

# MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA ENTRE OS IDOSOS DE PATOS DE MINAS.

Carla Cristina Alves<sup>1</sup>, Roberto José Tenório de Lira<sup>2</sup>

6- Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

7- Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

e-mail: [carlynha7@yahoo.com.br](mailto:carlynha7@yahoo.com.br)

## Introdução

A taxa de envelhecimento é a mudança na função dos órgãos e sistemas por unidade de tempo, sendo que apresenta um crescimento exponencial após os 40 anos de idade (MATSUDO, 2001). Matsudo & Matsudo (1992) afirmam que as vantagens dos exercícios realizados na água são: a diminuição das forças gravitacionais, diminuição do estresse mecânico do sistema músculo esquelético, alterações na composição corporal, facilidade de termorregulação, efeito natriurético e diurético. Estando ciente dos benefícios da hidroginástica na vida do idoso, destaca-se como tema deste trabalho: os motivos para a prática da hidroginástica entre os idosos de Patos de Minas.

## Material e Métodos

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, desenvolvida por meio de uma pesquisa exploratória. O estudo foi realizado com 50 sujeitos, sendo composto por homens e mulheres que freqüentam aulas de hidroginástica na cidade de Patos de Minas. Foram visitadas três escolas de natação e um clube de Patos de Minas. Para proceder à seleção da amostra, procurou-se identificar indivíduos a partir dos 50 anos de idade. Foi executado um questionário com perguntas de múltipla escolha, através das quais foi possível alcançar os objetivos propostos pelo estudo, propiciando uma maior facilidade na tabulação e organização dos dados.

## Resultados e Discussão

Através da análise de 10 gráficos e tendo seus resultados analisados, percebe-se que a hidroginástica é praticada principalmente por mulheres e ainda não é tão procurada pela população masculina. 86% dos idosos que freqüentam as aulas de hidroginástica são do sexo feminino, sendo apenas 14% são do sexo masculino.

Acredita-se que deve ter uma melhor divulgação da modalidade para esses sujeitos. Seria importante a conscientização da população idosa masculina quanto à importância da hidroginástica. Cerca de 96% dos idosos entrevistados acreditam que os principais motivos para a prática de hidroginástica foram a melhora do desempenho e da qualidade de vida.

## Conclusões

Os resultados deste estudo evidenciaram que, ao contrário do que muitas pessoas acreditam, a maioria dos idosos de Patos de Minas procura a hidroginástica tendo em vista o alcance de qualidade de vida, convívio e novos amigos. Os motivos para a prática de hidroginástica entre os idosos de Patos de Minas estão relacionados com o bem estar e socialização. Evidencia-se que a procura por hidroginástica entre os idosos ainda se dá preferencialmente pelas mulheres, portanto faz-se necessário um incentivo maior à participação masculina.

## Palavras Chave

*hidroginástica, idoso, saúde*