**Hidroginástica, saúde e qualidade de vida: programa saúde e cidadania na melhor idade – IFRN CNAT**

Jéssica Pires Mendes De Souza[[1]](#footnote-1)

Maria Josély Figueiredo Gomes (Orient)[[2]](#footnote-2)

Resumo

Este estudo foi realizado com o grupo de alunos da hidroginástica do Programa Saúde e Cidadania na Melhor Idade (SCMI), que existe no IFRN – *Campus* Natal Central (CNAT) desde o ano de 2000. O objetivo principal foi conhecer os aspectos da saúde e influência da hidroginástica na qualidade de vida dos idosos do programa. A metodologia utilizada foi de uma pesquisa descritiva na perspectiva quantitativa e qualitativa. Os instrumentos utilizados foram o questionário fechado e a entrevista semiestruturada. Nos resultados, percebeu-se a relação entre as características sócio-demográficas e alguns aspectos de saúde e hábitos do estilo de vida que predominam nos idosos, como é o caso dos fumantes e ex-fumantes que em sua maioria encontram-se com sobrepeso e obesidade, assim como os idosos que disseram não ter dificuldade em realizar atividades do dia-a-dia possui uma renda acima R$ 1.000,00, como também os que praticam hidroginástica há mais de um ano possuem uma menor incidência de gripe; além disso, observou-se que os idosos mais novos possuem ou possuíam mais o hábito de ingerir bebidas alcoolicas. A partir dos resultados encontrados, podem-se sugerir intervenções no projeto que venham a reforçar a melhoria na qualidade de vida desses idosos.

Palavras-chave:Hidroginástica, Saúde, Qualidade de Vida.

1. Graduanda em Gestão Desportiva e de Lazer, IFRN. [↑](#footnote-ref-1)
2. Mestre em educação, Doutura em Atividade Física para Saúde e Pós Doc em Saúde. Professora do IFRN. [↑](#footnote-ref-2)