

ATIVIDADES AQUÁTICAS COMO PROMOTORAS DA QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO

ISABEL SAIDELES DE CRISTO¹

CATI RECKELBERG AZAMBUJA²

RESUMO

Atualmente a preocupação com a vida e velhice saudáveis vem tomando grandes proporções, com isso, as pessoas tem se preocupado cada vez mais em praticar atividades que lhe propiciem uma melhora da condição física e no aspecto socioafetivo. A presente revisão tem por objetivo apresentar os benefícios das atividades praticadas no meio aquático, tanto como meio de prevenção, como meio de reabilitação e principalmente como qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A procura por um estilo de vida saudável e pela qualidade de vida vem atraindo um público cada vez maior. Hoje, as pessoas tem se preocupado cada vez mais com sua aparência, sua saúde e como vão chegar à terceira idade, surge a preocupação em proporcionar meios para um envelhecimento com mais saúde, contribuindo assim para a qualidade de vida durante esse processo (PINTO, 2008). Dentre um dos modos de se alcançar vida saudável está a prática de exercícios físicos, que auxiliam na melhora do desempenho das atividades diárias, proporcionam melhora da deficiência do metabolismo, com decorrente redução de gordura corporal, e aumento da massa muscular e da forma, entre outros aspectos (MACEDO, 2003 apud ROSCAMP e SANTOS, 2011).

De acordo com Tahara et al. (2006), são muitos os benefícios das atividades aquáticas, tanto em aspectos físicos, como a possibilidade de realizar movimentos sem causar impacto às

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: bel.scristo@gmail.com

²Orientadora. Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

articulações e tendões, estimulando toda a musculatura e a manutenção do tônus muscular, efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular, sobre aspectos psicológicos, a elevação da autoestima, alívio dos níveis de stress e nos aspectos sociais, como chances de conhecer novas pessoas e aumento do círculo social.

Alves (2004 apud PINTO et al., 2008) afirma que a atividade física em meio líquido para pessoas idosas reduz notavelmente os níveis de depressão, além de proporcionarem um estilo de vida saudável melhorando a capacidade funcional e qualidade de vida desse grupo, neste sentido, para Cleto (2002 apud PINTO et al., 2008) a hidroginástica é o destaque dessas atividades.

Portanto, o objetivo desta pesquisa foi realizar um levantamento bibliográfico sobre a prática de atividades físicas realizadas em meio aquático, como por exemplo, a natação e a hidroginástica, com a intenção de promoção de bem-estar e qualidade de vida.

METODOLOGIA

Como metodologia, foi realizada uma revisão de literatura, com base em periódicos nacionais que abordam o tema proposto. Para isso, foram consultadas as bases de dados do *Scielo* e revistas eletrônicas, utilizando os termos: natação, qualidade de vida e atividades aquáticas.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E QUALIDADE DE VIDA

As atividades aquáticas se iniciaram no tempo primitivo, onde o homem corria para caçar e também para não ser caçado. Em decorrência a este estilo de vida, o homem caiu várias vezes intencionalmente ou não nas águas, se desenvolvendo em ambiente aquático (NAKAMURA e SILVEIRA, 1998 apud DIAS, 2009).

Segundo Fibra et al. (2006), a preocupação com a qualidade de vida surgiu após a segunda Guerra mundial, com o desenvolvimento de técnicas destinadas ao cuidado da vida de pacientes que estavam sobre o risco de morte. Foi nesse sentido que surgiu a preocupação com o bem estar desses indivíduos. O autor ainda afirma que estudos a respeito vêm evidenciando a atividade física como meio importante para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento, possibilitando ao idoso manter uma qualidade de vida.

O meio aquático proporciona vários tipos de atividades e esportes, para aqueles que praticam, proporciona uma atividade prazerosa e com riscos de lesões muito baixos, pois são exercícios sem impacto. Essas atividades podem visar o bem estar, como no caso da

hidroginástica para os idosos, passando também pela parte da reabilitação para grupos especiais, tornando muito próximo o elo Educação Física - Fisioterapia.

Os autores Silva e Lima (2011) afirmam que essas atividades estão em grande ascensão no meio desses grupos, onde seus benefícios tem se tornado muito eficaz na recuperação de distúrbios patológicos. Ainda para os autores, a reabilitação aquática tem uma importante função para o tratamento de grupos especiais devido às propriedades da água proporcionarem benefícios para o organismo, tanto como efeitos fisiológicos vascular, efeitos sobre as articulações, sistema renal, cardiorrespiratório, musculoesquelético, entre outros, trazendo melhoras na qualidade de vida.

Para Tahara et al. (2006), o interesse em relação às atividades na água aumentaram entre estudiosos, professores e pesquisadores das diversas áreas de estudo, como exemplos a Educação Física e suas atividades físicas, a Fisioterapia e suas terapias aquáticas, bem como o aumento da procura e aceitação pela população, devido a expectativas em alternativas com maiores qualidades, frente as rotinas do dia a dia, tornando as atividades aquáticas uma nova perspectiva, no sentido da tentativa de uma melhor qualidade existencial.

De acordo com Fibra et al. (2006), o meio líquido e muito apropriado para a prática de fisioterapia em pacientes idosos, pois permite o atendimento individual e em grupo, recreação e socialização, além da realização de treinos de domínio da água, movimentos básicos de natação, levando a melhoras funcionais, autoestima e autoconfiança. Ainda para o autor, a fisioterapia aquática é indicada para os seguintes fins: diminuir a dor, manter ou aumentar a amplitude de movimento, a força muscular e o condicionamento cardiovascular, controlar o peso, proporcionar o relaxamento, utilizar padrões funcionais que em solo não seriam possíveis, melhorar o equilíbrio, e a capacidade vital, além de promover a socialização.

Finalmente, Wicher (2010 apud BERNARD, 2010) afirma que dados contribuem com as evidências de que a natação tem efeitos benéficos sobre a função pulmonar de asmáticos, confrontando estudos que mostram que piscinas cloradas pioram sua situação, o autor afirma que estudos de base populacional com crianças e adolescentes mostram que o risco de asma aumenta exclusivamente a partir de uma frequência cumulativa maior de 100 horas de uso de piscina, ultrapassando as horas usualmente treinadas por asmáticos.

CONCLUSÕES

Em resumo, vimos que a atividade física é essencial para manter uma vida saudável, e, com isso, a atividade em meio líquido vem conquistando muitos adeptos, pois ela propicia ao praticante uma atividade muito relaxante e prazerosa, uma vez que além dos benefícios

fisiológicos que causam no organismo, como recuperação de lesões, melhora na condição cardiorrespiratória e pulmonar, essas atividades propiciam um convívio com outras pessoas, melhorando a condição socioafetiva e a autoestima, elevando em muitos aspectos a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BERNARD, Alfred. Asma e natação: pesando os benefícios e os riscos. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, v. 86, n. 5, set/out 2010.

DIAS, Jorge A. B. S; DIAS, Roberta B. M. Atividades aquáticas: princípios físicos e respostas fisiológicas a imersão, uma revisão. **EFDsports.com Revista Digital**. Buenos Aires, ano 14, n. 134, jul 2009.

FIBRA, T; SÁ, T.S.T.F.; FONTES, S.V; DRIUSSO, P.; PRADO, G.F. Avaliação de qualidade de vida de idosos submetidos à Fisioterapia Aquática. **Revista Neurociências**. São Paulo, v. 14, n. 4, p.182-184, out/dez 2006.

PINTO, Marcus V. M. et al. Os benefícios gerados pela prática de hidroginástica em idosos. **EFDsports.com Revista Digital**. Buenos Aires, ano 13, n. 124, set 2008.

ROSCAMP, Raul; SANTOS, Maria Gisele dos. A qualidade de vida relacionada à aptidão física e saúde. **EFDsports.com Revista Digital**. Buenos Aires, ano 16, n. 161, out 2011.

SILVA, Alanna Severino Duarte; LIMA, Alisson Padilha de. Os benefícios da reabilitação aquática para grupos especiais. **EFDsports.com Revista Digital**. Buenos Aires, ano 16, n. 160, set 2011.

TAHARA, Alexander Klein; SANTIAGO, Danilo R. P.; TAHARA, Ariany Klein. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **EFDsports.com Revista Digital**. Buenos Aires, ano 11, n. 103, dez 2006.