

QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE: PRODUÇÃO CIENTÍFICA

Carolina de Alencar¹; Bianca Carvalho da Silva²; Paula Tatiana Fraga Domingues³; João Pedro Arantes⁴

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: ubc.carol@gmail.com¹

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: biancasilvac@hotmail.com²

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: paulat.domingues@gmail.com³

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@uol.com.br⁴

Área de conhecimento: Saúde

Palavras-chave: saúde; idoso; atividades aquáticas.

INTRODUÇÃO

O termo terceira idade, legitimado na década de 80, trouxe transformações muito positivas. O que era antes entendido como fase das doenças, das dificuldades motoras, da aposentadoria e sedentarismo, da fase de se viver sozinho, passa a ser entendido como o momento ideal de aproveitar a vida e tudo o que ela proporciona de bom, como o lazer, o esporte, a prática de novos hobbies, novos relacionamentos afetivos e até mesmo a realização de sonhos como a conclusão dos estudos (SILVA; LUNA, 2008).

Através desse novo termo, entendeu-se que a palavra velho não seria mais adequado, pois lembra de um sujeito fraco, incapaz, doente (PEIXOTO, 1998 apud SILVA, LUNA 2008). Surge então o termo idoso, influência da França que modificou seus documentos ainda na década de 60, pois já nessa época notou-se dentro da classe média a mudança do estilo de vida dessa faixa etária, passando a se preocuparem com o modo de se viver bem (SILVA; LUNA, 2008). De acordo com Litvoc; Brito (2004) entre os anos de 1950 e 2025 o total de brasileiros aumentará 5 vezes, e os idosos com 60 anos ou mais será 15 vezes maior. O aumento da população idosa no mundo todo tem ocorrido devido à elevação da expectativa de vida, sendo preciso então, um olhar mais atento junto à monitorização da qualidade de vida destes indivíduos, obtendo um acompanhamento eficaz do estudo clínico e do comportamento dessa população (DAVIM et al, 2003). A Hidroginástica são exercícios físicos realizados na água, acompanhados de equipamentos ou não. Os mesmos exercícios que podem ser praticados no solo, porém com impactos menores nas articulações, diminuindo os riscos de lesões. Além disso, a água, em uma temperatura adequada, proporciona prazer e diversão aos praticantes desses exercícios, e permitem que sejam praticados sem a preocupação de julgamentos alheios (SOVA, 1998). De acordo com Ortega (s/d), a terceira idade escolhe a hidroginástica como uma forma de prática de atividade física, com o objetivo de progredir sua qualidade de vida, devido a recomendação de seu médico e orientação de pessoas de seu convívio mais próximo.

OBJETIVOS

Objetivo Geral: Verificar qualidade de vida em praticantes de hidroginástica na terceira idade. Objetivo Específico: Compreender as características da terceira idade; assimilar o sentido de vida do idoso; verificar os benefícios da hidroginástica na terceira idade.

METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura. Para a análise de dados foram utilizados 30 artigos científicos brasileiros dos últimos cinco anos, ou seja, de 2011 a 2016. Para identificar os artigos científicos utilizaremos as palavras chave: Saúde, Idoso e Atividades Aquáticas. A base de dados foi Portal Capes, Scielo e Biblioteca virtual UMC. Os dados foram coletados por meio de uma leitura crítica dos resultados e a análise dos objetivos, sendo posteriormente inseridos no protocolo (ANEXO A). Depois da coleta de dados estes foram encaminhados a três juízes professores do curso de Educação Física da UMC para validar os resultados. Após a aplicação do instrumento, os dados obtidos foram conferidos e analisados para obtenção dos resultados. Os métodos estatísticos que foi utilizado: porcentagem, desvio padrão e teste de χ^2 . A análise será feita de maneira qualitativa e quantitativa de acordo com o tipo de questão proposta e representados por tabelas e gráficos que permitam melhor compreensão. Para garantir a validade dos resultados da pesquisa, o nível de significância foi de 0,05. O mesmo compatível com a margem de erro aceitável em Educação Física.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

3 – Tabela Assimilar Qualidade de Vida do Idoso

Resposta	F	%
Atividade física regular e frequente	14	26,4
Bem-estar físico e mental	23	43,4
Promoção e prevenção à saúde	8	15,1
Benefícios Sócio afetivos	6	11,3
Status Socioeconômicos	2	3,8*
Total	53	100

*Calculo impossível

Observam-se na Tabela 3 os seguintes dados: *Bem-Estar Físico e Mental* 43,4%, *Atividade Física regular e frequente* 26,41%, *Promoção e Prevenção à Saúde* 15,1%, *Benefícios Sócio Afetivos* 11,32% e *Status Socioeconômico* 3,8%. Para assimilar Qualidade de Vida do Idoso, foi aplicado o teste de χ^2 mantendo o mesmo nível de significância de 0,05 e n.g.l = 3 sendo o $\chi_o^2 = 25,85$ e o $\chi_c^2 = 7,82$ podemos observar que, não existe diferença estatisticamente significativa, não rejeitando a H_o . Nos levantamentos de dados deste estudo, a atividade física frequente e regular, foi a segunda variável mais vista na literatura, demonstrando ser um fator imprescindível quando se trata de qualidade de vida coincidindo com a pesquisa de Castanheira (2010), concluiu que a atividade física tem um papel importante quando se trata de qualidade de vida do idoso, e proporciona satisfação das necessidades físicas, emocionais e sociais. Identificamos ainda que, a prática de hidroginástica por idosos serve como fator potencial à obtenção de bem-estar físico e mental, assim como Silva; Ribeiro; (2012) confirma este indicativo concluindo que com a prática de hidroginástica, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, maior

autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

4 – Tabela Benefícios da Hidroginástica

Resultado	F	%
Melhora das Habilidades Motoras	26	26,5
Melhora do Funcionamento Fisiológico	38	38,8
Bem-estar Físico	21	21,4
Melhora dos aspectos psicológicos	8	8,2
Diminuições do risco de lesões	2	2,1*
Relacionamento Sócio afetivo	3	3,0*
Total	98	100

*Cálculo impossível

A Tabela 4 apresenta os benefícios da hidroginástica, dentre eles são *Melhora do Funcionamento Fisiológico* 38,8%, *Melhoras das Habilidades Motoras* 26,5%, *Bem-Estar Físico* 21,4%, *Melhora dos Aspectos Psicológicos* 8,2%, *Relacionamento Sócio Afetivo* 3% e *Diminuição dos Riscos de Lesões* 2,1%. Para verificar os Benefícios da Hidroginástica, foi aplicado o teste de χ^2 mantendo o mesmo nível de significância de 0,05 e n.g.l = 3 sendo o $\chi_o^2 = 20,27$ e o $\chi_c^2 = 7,82$ e, podemos observar que, não existe diferença estatisticamente significativa, não rejeitando a H_o . Observa-se em nossa pesquisa, resultados apresentados na tabela 4 os benefícios da hidroginástica para idosos, dentre as variáveis que compõe o mesmo, encontra-se a melhora dos aspectos psicológicos, sendo constatado através dos resultados apresentados pelos autores Simões; Portes Junior; Moreira (2011) que confirmam que estados psicológicos positivos gerados pela prática do exercício físico, auxiliam os idosos a enfrentar de forma mais confiante os efeitos da velhice, sendo motivado a lutar e a buscar meios que o levem a crescer cada vez mais e se sentir felizes e realizados. No presente estudo há fatores importantes no que se referem aos benefícios da hidroginástica, alguns deles vêm de encontro a pesquisa de Ortega (2010) sobre os motivos pela adesão e permanência em atividades aquáticas que são bem-estar físico, psicológico e emocional, além das amizades que se refere aos benefícios sócio afetivos, este resultado se deu em duas etapas.

CONCLUSÕES

Constatamos em nossa pesquisa características da terceira idade em comum aos autores consultados, onde a modificação do funcionamento fisiológico, juntamente a redução das habilidades motoras, declínios das capacidades funcionais, alterações psicológicas e sedentarismo, formam um conjunto de fatores que limita o idoso, tornando-o dependente nas realizações de suas atividades diárias, impactando de forma negativa suas vidas. Ainda embasados nos autores pesquisados é possível afirmar que, aponta-se como forma de melhorar o impacto causado por tais características, o bem-estar físico e mental, a prática de atividade física regular e frequente, que em conjunto propiciam a esse público a possibilidade de sentirem-se novamente independentes.

E por todas essas afirmativas citadas, têm-se tido um aumento da procura de idosos pela prática de atividades físicas, quando realizadas em grupo como ocorre na prática da hidroginástica, têm seu momento de socialização, lazer e com benefícios à saúde e a vida como um todo, tendo a perspectiva do aumento de uma sociedade mais longeva ao decorrer dos anos. Os benefícios da hidroginástica mais apresentados pela terceira idade são, a melhora do funcionamento fisiológico, melhora das habilidades motoras e o bem-estar físico. Com os resultados encontrados, podemos concluir ainda que a prática regular da Hidroginástica na Terceira Idade promove uma melhor qualidade de vida aos idosos, pois os benefícios da modalidade estão correlacionados com os dados encontrados na literatura sobre a assimilação de QV dessa fase.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTANHEIRA, Cátia C.X. Qualidade de Vida, Terceira Idade e Atividade Física. **International Conference on Engineering and Technology Education March**. Ilhéus, BRAZIL, v. 7, n.10, p. 799-803. 2010.

DAVIM, Rejane Marie Barbosa; DANTAS, Susana Maria Miranda; LIMA, Vilma Maria; LIMA, Jucimar França Vilar. O lazer diário como fator de qualidade de vida: o que pensa um grupo da terceira idade. **Ciência, Cuidado e Saúde**. Maringá, v.2, n.1, p. 19-24. 2003.

LITVOC, Júlio; BRITO, Francisco Carlos de. **Envelhecimento: Prevenção e promoção da saúde** – São Paulo: Editora Atheneu, p. 4, 2004.

ORTEGA, Roberta Forini. Quais os fatores de adesão num programa de atividades aquáticas para a terceira idade para uma melhora na qualidade de vida. **Revista Didática Sistêmica**, Edição Especial, Evento Extremos do Sul, p: 65, s/d.

SILVA, Adriele Gonçalves da Silva; RIBEIRO, Julio Cesar. Hidroginástica na Terceira Idade. **Ágora: Revista de divulgação científica**. ISSN 2237-9010, v. 17, n. 2, 2010.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **História, Ciências, Saúde – Manguinhos**, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p.155-168, jan.-mar. 2008.

SIMÕES, Regina R.; PORTES JUNIOR, Moacyr; MOREIRA, Wagner W. Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **R. bras. Ci. E Mov**. v.19, n. 4, p.40-50. 2011.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na terceira idade**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1998. P.3-4.