

ALTERAÇÕES PSICOSSOCIAIS EM MULHERES DA TERCEIRA IDADE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA: UMA QUESTÃO DE AUTO-AVALIAÇÃO.

Tathyhellen Lemos e Silva
Ana Maria da Silva Rodrigues

RESUMO: O envelhecimento deve ser encarado como mais uma etapa da vida, em contrapartida, existem várias maneiras de atenuar ou inverter as alterações decorridas do envelhecimento, uma delas é a prática de uma atividade física regular. Por acreditar que o exercício proporciona inúmeros benefícios a pessoa idosa, o estudo propôs avaliar as melhorias obtidas através da prática constante da hidroginástica, considerando que o meio líquido facilite a execução dos movimentos pelos idosos devido ao menor impacto nas articulações, maior amplitude de movimento, propicia uma ação relaxante, além das ações preventivas, terapêuticas e recreativas. Esta pesquisa teve por objetivo identificar as alterações que a hidroginástica promove no dia-a-dia dos idosos no ponto de vista psicossocial. Foi realizada uma pesquisa de campo com 20 idosos do sexo feminino praticantes desta atividade. Através de questionários aplicados verificou-se que a hidroginástica trouxe a elas a percepção de que ainda podem usufruir muito da vida, dando a elas a satisfação de estarem participando de atividades realizadas em grupo, além de estarem melhorando sua qualidade de vida. Através dos resultados obtidos com os questionários aplicados e com o apoio de depoimentos dos sujeitos da amostra, podemos sinalizar o importante papel da atividade física na manutenção de um comportamento saudável na velhice. Como se pôde ver, os exercícios melhoram não somente aspectos biológicos, mas também aspectos psicológicos bastante importantes no processo de envelhecimento. Acredita-se, portanto que os resultados poderão contribuir para uma conscientização da prática de uma atividade física, sobretudo para os idosos.

Palavras-chaves: Idoso, Hidroginástica, Alterações Psicossociais