

# **ESTUDO DOS FATORES QUE LEVAM AS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE A PRATICAR A HIDROGINÁSTICA NOS CENTROS ESPORTIVOS DA CIDADE DE MARINGÁ - PARANÁ**

TÂNIA DE CÁSSIA CATÂNIO

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ, MARINGÁ - PR

CARLOS GOMES DE OLIVEIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Atualmente um número cada vez maior de pessoas da terceira idade procuram as academias, centro esportivos, clubes ou qualquer outro local onde possam praticar algum tipo de atividade física como forma de melhorar a qualidade de vida e até mesmo como forma de tratamento de algumas doenças. Com uma atividade física adequada, as articulações ganham maior capacidade de movimento, os músculos e ligamentos são reforçados, aumenta a capacidade de oxigenação dos pulmões, o sangue circula mais facilmente pelo organismo, além de aumentar a resistência à fadiga. Isto faz com que cada vez mais médicos indiquem a prática de atividade física para a terceira idade, como uma tentativa de manter a qualidade de vida. Diversas atividades físicas estão à disposição da terceira idade, principalmente a hidroginástica por ser uma atividade que apresenta um baixo impacto nas articulações e ajudará tanto a nível cardiorespiratório como para uma tonificação muscular. O presente estudo, com características descritivas, teve como objetivo analisar a procura da hidroginástica nos centros esportivos da cidade de Maringá – Paraná por pessoas da terceira idade. A coleta dos dados, que constou da aplicação de um questionário, composto por sete questões fechadas, devidamente validado para o estudo, foi realizada com dez mulheres com idade acima dos sessenta anos que praticam hidroginástica nos centros esportivos da respectiva cidade. Os resultados obtidos demonstram que as pessoas da terceira idade procuram os centros esportivos para a prática da hidroginástica como forma de melhorar a saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** idosos; hidroginástica; centros esportivos

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