

## EFEITOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA E MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS INTEGRANTES DO PROJETO UNIPAM SÊNIOR

SANTOS, Danielle Gonçalves dos (educa.dani@hotmail.com)<sup>1</sup>

BARROS, Cristiano Lino Monteiro de (cristianolino@yahoo.com.br)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do curso de graduação em Educação Física

<sup>2</sup> Professor orientador

**Introdução e objetivo:** A expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade vêm crescendo significativamente nas últimas décadas. A Organização Mundial de Saúde (2009) prevê que o número de pessoas com mais de 60 anos deve dobrar nos próximos 20 anos. Tendo em vista o crescente número de pessoas idosas e a cada vez mais presente e reconhecida necessidade de se oportunizar melhores condições de vida a essa população, o presente trabalho teve por objetivo a análise dos benefícios promovidos pela atividade física na qualidade de vida de idosos praticantes de musculação e hidroginástica do programa Unipam Sênior.

**Materiais e métodos:** Este estudo foi uma pesquisa de campo do tipo qualitativa, no qual para os devidos fins a amostra estudada foi composta por 41 pessoas de ambos os sexos de idade igual ou superior a 50 anos. Os sujeitos realizaram exercícios físicos contra-resistidos (musculação) e aeróbicos (hidroginástica) no programa Unipam Sênior. Os sujeitos que compuseram a amostra atenderam aos critérios de inclusão, como estar em boas condições físicas e terem sido avaliados clinicamente pelo médico, e estarem aptos para a prática de atividades físicas. De acordo com a RES. 196/96 os idosos que aceitaram participar da pesquisa receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi preenchido e assinado por eles. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, Protocolo nº 95/09.

**Resultados e discussão:** Dos 41 indivíduos que foram submetidos ao questionário 38 são do sexo feminino e 3 do sexo masculino, a média de idade é de  $63,8 \pm 9,9$  e o tempo de participação no programa Unipam Sênior vai de 6 a 30 meses, sendo que 13 indivíduos são praticantes de hidroginástica e 28 de musculação. Quanto ao estado de saúde dos voluntários 41,5% apresentam alguma doença crônico-degenerativa (DCR), entretanto, em nenhum dos casos a patologia é uma contra-indicação para a prática de atividades físicas. Corroborando o que é apontado pela literatura os resultados da presente pesquisa mostraram que após o início da prática de atividades físicas os idosos perceberam uma melhora em sua qualidade de vida bem como na sua capacidade de realizar as atividades diárias. A modificação de hábitos que prejudiquem a saúde e o implemento de outros que influenciem positivamente a qualidade de vida são decisivos nessa etapa da vida. É de suma importância, portanto, rever o estilo de vida, reorganizar e adotar condutas saudáveis, adequadas a idade, prevenindo enfermidades, mantendo a autonomia, fortalecendo a auto-estima para gozar de saúde física, psicológica e social (PEREIRA, 1998 apud ANTONIO; RAUCHBACH, 2009).

**Conclusão:** Um estilo de vida fisicamente mais ativo, quando adotado pelos idosos, atua como forma de prevenção e reabilitação das doenças que os acomete, promove o bem-estar, melhora a auto-estima e auxilia no combate a depressão e ao isolamento social, entre outras coisas, ou seja, melhora a saúde física, psíquica e social do idoso.

**Palavras-chave:** Terceira idade. Atividade física. Qualidade de vida.