

IX Mostra de Extensão - 2014

BENEFÍCIOS DO PROJETO DE EXTENSÃO “HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE” SOB A PERSPECTIVA DE DOIS PARTICIPANTES

Categoria: PIBEX

Autoras: Mariana Bezerra da Silva, Lara Elena Gomes

Resumo:

Em face aos vários benefícios psicossociais e psicomotores do exercício físico na melhoria da qualidade de vida, buscamos saber dos praticantes de hidroginástica o reconhecimento de tais benefícios. Assim, este trabalho teve como objetivo identificar a percepção de dois alunos do projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” sobre os benefícios que as aulas trazem em suas vidas. Essa pesquisa se caracterizou como descritiva exploratória com abordagem qualitativa. Foram escolhidos dois participantes, sendo um do sexo masculino (65 anos) e um do sexo feminino (66 anos). O instrumento utilizado para coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada. Seguindo termos éticos, as identidades dos participantes foram preservadas, as entrevistas foram transcritas e assinadas por eles, os quais concordaram com a transcrição e que a entrevista poderia ser reproduzida. A partir das análises, verificou-se que os participantes se sentem satisfeitos, pois encontraram, na hidroginástica, um exercício físico que pode trazer benefícios nos aspectos físicos, psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Exercício Físico. Percepção. Avaliação.

1. INTRODUÇÃO

Quando as pessoas escolhem um exercício a ser praticado, elas o fazem por motivos diversos, que podem advir de fatores psicológicos, sociais e/ou biológicos (GONÇALVES *et al.*, 2010). As atividades executadas na água fazem parte da mais remota história humana, seja pela imposição ambiental, ou pelo fascínio que esta exerce sobre o homem (PAULA; PAULA, 1998).

A busca pela prática de hidroginástica tem despertado interesses, devido a seus benefícios tanto de ordem física, quanto psicológica, além promover a interação social, melhorando o convívio com outras pessoas (MAZO; CARDOSO; AGUIAR; 2006). Segundo Delgado (2001 *apud* CASTRO *et al.*, 2008), a hidroginástica caracteriza-se como um exercício aeróbio, mas que pode enfatizar também a força de resistência, a flexibilidade, a coordenação motora, entre outras capacidades físicas. A melhora das capacidades físicas pode ajudar no aumento do desempenho funcional, contribuindo na realização das atividades diárias com maior facilidade (RIBEIRO *et al.*, 2011).

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

Em decorrência desses benefícios, buscamos depoimentos de alguns alunos do projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde”, comprovando se realmente eles têm vivenciado mudanças positivas, decorrentes das aulas de hidroginástica, em suas atividades diárias e em suas vidas de forma geral.

2. OBJETIVOS

Identificar a percepção de dois alunos do projeto de extensão “Hidroginástica para a Saúde” sobre os benefícios que as aulas trazem em suas vidas.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória de abordagem qualitativa. O estudo foi realizado por meio de levantamentos bibliográficos e, após, coleta de dados por meio de uma entrevista semiestruturada.

A entrevista foi realizada no prédio do Colegiado de Educação Física da UNIVASF em Petrolina-PE, especificamente, na sala de reunião. Foram entrevistados dois alunos individualmente, sendo um do sexo feminino (66 anos) e um do sexo masculino (65 anos), participantes do Projeto “Hidroginástica para a Saúde”. Esses participantes foram escolhidos por serem extremamente assíduos.

As entrevistas foram gravadas; após, foram transcritas, impressas e assinadas pelos participantes, confirmando a transcrição na íntegra e permitindo a reprodução das mesmas. É importante destacar que o presente trabalho faz parte de um projeto de pesquisa maior, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética e Deontologia em Estudos e Pesquisa da UNIVASF sob o número de protocolo 0003/150612 e que os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

4. RESULTADOS

Os resultados apontam que os dois participantes têm percebido de maneira significativa os benefícios que as aulas de hidroginástica proporcionam em suas vidas, entre eles está a melhora da disposição, melhora no sono, diminuição das dores do corpo e além da melhora das relações interpessoais.

Por exemplo, na fala dos participantes é possível observar a melhora em atividades diárias simples. O participante relatou que hoje pode amarrar o cadarço sem nenhuma dificuldade; já a participante relatou que, antes da hidroginástica, sentia muitas dores ao pentear o cabelo: “[...] hoje eu faço todo tipo de movimento, eu acho que para minha idade faço muita coisa: eu varro, passo pano, faço tudo se for possível, pego os netos ponho nos braços, não sinto dores”. Ambos relataram também que, no dia que fazem hidroginástica, dormem melhor.

No aspecto social, a participante disse que se tornou mais aberta as amizades, começou a se entrosar mais com as amigas e as colegas. Já o participante comentou que não se incomoda pelo fato de ser o único participante do sexo masculino na turma; ao contrário, ele se sente muito tranquilo, pois todas as colegas o tratam muito bem e o integram na turma.

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO VALE DO SÃO FRANCISCO – UNIVASF
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO – PROEX**

Av. José de Sá Maniçoba, s/n – Centro – Petrolina, PE, CEP 56304-917
Telefone/Fax (87) 2101-6769 – e-mail: proeX@univasf.edu.br

IX Mostra de Extensão - 2014

Segundo Ribeiro *et al.* (2011), a prática regular de atividade física pode proporcionar bem estar, diversão e satisfação. Dessa forma, as entrevistas indicam que a hidroginástica tem proporcionado momentos prazerosos, favorecendo a socialização e o sentimento de bem estar, aumentando o ciclo de amizade, assim como contribuindo para uma melhor autoestima e autoimagem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente trabalho, podemos perceber que as melhorias na qualidade de vida dos participantes de hidroginástica foram perceptíveis na vida dos mesmos. No condicionamento físico, pode ser destacada a melhora da flexibilidade, facilitando o desempenho nas atividades diárias. Também se pode destacar a melhora do convívio social. Por outro lado, para ampliar a avaliação aqui realizada, é necessário entrevistar mais participantes, o que irá proporcionar uma análise mais aprofundada sobre benefícios proporcionados pelo projeto de extensão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 4, n. 1, p.24-27, 1998.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, É. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 14, n. 1, p.226-232, 2007.

GONÇALVES, R. B. S.; GONÇALVES, R. B. S.; SILVA, A. A. MOTIVOS PARA A PROCURA DA HIDROGINÁSTICA. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 9, n. 2, p.151-156, 2010.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p.67-72, 2006.

CASTRO, C. B. *et al.* Efeitos da prática de hidroginástica nas capacidades físicas de mulheres de 44 e 59 anos de idade. **Anuário da Produção Acadêmica Docente**, Valinhos, v. 7, n. 2, p.105-117, 2008.

RIBEIRO, J. A. B.; DOURADO, A. A. T.; CAVALLI, A. S.; AFONSO, M. R. Motivação para a prática de atividade física entre idosas praticantes de hidroginástica. In: XV ENCONTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO UFPEL, 15., 2011, Pelotas. **Anais do XV Encontro de Pós-Graduação UFPEL**. Pelotas: UFPEL, 2011. p. 1 - 4.