

**ENVELHECER COM QUALIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DE EXTENSÃO****AGE WITH QUALITY: EXPERIENCE REPORT OF AN EXTENSION PROJECT**Clayton Rocha Dourado<sup>1,\*</sup> / Grazielle Nascimento Cardoso<sup>1</sup> / Luiz Humberto Rodrigues Souza<sup>1</sup>**INTRODUÇÃO**

O processo de envelhecimento ocorre com o decorrer do tempo e à medida em que envelhecemos, muitas mudanças ocorrem em nossas vidas, especialmente em nossos corpos. Como resultados, ocorrem alterações fisiológicas, cardiovasculares, neurológicas, musculares e mentais. Fries e Pereira (2011) falam que o processo de envelhecimento se dá pelo declínio das funções dos diversos órgãos, que naturalmente tende a perder funções com o passar do tempo.

Como mencionado, podemos dizer que o envelhecimento causa muitas mudanças fisiológicas em uma pessoa. Sendo assim, os idosos precisam se adaptar a essas mudanças. Destaca-se ainda que tais alterações são inevitáveis na senescência, de modo que as pessoas idosas perderão massa muscular, força, densidade óssea, perda da capacidade aeróbica, dificuldade de locomoção e perda de equilíbrio (SOUZA; SANTOS; ROSÁRIO, 2021).

Vale ressaltar que durante o envelhecimento, há mudanças no desempenho do idoso, em que se inclui tempo de reação reduzido, controle postural reduzido, manutenção/alterações no equilíbrio e nos padrões de caminhada, que podem interferir na atividade diária (SOUZA et al., 2017). Portanto, pode tornar o idoso inativo, promovendo exacerbação ou surgimento de doenças comuns durante o envelhecimento, como artrite, osteoporose, diabetes, hipertensão e obesidade etc.

**RESUMO**

A partir das experiências com a hidroginástica, deu-se a realização deste relato de experiência com base nas vivências, observações e estudos que se realizaram no projeto de extensão da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), desenvolvido na Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XII. O objetivo foi descrever os impactos da hidroginástica no bem-estar subjetivo dos idosos da UATI do Campus XII da UNEB. Para isso, buscou-se identificar a relação entre as experiências vivenciadas nas atividades da hidroginástica e a melhoria da saúde percebida pelos participantes. Nesse seguimento, a execução da prática da hidroginástica foi essencial para a prevenção e melhoria da saúde no cotidiano, melhorando as necessidades básicas essenciais para a autonomia e beneficiando estudantes em sua formação acadêmica e em diversos estudos longínquos.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Envelhecimento. Hidroginástica. Idoso. Saúde.

**ABSTRACT**

From the experiences with hydro gymnastics, this experience report was carried out based on the experiences, observations, and studies that were carried out in the extension project of the Open Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), developed at the Universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XII. The objective was to describe the impacts of hydro gymnastics on the subjective well-being of the elderly at UATI on Campus XII of UNEB. For this, we sought to identify the relationship between the experiences lived in hydro gymnastics activities and the health improvement perceived by the participants. In this follow-up, the execution of the practice of hydro gymnastics was essential for the prevention and improvement of health in daily life, improving the basic needs essential for autonomy and benefiting students in their academic training and several distant studies.

**Keywords:** Physical activity. Aging. Hydro gymnastics. Elderly. Health.

*Submetido em:* 26 de set. 2022

*Aceito em:* 04 de nov. 2022

<sup>1</sup>Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Caetité, Bahia – Brasil

\*E-mail para correspondência: clayton.dourado11@gmail.com

Para Gervásio (2012), o processo de envelhecimento ao longo dos anos, trouxe muitas consequências, incluindo efeitos na postura, alterações nos sistemas sensoriais e visuais e alterações na marcha.

Bonachela (1994) mencionou que vivemos em uma era de muitos avanços, incluindo a medicina e a mídia, que demonstram a necessidade de exercícios regulares para promover uma vida mais saudável. Um número cada vez maior do público que busca o exercício são os idosos que estão começando a perceber a importância da atividade física na redução dos malefícios do envelhecimento.

A prática regular de atividade física está associada a uma melhor qualidade de vida dos indivíduos, proporcionando bem-estar e potencializando a autonomia funcional para o desempenho de suas tarefas. Portanto, a atividade física destinada aos idosos deve visar seus objetivos como socialização e independência, contribuindo assim para o aumento de sua autonomia funcional. Portanto, a escolha da atividade física deve ser sábia, respeitando todas as limitações e desejos individuais, além dos princípios do treinamento, intensidade, frequência e sua duração. Dentre as atividades mais procuradas pelos idosos vale citar a caminhada, ciclismo, natação e a hidroginástica. A hidroginástica se destaca por ser a atividade física que gera menos impacto e abrange vários aspectos ao mesmo tempo, além do baixo risco de lesões.

A primeira "escola aberta para idosos" do Brasil tornou-se referência e modelo universal para idosos, permitindo intercâmbios internacionais. Assim, desde 1990, segundo Debert (1996), Peixoto (1997), Veras e Caldas (2004), houve um aumento de programas universitários de terceira geração em vários estados brasileiros, com a disseminação representando uma nova forma do conceito e da realidade para melhorar a saúde dos idosos a partir de uma ação interdisciplinar que visa transformar os idosos em cidadãos ativos na sociedade.

A universidade como espaço de juventude, novidade, inovação e descoberta que permite que diferentes gerações convivam e troquem experiências pode diminuir a diferença entre valores e conceitos e assim despertar o respeito e a valorização da sociedade pelos idosos (VERAS; CALDAS, 2004; LIMA-SILVA et al., 2012).

A percepção da velhice muitas vezes surge diante de problemas comuns nessa fase, como a perda do cônjuge, a aposentadoria, a perda dos filhos (OLIVEIRA; SIMONEAU, 2011). Os motivos dos idosos participarem dos projetos da UATI são a necessidade de ressignificar a vida, buscar novos conhecimentos, fazer novas amizades, aprimorar-se, além de ocupar o tempo livre, praticar atividades de lazer (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008; LIMA-SILVA et al., 2012). A Universidade do Estado da Bahia (UNEB), órgão governamental vinculado diretamente à Secretaria da Educação do Estado da Bahia (SEC-BA), destaca-se no cenário nacional pela capilaridade do Programa da Universidade Aberta à Terceira Idade, comprometida em promover a educação social e a inclusão cultural do desenvolvimento dos idosos por meio de atividades realizadas nos seus territórios de identidade. Portanto, o objetivo foi descrever os impactos da hidroginástica no bem-estar subjetivo dos idosos da UATI do Campus XII da UNEB.

## MATERIAIS E MÉTODOS

As atividades de hidroginástica foram realizadas na piscina semiolímpica do Departamento de Educação (Campus XII da UNEB). O planejamento das atividades objetivou melhorar a força, resistência muscular, diminuição do estresse, condicionamento cardiorrespiratório e coordenação motora, ou seja, proporcionar um envelhecimento de qualidade para os alunos da UATI.

Foram 3 encontros semanais em dias não consecutivos, com duração de uma hora. As aulas foram divididas em 3 momentos: aquecimento, parte principal e parte final. A metodologia usada para elaborar a parte principal das aulas foi: aula série e repetições, tempo para cada exercício, ciclos de exercícios e circuito. Durante o primeiro semestre de 2022, as aulas foram organizadas em aquecimentos com aero coreografias, saltos, corridas. A parte principal, com treino “A” executado nas segundas e sextas-feiras, com metodologia aula série, a qual consiste em 3 ciclos com 3 exercícios cada; os ciclos foram repetidos 3 vezes com descanso de 1 minuto. Já o treino “B”, foi realizado nas quartas-feiras com metodologia de série e repetições, com intuito de promover diferentes estímulos com a alteração do tempo e velocidade dos exercícios. Na parte final, foram realizados alongamentos dos grandes grupos musculares, além de exercícios de relaxamento.

Vale ressaltar que durante o semestre foi implementado atividades mais dinâmicas, como aero coreografias, com diferentes estilos musicais e atividades em dupla, visando gerar um ambiente mais agradável e melhorar a disposição dos alunos na execução dos exercícios. Para realização dos exercícios foram usados materiais como: espaguete, bolas, pranchas, halteres e bastões.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As atividades proporcionadas pelo projeto foram de fundamental importância para os idosos da comunidade inscritos no projeto, pois é nesse espaço que eles têm a oportunidade de melhorar a qualidade de vida. O processo de envelhecimento expõe o idoso a fragilidades que podem ocasionar quedas, e conseqüentemente, desencadear problemas que muitas vezes são irreversíveis. Sendo assim, a UATI proporciona a diminuição desses riscos, através dos exercícios que ajudam no fortalecimento, equilíbrio, condicionamento dessa população.

No desenvolvimento das atividades, foi notório um maior envolvimento dos alunos durante as atividades propostas, como: os exercícios em dupla, dinâmicas e coreografias. É relevante destacar que as atividades mais dinâmicas gerou bons resultados, promovendo motivação e plena participação dos idosos dentro dos seus limites. Através de algumas atividades recreativas, foi possível proporcionar o bem-estar, sentimentos de alegria, prazer e melhora da interação social em um grupo, o que é de fundamental importância para o idoso e para desenvolvimento das aulas. Enfim, foram alcançados os resultados esperados nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, contribuindo na diminuição das dificuldades inerente ao envelhecimento dos alunos da UATI.

## CONCLUSÃO

Nota-se que a UATI demonstra diversos benefícios tanto para os idosos que praticam hidroginástica quanto para os estudantes que atuam como monitores. Sendo assim, o projeto de extensão é um espaço para grupos de estudantes de Educação Física, onde podem acumular experiência para atuar com o público idoso, como complemento na formação acadêmica profissional, pois a formação não deve se limitar apenas às salas de aula.

Por fim, a atividade de hidroginástica, que é oferecida pela UATI no DEDC XII, tem se consolidado ao longo dos anos, pois verifica-se a grande procura pela sociedade local, devido aos benefícios que ela proporciona na longevidade das pessoas idosas.

## REFERÊNCIAS

BONACHELA V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint; 1994.

FRIES, A. T.; PEREIRA, D. C. Teorias do envelhecimento humano. **Revista Contexto & Saúde**, v. 11, n. 20, p. 507–514, 2013.

GERVÁSIO, F. M. et al. Marcha de idosas e risco de quedas. **Movimenta**, v. 5, n. 1, p. 40-54, 2012.

ORDONEZ, T.N.; LIMA-SILVA, T.B.; CACHIONE, M. **Subjective and Psychological WellBeing of Students of a University of the Third Age**: benefits of continuing educations for psychological adjustment in the elderly. *Dement Neuropsychol*, v. 5, n. 3, p. 216-225, 2011.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade**: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SIMONEAU A, OLIVEIRA DC. **Programa universitário para pessoas idosas**: a estrutura da representação social. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 2011; 63(1): 1-110.

SOUZA, L. H. R.; SANTOS, A. V. R.; ROSÁRIO, B. L. Velocidade da marcha e equilíbrio estático predizem risco de quedas em adultos e idosos fisicamente independentes. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 26, n. 3, p. 351-366, 2021.

SOUZA, L. H. R. et al. Queda em idosos e fatores de risco associados. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 15, n. 54, p. 55-60, 2017.

VERAS, P.; CALDAS, C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciências e Saúde Coletiva**, v. 9, n. 2, p. 423-432. 2004.