



O MEIO LÍQUIDO COMO AGENTE FACILITADOR DO MOVIMENTO NA TERCEIRA IDADE¹

Luis Fernando Klöckner², Júlio Andreazza³, Luiz Serafim de Mello Loi⁴

Sabendo-se que os indivíduos da terceira idade apresentam problemas articulares, baixos índices de flexibilidade e condição cardiovascular reduzida, advindos da inatividade física, o projeto de Atividades Aquáticas UNIJUI/VIGOR 2008 proporcionou sessões de hidroginástica para um grupo específico de indivíduos de Terceira Idade. As sessões, utilizando-se das propriedades específicas da água que a faz superior ao ar como meio de exercitar-se, em especial para pessoas desta faixa etária, tiveram como objetivo, aumentar a capacidade aeróbia, reduzir as dores musculares e também através de exercícios de hidroterapia, prevenir e manter a flexibilidade da cintura pélvica e escapular dos participantes. O estudo caracterizou-se como descritivo experimental e para verificar os efeitos do programa nos indivíduos participantes utilizou-se um questionário com perguntas abertas e fechadas. Para análise e interpretação dos dados coletados contou-se com o suporte teórico de Bates (1998) e Mazo (2001). Como resultado observou-se melhora na saúde e qualidade de vida dos participantes como pode ser constatado pelas respostas de um deles, um senhor de 82 anos, que relata: “Na nossa idade esse exercício é muito importante. Quando a gente sai da piscina está revigorado, sente-se melhor, com mais disposição. Parece que todos os problemas ficam dentro da água”. Bem como de uma senhora de 73 anos, que tinha a hidroginástica como recomendação médica, “Foi maravilhoso. A musculatura melhora e já estou bem mais aliviada das dores nas costas”. Com os resultados encontrados percebe-se que é importante promover este tipo de projeto onde exista possibilidade de desenvolver programas que possibilitem melhora da saúde e qualidade de vida de grupos demográficos específicos.

¹ Trabalho de Iniciação Científica

² Acadêmico do Curso de Educação Física da UNIJUI – Campus Santa Rosa e bolsista CIEE/UNIJUI

³ Professor Orientador, Curso de Educação Física da UNIJUI – Mestre em Educação Física

⁴ Professor Orientador, Curso de Educação Física da UNIJUI – Mestre em Educação Física