

# QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Luana Aparecida Dias<sup>1</sup>, Junior de Souza Ferreira<sup>2</sup>, Wellington Sales Guimarães<sup>3</sup>, João Pedro Arantes<sup>4</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: luana.lds22@gmail.com<sup>1</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: junior.souzaferreira1@gmail.com<sup>2</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: wellington\_s21@yahoo.com.br<sup>3</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@uol.com.br<sup>4</sup>

Área de conhecimento: Educação Física

Palavra-chave: Idoso, Saúde, Atividades Aquáticas

## INTRODUÇÃO

A hidroginástica é considerada um dos exercícios aquáticos com mais aproveitamento da resistência da água e até mesmo altas intensidades de exercícios, não ocorrem riscos de lesões e por isso é considerada uma atividade de pouco impacto (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007). Ao chegar à terceira idade é normal o idoso sentir-se mais debilitado para funções cotidianas e com o tempo seu organismo e metabolismo vão diminuindo, neste momento serão necessários ocupar o seu tempo com atividades que melhorem a sua saúde (ORTEGA; 2010). Assim, a qualidade de vida foi definida como sensação íntima de conforto, bem-estar ou felicidade no desempenho de funções físicas, intelectuais e psíquicas dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade à qual pertence (NOBRE, 1995).

## OBJETIVO

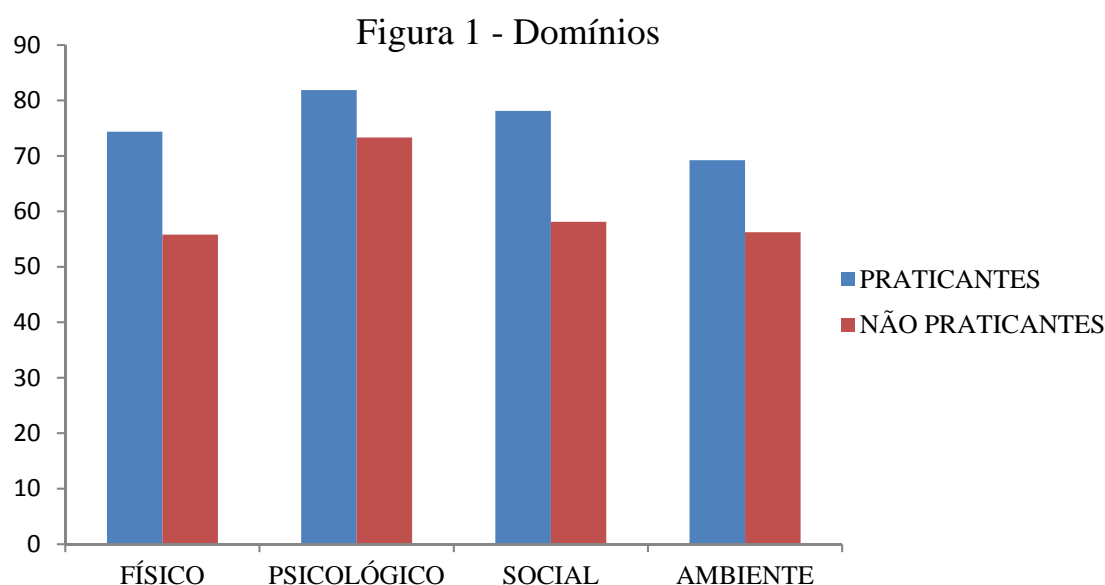
Verificar a qualidade de vida em praticante de hidroginástica na terceira idade

## METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa com 80 idosos divididos em dois grupos de 40 participantes: Grupo ativo sendo 30 mulheres e 10 homens praticantes de hidroginástica e grupo sedentário composto de 40 idosos, 30 mulheres e 10 homens. Como instrumento foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF desenvolvido por (FLECK et al, 2000) em forma de entrevista individual. O método estatístico utilizado foi o teste de RawScale comparando os dois grupos pelo programa BioEstat 5.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Podemos observar na Figura 1 de estáticas que no domínio *físico* os praticantes tiveram um resultado de 74% e os não praticantes tiveram um resultado de 56%. No domínio *psicológico* os praticantes tiveram um resultado de 82% e os não praticantes que tiveram um resultado de 73%. No domínio *social* os praticantes tiveram um resultado de 78% e os não praticantes tiveram um resultado de 58%. No domínio *meio ambiente* os praticantes tiveram um resultado de 69% e os não praticantes tiveram um resultado de 56%. Mostrando que há uma relevância em idosos praticantes de hidroginástica. Estaticamente é perceptível que não existe diferença no aspecto psicológico de  $P > 0,08$  enquanto que nos demais aspectos estatisticamente houve diferença significativa  $P > 0,00$ .



## CONCLUSÕES

De acordo com os resultados obtidos acreditamos que a prática da hidroginástica contribui bastante na qualidade do dia a dia do idoso, principalmente em pontos importantes como, por exemplo, ele se sentir seguro e ou protegido.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR J.B; GURGEL L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio- Fortaleza. **Rev. Brás. Educ. fís. esporte vol.23 no. 4 São Paulo.** 2009

CAMPOS M.O; RODRIGUES NETO J. F. qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista baiana de saúde publica.** 2014; 232-240.

FLECK M P A; LOUZADA S; XAVIER M; CHACHAMOVICH E; VIEIRA G; SANTOS L; PINZON V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Rev Saúde Pública** 2000;34(2): 178-183.

GONÇALVES K. C; STREIT I. A; MEDEIROS P. A; SANTOS P. M; MAZO G. Z. Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde.** 2014; 35-43

MASSETTO S. T. Manutenção da pratica de atividades aquáticas: tempo de pratica e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação física e Esporte.** 2011, 10(1): 76-88

NOBRE M. R. C. Qualidade de Vida. **ArqBrasCardiol volume 64.** 1995; 299-300.

NUNES M. E. S.; SANTOS S. Avaliação funcional de idosos em três programas de atividade física: caminhada, hidroginástica e liangong. **Rer. PortCien Desp.** 2009; 9 (2-3) 150-159.

ORTEGA FR, Quais os fatores de adesão num programa de atividades aquáticas para a terceira idades para uma melhora na qualidade de vida. **Revista didática sistêmica, Edição especial-** evento extremo do sul, 2010; 58-66.

PAULA K. C; PAULA D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Rer. BrasMed Esporte** 1998; 24-27.

SOUSA; GALANTO; FIGUEIREDO. Qualidade de vida e bem estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. **Rev. Saúde Publica.** 2003; 37(3): 364-371.

TEIXEIRA C. S.; PEREIRA E. F.; ROSSI A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **ACTA FISIATR** 2007; 14(4): 226-232

WITIER P. L. *La qualité de vie.* **Revue Prevenir.** 1997. 33: 61-62