

A Importância da Hidroginástica em Idosos para Sua Qualidade de Vida

Bruna Graziela Silva

Caique Braga dos Santos Padre

Claudia Franco Guimarães

Faculdade de Tecnologia e Ciências – FTC

Resumo: Verifica-se um crescimento da população idosa, sendo que este acontecimento direciona-se ao aumento de tecnologias e recursos que proporcionam uma conquista de uma vida mais longa e saudável. A hidroginástica tem sido considerada como um caminho alternativo para a inserção dos idosos, pois beneficia na promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. A presente pesquisa tem como objetivo relatar a importância da hidroginástica nos idosos. O estudo foi realizado através de um levantamento de dados, bibliográficos sendo um estudo do tipo descritivo exploratório. A pesquisa demonstrou que a qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física como a hidroginástica se apresenta de maneira satisfatória; a maioria deles foi significativa. É de extrema importância que o idoso comece a praticar exercícios físicos desde que seja uma atividade que traga satisfação e que seja prazerosa.

Palavras-Chave: Hidroginástica, Terceira Idade, Atividade Física.

The Importance of Hydrogynastics in Elderly For Their Quality of Life

Abstract: There is a growth of the elderly population, and this event is directed to the increase of technologies and resources that provide a conquest of a longer and healthier life. Water aerobics has been considered as an alternative pathway for the insertion of the elderly, as it benefits in promoting a more active and healthy lifestyle. The present research aims to report the importance of water aerobics in the elderly. The study was carried out through a data collection, bibliographical being an exploratory descriptive study. The research showed that the quality of life of the elderly who practice physical activity such as water aerobics is satisfactory; Most of them were significant. It is extremely important that the elderly begin to practice physical exercises as long as it is an activity that brings satisfaction and is pleasurable.

Key- Words: Hydrogynas, Seniors, Physical Activity.

Introdução

Percebe-se uma predisposição mundial das populações no que diz respeito ao envelhecimento da população em países desenvolvidos e emergentes. Na atualidade, a capacidade funcional dos idosos quando interligados a uma qualidade de vida saudável, está entre os assuntos mais debatidos em estudos. Associado a isso, segundo a OMS (2005), até o ano de 2025 a perspectiva de vida irá obter um crescimento considerável, sendo que o Brasil será o sexto país do mundo com uma quantidade grande de idosos estimada em 32 milhões. Porém, ainda é grande a desinformação sobre a saúde na terceira idade, como também as características do envelhecimento para a saúde pública na humanidade.

É no processo de envelhecimento que surge a perda da capacidade funcional nos idosos, com isso, a qualidade de vida fica prejudicada e há um declínio físico e mental, resultando em um maior risco neste processo, estando incluídos a queda, relacionada não somente a fatores intrínsecos, e inclusive aos extrínsecos e ambientais, isto é, de acordo com a interação do idoso que realiza as atividades intrínsecas em determinado ambiente (Silva et al., 2010).

Com isso, como está a qualidade de vida dos idosos que praticam hidroginástica? O objetivo geral deste trabalho é relatar a importância da hidroginástica nos idosos; já os específicos, identificar os benefícios da hidroginástica no campo da terceira idade e descrever o papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável.

Como justificativa para tal estudo, nota-se a importância da prática de atividade física pelos idosos, diante do exposto faz-se necessário ter maior controle ou reduzir a perda de massa muscular através de exercícios, com a finalidade de impedir as limitações que são inerentes da idade avançada.

Sendo assim, é importante salientar a necessidade de estudos e pesquisas para melhoria da qualidade de vida no grupo da terceira idade. Auxiliando na assistência terapêutica e no cuidado, podendo ser compreendida como uma solução para o enfrentamento de suas limitações. Portanto, este estudo fornece grande relevância social, pois poderá refletir na vida dos indivíduos, através do conhecimento sobre a realização de atividades diárias, obtendo uma significância positiva na qualidade de vida dessas pessoas, pois a partir do momento que adquirirem estas informações passarão a se preocupar consigo mesmas, inclusive com mudanças de hábitos de vida diante do entendimento dessa realidade vivenciada pelos idosos em questão,

podendo servir também para os estudantes interessados nesta abordagem, utilizando-se de base para próximos estudos e com isso contribuirá para a comunicação de resultados de pesquisas na comunidade científica.

Método

Neste artigo científico, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, na qual é construída a partir de materiais já elaborados e também publicados por outros pesquisadores (Gil, 2008), sendo que foram pesquisados os dados através de fontes bibliográficas, como: livros, artigos e obras acadêmicas.

Com a finalidade de discutir o tema esta pesquisa foi de caráter exploratório-descritivo, que buscam esclarecer e ofertar um entendimento maior sobre um problema, já as descritivas relatam as características de um definido fenômeno (GIL, 2008).

O processo de envelhecimento

Segundo Silva et al (2010) o processo de envelhecimento inicia-se em um declínio fisiológico, fazendo com que o idoso se torne incapaz de realizar suas funções diárias, conseqüentemente gerando as quedas. Estudos relatam que a prática cotidiana de atividade física é considerada como uma adequada alternativa para a prevenção da incapacidade funcional.

Atualmente, o aumento da longevidade é verídico em nossa população, sendo que, a faixa etária que mais se expande no mundo é dos indivíduos com 80 anos ou mais. Segundo dados do IBGE (2002), em 1980 no Brasil existiam 591 mil idosos com idade superior a 80 anos, e estudos demonstram que no ano de 2050, eles serão 13,8 milhões, caracterizando um crescimento de 2.226%, enquanto a população total crescerá em 81,6% e a de idosos 436%, durante o mesmo período de tempo.

De acordo com os aspectos antropométricos, o processo de envelhecimento também se caracteriza por aumento da gordura corporal, principalmente dos 40 aos 60 anos de idade, reduzindo-se após os 70 anos; diminuição da estatura corporal sucessiva, devido à perda de massa óssea; diminuição dos principais componentes do corpo como água, proteína, mineral e potássio; diminuição da massa muscular esquelética e também da massa óssea. (Matsudo, Rodrigues & Barros, 2000).

Além disso, existem dois fatores que podem antecipar o processo de envelhecimento, que são a Senescência e a Senilidade, a primeira é caracterizada como a velhice propriamente dita, tornando o processo gradual e lento com um declínio físico e

mental já a segunda é o declínio físico sendo, mas progressivo e está associado a uma desorganização mental ocasionando a perda de memória e mudanças no funcionamento cognitivo (Fechine & Trompieri, 2012).

Segundo Miranda e Banhato (2008), o Brasil por ser considerado um país onde a expectativa de vida encontra-se em crescimento, é imprescindível pesquisar sobre os fatores que favorecem para uma melhor qualidade de vida para o grupo da terceira idade. Neste sentido, as atividades físicas ocupam um lugar de destaque.

Tendo em vista um envelhecimento ativo, a prática de exercício físico representa um papel significativo na promoção de saúde do idoso a partir de diferentes aspectos, como, educativas, preventivas e reeducativas, disponibilizando de benefícios biopsicossociais, e uma boa qualidade de vida (Costa, 2011).

Sendo assim, as pessoas se tornam menos ativas quando começam a envelhecer, suas habilidades físicas começam a reduzir e, com as mudanças psicológicas que conduz a idade (estresse, sentimento de velhice, depressão), faz com que a diminuição da atividade física seja mais abrangente, possibilitando no surgimento de doenças crônicas, que, acaba auxiliando na deterioração no processo de envelhecimento. (Matsudo, Rodrigues & Barros, 2000).

Envelhecimento e qualidade de vida

Segundo a OMS (2005), qualidade de vida é caracterizada como o entendimento que o indivíduo tem de sua própria vida estando inserida no contexto de sua cultura, valores e de onde vive, podendo está relacionada à suas expectativas, objetivos e preocupações. Por ser um conceito extenso, caracterizam-se também pela saúde física do indivíduo, nível de dependência, estado psicológico, crenças, relações sociais e relação com particularidades proeminentes no ambiente.

A qualidade de vida está associada com a autoestima e o bem-estar de cada indivíduo sendo que a capacidade funcional está inserida nesse processo do envelhecimento, como também o estado emocional, a estrutura familiar, o nível socioeconômico, o autocuidado, os valores culturais, éticos, religiosidade, o estilo de vida, o contentamento com o emprego e o ambiente em que se vive (Vecchia et al., 2005).

De acordo com a OMS (2005, p.13), “envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à

medida que as pessoas ficam mais velhas.” Considera-se então que um modelo ideal de envelhecimento seria aquele no qual o idoso mantenha sua autonomia e atividade, sem a perda de suas capacidades funcionais tão rápidas.

Nos idosos, existem os elementos da aptidão funcional que são os de força, flexibilidade, cardiorrespiratório, agilidade e coordenação. As qualidades físicas trabalham como preditores da capacidade funcional, pois agrupam situações para que o idoso consiga praticar suas tarefas cotidianas de modo satisfatório (Tribess & Virtuoso, 2005).

Por isso a necessidade dos exercícios dinâmicos para o idoso, de predominância aeróbia. Algumas atividades devem enfatizar os grandes grupos musculares, como, pedalar parado, dançar, caminhar, nadar, ginástica aeróbia e principalmente a hidroginástica, que é considerada como uma grande atividade significativa para a população idosa (Tribess & Virtuoso, 2005).

Os benefícios da hidroginástica na terceira idade

A hidroginástica atualmente é considerada como umas das modalidades de atividade física que vem se destacando por muito tempo, com a finalidade de auxiliar em um envelhecimento mais saudável, e por ser uma atividade realizada na água, ela ajuda na efetivação do exercício, apresentando menos impacto (Scarabel, 2013).

A hidroginástica está com uma grande demanda de grupos da terceira idade nos dias de hoje, é realizada principalmente por ser uma atividade de baixo impacto articular e também pelo seu ambiente agradável e confortável em que a água oferta. Além disso, enumerasse outros benefícios como na autoestima, autoimagem, autoconfiança e nas relações interpessoais (Moraes & Cláudio, 2011).

A imersão aquática contém efeitos biológicos positivos quando relacionados aos sistemas homeostáticos, podendo ser imediatos e tardios. No sistema musculoesquelético, esses efeitos são provocados pela ação compressiva da imersão, do mesmo modo pela regulação reflexa dos tônus através dos vasos sanguíneos (Teixeira, Pereira & Rossi, 2007).

É uma modalidade que exerce um caráter profilático e que contribui para a independência pessoal, se diversificando de outros exercícios, até porque dentro da água, as musculaturas tanto agonistas quanto antagonistas trabalham entre si para vencer a resistência da água, também se utiliza durante a hidroginástica a contração concêntrica, pois o fluxo turbulento dos movimentos repetidos faz com

que a musculatura prossiga sempre contra uma força oposta (Aguilar & Gurgel, 2009).

Para Figueiredo (1999. p.22):

Na Hidroginástica bem orientada o indivíduo se beneficia em: aliviar dores, proporcionar relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude dos movimentos das articulações, reeducarem músculos semi ou atrofiados, desenvolver a coordenação aos músculos em paralisias, desenvolver a força e a resistência, proporcionando maior fortalecimento muscular, melhora ou reabilita as atividades funcionais da marcha. As condições da pele e da circulação são melhoradas.

É um tipo de atividade física recomendada para serem exercidas por idosos, proporcionando uma melhor qualidade de vida, como a tensão superficial; a pressão hidrostática, a viscosidade e a refração. As práticas corporais utilizadas na hidroginástica exploram os movimentos fazendo com que haja a diminuição das forças compressivas nas articulações, os músculos são utilizados de forma equilibrada e simétrica, sendo assim, aumentando a variedade dos movimentos corporais (Teixeira et al., 2009).

Vale salientar que a turbulência da água requer estabilização central (co-contração de músculos abdominais e dorsais) antes mesmo que o movimento distal seja realizado. A movimentação dos músculos do tronco, através da atividade, proporciona um uso bem mais eficiente dos músculos abdominais e dorsais proporcionando o controle postural, além de favorecer a obtenção de um melhor alinhamento corporal. (Teixeira, Pereira & Rossi, 2007).

A hidroginástica tem sido apontada para a promoção de um estilo de vida mais saudável. É de suma importância ressaltar, que ainda é necessário estudo sobre o tema, pois, ainda carece de investigações sobre os efeitos relacionados a saúde dessa população, além das principais metodologias de trabalho que devem ser adotadas para esse tema (Teixeira, Pereira & Rossi, 2007).

O papel do enfermeiro na promoção do envelhecimento saudável

A enfermagem gerontológica consiste na especialidade que possuem informações específicas da enfermagem que são relacionados ao processo do envelhecimento, sendo caracterizada como uma área da Enfermagem que se especializa na assistência ao idoso (Campedelli, 2009).

O cuidado vai além do embasamento teórico no campo da enfermagem, assim, envolve o cuidar humanizado, considerando aspectos biopsicossociais

e espirituais do idoso. Os profissionais da enfermagem contribuem para o desenvolvimento funcional, a independência e a autonomia na terceira idade, realizando uma adequada educação em saúde a respeito das doenças crônicas e de como agir em situações de urgência e emergência (Santos, Souza & Lima, 2013).

A assistência à saúde do idoso, quando ofertado pelo enfermeiro, tem como objetivo de auxiliar o cliente e seus familiares a detectar e solucionar se possível, os desajustes interacionais, como também o confronto de problemas e na tomada de decisões. O fator primordial do cuidado deve estar baseado em auxiliar e em preparar o cliente e a família, de uma maneira que ela possa acatar as carências de em relação ao processo saúde-doença, proporcionando apoio mútuo e crescimento conjunto (Smeltzer & Bare, 2006).

Devem ser inseridos os programas de promoção da saúde estando direcionados para o envelhecimento saudável caracterizando assim, como uma estratégia fidedigna para uma melhor qualidade de vida e saúde dos idosos, sendo assim, esses programas são realizados com o intuito de avaliar o valor na qual essas ações possuem na promoção da saúde no processo do envelhecimento saudável e consequentemente, possibilitar a independência e autonomia do idoso, pois a prática frequente de atividade física e os hábitos saudáveis podem auxiliar na redução de problemas de saúde (Gomes, et al., 2013).

O profissional de saúde deve ter uma atitude receptiva sempre para poder avaliar as necessidades da pessoa que está vivenciando este processo. É necessário que o profissional saiba ouvir as necessidades do cliente e tocar com o coração, conseguindo resgatar a valorização dos idosos, a identidade fazendo com que o mesmo compreenda essa nova fase da vida (Almeida et al., 2014).

O enfermeiro deve trabalhar com equidade nas práticas de suas intervenções com a população idosa, pois eles possuem carências particulares e precisam ser acolhidos, sendo que a participação dos mesmos em grupo durante os exercícios físicos é considerada como um meio facilitador para o método de promoção da saúde (Ferreira & Pires, 2015).

É imprescindível ter o coração aberto, oferecendo amor sem julgar qualquer indivíduo. É necessário expressar abertamente os sentimentos, pois, nem medo, nem dor e o sofrimento não são certos ou errados, e nem a morte para o idoso é bom ou ruim, o enfermeiro deve saber escutar os anseios e medos do idoso mostrando que a vida é de extrema importância e que as preocupações ou os agentes negativos que

rodeiam o indivíduo nessa fase não são tão importantes quanto a vida (Papaleo Neto, 2007).

Sendo assim, a atividade física auxilia no tratamento e na recuperação da depressão na terceira idade. Pois, mantém e estende sua capacidade funcional, os exercícios trabalham como forma de prevenção para as doenças, como hipertensão arterial, obesidade e diabetes (Santos, Souza & Lima, 2013).

Portanto, quando o idoso participa de atividades físicas, ligeiramente, ele aumenta sua autoestima, o número de amigos e muitas oportunidades aparecem, como, viajar e participar de um grupo de dança. É fundamental que a equipe de enfermagem entusiasme os idosos a realizarem alguma atividade física cotidianamente, dispondo de auxílio na tomada de decisões (Santos, Souza & Lima, 2013).

Considerações Finais

O presente estudo demonstrou que a qualidade de vida dos idosos que praticam atividade física como a

hidroginástica se apresenta de maneira satisfatória, pois, a prática de exercício físico realizado de forma planejada e estruturada pode prorrogar o período de tempo em que a capacidade funcional decaia até o estado crítico para a ausência de independência.

A hidroginástica é considerada pelos médicos como um dos tipos de exercícios físicos mais indicados para os idosos, sendo uma atividade prazerosa, segura e bastante efetiva pelo fato dos efeitos terapêuticos.

Portanto, a pesquisa direcionada aos efeitos das atividades físicas como a hidroginástica para as pessoas da terceira idade se faz pertinente, visto que, quanto mais informações e conhecimentos a respeito deste assunto melhor serão para que se possa ser feito pesquisas eficazes direcionadas aos idosos. Sendo assim, os grupos que fornecem a prática de exercícios físicos para o idoso estão contribuindo de uma forma bastante positiva para a manutenção da saúde deste grupo da terceira idade.

Referências

- Aguiar, J. B. D., & Gurgel, L. A. (2009). 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*, 23(4), 335-344.
- Almeida, M. F. I., Barbosa, A. C., Lemes, A. G., Almeida, K. C. S., & de Melo, T. L. (2014). Depressão do idoso: o papel da assistência de enfermagem na recuperação dos pacientes depressivos. *Revista Eletrônica Interdisciplinar*, 1(11).
- Campedelli, Maria Coeli. (2009). Atuação da enfermagem em geriatria e gerontologia. *Revista Paulista de Hospitais, São Paulo*, 31(9/10)198-200.
- Costa, Mayara Leal Almeida. (2011.). *Qualidade de vida na terceira idade: a psicomotricidade como estratégia de educação em saúde*. 2011. 130f. Dissertação(mestrado) – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Fechine, B. R. A., & Trompieri, N. (2015). O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. *InterSciencePlace*, 20(7)106-194.
- Ferreira, T. K. D. A., Pires, V. A. T. N., & Teles, N. (2015). Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosos sobre seus benefícios. *Revista Enfermagem Integrada-Ipatinga: Unileste*, 8(1), 130-1313.
- Figueiredo, Suely Aparecida Salles. (1999). *Hidroginástica*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas.
- Gomes, J. C. P., Burns, G. F. P., Coelho, G. F., Costa, P. N., Aroeira, K. P., & Endringer, D. C. (2013). Estudo comparativo entre hábitos vocais, sedentarismo e qualidade de vida em idosos frequentadores da Unidade de Saúde Vila Nova. *Espaço para Saúde*, 14(1/2), 22-32.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. *Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios*. 2002.

- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K., & de Barros Neto, T. L. (2008). Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 8(4), 21-32.
- Miranda, L. C., & Banhato, E. F. C. (2008). Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. *Revista Psicologia em pesquisa*, 2(1).
- Morais, Amanda Larissa Donato; Cláudio, Marcelle Alves. (2011). *Fatores motivacionais em praticantes de hidroginástica na terceira idade*. 2011. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade do Clube Náutico Mogiano, Mogi das Cruzes (SP).
- Organização Mundial da Saúde: OMS. (2005) *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
- Papaleo Neto, Matheus. (2007). *Tratado de Gerontologia*. São Paulo: Editora Atheneu.
- Santos, G. R., de Souza, J. M., & de Lima, L. C. V. (2013). A atuação da enfermagem na atenção à saúde do idoso: possíveis ações a serem realizadas segundo as diretrizes da política nacional de saúde da pessoa idosa. *Revista Científica do Centro Universitário de Jales VI Edição*, 4.
- Scarabel, Fernanda Bianca. (2013). *Os Benefícios da Hidroginástica na Terceira Idade*. 2013. 38f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Núcleo de Saúde (NUSAU), Fundação Universidade Federal de Rondônia, Rondônia.
- Smeltzer, Suzanne; BARE, Brenda. (2006). *Tratado de enfermagem médica-cirúrgica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Silva, T. O., de Freitas, R. S., Monteiro, M. R., & de Melo Borges, S. (2010). Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. *Rev Bras Clin Med. São Paulo*, 8(5), 392-8.
- Teixeira¹, C. S., Lemos, L. F. C., Mann, L., & Rossi, A. G. (2009). Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha?. *Revista Salusvita, Bauru*, 28(2)183-191.
- Teixeira, C. S., Pereira, É. F., & Rossi, A. G. (2007). A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta fisiátrica*, 14(4), 226-232.
- Tribess, S., & Virtuoso, J. S. (2005). Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Revista Saúde*, 1(2), 163-172.
- Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M., & Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista brasileira de epidemiologia*, 8(3), 246-252

Bruna Graziela Silva

Acadêmico do Curso de Enfermagem da Faculdade de Tecnologia e Ciências/ Vitória da Conquista – BA FTC
E-mail: bruna.graziella@hotmail.com

Caíque Braga dos Santos Padre

Acadêmico do Curso de Enfermagem da Faculdade de Tecnologia e Ciências/ Vitória da Conquista – BA FTC
E-mail: caique_bsq@hotmail.com

Claudia Franco Guimarães

Enfermeira especialista em UTI e Docente na UNEB - Universidade do Estado da Bahia e FTC - Faculdade

de Tecnologias e Ciências/Vitória da Conquista – BA
E-mail:

Recebido em: 11/06/2017

Aceito em: 26/04/2020