

123

RELAÇÕES ENTRE A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA E O CONTROLE DA ANSIEDADE DA MULHER IDOSA. *Janaína Fontes de Oliveira, Luís Fernando Kruel, Daniela Lima Dick.* (Aspectos Psicossociais da Atividade Física na Criança e no Idoso e Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas – LAPEX-UFRGS)

O processo de envelhecimento é acompanhado por diversas alterações fisiológicas, psicológicas e sociais. Diante disso, surge a necessidade de se preocupar com o bem-estar psicossocial do idoso. Este estudo teve como objetivo compreender como se configuram as relações entre a prática da hidroginástica e o controle da ansiedade no cotidiano da mulher idosa. Além disso, pretendeu-se propor referências teórico-práticas para que o profissional de Educação Física possa desenvolver uma melhor atuação junto a essa população. A pesquisa foi desenvolvida numa abordagem qualitativa e, os dados foram coletados através de entrevistas semi-estruturadas feitas numa amostra composta por 5 mulheres idosas praticantes de hidroginástica e 5 sedentárias. A discussão dos resultados se deu através da análise do discurso das entrevistadas, em que se relacionou a fala dos sujeitos com estudos teóricos e práticos já existentes. Nesta pesquisa foi importante compreender a totalidade social em que a mulher idosa está inserida, visto que a relação que o indivíduo estabelece com a sociedade é relevante na reflexão sobre a problemática da ansiedade. Uma das implicações deste estudo refere-se à necessidade do Educador Físico estabelecer em sua prática pedagógica um clima favorável ao convívio social, pois foi evidenciado que a interação social é fundamental para as idosas. A partir da compreensão e interpretação das informações constatou-se que a hidroginástica contribui para o controle da ansiedade dessa população. Sugere-se que as razões sejam o convívio social, a distração das preocupações e o reconhecimento que sua prática ocasiona.