

A percepção da melhora da capacidade funcional em indivíduos da Terceira Idade praticantes de hidroginástica

Lillian Garcez Santos ¹

Marcus Vinícius Patente Alves ²

RESUMO

O número de pessoas acima de 60 anos, delineando a população da terceira idade, está cada vez maior. Surge assim uma maior preocupação em manter a qualidade de vida do indivíduo idoso, já que nessa faixa etária os decréscimos nas capacidades funcionais tornam-se mais visíveis. Estudos comprovam que a prática regular de exercícios físicos trás benefícios funcionais, psicológicos, sociais e bioquímicos às pessoas. Neste contexto o objetivo desse estudo é identificar a percepção que os idosos tiveram às mudanças da capacidade funcional proporcionada pela hidroginástica. O estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa quantitativa de caráter instrumental, com pessoas de ambos os sexos na faixa etária de 60 a 75 anos, praticantes de hidroginástica em uma academia de Uberlândia (MG). O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado em escala Likert, composto de nove questões com os seguintes parâmetros físicos: Força muscular, firmeza dos músculos, equilíbrio, flexibilidade, peso corporal, coordenação motora, condicionamento físico, disposição e vitalidade e desempenho das atividades diárias; e perguntas de verificação pessoal como: sexo, faixa etária, grau de escolaridade e tempo de prática da hidroginástica onde correlacionamos às perguntas de verificação pessoal aos resultados obtidos com as perguntas específicas o que nos possibilitou a conclusão positiva dos resultados alcançados.

PALAVRAS CHAVES: Terceira Idade, hidroginástica, capacidade funcional

INTRODUÇÃO:

A expectativa de vida aumenta e cresce a população idosa no país. A lei n° 10.741 dispõe sobre o Estatuto do Idoso e considera uma pessoa idosa com idade igual ou superior a 60 anos. Diversos estudos mostram o rápido crescimento da população idosa no Brasil. A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que até o ano 2025 o Brasil seja o sexto país do mundo com maior número de pessoas idosas (ROSA et al., 2005), o que poderá exceder a 30 milhões de pessoas correspondentes a 13% da população, de acordo com o IBGE (MORETTI et al, 2007).

As sociedades globalizadas definem o envelhecimento como uma questão de perdas físicas, econômicas e sociais, o que intervém nas atitudes individuais das pessoas da terceira idade, o que leva à exclusão social dessa população.

¹ Discente do curso de pós graduação em Exercício Físico e Treinamento esportivo para grupo especiais.

² Docente Ms. em Educação Superior, professor do Centro Universitário do Triângulo – UNITRI. Uberlândia/MG

De acordo com Salgado (2007), a educação é o princípio que melhor define o trabalho social com os idosos, como forma de ajudá-los a compreender o próprio processo de envelhecimento, aceitar suas limitações, e participar da sociedade e suas transformações.

Para que isso seja possível, os idosos precisam continuar inseridos na sociedade de forma ativa, realizando suas atividades diárias normalmente, superando as limitações causadas pelo envelhecimento, mantendo assim uma boa qualidade de vida, que está relacionada a realizar as atividades de vida diárias de forma autônoma. O resgate à autonomia é algo primordial às pessoas dessa faixa etária, como forma de valorização de suas experiências acumuladas e o apoio técnico e pedagógico necessário à superação das limitações próprias desse grupo social (SANTANA, 2000).

Kumano et al (2002), Braga (2001), Gouveia et al (2004) apud Novais (2000) comentam que para um melhor desempenho nas atividades de vida diária para os indivíduos da terceira idade, é preciso que haja uma prática regular de atividade física pois essa promove à manutenção de um estado saudável, retarda o processo inevitável do envelhecimento, afasta os fatores de riscos comuns, ajuda na resistência e na força muscular e elevar a auto estima.

Gouveia et al (2004) apud Campion (2000) afirma que a atividade na água permite à pessoa a ampliação física, mental e psicológica .

De acordo Com Ruth Sova (1998), na terceira idade, é de grande importância a prática regular de hidroginástica, pois ela melhora todos os cinco componentes do condicionamento físico: condicionamento aeróbico; força muscular; resistência muscular; flexibilidade e composição corporal. Isso ocorre devido às propriedades físicas da água que proporcionam um menor impacto nas articulações, relaxamento, equilíbrio, diminuição do peso corporal, maior resistência aos movimentos, melhora do sistema cardio-respiratório, melhora do condicionamento físico e mental e bem estar.

Portanto é necessário que os idosos, para manter uma boa qualidade de vida, pratiquem atividades físicas regularmente e se conscientizem da importância dos benefícios que a hidroginástica proporciona. Com esse pressuposto, o motivo desse tema como objeto de estudo é devido 'as preocupações advindas da nossa prática com a hidroginástica e os cidadãos da terceira idade, na possível percepção dos benefícios relacionados a essa prática. Além do mais, existe uma carência de bibliografias e referenciais teóricos sobre o tema. E por meio do questionário, proporcionar ao idoso um momento de reflexão e auto-avaliação das suas capacidades funcionais.

Pelo exposto surge à seguinte problematização: Os idosos de uma academia de Uberlândia - MG conseguem perceber e identificar as transformações promovidas pela prática regular da atividade física?

MATERIAIS E MÉTODO

Nosso estudo desenvolvido é uma pesquisa de caráter quantitativo descritivo, que segundo Lakatos; Marconi, 1999, consiste em investigações de pesquisa empíricas cuja principal finalidade é o delineamento ou análise das características de fatos ou fenômenos, a avaliação de programas ou o isolamento de variáveis principais ou chave... Com a finalidade de oferecer dados para a verificação de hipóteses.

POPULAÇÃO E AMOSTRA:

Este estudo é composto de homens e mulheres, entre 60 e 75 anos, faixa etária que é considerada na terceira idade de acordo com a Organização Mundial da Saúde; residentes na cidade de Uberlândia - Minas Gerais.

A amostra foi composta por 19 idosos de ambos os sexos e faixa etária entre 60 (sessenta) e 75(setenta e cinco) anos sendo um do sexo masculino e 18 do sexo feminino, escolhidos aleatoriamente e praticantes de hidroginástica em uma academia de Uberlândia.

COLETA DE DADOS

INTRUMENTOS:

O presente estudo teve como instrumento de coleta de dados um questionário dividido em duas partes: a primeira parte constou de dados de verificação pessoal (sexo, idade, escolaridade, tempo e frequência) e na segunda parte, nove perguntas relacionadas aos benefícios fisiológicos da prática de hidroginástica. O questionário foi elaborado em escala Likert, que visa que os entrevistados indiquem seu grau de concordância ou discordância com as informações que estão sendo avaliadas.

PROCEDIMENTOS:

Primeiramente foi feito um acordo com a academia que nos abriu seu espaço para que pudéssemos utilizar seus alunos para a realização da pesquisa, em seguida

expliquei aos alunos que estaria fazendo uma pesquisa e pedi para os alunos participarem da pesquisa, para isto, a academia e os alunos assinaram um termo de autorização. Durante o mês de novembro, utilizei o início e término das aulas para que os alunos respondessem o questionário. Para cada aluno mencionei a importância da realização da pesquisa, e ressaltai que não seriam identificados os participantes deste estudo. Como foi feita uma coleta de dados diretamente, em que os alunos respondiam o questionário e já me entregavam, favoreceu um rápido encaminhamento a análise dos dados.

ANÁLISE DOS DADOS

Através de uma análise quantitativa descritiva, os dados foram tabulados em número real seguindo as variáveis: idade, sexo, escolaridade e tempo da atividade, o que nos permitiu responder ao nosso problema chave que era: Os idosos de uma academia de Uberlândia - MG conseguem perceber e identificar as transformações promovidas pela prática regular da atividade física?

RESULTADOS

Tabela 1: Relação de fatores percepção fisiológica e nível de melhora

Número	Fator	Melhora Total	Razoável Melhora	Pequena melhora	Não Houve Melhora	Não Sabe
1	Peso Corporal	6	7	3	3	0
2	Desempenho nas Atividades Diárias	12	6	1	0	0
3	Disposição e Vitalidade	11	7	0	0	0
4	Capacidade de Andar e Equilíbrio	12	4	2	0	1
5	Coordenação Motora	15	3	1	0	0
6	Força Muscular	8	8	3	0	0
7	Flexibilidade	5	14	0	0	0
8	Firmeza dos Músculos	8	9	2	0	0
9	Condicionamento	9	8	1	0	1

Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com a análise da tabela, identificou-se através de nove itens referente à melhoria da capacidade funcional do idoso, que os mesmos perceberam uma mudança significativa em seus parâmetros físicos. Constatando uma percepção da influencia da pratica da hidroginástica nas AVDs (atividades de vida diária).

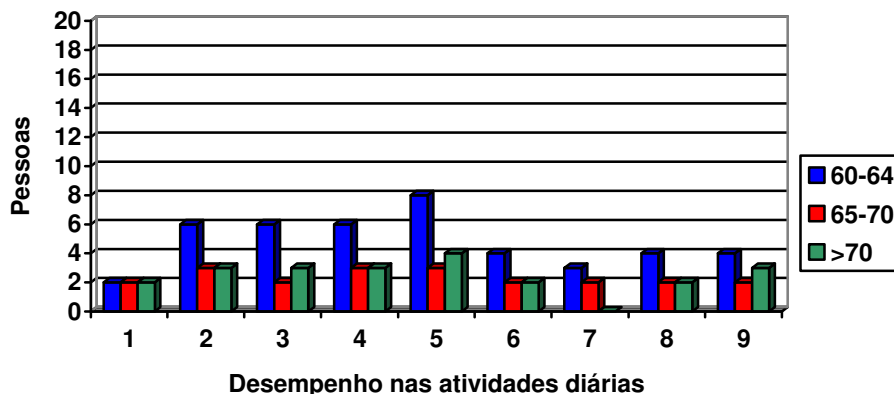
Gráfico 1: Análise comparativa da variável sexo para os resultados de melhora total.



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com o gráfico referente à variável sexo podemos afirmar que não é possível estabelecer uma comparação exatamente precisa uma vez que só há um componente masculino. Todavia, foi verificado que o sexo feminino teve maior percepção em todos os fatores.

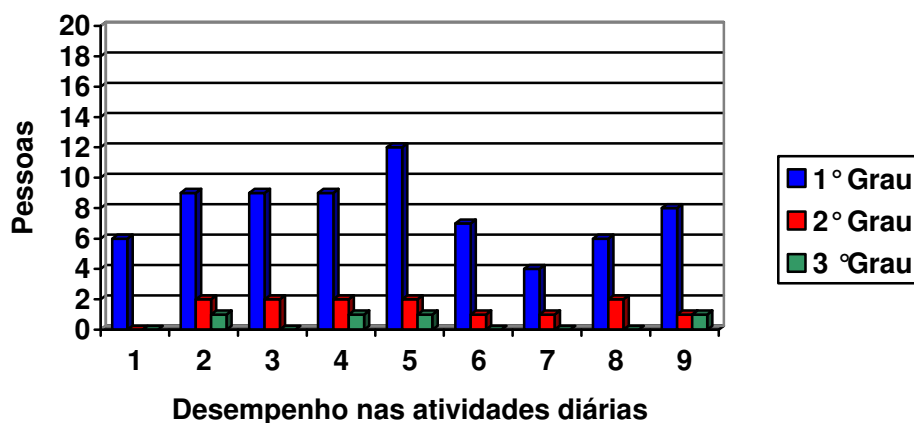
Gráfico 2: Análise comparativa da faixa etária pra os resultados de melhora total.



Fonte: Dados da pesquisa

Identificou-se que na variável referente à idade, de 60 a 64 perceberam maior mudança em todos os itens menos o 1. Acima de 70 anos houve maior percepção nos fatores 3, 5 e 9 em relação 65-70 anos.

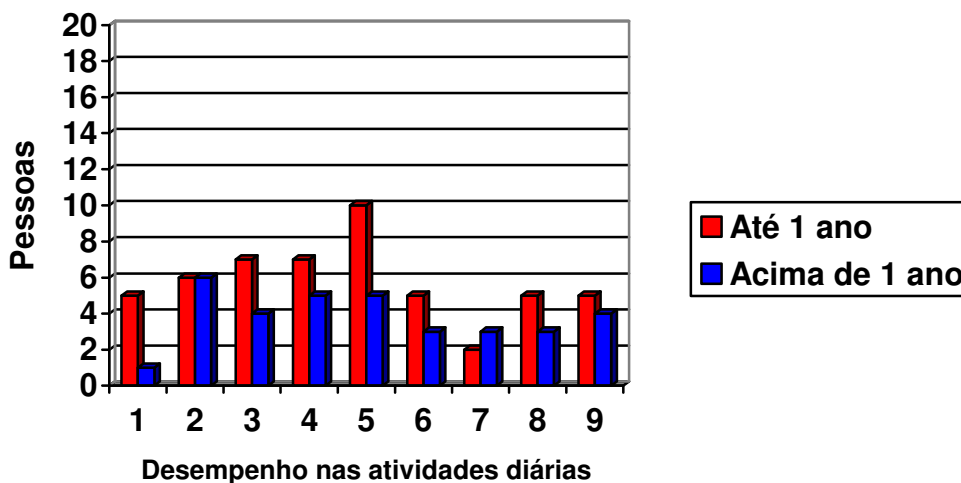
Gráfico 3: Análise comparativa da escolaridade para os resultados de melhora total.



Fonte: Dados da pesquisa

Na variável escolaridade, o 1º Grau percebeu uma maior mudança em todos os itens demonstrando que o grau de escolaridade não interferiu na percepção das pessoas.

Gráfico 4: Análise comparativa do tempo de pratica de hidroginástica para os resultados de melhora total.



Fonte: Dados de pesquisa

Com a análise da variável tempo os praticantes até um ano tiveram maior percepção igual ou superior em todos os itens. Isso confirma que o tempo de duração não interferiu diretamente nos resultados. Como hipótese isso pode ter ocorrido, devido ao fato que uma pessoa sedentária que começa a praticar exercícios tem uma percepção melhor do que aquela que pratica atividade há muitos anos e tem os seus fatores estabilizados.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

As pessoas que passam por um processo de envelhecimento precisam se conscientizar das limitações que ocorrem e principalmente da importância da atividade física como forma de melhora da qualidade de vida. A limitação funcional advinda pela idade pode originar doenças e patologias, levar a dependência física decorrentes do declínio dos parâmetros físicos como a força, resistência muscular, flexibilidade, agilidade e coordenação motora. A perda da autonomia e independência nas atividades de vida diárias (AVDs) pode minimizar ou retardar a perda da capacidade funcional através da prática da hidroginástica. Os resultados apresentados demonstraram que houve uma percepção satisfatória do idoso no tocante a redução dos efeitos provocados pelo envelhecimento.

Através dos resultados obtidos, conclui-se que a percepção corporal por parte dessa população frente às possíveis modificações na capacidade funcional, para a melhora de suas atividades de vida diárias, e promoção da saúde é possível através da prática da hidroginástica. Os indivíduos que se encontram na Terceira Idade devem ser estimulados a praticar exercícios e mais especificamente a hidroginástica como forma de prevenir ou controlar as alterações funcionais. Cabe aos profissionais da área da saúde conscientizar a população dos benefícios da prática da hidroginástica como também desenvolver um programa de exercícios/hidroginástica que visem à melhora funcional e individual de cada praticante. A avaliação dos componentes da capacidade funcional podem ajudar a identificar pontos deficientes referente aos parâmetros físicos e assim possibilitar um programa que estimule, melhorando e amenizando significativamente a dependência física. Deve ser ensinada e realizada a auto-avaliação com os idosos praticantes da hidroginástica de forma que eles façam periodicamente a verificação do quanto estão melhorando suas atividades de vida diária juntamente com a melhora da prática de exercícios na água.

O intuito desse trabalho foi atingido, pois demonstraram que os idosos perceberam a melhora em sua capacidade funcional, Alguns questionamentos, porém ainda estão por vir, mas esse estudo demonstrou que a hidroginástica interfere de forma positiva na vida do idoso e pode servir de um bom caminho para maiores e diferentes discussões sobre velhice, qualidade de vida.

Assim esperamos poder contribuir para que novas pesquisas possam ser efetivadas no sentido de ressaltar a importância da hidroginástica na vida da população idosa não só como uma percepção, mas como uma realidade que isolada ou associada a outras atividades, se demonstram importantes e benéficas a essa população em especial.

ANEXO

Questionário

1-SEXO:

- 1- Masculino
- 2- Feminino

2 - FAIXA ETÁRIA:

- 1- 60 a 64 anos
- 2- 65 a 70 anos
- 3- 71 a 75 anos
- 4- 76 a 80 anos
- 5- 81 a 85 anos
- 6- Não sabe/ Não quis responder

3 - GRAU DE ESCOLARIDADE:

- 1 - Lê e escreve
- 2 - Primário incompleto
- 3 - Primário completo
- 4 - Ginásio incompleto
- 5 - Ginásio completo
- 6 - Segundo grau incompleto
- 7 - Segundo grau completo
- 8 - Superior incompleto
- 9 - Superior completo
- 10 - Não sabe/ Não respondeu

4 - HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PRÁTICA
HIDROGINÁSTICA? _____

5 - COM RELAÇÃO ÀS QUESTÕES ABAIXO, IDENTIFIQUE O SEU GRAU DE
MELHORIA BASEANDO-SE NO PERÍODO EM QUE O(A) SR(A) FREQUENTA AS
AULAS DE HIDROGINÁSTICA.

QUESTÕES	MELHORIA TOTAL	RAZOÁVEL MELHORIA	PEQUENA MELHORIA	NÃO HOUE MELHORIA	NÃO SABE
PESO CORPORAL	3	2	1	0	4
DESEMPENHO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS	3	2	1	0	4
DISPOSIÇÃO E VITALIDADE	3	2	1	0	4
CAPACIDADE DE ANDAR E EQUILÍBRIO	3	2	1	0	4
COORDENAÇÃO MOTORA	3	2	1	0	4
FORÇA MUSCULAR	3	2	1	0	4
FLEXIBILIDADE	3	2	1	0	4
FIRMEZA DOS MÚSCULOS	3	2	1	0	4
CONDICIONAMENTO	3	2	1	0	4

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAGA, Fernanda. Hidroginástica na Terceira Idade. Centro Universitário do triângulo-UNITRI. Uberlândia, 2001.

GOUVEIA, Iaraí; PAULA, Milene Hidroginástica na Terceira Idade: uma alternativa para a melhoria da auto-estima e do relacionamento interpessoal na cidade de Canalópolis_MG.. Centro Universitário do triângulo- UNITRI. Uberlândia, 2004.

KUWANO, Vanessa; SILVEIRA, Alexandre. A. influência da atividade física sistematizada na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá- PR, vol.13, N°2. / ISSN 0103-3948. p 35-39. 2°sem, 2002

LAKATOS, Eva M; MARCONI, Marina de A. **Técnicas de pesquisa**, 4 ed, São Paulo: Atlas, 1999.

MARCELO,Salgado. Os grupos e a ação pedagógica do Trabalho social com Idosos. **A Terceira Idade Estudos sobre envelhecimento**, SP – SP, vol. 18, N° 39. 2007/ISSN 1676-0336-SESC. p. 67-78. Junho 2007.

PFUTZENREUTES, Andréia; MORETTI, Ricardo. Políticas públicas para a habitação do idoso. Análise de algumas iniciativas do município de São Paulo. **A Terceira Idade Estudos sobre envelhecimento**, SP – SP, vol. 18, N° 39. ISSN 1676-0336-SESC. p.7-20.junho 2007.

ROSA, Francês G.; GERALDO, Marli; ÁVILA, Melina G. B. Qualidade de Vida, Atividade Física e Envelhecimento. **Mackenzie A Terceira Idade**, São Paulo, V.16, N°32. p.52-65, fev.2005.

SANTANA, Silvana .**Influência da Natação na Terceira Idade**, Aracaju.2000.

SOVA, Ruth . **Hidroginástica na Terceira Idade**. Manole LTDA. São Paulo. 1998
Disponível em < <http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741.htm>. . Acesso em: 24/01/08.