



## ÍNDICE DE ATIVIDADE FÍSICA E BENEFÍCIOS PERCEBIDOS EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

CASSIO PINHEIRO

[cassiopinheiro2010@hotmail.com](mailto:cassiopinheiro2010@hotmail.com)

ADEMIR MULLER

[ademir@unisc.br](mailto:ademir@unisc.br)

O objetivo do trabalho foi analisar entre os idosos que praticam hidroginástica na piscina da UNISC se estes fazem outras atividades físicas e se percebem o benefício que estas atividades lhes trazem. Foram entrevistados 50 idosos, sendo 25 do sexo feminino e 25 do sexo masculino, todos participantes do Projeto Ações para o Envelhecimento com Qualidade de Vida, do Departamento de Educação Física e Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul. Eles foram escolhidos de forma aleatória através do método de randomização. As entrevistas foram realizadas na Piscina Pedagógica, no intervalo das aulas, através de um questionário semiestruturado contendo cinco questões fechadas e quatro abertas. Para analisar os dados utilizamos uma planilha *Excel 2010* e a análise de conteúdo de Bardin (1977) para as questões abertas. Dos entrevistados, 38 praticam alguma atividade física além da hidroginástica, sendo 19 homens e 19 mulheres e, destes, 9 praticam mais de uma modalidade. Quando perguntados sobre quem lhes sugeriu a atividade, 15 responderam que foi sugestão médica, 5 foi um amigo, 4 um familiar, 3 foi o grupo e 3 disseram ter sido outra pessoa/profissional. Sobre a intensidade da atividade, 25 idosos dizem praticar de uma a três vezes por semana e 13 de quatro a sete, com duração média de setenta e cinco minutos. Ao serem questionados se faziam uso de vestimenta adequada para a prática de atividade física, 30 disseram que sim, 4 disseram que não e 4 disseram que só às vezes. Dos praticantes de uma segunda ou mais modalidades, 19 praticam a atividade sozinho, 10 com um Profissional de Educação Física, 9 com um familiar e 6 com um amigo, sendo que alguns apontaram mais de uma opção. A maioria dos idosos que pratica outras atividades físicas, o faz na rua, na pista atlética ou em casa. Trinta e sete dos 38 idosos indicariam a prática de atividades físicas, principalmente por saúde, 17 por bem estar e 4 por socialização. Como podemos observar no depoimento de Z.S. (65 anos), há um entendimento da importância geral da prática de atividades físicas: "... e uma melhora na situação financeira, pois para de comprar remédio". Uma das questões abertas perguntava que benefícios o idoso percebeu com a atividade, onde encontramos as seguintes categorias, a partir dos conteúdos agrupados: saúde (trinta e oito), bem estar (treze), melhora da condição física (doze), socialização (três) e prevenção de quedas (uma). Com isso, podemos perceber que existe consciência por parte dos idosos, da importância do movimento em suas vidas, haja vista que apontam a melhora da saúde como principal benefício percebido com a prática. Ainda, é possível perceber como algo valorizado a presença do profissional de Educação Física como orientador desta prática em alguns casos. E por fim, vale nos debruçarmos sobre a elaboração de atividades continuadas de extensão que propiciem à população idosa o envolvimento sistemático com a prática da atividade física.

**Instituição: UNISC - SANTA CRUZ DO SUL/RS**