

ROCHA, Ariane Aparecida da. Efeito da hidroginástica na qualidade de vida dos idosos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

É crescente o número de idosos procurando pela prática da hidroginástica para a melhora na qualidade de vida. Muitos cientistas tem objeto de estudo sobre a qualidade de vida envolvendo os idosos, para manutenção da saúde e bem estar físico e mental, minimizando doenças acarretadas no envelhecimento. Assim sendo, o objetivo da pesquisa foi comparar a qualidade de vida de idosos (sedentários), antes de iniciar a prática da hidroginástica e após quatro meses praticando a hidroginástica com um grupo de terceira idade, utilizando como instrumento o questionário WHOQOL-BREF. Os participantes foram 15 idosos de ambos os sexos, frequentadores de um clube da cidade de Socorro-SP. Os resultados foram benéficos antes da prática os participantes sentiam-se indispostos, desmotivados, com vários problemas que o envelhecimento acarreta na vida de todos, após quatro meses da prática da hidroginástica, principalmente na questão 1 relacionada a qualidade de vida e a questão 2 referente a saúde e os domínios físico, psicológico, social e ambiental houve influência satisfatória após a prática da hidroginástica. Observando os resultados da pesquisa, é possível concluir que a hidroginástica proporciona um estilo de vida ativo e amplia a melhora na qualidade de vida e bem estar geral.