

A PERCEPÇÃO DA AUTOESTIMA NA TERCEIRA IDADE E A HIDROGINÁSTICA

** DULCE MARI HERBST
Universidade do Contestado – Canoinhas – SC
profdulceh@hotmail.com
RONALDO MESGALISKI
Ronaldo_sds@yahoo.com

INTRODUÇÃO

O presente trabalho intitulado “A percepção da autoestima na terceira e a hidroginástica” tem como objetivo a percepção dos idosos sobre a execução da atividade de hidroginástica e a conseqüente melhora da autoestima.

Com os objetivos específicos procurou-se verificar as expectativas frente a realização da hidroginástica para a autoestima, possibilitar o aumento do bem estar através da hidroginástica e proporcionar a socialização pela prática da hidroginástica na terceira idade.

Elenca definições sobre hidroginástica, terceira idade, envelhecimento e autoestima, sendo objeto de estudo a atividade física de hidroginástica, a percepção de aspectos relevantes como a autoestima e a relação com a terceira idade.

Sabe-se que os exercícios mais indicados para melhorar a qualidade de vida são exatamente os praticados na água por proporcionarem efeitos mais rápidos, possibilitar um ajuste corporal, auto-massagem e por fim, o relaxamento.

Figueiredo (1996, p.16) afirma que:

Pode-se prolongar por mais tempo o aspecto da juventude, eliminando a flacidez proposta pelos anos de desgaste que a vida nos dá e suavizar as indisposições e dores que o próprio sedentarismo e o reflexo emocional proporciona a essa máquina maravilhosa que é o ser humano através das atividades na água como a hidroginástica.

A TERCEIRA IDADE E A HIDROGINÁSTICA

Definir ou conceituar terceira idade é o primeiro ponto para iniciarmos essa reflexão.

Mota (2009, p.10) propõe que a velhice seja entendida como uma etapa da vida na qual, devido a grande quantidade de dias desgastantes vividos, ocorrem modificações de ordem biopsicossocial que afetam a relação do indivíduo com o meio social.

Segundo Bodachne apud Corazza (2009, p.49):

Se as atividades físicas forem bem conduzidas, irão favorecer: Composição corpórea, ajudando na queima de calorias e contribuindo para a redução do peso; Aparelho cardiovascular e periférico, aumentando a capacidade do coração e das veias para bombear sangue; Aparelho respiratório, melhorando sua performance; prevenção de fraturas; melhoria de equilíbrio.

ENVELHECIMENTO

De acordo com Freitas (2009, p.226): o envelhecimento pode ser conceituado como um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, que vão alterando progressivamente o organismo, tornando-o mais suscetível às agressões intrínsecas e extrínsecas que terminam por levá-lo à morte.

Por outro lado, segundo Massaud (2006, p.60): a expectativa de vida da população vem progressivamente aumentando nos últimos anos. Passou a existir também uma preocupação com a qualidade de vida, especialmente dos indivíduos mais idosos.

AUTOESTIMA E A PERCEPÇÃO DO SER HUMANO

O termo “autoestima” tornou-se bastante popular à medida em que o conhecimento de nós mesmos passou a ser algo extremamente importante quando se buscam respostas aos problemas da humanidade.

Para Dolan (2006, p.60):

A autoestima é um dos mais popularizados conceitos psicológicos dos nossos dias, talvez em razão de seu uso prático para se entender uma boa parte da nossa jornada pela vida à procura da felicidade. Intuitivamente, sabemos que “autoestima” é algo desejável e positivo, em especial se for equilibrada e não terminar na forma de ódio de si mesmo nem narcisismo.

Quando procuramos conhecer um pouco mais de nós mesmos, podemos compreender inúmeros aspectos frente aos acontecimentos dos quais estamos sujeitos. Conhecer nosso corpo, permite-nos encontrar o equilíbrio adequado entre o físico, mental e espiritual.

SOCIALIZAÇÃO

Socializar significa torna-se sociável e também estar integrado, interagir com o meio. Para que isso ocorra, precisamos desenvolver hábitos e costumes que favoreçam e possam contribuir para esse processo e a hidroginástica pode contribuir especialmente na terceira idade.

Segundo Corazza (2009, p.41):

A hidroginástica é sem sombra de dúvidas, uma atividade que reúne um grande contingente de pessoas da terceira idade, isso porque essa modalidade é perfeita, preenchendo todas as necessidades dos idosos e sem qualquer contra indicação. A água é o melhor elemento integrativo e a hidroginástica é definida como atividade saudável e alegre.

Por esses aspectos apresentados, acredita-se que a hidroginástica torna-se uma opção para a faixa etária estudada e proporciona integração e vivências em grupo.

METODOLOGIA

A pesquisa é um processo sistemático de construção do conhecimento que tem como metas principais gerar novos conhecimentos ou alterar algo pré-existente.

Para Laville (1999, p.118):

É um processo de aprendizagem tanto do indivíduo que a realiza quanto da sociedade na qual esta se desenvolve. A pesquisa como atividade regular também pode ser definida como o conjunto de atividades orientadas e planejadas pela busca de um conhecimento. A pesquisa de campo procede à observação de fatos e fenômenos exatamente como ocorrem no real, à coleta de dados referentes aos mesmos e, finalmente, à análise e interpretação desses dados, com base numa fundamentação teórica consistente, objetivando compreender e explicar o problema pesquisado.

Nesta pesquisa, foi realizada entrevista semi-estruturada objetivando atingir os objetivos propostos, onde o universo da pesquisa foi composto por uma amostra contendo 3 sujeitos do gênero feminino com idade entre 65 e 67 anos. A dimensão do universo da pesquisa assim como a sua população, foi escolhida intencionalmente já que, a amostra, apresenta as características necessárias para a tomada de opinião sobre o assunto investigado. Todos os componentes são residentes do município de São Bento do Sul – SC, sendo que desenvolvem a atividade de Hidroginástica na Fisiocenter – Clínica de Reabilitação Ltda, também neste município.

As entrevistas foram realizadas no próprio local da prática das atividades, após a realização das aulas, de forma direta e individualizada, com tempo suficiente para a elaboração das respostas por parte dos entrevistados.

Foi realizada também uma pesquisa bibliográfica que embasou teoricamente o processo investigatório e de posterior análise dos dados levantados.

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Para a realização das entrevistas, optou-se na utilização de um questionário contendo nove perguntas enumeradas de 01 à 09.

Na primeira questão, levantou-se os dados para conhecimento da amostra em relação à idade dos sujeitos:

*Sujeito 1 – 65 anos

*Sujeito 2 – 66 anos

*Sujeito 3 – 67 anos.

Na segunda questão, apresentamos o tempo que cada um deles pratica a Hidroginástica:

*Sujeito 1 – 3 anos

*Sujeito 2 – 1 ano

*Sujeito 3 – 4 anos.

Quando questionados na terceira questão sobre como se sentem após o início da Hidroginástica, o Sujeito 1 respondeu que sentiu uma melhora no bem-estar geral, que houve um aumento da sua flexibilidade, da resistência e também da autoestima.

O Sujeito 2 relatou que tem mais disposição para as atividades do dia-a-dia e tem mais ânimo pois perdeu peso. O Sujeito 3 destacou a melhora na respiração e também nas tarefas do dia-a-dia.

Todos os sujeitos entrevistados responderam na quarta questão que foi por recomendação e indicação médica que iniciaram a prática da hidroginástica.

Os sujeitos entrevistados foram questionados na quinta questão sobre o que sentiram que alterou em sua saúde depois que começaram a praticar Hidroginástica.

O Sujeito 1 destacou que houve uma melhora muito grande sobre as dores que sentia na coluna e que fazia uso de medicamentos diariamente para aliviar a dor. Para o Sujeito 2, a eliminação do excesso de peso e medidas melhorou a saúde como um todo. E o Sujeito 3 relatou a melhora na respiração, pois é asmático, e também o aumento da disposição para as tarefas do dia-a-dia.

Quando questionados sobre o significado de autoestima na sexta questão, o Sujeito 1 respondeu que entende a autoestima como gostar e aceitar-se, ou seja o amor próprio.

Para o Sujeito 2, autoestima é estar feliz consigo mesmo, colocar roupas que estavam guardadas no guarda-roupas, enfim, é se sentir mais bonita. Já o Sujeito 3 destacou que autoestima é o amor próprio na busca de melhorar sempre em todos os aspectos da vida.

Na sétima questão, se houve uma alteração na sua autoestima, todos os sujeitos entrevistados foram unânimes em dizer que sim.

Na pergunta número oito, sobre os outros aspectos sociais, emocionais ou biológicos que podem ter alterado com a prática da Hidroginástica, o Sujeito 1 respondeu que houve bastante interação com outras pessoas durante as aulas e isso se tornou uma excelente opção de atividade física, e assim proporcionando um estilo de vida mais saudável.

Para o Sujeito 2, houve uma grande melhora na convivência com a sociedade, tendo mais ânimo por estar em contato com outras pessoas e com a autoestima mais elevada e para o Sujeito 3 houve um aumento do círculo de amizades.

Na nona e última questão, os entrevistados foram questionados se pretendem continuar fazendo Hidroginástica e o por quê. Todos responderam que sim.

O Sujeito 1 disse que a prática tornou-se um hábito saudável. O Sujeito 2 destacou que foi através da Hidroginástica que passou a dar mais valor e perceber a importância do movimento do corpo para a saúde. E o Sujeito 3 apontou a melhora considerável da saúde como um todo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desenvolver hábitos que possibilitem a melhora da qualidade de vida como um todo, incluindo neste sentido o envelhecimento saudável, é um desafio para o ser humano. Sabemos que o sedentarismo na terceira idade deve ser pensado como um grande problema.

Segundo Novais(2010), as alterações das capacidades anato-fisiológicas, psicossocial e cognitiva são comuns e evoluem progressivamente, no processo de envelhecimento. Todavia, podem ser proteladas e eliminadas com a prática da atividade física, como a Hidroginástica. Além do mais, sua aplicabilidade deve ser moderada, progressiva e com exercícios adequados, atendendo às necessidades individuais e do grupo de idosos.

Essa valorosa contribuição da Hidroginástica no aspecto social dos indivíduos na terceira idade, favorece o processo de socialização, proporcionado pelo contato com outros elementos da mesma faixa etária e contribui para o despertar do interesse pela prática desta atividade física tão recomendada na atualidade pois favorece o bem estar geral.

Os resultados do trabalho aqui desenvolvido apontaram que houve uma melhora considerável em todos os sujeitos entrevistados, pois eles destacaram essa melhora e compararam a influência positiva em seu dia-a-dia.

Notou-se que a percepção desses idosos frente a execução das atividades de hidroginástica e a melhora da autoestima favoreceu o aumento do bem estar geral e proporcionou a maior socialização entre eles.

Os idosos mostraram que tem consciência da importância da prática da atividade física bem orientada durante o processo de envelhecimento e também, dos benefícios comprovadamente apontados que permitem a melhora da qualidade de vida e por consequência, a longevidade.

Para Mota (2009, p.61) com a prática da hidroginástica, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e com vontade de viver, mais autoestima, maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

Isso demonstra que estar bem engloba todos os aspectos da vida cotidiana, tanto com seus elementos físicos quanto intelectuais

Outro aspecto bastante relevante que revelou-se durante a pesquisa, foi o emagrecimento de um dos sujeitos entrevistados que destacou o valoroso aumento da autoestima e bem estar consequentes deste processo.

Notou-se assim que, além da melhora física, o aspecto emocional também foi atingido de forma positiva.

Ao término deste trabalho, considera-se de suma importância para a terceira idade e para a manutenção de sua autoestima a prática das atividades físicas, e especial a Hidroginástica. Através dos resultados obtidos pela pesquisa de campo, pôde-se constatar que há uma melhora apontada de forma direta entre Hidroginástica e a percepção da autoestima na terceira idade da amostra composta por 3 sujeitos do gênero feminino, com idade entre 65 e 67 anos, que praticam Hidroginástica na Fisiocenter - Clínica de Reabilitação Ltda, em São Bento do Sul – SC.

Salienta-se também a importância do trabalho do Profissional em Educação Física com esta parcela da sociedade, pois são pessoas que apresentam maior necessidade de diálogo, dedicação e atenção pois muitas vezes o contato com outras pessoas ou mesmo familiares é menor, resultante das preocupações da sociedade em sua relação com o trabalho no dia a dia.

REFERÊNCIAS

- FIGUEIREDO, Suely Aparecida Salles. Hidroginástica. Rio de Janeiro. Sprint.1996.
- MOTA, Eduardo Frank Ribeiro da. Atividade de Hidroginástica: A Terceira Idade Socialmente Ativa. Manaus - AM, 2009.
- CORAZZA, Maria Alice. Terceira Idade e atividade física. São Paulo-SP. Editora Phorte. 3ª edição. 2009.
- FREITAS, Milene Oliveira de. Sentimento do Idoso frente à dependência física. Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento. Porto Alegre – RS. vol 14, nº2, 2009.
- MASSAUD, Marcelo Garcia. Natação para adultos. Rio de Janeiro- RJ- 2ª edição. Sprint. 2008.
- DOLAN, Simon L. Estresse, Autoestima, Saúde e Trabalho. Rio de Janeiro – RJ. Quality Mark. 2006.
- CORAZZA, Maria Alice. Terceira Idade e atividade física. São Paulo-SP. Editora Phorte. 3ª edição.2009.
- LAVILLE, Christian Dione. A construção do saber: Manual de metodologia de pesquisa, amostragens e técnicas, elaboração e interpretação de dados. 4ª edição São Paulo - SP. Editora UFMG. 1999.
- NOVAIS, Raquel Gomes. A importância da hidroginástica na promoção da qualidade de vida em idosos. Disponível em <<http://www.cdof.com.br/idosos>>acesso em 15/09/2010.
- MOTA, Eduardo Frank Ribeiro da. Atividade de Hidroginástica: A Terceira Idade Socialmente Ativa. Manaus - AM, 2009.