

QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Leandro Martins de Souza¹, Guilherme Fidel²; João Pedro Arantes³

Estudante do curso de Educação Física; e-mail: leandro.martins.sp@hotmail.com ¹

Estudante do curso de Educação Física; e-mail: guilhermefidel@hotmail.com ²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ricardoasano@umc.br ³

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Palavras-chave: Envelhecimento, Saúde, Atividade Aquática.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, os seres humanos em geral, passam por transformações fisiológicas naturais, uma delas é o envelhecimento que se dá biologicamente e cronologicamente, ou seja, envelhecimento por fisiologia e por tempo, um exemplo claro seria um jovem de trinta anos com vitalidade de um idoso de sessenta e cinco anos e vice-versa (MARQUES FILHO, 1998). O envelhecimento é um processo, onde há uma diminuição das potencialidades motoras reduzindo sua atividade, ainda sobre o aspecto psicológico, o processo de envelhecimento, afeta a autoestima, autoeficácia e pode ocasionar a depressão (CERRI; SIMÕES, 2007). Vale ressaltar que essas transformações são gerais para os seres humanos, mas é individual dependendo de cada um, levando em consideração hábitos alimentares, ambiente familiar, nível de prática de atividade física. A prática de atividade física nessa fase como ao longo da vida, vem demonstrando resultados benéficos principalmente para essa fase da vida, assim como, uma alimentação adequada, exposição leve ou moderada ao sol, controle do estresse, pensamento positivo, estímulos mentais que ajudam a retardar ou minimizar o processo de envelhecimento e algumas patologias relacionadas ao envelhecimento e alguns hábitos do cotidiano (ASSIS, 2007).

OBJETIVOS

Verificar a qualidade de vida em idosos praticantes de hidroginástica.

METODOLOGIA

A pesquisa será realizada com 40 idosos, praticantes de hidroginástica de ambos os gêneros com idade de acima 40 anos de uma academia, localizada na região do Alto Tietê. Para a coleta de dados foi utilizado o Instrumento de avaliação de qualidade de vida SF 36. O SF-36 é um questionário composto por 36 perguntas que avaliam a percepção da qualidade de vida pelo ponto de vista do próprio entrevistado

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Na figura 1 está representado o resultado de todas as capacidades físicas avaliadas pelo questionário, sendo elas, “capacidade funcional”, “limitação por aspecto físico”, “dor”, “estado geral de saúde”, “vitalidade”, “aspectos sociais”, “aspectos emocionais” e “saúde mental”. Podemos observar na figura abaixo (figura 1) que os escores mais baixos foram em “vitalidade” e “dor”. Enquanto os maiores escores foram encontrados em “aspectos sociais”, “aspectos emocionais” e “saúde mental”.

Domínios	N.	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Capacidade Funcional	40	62,5	28,35	15	100
Limitação por aspecto físico	40	62,5	39,22	zero	100
Dor	40	58,1	23,33	20	100
Estado Geral	40	64,5	20,25	25	100
Vitalidade	40	50,4	24,00	8	80
Aspectos Sociais	40	71,81	26,13	12,5	100
Aspectos Emocionais	40	74,9	36,02	0	100
Saúde Mental	40	65,53	23,63	8	92

Na figura 2 Demonstramos como o voluntario se sentia em relação a sua saúde há um ano. Os resultados nos demonstram que após o inicio da atividade 35% dos avaliados de sentem muito melhor a sua saúde agora do que há um ano, 32,5% disseram que me sentem um pouco melhor, 27,5% se sentem quase a mesma coisa e por ultimo apenas 5% se dizem piores que o ano passado.

	N	%
Muito melhor agora	14	35%
Um pouco melhor	13	32,5%
Quase a mesa	11	27,50%
Um pouco pior	2	5%
TOTAL	40	100%

Foram avaliados 40 idosos com idade superior a 40 anos, no decorrer da pesquisa nenhum deles foi substituído, pois todos se encaixavam nos critérios de participação.

Podemos observar que os maiores escores foram obtidos nas aptidões como aspectos sociais, emocionais, saúde mental e capacidade funcional sendo em toda uma média superior a 60. A prática regular de atividade física apresentou diferença com significância estatística para uma maior pontuação nos domínios “capacidade funcional”, “estado geral de saúde”, “aspectos sociais” e “saúde mental”, estando de acordo com outros estudos que associaram a atividade física a uma melhora da qualidade de vida. (CASPERSEN, 2000).

Dos domínios avaliados, ressalta-se a manutenção da capacidade funcional, que por sua vez está diretamente associada à qualidade de vida, pois se refere à capacidade de um indivíduo se manter na comunidade com independência, sendo que esse domínio apresenta associação satisfatória com a avaliação clínica. (Veras R, 2003).

A pesquisa também teve como função de comparar através de uma auto avaliação, como era a qualidade de vida dos idos hoje comparada há um ano sem a pratica da atividade física. Podemos observar que nessa avaliação obtivemos o resultado que após o inicio da atividade 35% dos avaliados de sentem muito melhor a sua saúde agora do que há um ano, 32,5% disseram que me sentem um pouco melhor, 27,5% se sentem quase a mesma coisa e por ultimo apenas 5% se dizem piores que o ano passado, onde os mesmos apresentam um quadro clinico como diabetes melito e hipertensão arterial.

CONCLUSÕES

O questionário SF-36 mostrou-se um instrumento adequado para a avaliação da qualidade de vida em praticantes idosos de hidroginástica. Estudos transversais, como o realizado, impossibilitam a associação causal, pois apenas sugerem a inter-relação entre as condições de saúde auto-referidas, a qualidade de vida na percepção do voluntário. Por esta razão, estudos longitudinais devem ser realizados com o objetivo de obter maiores explicações sobre a causalidade das relações entre o exercício físico e a qualidade de vida do participante. Contudo percebemos uma auto avaliação muito agradável podendo assim afirmar que a hidroginástica é um ótimo exercício para manter uma vida de qualidade e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Marquez Filho, Ernesto. **Atividade física no processo de envelhecimento**. Campinas, SP [s. n.] 1998.

Cerri A, Simões R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? **Movimento** 2007; 13(1): 81-92.

ASSIS, M. **Saúde e Qualidade de Vida na Terceira idade** v.1 n.1 Rio de Janeiro Nov 1998.

CASPERSEN CJ, Pereira MA, Curran KM. **Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age**. *Med Sci Sports Exerc* 2000; 32:1601-1609.

VERAS RP. **Em busca de uma assistência adequada à saúde do idoso: revisão da literatura e aplicação de um instrumento de detecção precoce e de previsibilidade de agravos**. *Cad de Saude Publica* 2003; 19:705-715.

