

OLIVEIRA, Andressa Gomes Firmino de. Efeito da hidroginástica na qualidade de vida do idoso. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

O número de idosos presentes na população tem sofrido um significativo aumento, e, conseqüentemente, a prática da hidroginástica tem sido recomendada para manter a qualidade de vida deste grupo. Diversos autores expõem em suas obras estudos sobre a qualidade de vida na terceira idade a fim de promover a saúde, o bem-estar físico e psicológico, e diminuir a incidência de doenças desenvolvidas em decorrência do envelhecimento. O presente estudo buscou comparar a qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica em relação a idosos sedentários, sendo aplicado o questionário de WHOQOL-BREF. Os voluntários incluíram 20 idosos de ambos os sexos masculino e feminino, sendo 10 praticantes da modalidade e frequentadores do Clube de Campo de Bragança Paulista, no estado de São Paulo, e outros 10 frequentadores do mesmo clube, mas que não costumavam praticar quaisquer atividades físicas. Os resultados foram devidamente comparados e comprovaram os benefícios oferecidos pela prática da hidroginástica. O grupo sedentário mostrou-se indisposto, desmotivado e apresentou sinais característicos da chegada da terceira idade. Já o grupo praticante apresentou-se disposto e motivado principalmente em relação à qualidade de vida, demonstrando bons resultados nos aspectos de domínio físico, social, ambiental e psicológico através da hidroginástica. Considerando os resultados obtidos no projeto, é possível concluir que a prática de hidroginástica possibilita um cotidiano mais saudável e beneficia a qualidade de vida e conforto geral do idoso.