas praticantes de hidroginástica. Monografia. UFP, Castanhal – PA. Pág. 2-29. 2018.

SILVA, A.G.S. RIBEIRO, J.C. Hidroginástica na terceira idade. *Ágora: R. Divulg. Cient., Mafra*, v. 17, n. 2, 2010. Pág. 1-11. Artigo Online. Disponível em: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/180/243>. Acessado em: 07/12/18.

SILVA, M.C. DEUS, A. Comportamento sedentário e sedentarismo: percepção de alunos concluintes do curso de educação física de uma faculdade particular da cidade de Maceió - al. Artigo Online. 2017. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2017/26478_13135.pdf Acessado em: 24/09/2019.

SILVA. N.S.R. et al. Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. *Revista Interfaces da Saúde*. nº1 . pág. 23-46 · Junho - 2017.