

# OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO MEIO AQUÁTICO, PARA IDOSOS ACIMA DE 60 ANOS COM DEPRESSÃO

ALDO DIAS DE ANDRADE

Orientadora: Dra. Maria Teresa Barros Schütz

Dissertação de Mestrado do Curso de Pós-Graduação em Educação - Área de Concentração Educação Física e Saúde - Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Palmas - FAFI

## resumo

A proposta do presente estudo foi verificar o quanto a atividade física no meio aquático pode contribuir para a redução dos níveis de depressão em pessoas idosas. O presente estudo foi experimental com um grupo de sujeitos idosos do sexo feminino. O número de sujeitos foi de 16 (dezesseis), todos com idade acima de sessenta anos, residentes na cidade de Palmas - PR. Foi aplicado um questionário adaptado de YESAVAGE et. all. (1983), na condição de pré-teste com 30 perguntas, com respostas tipo sim/não, questões estas envolvendo dados como: situação afetiva, emocional e social, atividades corporais, educação geral e condições de vida. Em seguida foi desenvolvido um programa no meio aquático, através de exercícios adaptados dos fundamentos básicos da natação, direcionados para idosos onde, procurou-se obter um resultado satisfatório no rendimento, na melhoria da auto-estima, na qualidade de vida e na saúde mental dos idosos. Os resultados obtidos com o grupo de 16 sujeitos de sexo feminino, apresentaram no pré-teste a mediana

total de respostas sim de 3,50 com um quartil superior de 4,5 e um quartil inferior de 3,00 e uma mediana total de respostas não de 26,50 com um quartil superior de 27,00 e um quartil inferior de 25,50. Quanto à mediana das respostas sim foi de 9,00 e um quartil inferior de 7,00 e a mediana de respostas não foi de 21,00 com um quartil superior de 23,00. No cômputo total das respostas sim e não, de uma maneira inespecífica, ou simplesmente ao acaso, verificou-se que houve uma tendência dos indivíduos que estavam no programa de darem respostas negativas em maior número, tanto no pré-teste quanto no pós-teste. A atividade física com pessoas idosas no meio aquático causou uma redução no nível de depressão de 15 sujeitos, de um total de 16. Ou seja, causou a redução dos níveis de depressão em 93,8% dos sujeitos. Deste modo, podemos concluir que, realmente a atividade física no meio aquático melhora o nível de depressão, a saúde mental, além de outros benefícios que realmente melhoram a qualidade de vida, de pessoas do sexo feminino, acima de 60 anos.