



Título

HIDROGINÁSTICA COMO QUALIDADE VIDA PARA IDOSOS

Autor(es)

- 1 - ROSANA MANIERO VENDRAMETTO
- 2 - MARIA AMELIA PAES GUARIDO

Descrição do(s) Autor(es)

- 1 - ALUNO GRAD. UNOPAR
- 2 - DOCENTE UNOPAR

Resumo

Uma das primeiras constatações que fazemos na infância é que a maioria das coisas que conhecemos inclusive os seres humanos se modificam e ou se deterioram com o passar do tempo. Nas sociedades tradicionais, os velhos eram sinônimos de sabedoria e lembrança, atualmente o descaso e o desprezo excluem da sociedade que os julgam improdutivos. À medida que a expectativa de vida aumenta torna-se necessário adotar um dia a dia mais ativo. A busca pela atividade física bem como a hidroginástica passou a ser muito procurada por pessoas idosas, porque esta atividade com sua prática, dá ânimo, além de proporcionar muitos benefícios para o corpo e mente, oferecendo segurança na sua prática, sendo uma das atividades de baixo impacto. O presente estudo tem como objetivo através da pesquisa de campo verificar os efeitos com que a prática regular da hidroginástica verificar os efeitos com que a prática regular da hidroginástica trás a um grupo de 12 mulheres com média de idade de 66 anos, praticantes de hidroginástica nas cidades de Londrina e Araçongas para a coleta de dados foi um questionário contendo nove perguntas abordando os motivos que as levaram a praticar a hidroginástica e quais foram às mudanças/efeitos que a prática regular da hidroginástica proporcionou; onde os dados serão categorizados e submetidos a estatística descritiva. Os resultados mostram que as idosas avaliadas começaram a praticar a hidroginástica, principalmente para melhorar a saúde, destacando-se melhoras nas dores e maior disposição nas atividades cotidianas.