



A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA NO AUXÍLIO DA PREVENÇÃO E COMBATE DO ESTRESSE

Aluna: Márcia Regina de Moraes BRANCO

Banca Examinadora:

Prof.^a Ms. Eneida Maria Troller CONTE - Orientadora

Prof.^a Ms. Carmen Elisa Henn BRANDL

Prof.^a Ms. Zelina Berlatto BONADIMAN

Este trabalho teve como objetivo verificar a opinião de 40 mulheres que sofrem de estresse na faixa etária de 30 a 70 anos praticantes de hidroginástica em relação aos benefícios dessa atividade física para a prevenção e combate ao estresse. O mesmo foi realizado com alunas de hidroginástica na piscina do Módulo esportivo da Prefeitura Municipal de Marechal Cândido Rondon. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário, composto com uma questão aberta sobre os dados pessoais e de 10 questões fechadas, discorrendo sobre a corporeidade que eleva a Educação Física a níveis terapêuticos, auxiliando no controle do estresse. Os dados foram tabulados no Pacote Estatístico Excel e para a discussão utilizou-se a estatística descritiva. Os resultados obtidos foram positivos, onde se constatou que a maioria das mulheres praticam hidroginástica de 01 a 02 anos (37,5%), sendo que essa prática ocorre 02 vezes por semana (97,5%), notou-se ainda que (29,8%) apresentam problemas com estresse, e que a saúde é o principal objetivo com essa prática (31,7%). Com relação à alteração do nível de estresse das alunas após a prática de hidroginástica, verificou-se que a maioria (62,5%) notou que o estresse deixou de ser um problema para as mesmas depois dessa atividade. Pois, todas as alunas (100%) relataram sentirem-se mais dispostas após ter iniciado essa prática, e ainda 32,5% das alunas afirmam ter diminuído as doses de medicamentos decorrentes da prática de hidroginástica, sendo que 65% das alunas relataram não fazer uso de medicamentos. Podendo ser observado que das alunas que fazem a ingestão de medicamentos, apenas para uma não diminuiu sua ingestão. Diante dos resultados pode-se considerar que a hidroginástica proporciona benefícios psicológicos como a redução da ansiedade e da depressão, regula o sono, promove o auto-conhecimento, a auto estima e a confiança em si mesmo. Ainda resulta do suporte social, pois é realizado em grupo, onde a integração social esta presente, a qual é bastante responsável pela redução do estresse.

Unitermos: hidroginástica, prevenção ao estresse, combate ao estresse.