

**Andressa Amador Gomes**

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

**Khatleen Valério Mariano**

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

**Lázaro Nogueira Pereira**

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

**Rafaella de Sousa Lopes**

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

**Sérgio Luiz Monteiro de Andrade**

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

**Simone Luz do Carmo**

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

**Vitória de Assis Santana**

Graduado em Educação Física, Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM

**Estêvão Rios Monteiro**

Mestre e Doutorando em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Docente de Educação Física no Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM e no

Centro Universitário IBMR

**Marcelo José Colonna de Miranda**

Doutor em Ciências do Exercício e do Esporte - UERJ. Mestre em Ciências da Atividade Física - UNIVERSO. Docente de Educação Física no Centro Universitário Augusto Motta - UNISUAM e na

Universidade Estácio de Sá (UNESA)

## RESUMO

A hidroginástica como atividade física tem atingido em grande escala o grupo dos idosos, ela é bem popular atualmente. Esta atividade é realizada no ambiente aquático e adere o mundo da ginástica especificamente. Este estudo tem o objetivo de apresentar uma análise sobre os benefícios que a hidroginástica traz em relação a qualidade de vida dos idosos. Houve uma comparação entre idosos praticantes da atividade citada e dos não praticantes. O estudo foi baseado em uma pesquisa específica em cima de artigos que relatassem sobre o tema que foi escolhido, os artigos selecionados deveriam conter em sua composição o protocolo WHOQOL-OLD e atividade hidroginástica para idosos. Com os dados coletados foi concluído que além do aperfeiçoamento da função cardiovascular, há uma melhora na socialização e ocorre a diminuição do estresse e ansiedade. Na totalidade o estudo mostra que houve uma melhora na qualidade de vida maior nos idosos praticantes do que dos não praticantes da hidroginástica.

**Palavras-chave:** Hidroginástica; Idosos; Terceira Idade.

## INTRODUÇÃO

A OMS (Organização Mundial de Saúde) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de

energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer. Segundo o Ministério da Saúde (2020) o termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planejada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes do condicionamento físico.

A atividade física nos auxilia na melhora da qualidade de vida, atividades como caminhar, pedalar ou praticar esportes proporcionam ganhos significativos para a saúde. Em todas as faixas etárias os benefícios de ser fisicamente ativo ultrapassam os eventuais danos, acarretados por sua prática, como por exemplo, as lesões. Níveis regulares e adequados de atividade física promovem melhorias na vida das pessoas, fazendo bem para o corpo e a mente. Incluir o mínimo necessário de atividade física em nosso cotidiano é melhor do que não praticar.

O Ministério de Saúde (2020) cita que níveis regulares e adequados de atividade física trazem diversos benefícios: melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório, a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão, reduz também o risco de quedas e fraturas, e são fundamentais para o balanço energético e controle de peso. Além disso, a atividade física reduz a ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social.

A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2013) mostrou que um a cada dois adultos não pratica o nível de atividade física recomendada pela OMS.

A prática de exercícios físicos regulares é muito importante para os idosos no quesito: saúde, sociabilidade e vitalidade, gerando uma melhor qualidade de vida e promovendo um estilo de vida independente (TEIXEIRA et.al, 2007). A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, segundo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018).

Em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo).

O idoso em seu processo de envelhecimento saudável caracteriza-se como tema emergente no campo da bioética ao se ter consciência de que o envelhecimento durante toda a sua vida é um processo de intervenção a partir da atividade de promoção da saúde, ao serviço de saúde e do bem-estar social.

No dia 07 de janeiro de 2019, o prefeito do Rio de Janeiro, Marcelo Crivella, sancionou o Projeto de Lei (PL) 782/2018, que reduz de 65 para 60 anos a idade em que uma pessoa é considerada idosa no município. A medida replica o estabelecido no Estatuto do Idoso, que entrou em vigor em todo o país no ano de 2003, por meio da Lei 10.741/2003. De acordo com a prefeitura, o principal impacto é a ampliação do direito à meia-entrada nos espaços culturais do município, como museus e teatros e cinemas. E no dia 2 de janeiro de 2020, o Projeto de Lei 5383/19 altera a legislação vigente para que as pessoas sejam consideradas idosas a partir dos 65 anos de idade, e não mais 60. Em análise na Câmara dos Deputados, o texto altera o Estatuto do Idoso e a Lei 10048/00, que trata da prioridade de atendimento. “Não existe mais justificativa para dizer que uma pessoa com 60 anos é idosa. A cada dia que se passa vemos mais pessoas atingindo essa idade com qualidade de vida, em plena atividade laboral, intelectual e até mesmo física”, afirma o deputado João Campos (Republicanos-GO), autor da proposta.

Segundo Teixeira et. al., (2007) a expectativa de vida tem aumentado atualmente e consequentemente o número de pessoas acima de 60 anos também. Quando o assunto é terceira idade acredita-se que a autonomia e o bem-estar são importantes variáveis de análise.

A atividade física para os idosos foi criada como objetivo de promoção da saúde, portanto além de ajudar a saúde deles, possibilitam uma melhor aproximação aos serviços deste setor. A atividade física promove: prevenção e minimização dos efeitos prejudiciais do envelhecimento (MATSUDO et.al, 2000).

A prática de atividade física mais feita pelos idosos é a caminhada, alongamento e exercícios de força moderada, pois com o envelhecimento é comum ocorrer um declínio na aptidão física, mobilidade e na diminuição da força. A atividade física (AF) ajuda na manutenção da agilidade, equilíbrio e capacidade funcional, quando o idoso procura alguma a prática de AF, vem acompanhado por uma orientação médica, amigos, familiares ou até mesmo para viver em um meio social. Um bom exemplo foi o Programa Agita São Paulo, que, buscou mostrar a importância da atividade física de intensidade moderada, 30 minutos por dia, de forma acumulada ou contínua, na maioria dos dias da semana, para a promoção da saúde, tendo havido especial atenção com o público da terceira idade (REVISTA BRASILEIRA EM PROMOÇÃO DA SAÚDE at al, 2005). Segundo Carvalho et al. (2008), no Brasil, a hidroginástica apareceu no final da década de 70 e teve um crescimento extraordinário e atualmente é uma das atividades físicas mais praticadas pela população em geral, principalmente pelo público idoso.

A prática regular da hidroginástica é adequada à população idosa, pois diminui o impacto nas articulações e oferece a possibilidade de aumento de sobrecarga com menor risco de lesões. Visto isso, para essa população os objetivos do trabalho devem estar associados à melhoria de qualidade de vida, envolvendo aspectos biopsicossociais, além da melhora da postura, da marcha e da percepção corporal. Com isso, utilizamos o protocolo World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) que definiu a qualidade de vida de indivíduos sendo ele no contexto cultural, sistema de valores, envolvendo seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (SCIELO *at al*, 2019).

Tanto os exercícios de força e o aeróbio devem ser controlados dentro da água, observando sinais de exaustão, buscando trabalhos que ampliem as articulações, coordenação e atuação de grandes musculaturas, sem esquecer o básico que é buscar movimentos simples e dando prioridade ao equilíbrio.

Para se avaliar a qualidade de vida foi utilizado o WHOQOL-OLD, que foi feito especialmente para idosos. Na pesquisa apresentada foi avaliada a qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica.

O módulo WHOQOL-OLD é constituído por 24 perguntas e suas respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5) atribuídos a seis facetas, que são: “Funcionamento do Sensorio” (FS), “Autonomia” (AUT), “Atividades Passadas, Presentes e Futuras” (PPF), “Participação Social” (PSO), “Morte e Morrer” (MEM) e “Intimidade” (INT). Cada uma das facetas possui 4 perguntas, podendo as respostas oscilar de 4 a 20. Basicamente, escores altos representam uma alta qualidade de vida, escores baixos representam uma baixa qualidade de vida. Domínio I – “Funcionamento do Sensorio” (FS) - avalia funcionamento sensorial e o impacto da perda das habilidades sensoriais nas atividades da vida diária e da capacidade de interação com outras pessoas na qualidade vida de idosos. Domínio II – “Autonomia” (AUT) - Refere-se à independência na velhice, descrevendo até que ponto se é capaz de viver de forma autônoma e tomar suas próprias decisões. Domínio III – “Atividades Passadas, Presentes e Futuras” (PPF) - refere-se a atividades passadas, presentes e futuras, descrevendo a satisfação sobre conquistas na vida e projetos futuros. Domínio IV – “Participação Social” (PSO) - refere-se à participação social, que delinea a participação em atividades do cotidiano, especialmente na comunidade em que se está

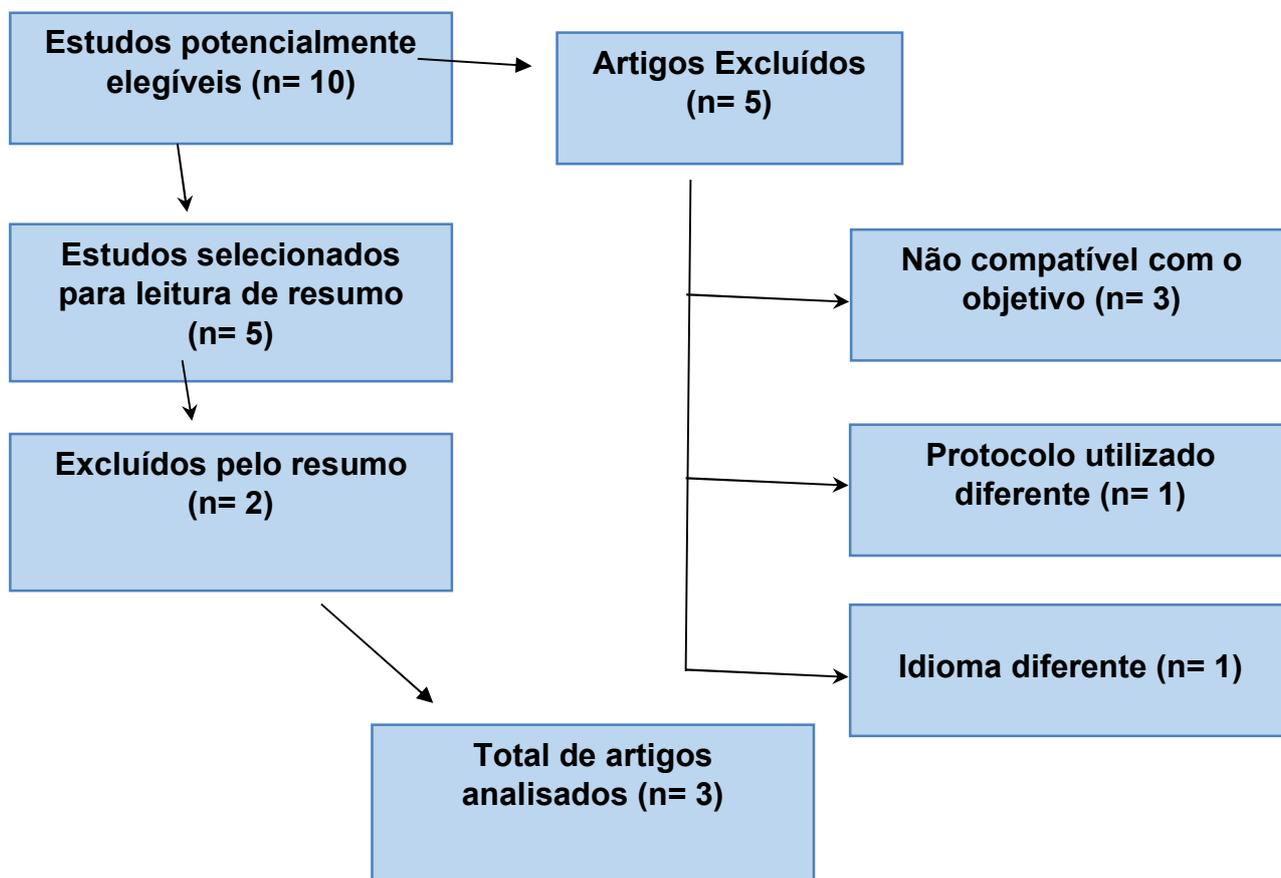
inserido. Domínio V – “Morte e Morrer” (MEM) - está relacionada às preocupações, inquietações, expectativas e temores sobre a morte e morrer. Domínio VI – “Intimidade” (INT) - refere-se à intimidade, que avalia a capacidade de ter relações pessoais e íntimas.

## METODOLOGIA DO ESTUDO

Trata-se de uma revisão de literatura que teve como base de dados de pesquisa o Google Acadêmico. A busca foi concretizada por meio de uma frase de busca a saber: Percepção da capacidade funcional de "mulheres idosas praticantes de hidroginástica" usando o método Whoqol Old.

Com a frase utilizada apareceram 10 artigos, mas, foram aplicados critérios de inclusão e exclusão que possibilitaram selecionar 3 artigos científicos para se trabalhar.

Abaixo temos o Flowchart da pesquisa realizada



## RESULTADOS

Autores e Ano	Título	Objetivo	Metodologia	Protocolo	Principais Resultados	Conclusão
RAMOS; MATOS (2019)	Comparação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico	Verificar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.	O presente estudo trata-se de uma pesquisa transversal comparativa, com abordagem quantitativa, observacional e com um desenho ex post facto. Composta por 60 idosos com idade igual a 60 anos ou mais, eles foram divididos em dois grupos: não praticantes (NP, 30) e praticantes (P, 30).	WHOQOL-OLD e o método do teste T para verificar dados obtidos.	O resultado total dos praticantes de exercício físico apresentou médias maiores (M=15,78±1,47) em relação aos não praticantes (M=14,21±1,78, expressando uma percepção mais positiva dessas variáveis no grupo P.	Idosos praticantes de exercícios físicos apresentaram uma melhor qualidade de vida comparada aos idosos não praticantes.
OLIVEIRA, DV <i>et al</i> (2017)	Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica.	Comparar a capacidade funcional e a qualidade de vida de mulheres idosas que praticam e que não praticam hidroginástica.	Este estudo trata-se de um experimento simples natural, constituído por 80 mulheres idosas (60-70 anos), das quais 40 praticavam hidroginástica (63,0 ± 3,1 anos) há pelo menos três meses, e 40 não praticavam exercício físico (65,60±3,7 anos).	WHOQOL-Bref e WHOQOL-OLD para avaliar a qualidade de vida e a capacidade funcional foi avaliada pelo protocolo GDLAM.	Não houve diferenças na capacidade funcional ou qualidade de vida entre os grupos de praticantes e não praticantes.	Não houve evidência suficiente para provar que mulheres idosas praticantes de hidroginástica têm capacidade funcional e qualidade de vida diferentes em comparação com aquelas que não praticam exercício físico.
GONÇALVES, KC <i>et al</i> (2014)	Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas	Comparar a percepção de QV com o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas.	Realizou-se uma investigação descritiva, com abordagem quantitativa. 120 idosos com média de idade de 69,7±6,3 anos, sendo 96 do sexo feminino e 24 do sexo masculino, praticantes de atividades aquáticas (70 praticantes de hidroginástica e 50 praticantes de natação).	WHOQOL-BREF; WHOQOL-OLD; e a bateria de testes para idosos Sênior Fitness Test (SFT).	Os idosos: com bom desempenho na força de MS apresentaram melhor percepção de QV nos domínios físico e psicológico e pior no global; com nível ruim de flexibilidade de MS perceberam melhor sua QV no global e na faceta "funcionamento dos sentidos"; com boa resistência aeróbia perceberam melhor sua QV nos domínios físico e global.	Foi possível evidenciar que a prática de exercícios físicos, especialmente em atividades aquáticas, pode impactar positivamente na aptidão física e na QV dos idosos.

## DISCUSSÃO

A hidroginástica é uma atividade física excelente para os idosos, ela é de baixo impacto devido ao uso da água, diminui o risco de queda e fraturas. Tem sido uma grande aliada para a saúde de quem a pratica. As literaturas dos artigos trabalhados trouxeram resultados diferentes em seus estudos, dentre os três artigos escolhidos dois trazem resultados positivos.

Ramos e Matos (2019) mostram que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentaram uma melhor qualidade de vida que os idosos não praticantes. De acordo com um comparativo nos estudos, os praticantes de exercício físico apresentaram médias maiores ( $M=15,78\pm 1,47$ ) em relação aos não praticantes ( $M=14,21\pm 1,78$ ), expressando uma percepção mais positiva dessas variáveis no grupo P (praticantes). Com isso se obteve uma resposta que prova que há uma diferença na estatística significativa do índice total em relação à prática do exercício físico ( $p=0,004$ ).

Já Oliveira et al (2017) trazem em sua pesquisa resultados negativos, eles mostram que não houve diferenças na capacidade funcional ou qualidade de vida entre os grupos de praticantes e não praticantes. Não ocorreu uma grande diferença de acordo com os protocolos WHOQOL-Bref e WHOQOL-OLD, em alguns domínios se obteve melhores resultados em não praticantes. Por exemplo na faceta de habilidade sensoriais as idosas não praticantes de hidroginástica se saíram melhor do que as praticantes.

Gonçalves et al (2013) constataram em seus resultados que os idosos com bom desempenho na força de membros superiores (MS) apresentaram melhor percepção de qualidade de vida (QV) nos domínios físico e psicológico e pior percepção no global; os idosos com bom nível de resistência aeróbia perceberam melhor sua QV nos domínios físico e global, os idosos com nível ruim de flexibilidade de MS perceberam melhor sua QV no domínio global e na faceta funcionamento dos sentidos. Os domínios falados fazem parte do protocolo WHOQOL-OLD que foi utilizado pelos autores.

De acordo com as análises dos artigos selecionados pôde-se obter como resultado que hidroginástica é uma ótima opção de atividade para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a hidroginástica por ser uma atividade física aquática de baixo impacto, poderá reduzir os inúmeros malefícios causados pelo envelhecimento, proporcionando aos idosos uma vida independente em suas tarefas diárias, além da redução de doenças crônicas-degenerativa, trazendo à melhoria de qualidade de vida, socialização, além da melhora da postura, da marcha e da percepção corporal.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA CÂMARA DE NOTÍCIAS. **O Projeto de Lei 5383/19**. Altera as Leis nº 10.741 de 1º de outubro de 2003 e 10.048, de 8 de novembro de 2000, para mudar de 60 (sessenta) para 65 (sessenta e cinco) anos a idade da pessoa idosa. 02 de janeiro de 2020.

\_\_\_\_\_. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / **World Health Organization**;

tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. 2.ed. rev.- Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007, 70p.

GONÇALVES, KC *et al.* Comparação entre uma percepção da qualidade de vida e nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, ano 12, n 39, jan / mar 2014.

MATSUDO, SM; MATSUDO, VKR; BARROS NETO, TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev. Bras. Ciên. e Mov** 2000; 8(4):21-32.

OLIVEIRA, DV *et al.* Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica, **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, vol. 18, núm. 2, 2010.

**O que é atividade física?** World Health Organization, 23 de fevereiro de 2018.

RAMOS, C; MATOS, P. **Comparação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico**. Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL. 2019.

SAQUETTO, M *et al.* Aspectos bioéticos da autonomia do idoso. **Rev. bioét.** (Impr.). 2013; 21 (3): 518-24

ROCHA, JCC. **Hidroginástica teoria e prática**. Rio de Janeiro. Editora Sprint, 1994.

TEIXEIRA, CS; PEREIRA, EF; ROSSI, AG; A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Revista Acta Fisiátrica**, Universidade de São Paulo, USP, V.14, N.4, P.226-232, 12 set. 2007.