

MORTARI, Barbara Felipe. Benefícios psicológicos em praticantes de hidroginástica na fase adulta. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

O presente estudo teve como principal objetivo analisar os benefícios psicológicos nos indivíduos praticantes de hidroginástica em uma academia da cidade de Atibaia- SP, sendo 10 indivíduos. Foi aplicado um questionário contendo 12 questões, assim trazendo em pauta os benefícios psicológicos e físicos que ocorrem depois de começar a praticar a hidroginástica. No presente estudo concluiu-se que além deles se beneficiarem fisicamente eles também obtiveram benefícios psicológicos como uma melhoria no estresse e na ansiedade depois de ter começado a praticar a atividade física e assim trazendo outros benefícios como o relaxamento que a água proporciona ânimo, bem estar, autoestima e disposição para outras atividades do dia a dia.