



ADESÃO DE IDOSOS NAS AULAS DE HIDROGINÁSTICA

FERREIRA, Patrick de Matos¹; ROSSATO, Vânia Mari²; KRUG, Marília de Rosso³;
PASCOTINI, Eduardo Tanuri⁴

Objetivou-se neste estudo de abordagem quantitativa do tipo descritiva analisar os fatores que levaram os idosos acima de 60 anos a aderir em programas de hidroginástica de uma academia aquática da cidade de Cruz Alta- RS. Fizeram parte da amostra 13 praticantes de hidroginástica que frequentavam as aulas duas vezes na semana a mais de 12 meses sem interrupção. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário adaptado sobre motivações para a prática esportiva e Lazer. Foi utilizado adaptado de Freitas *et al* (2007), sobre motivações para a prática esportiva e lazer, o qual faz uma abordagem das principais variáveis de adesão e permanência em um programa de atividades físicas, segundo ordem de prioridade. Os praticantes de hidroginástica eram todas mulheres que possuíam idade entre 60 e 80 anos, a maior parte aposentadas, donas de casa e casadas. Quanto aos motivos de adesão a prática de hidroginástica, considerados como mais importantes no item, saúde e qualidade de vida foram melhorar a saúde e auxiliar na recuperação de lesões; nos aspectos psicossociais, estar com os colegas; quanto ao bem-estar, o professor e disponibilizar tempo para a prática. Sendo assim, se faz necessário disponibilizar programas de atividade física a fim de proporcionar ao idoso um envelhecimento ativo que satisfaça as suas necessidades.

Palavras-Chave: Hidroginástica. Idosos. Atividade Física

¹Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. E-mail- patrickferreira1998@hotmail.com.

² Prof^a Ms do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. E-mail: vcompassi@unicruz.edu.br

³Prof^a Dr. do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br

⁴ Prof^o Ms do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta- UNICRUZ. E-mail: dudatanuri@hotmail.com