

Qualidade de Vida do Idoso na Prática de Hidroginástica

Quality of Life of the Elderly who Practice Water Aerobics

Guilherme Fernandes de Araujo¹; Lorena Rodrigues de Souza¹

RESUMO

Introdução: A prática de atividade física é fundamental para o idoso, não só na prevenção de doenças, mas também na reabilitação de suas habilidades motoras.

Objetivo: Avaliar a melhora na qualidade de vida do idoso por meio da prática de hidroginástica.

Métodos: Trata-se de uma pesquisa transversal descritiva que foi realizada no mês de maio de 2013 no Centro Municipal Integrado de Terapia Ocupacional (CEMITO) de Valparaíso de Goiás. A amostra foi composta por idosos de ambos os sexos praticantes de hidroginástica. Os dados foram coletados por meio de um questionário semiestruturado contendo 16 questões (14 objetivas e 02 subjetivas) com as seguintes variáveis: idade, enfermidade, tempo de prática da hidroginástica, motivos que levaram à prática da atividade física, e percepção em relação à hidroginástica.

Resultados: A amostra foi constituída de 36 idosos, sendo 67% entre 60 e 65 anos de idade. 61% praticavam a hidroginástica há entre 3 e 6 anos, 39% afirmaram praticar a hidroginástica para melhorar a saúde física e mental, e 36% por indicação médica. 94% relataram melhora geral após terem iniciado a hidroginástica, 83% relataram mais força muscular e 83% relataram melhora dos movimentos e das dores.

Conclusão: Os resultados apontam que a hidroginástica é capaz de exercer impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, por melhorar a saúde física e mental, entre outros aspectos.

Palavras-chave: Hidroginástica; Idoso; Saúde; Qualidade de vida.

¹Curso de Graduação em Enfermagem, Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires, Valparaíso - GO.

Correspondência:

Qd. 209. Bloco B. Apartamento
1002, Águas Claras. Taguatinga – DF.
CEP: 71930750.
Telefone: (61) 8420-5244.
Email: lorena.facesa@gmail.com.

Recebido em: 21/10/2013.
Aceito em: 22/12/2013

ABSTRACT.

Introduction: Regular physical activity is essential for the elderly, not only in the prevention of diseases, but also as a rehabilitation of motor skills.

Objective: To evaluate the improvement in the quality of life of the elderly through the practice of water aerobics.

Methods: This descriptive cross-sectional survey was conducted in May 2013 at the Integrated Municipal Center for Occupational Therapy (CEMITO) of Valparaíso de Goiás. The sample consisted of elders of both sexes who practice water aerobics. Data were collected through a semi-structured questionnaire containing 16 questions (14 objective and 02 subjective) with the following variables: age, illness, time of practice of water aerobics, reasons for practicing a physical activity, and perception in relation to water aerobics.

Results: The sample consisted of 36 respondents, and 67% of them were between 60 and 65 years of age. 61% have been practicing water aerobics for 3 to 6 years. 39% reported that they practice water aerobics to improve their physical and mental health, and 36% by medical recommendation. 94% reported an overall improvement after starting the practice of water aerobics, 83% reported on increased muscle strength, and 83% reported on the improvement of motion and pain relief.

Conclusion: The results indicate that water aerobics is capable of exerting a positive impact on the quality of life of seniors by improving their physical and mental health, among other aspects.

Keywords: Aerobics; Elderly; Health; Quality of life.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser descrito como um processo universal, dinâmico, irreversível e de amplitude mundial na atualidade. Fatores biológicos, sociais, psicológicos e ambientais influenciam diretamente o processo de envelhecimento¹. Uma Pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que em 1960 havia uma faixa de 4,8% da população brasileira com idade de sessenta anos ou mais. Em 1980, esse número passou para 6,2% e, em 1999, atingiu 8,7%. Mantidas essas tendências atuais, a projeção para 2025 é de que a população de idosos no Brasil esteja em torno de 15%².

Segundo estudo realizado por Tavares e Dias³, 26,8% dos idosos possuem algum tipo de dependência para a execução das atividades de sua vida diária, sendo as mais comuns tomar banho e vestir-se. A capacidade funcional tem um grande destaque como indicador do grau de dependência, bem como da necessidade de instituir medidas preventivas e de intervenções terapêuticas. Tais medidas têm como finalidade reduzir os mecanismos que afetam as habilidades do idoso para exercer as diversas atividades físicas e mentais cotidianas³.

O sedentarismo ou a redução da prática de atividades física do idoso pode acarretar o surgimento e/ou agravamento de algumas doenças que são erroneamente atribuídas ao envelhecimento, como a osteoporose, osteoartrite, doença arterial coronariana, diabetes, obesidade e hipertensão⁴. Entretanto, os exercícios físicos podem apresentar algumas limitações para os idosos, devido às modificações fisiológicas associadas ao processo de envelhecimento⁵.

A prática de atividade física é capaz de reduzir a pressão arterial sistólica e a pressão arterial diastólica dos hipertensos, sendo um componente muito importante na terapia não farmacológica para a prevenção e o tratamento desse agravo à saúde. Adicionalmente, a prática de exercício físico tem demonstrado uma forte influência para a diminuição dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, assim como sobrepeso e obesidade, distúrbios metabólicos, resistência à insulina e intolerância a glicose⁶.

Dentre as atividades físicas mais indicadas para o idoso destacam-se a caminhada, o ciclismo,

a natação e a hidroginástica. A hidroginástica proporciona uma melhora na capacidade aeróbica e na força muscular, além de flexibilidade nas articulações e treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora⁴.

A prática de hidroginástica tem algumas vantagens para os idosos, visto que as propriedades físicas da água contribuem para a diminuição do peso corpóreo dentro do ambiente aquoso. A atividade física na água promove uma perda de peso acentuada que auxilia na diminuição do impacto nas articulações, com consequente redução do número de fraturas. Além disso, a hidroginástica é capaz de promover modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas do idoso⁷.

Apesar desses benefícios, a prática da hidroginástica em idosos ainda é pouco estudada⁸. Dessa forma, justifica-se este artigo em avaliar os efeitos da prática da hidroginástica na melhora da qualidade de vida do idoso praticante de hidroginástica, com o intuito de divulgar a importância da atividade física na terceira idade.

Baseado no exposto, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar o impacto ou a influência da prática de hidroginástica na qualidade de vida de pessoas idosas.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal descritivo⁸ realizado no mês de maio de 2013 no Centro Municipal Integrado de Terapia Ocupacional (CEMITO) de Valparaíso de Goiás cuja amostra foi constituída de idosos, de ambos os sexos, praticantes de hidroginástica no CEMITO. Foram excluídas as pessoas que não eram praticantes de hidroginástica e aquelas com idade inferior a 60 anos.

Os dados foram coletados por meio de um questionário semi-estruturado, elaborado pelos próprios autores, contendo 16 questões (14 objetivas e 02 subjetivas) com as seguintes variáveis: idade, enfermidade, tempo de prática da hidroginástica, motivos que levaram a prática da atividade física, percepção em relação à hidroginástica.

Os aspectos éticos foram preservados, explicando-se inicialmente a cada participante, os

objetivos do estudo e garantindo o sigilo e o anonimato dos sujeitos de pesquisa, os quais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva por meio de médias e frequências percentuais, utilizando-se o software Microsoft Excel® para a tabulação dos resultados encontrados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi constituída de 36 idosos praticantes de hidroginástica no CEMITO, sendo que 67% tinham idade entre 60 e 65 anos e 11% possuíam 80 anos ou mais (Tabela I). O envelhecimento pode ser descrito como um processo universal, dinâmico, irreversível e de amplitude mundial na atualidade cujos fatores biológicos, sociais, psicológicos e ambientais são capazes de influenciá-lo diretamente¹.

Tabela I - Faixa etária de idosos praticantes de hidroginástica no Centro Municipal Integrado de Terapia Ocupacional (CEMITO) de Valparaíso de Goiás no ano de 2013.

Faixa etária	n	Fp (%)
60 a 65 anos	24	67,0
66 a 70 anos	02	05,5
71 a 75 anos	04	11,0
76 a 80 anos	02	05,5
Mais de 80 anos	04	11,0
Total	36	100%

Nota: n = Número de sujeitos de pesquisa. Fp (%) = Frequência percentual.

Com relação às doenças mais comuns entre os idosos que participaram da pesquisa, 61% possuíam deficiência visual e/ou auditiva, seguidos de 44% artrite/reumatismo, 44% hipertensão arterial sistêmica (HAS) e 22% depressão (Tabela II). O Brasil vem sendo considerado um “jovem país de cabelos brancos”. A cada ano, cerca de 650 mil novos idosos são incorporados a população brasileira, sendo que a maioria possui doenças crônicas e/ou alguma limitação funcional⁹.

Tabela II – Prevalência de doenças em idosos praticantes de hidroginástica no Centro Municipal Integrado de Terapia Ocupacional (CEMITO) de Valparaíso de Goiás no ano de 2013 (n=36).

Doenças	n	Fp (%)
Depressão	08	22,0%
Artrite/reumatismo	16	44,0%
Câncer	02	05,5%
Hipertensão arterial	16	44,0%
Diabetes mellitus	06	17,0%
Bronquite /enfisema	02	05,5%
Acidente Vascular Encefálico	04	11,0%
Deficiência visual incapacitante ou deficiência auditiva incapacitante	22	61,0%

Nota: n = Número de sujeitos de pesquisa. Fp (%) = Frequência percentual.

A HAS é uma doença muito comum cuja prevalência no Brasil oscila entre 22% e 44%¹⁰ e a artrite reumatóide entre 1% e 5% da população mundial. A hidroginástica é um recurso muito utilizado na reabilitação desses pacientes devido às propriedades físicas e efeitos fisiológicos da água¹¹.

A prática regular de atividade física reduz o risco de várias condições crônicas, incluindo as doenças coronarianas, a HAS, as desordens metabólicas, o diabetes mellitus, bem como os diferentes estados emocionais nocivos como a depressão¹².

Ao analisar o tempo de prática da hidroginástica, constatou-se que 11% dos idosos praticavam essa modalidade esportiva a menos de um ano e 61% dos idosos entre 3 e 6 anos (Tabela III). A prática frequente de atividade física para o idoso é fundamental, pois não apenas previne as doenças como também minimiza as perdas funcionais que podem ser atribuídas a inatividade do idoso⁴.

Tabela III - Período da prática de hidroginástica por idosos atendidos no Centro Municipal Integrado de Terapia Ocupacional (CEMITO) de Valparaíso de Goiás no ano de 2013.

Período	n	Fp (%)
Menos de 1 ano	04	11,0%
De 1 a 2 anos	08	22,0%
De 3 a 4 anos	14	39,0%
De 5 a 6 anos	08	22,0%
Há mais de 9 anos	02	06,0%
Total	36	100

Nota: n = Número de sujeitos de pesquisa. Fp (%) = Frequência percentual.

Observou-se, no presente estudo, que 39% dos idosos afirmaram praticar a hidroginástica com o intuito de melhorar a saúde física e mental, 36% por indicação médica, 8,5% devido aos problemas de saúde, dentre outros motivos (Tabela IV). A prática de hidroginástica, além de combater o sedentarismo, contribui para a manutenção da qualidade física do idoso¹⁷ relacionada à saúde. Essa modalidade esportiva é capaz de promover melhoria da flexibilidade e força muscular, entre outros benefícios⁵.

Tabela IV - Principais motivos referidos pelos idosos assistidos no Centro Municipal Integrado de Terapia Ocupacional (CEMITO) de Valparaíso de Goiás no ano de 2013 a praticarem hidroginástica.

Motivos	n	Fp (%)
Melhora da saúde física e mental	14	39,0%
Problema de saúde	03	08,5%
Indicação médica	13	36,0%
Convívio com uma pessoa que pratica	02	05,5%
Gostar de atividade física no meio líquido	02	05,5%
Ocupar o tempo livre	02	05,5%
Total	36	100%

Nota: n = Número de sujeitos de pesquisa. Fp (%) = Frequência percentual.

Foi realizada uma comparação entre os idosos antes da prática de hidroginástica e durante a mesma. Constatou-se que 94% dos idosos relataram melhora após ter iniciado a hidroginástica, 83% referiram ter adquirido mais força muscular e 83% disseram ter apresentado melhora dos movimentos e das dores, enfatizando melhora na qualidade de vida após adesão à prática de hidroginástica (Tabela V). Esses resultados são plausíveis com a literatura que aponta melhora da força muscular em idosos e de forma mais intensa após a prática de hidroginástica, dentre outros benefícios, com repercussões positivas sobre a saúde e qualidade de vida dos mesmos¹³.

Tabela V - Percepção dos idosos praticantes de hidroginástica no Centro Municipal Integrado de Terapia Ocupacional (CEMITO) de Valparaíso de Goiás no ano de 2013 (n=36) antes e durante a prática dessa modalidade esportiva.

Percepção dos idosos	Sim		Não	
	n	Fp (%)	n	Fp (%)
Melhora na saúde após ter começado a praticar hidroginástica	34	94%	02	06%
Mais força muscular do que antes de fazer hidroginástica	30	83%	06	17%
Melhora para se movimentar	30	83%	06	17%
Antes de praticar hidroginástica sentia algum tipo de dor	30	83%	06	17%
Hoje sente alguma dor	28	78%	08	22%

Nota: n = Número de sujeitos de pesquisa. Fp (%) = Frequência percentual.

CONCLUSÃO

De acordo com o presente estudo, observou-se que a maioria dos idosos tinha idade entre 60 e 65 anos, apresentava deficiência visual/auditiva, hipertensão ou artrite/reumatismo, era praticante de hidroginástica durante 3 a 6 anos, apresentou melhora da saúde física e mental após ter iniciado a prática de hidroginástica, com impacto positivo sobre a qualidade de vida.

Logo, a prática de hidroginástica pelo idoso deve ser estimulada, pois além de ser uma atividade relaxante e de baixo impacto, é capaz de melhorar a qualidade de vida relacionada ao domínio físico e as comorbidades como hipertensão e diabetes mellitus, contribuindo para a prevenção de lesões e independência nessa etapa tão importante da vida.

CONFLITOS DE INTERESSE

Não há conflitos de interesse.

REFERÊNCIAS

1. Del Duca GF, Silva MC, Hallal PC. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária em idosos. *Revista de Saúde Pública* 2009; 43(5):796-805.
2. Hiramatsu DA, Tomita NE, Franco LJ. Perda dentária e a imagem do cirurgião-dentista entre um grupo de idosos. *Ciência & Saúde Coletiva* 2007; 12(4):1051-1056.
3. Tavares DMS, Dias FA. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida de idosos. *Texto Contexto Enfermagem* 2012; 21(1):112-120.
4. Paula KC, Paula DC. Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 1998; 4(1):24-27.
5. Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* 2006; 8(2):67-72.
6. Pontes Júnior FL, Prestes J, Leite RD, Rodrigues D. Influência do treinamento aeróbio nos mecanismos fisiopatológicos da hipertensão arterial sistêmica. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 2010; 32, (2-4):229-244.
7. Aguiar JB, Gurgel LA. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosos: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 2009; 23(4):335-344.
8. Oliveira SL. *Tratado de Metodologia Científica*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.
9. Alves RV, Mota JC, Cunha M, Alves JGB. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte* 2004; 10(1):31-37.
10. Veras R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública* 2009; 43(3):548-554.
11. Spinato IL, Monteiro LZ, Santos ZLSA. Adesão da pessoa hipertensa ao exercício físico: uma proposta educativa em saúde. *Texto Contexto Enfermagem* 2010; 19(2):256-264.
12. Mota J, Ribeiro JL, Carvalho J, Matos MG. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte* 2006; 20(3): 219-225.
13. Ferreira LRF, Pestana PR, Oliveira J, Mesquita-Ferrari RA. Efeitos da reabilitação aquática na sintomatologia e qualidade de vida de portadoras de artrite reumatóide. *Fisioterapia e Pesquisa* 2008; 15(2):136-141.