



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO
 MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG**

**PERCEPTION OF QUALITY OF LIFE OF AQUAGYM PRACTITIONERS IN THE CITY OF CARLOS
 CHAGAS – MG**

**PERCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PRACTICANTES DE EJERCICIOS
 ACUÁTICOS EN LA CIUDAD DE CARLOS CHAGAS – MG**

Késia Azevedo Espíndula¹, Patrícia Brandão Amorim²

e3101966

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.1966>

PUBLICADO: 10/2022

RESUMO

Introdução: A hidroginástica é uma atividade corporal realizada no ambiente aquático que proporciona diversos benefícios físicos e para a saúde, tem sido apontada como uma alternativa para inserção dos idosos e para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. **Objetivo:** O objetivo deste artigo é analisar a qualidade de vida de praticantes de hidroginástica no município de Carlos Chagas – MG. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória de método quantitativo, realizada com 51 pacientes, de ambos os sexos, com idade entre 40 e 78 anos. **Resultados:** 31,4% são homens e 68,6% mulheres, os resultados indicam que os usuários são satisfeitos com a sua saúde, 54,9% relatam que não sentem dor física, 23,5% sentem pouca dor física, 15,7% sentem dor razoável e 5,9% sentem muita dor física, eles consideram a sua saúde muito melhor após a participação da hidroginástica, 31,4% praticam a hidroginástica entre 1 a 2 anos, 43,1% entre 2 a 4 anos e 25,5% a mais de 4 anos, os principais benefícios observados com prática da hidroginástica 31,4% sentiram alívio das dores, 17,7% melhora da força muscular, 13,7% melhora da flexibilidade, 9,8% maior enfrentamento de dificuldades, 7,8% maior mobilidade. **Conclusões:** Conclui-se que a hidroginástica é uma opção importante para a prática de exercício físico, tendo em vista que proporciona uma melhora na qualidade de vida. Os indivíduos praticantes de hidroginástica demonstram uma melhora na expectativa de vida e saúde comparados aos indivíduos inativos.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida. Hidroginástica. Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Water aerobics is a body activity performed in the aquatic environment that provides several physical and health benefits, it has been identified as an alternative for the insertion of the elderly and for the promotion of a more active and healthier lifestyle. **Objective:** The objective of this article is to analyze the quality of life of who practice water aerobics in the city of Carlos Chagas – MG. **Methodology:** This is an exploratory descriptive research with a quantitative method, carried out with 51 patients of both sexes, aged between 40 and 78 years. **Results:** 31,4% are men and 68,6% women, the results indicate that users are satisfied with their health, 54,9% report that they do not feel physical pain, 23,5% feel little physical pain, 15,7% feel reasonable pain and 5,9% feel a lot of physical pain, they consider their health much better after participating in water aerobics, 31,4% practice water aerobics for 1 to 2 years, 43,1% for 2 a to 4 years and 25,5% for more than 4 years, the main benefits observed with the practice of water aerobics 31,4% felt relief from pain, 17,7% improved muscle strength, 13,7% improved flexibility, 9,8% greater coping with difficulties, 7,8% greater mobility. **Conclusions:** It is concluded that water aerobics is an important option for the practice of physical exercise, considering that it provides an improvement in the quality of life. Individuals who practice water aerobics demonstrate an improvement in life expectancy and health compared to inactive individuals.

KEYWORDS: Quality of life. Water aerobics. Health.

¹ Curso de Fisioterapia - Centro Universitário de Caratinga - UNEC Campus Nanuque

² Professora e Coordenadora do curso de Fisioterapia do UNEC Campus Nanuque - Centro Universitário de Caratinga - UNEC Campus de Nanuque



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

RESUMEN

Introducción: El aquarobic es una actividad corporal realizada en el medio acuático que proporciona varios beneficios físicos y para la salud, se ha señalado como una alternativa para la inserción de las personas mayores y para la promoción de un estilo de vida más activo y saludable. Objetivo: El objetivo de este artículo es analizar la calidad de vida de los practicantes de acuobismo en la ciudad de Carlos Chagas - MG. Metodología: Se trata de una investigación exploratoria descriptiva de método cuantitativo, realizada con 51 pacientes, de ambos sexos, con edad entre 40 y 78 años. Resultados: El 31,4% son hombres y el 68,6% mujeres, los resultados indican que los usuarios están satisfechos con su salud, el 54,9% dice no sentir dolor físico, el 23,5% siente poco dolor físico, el 15,7% siente un dolor razonable y el 5,9% siente mucho dolor físico, consideran que su salud es mucho mejor después de participar en el aquarobic, El 31,4% practica la hidrogimnasia entre 1 y 2 años, el 43,1% entre 2 y 4 años y el 25,5% más de 4 años, los principales beneficios observados con la práctica de la hidrogimnasia el 31,4% sintió alivio del dolor, el 17,7% mejoró la fuerza muscular, el 13,7% mejoró la flexibilidad, el 9,8% mayor afrontamiento de las dificultades, el 7,8% mayor movilidad. Conclusiones: Se concluye que el aquarobic es una opción importante para el ejercicio físico, considerando que proporciona una mejora en la calidad de vida. Los individuos que practican la hidroginástica demuestran una mejora de las expectativas de vida y de la salud en comparación con los individuos que no la practican.

PALABRAS CLAVE: *Calidad de vida. Acuarobic. Salud.*

1 - INTRODUÇÃO

A hidroginástica tem sido apontada como uma alternativa para inserção dos idosos nas práticas corporais e para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, mas que, ainda carece de maiores investigações sobre seu real efeito sobre a saúde e a qualidade de vida dessa população e principalmente, metodologias de trabalho para esse fim (TEIXEIRA *et al.*, 2007).

Por se diversificar de outras atividades físicas, a hidroginástica tem cunho preventivo e contribui para a autonomia, por ser no ambiente aquático, as musculaturas agonistas e antagonistas trabalham para vencer a resistência da água, sendo muito utilizada a contração concêntrica, pois com movimentos repetitivos o fluxo fica turbulento e irregular e a musculatura vai agir contra a força oposta. A prática da hidroginástica pode retardar algumas alterações corporais que fazem parte do envelhecimento, age na melhoria da força e flexibilidade, conseqüentemente aumentando a autonomia e qualidade de vida do indivíduo, principalmente do idoso (AGUIAR *et al.*, 2009).

Se tratando de uma modalidade aquática bastante recreativa, a prática da hidroginástica também torna um lugar de interação, convívio e troca de experiências, além de trazer grandes benefícios, devido ao meio líquido, a água relaxa, refresca, limpa e desintoxica a pele, envolve e massageia o corpo uniformemente e enche de energia. É saudável para qualquer idade e não possui contraindicação (VASCONCELOS *et al.*, 2009).

A hidroginástica possibilita realizar os exercícios com menor risco de lesão, uma vez que aproveita a resistência da água como carga e no empuxo como redutor de impacto, até mesmo com grande intensidade, além de promover benefícios físicos e para a saúde. A hidroginástica também proporciona segurança ao paciente uma vez que não oferece riscos do paciente se acidentarem durante a execução do exercício, a pressão hidrostática aumenta o retorno venoso, tem aumento do fluxo



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

sanguíneo renal, maior excreção de sódio e potássio e aumento da diurese por causa da imersão na água e aumento do limiar da dor e redução da tensão muscular (GOMES *et al.*, 2013).

O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade de vida de pacientes praticantes de hidroginástica no município de Carlos Chagas – MG.

2 - FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1- Qualidade de vida em praticantes de atividade física

A qualidade de vida é um conceito que varia de cada pessoa e pode mudar no decorrer da vida de cada um. Existem inúmeros fatores em consenso que validam a ideia da qualidade de vida, sendo assim esses fatores que vão moldar e discernir o cotidiano de cada pessoa. Numa visão holística é bem-visto a qualidade de vida sendo a percepção do indivíduo sobre sua vida e bem-estar (NAHAS, 2001).

A expectativa de vida no Brasil e no mundo vem aumentando devido ao envelhecimento, indivíduos que buscam por um estilo de vida ativo e saudável para envelhecer com saúde, também teve um aumento significativo do número de idosos cada vez mais ativos e lúcidos, buscando praticar atividades físicas para melhoria das aptidões físicas, devido a perda de força, diminuição da massa muscular, do equilíbrio, flexibilidade, redução da capacidade cardiovascular (VIANA; ANTONIASSI JÚNIOR, 2017).

2.1.2- Qualidade de vida e saúde

Um dos maiores focos da sociedade nesses últimos tempos é a qualidade de vida e saúde, devido a maior atenção e dedicação da população e autoridades que estão preocupados com o aumento da expectativa de vida dos povos. É importante não somente acrescentar anos às pessoas, mas que estes anos a mais sejam vindos com saúde e de forma prazerosa. Os avanços econômicos, políticos, sociais e ambientais, vem para conscientizar e salientar a sociedade na medicina e saúde pública, deste modo a qualidade de vida teve uma melhora significativa (VIANA; ANTONIASSI JÚNIOR, 2017).

Além de bastante sugerida pelos médicos, a hidroginástica inclusive é explorada pelo favorecimento da atividade física. Ao envolver a população em programas de atividade física, objetiva-se torná-los mais ativos e melhorando os índices de aptidão física que estão relacionadas ao estado de saúde de forma recíproca, tendo em vista que o estado geral de saúde do indivíduo vai ser influenciado pelos índices de aptidão física (DOS SANTOS *et al.*, 2013).

A qualidade de vida e saúde tem como base na capacidade de viver sem presença de doenças ou na superação das dificuldades ou condições de morbidade. Alguns fatores intervêm na qualidade de vida das pessoas, em relação ao trabalho no gerenciamento, desempenho e produtividade. A falta de atividade física e um estilo de vida sedentário é um fator de risco para desenvolver ou piorar condições médicas, como doenças, alterações cardiovasculares e metabólicas.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

A prática da atividade física tem ausência ou diminuição de sintomas de ansiedade ou depressão (SILVA *et al.*, 2010).

2.1.3- Hidroginástica na terceira idade

O envelhecimento é avaliado como uma série de modificações que acontecem no organismo com o passar dos anos, que acarretam alterações nas funções e estruturas do corpo podendo ser fatores negativos. O resultado do envelhecimento é motivado pela falta de atividade física, contribuindo para a má nutrição, permitindo a redução da habilidade motora, desempenho e rendimento motor, conseqüentemente dificultando realizar tarefas diárias (ELIAS *et al.*, 2012).

A prática regular de atividade física é fundamental para a população, além de atuar na prevenção e no tratamento de doenças decorrentes do envelhecimento que podem ser atribuídas à inatividade. A hidroginástica na terceira idade proporciona muitos benefícios para o praticante, melhora significativa na qualidade de vida do idoso e sua independência nas atividades diárias (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

As atividades em meio aquático, são consideradas práticas de baixo impacto, assim evitando lesões articulares. Há evidências de que as atividades aquáticas melhoram aptidão física, capacidade pulmonar, frequência cardíaca, resistência, força muscular, flexibilidade, mobilidade articular, equilíbrio, postura e performance nas atividades diárias de idosos (LEÃO *et al.*, 2019).

Embora a hidroginástica não seja uma atividade física exclusiva para idosos, os idosos formam a grande maioria de praticantes da técnica. Muitos procuram a atividade por recomendações médicas atuando juntamente com a reposição hormonal e ingestão de cálcio na diminuição da degradação óssea, tem influência positiva na prevenção e tratamento da osteoporose além de participar como coadjuvante na prevenção e tratamento da obesidade hipertensão arterial, diabetes melito, depressão e hipercolesterolemia, ou por vontade própria, tendo em vista as vantagens da hidroginástica em comparação com os exercícios terrestres, além de maior conforto ao paciente em questão da temperatura adequada da água. Assim, para a população o intuito é a melhoria da qualidade de vida envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e sociais (PAULA K; PAULA D, 1998).

2.1.4- Hidroginástica autoestima

A autoestima e autoimagem estão relacionadas ao aspecto psicológico que influencia na prática da atividade física. Na velhice, há uma mudança na autoimagem que a torna menos positiva, quando a autoestima é alta resulta de experiências positivas com a vida. Quando a autoestima é baixa resulta de experiências negativas. A autoestima e a autoimagem são dependentes uma da outra e variam de acordo com o gênero, retratando os papéis sociais ocupados por cada pessoa. Quanto mais ativo melhor é a satisfação e percepção da autoestima. Conforme as pessoas vão adquirindo experiências na vida, a autoimagem sempre está em mudança (MAZO *et al.*, 2006).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

A prática de atividades físicas resulta no aumento significativo da autoestima, pois com aumento da aptidão física, os praticantes conseguem atingir seus objetivos através de exercícios propostos, se sentem mais competentes, e esses fatores contribuem para o aumento da autoestima, a percepção das capacidades físicas estão diretamente relacionadas a autoestima, o mais importante não é apenas conseguir ser bom ou melhor em determinada tarefa, e sim em sentir bem na realização e ter essa percepção de competência (FREITAS, 2008).

3 – METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória de método quantitativo, com objetivo de analisar a qualidade de vida dos praticantes de hidroginástica do município de Carlos Chagas – MG. O presente estudo foi realizado no Grupo de Hidroginástica, a população entrevistada foi constituída por pessoas de ambos os sexos, sendo 16 do sexo masculino e 35 do sexo feminino com faixa etária de 40 a 78 anos.

Em primeiro momento foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no ato de preenchimento das respostas, concordando em participar da pesquisa. Foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário contendo dados do perfil sociodemográfico (sexo, idade, estado civil) e 10 questões específicas sobre a prática de hidroginástica.

4 - RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo foi realizado com 51 pessoas praticantes de hidroginástica, de ambos os sexos, sendo 16 do sexo masculino e 35 do sexo feminino, ou seja, 31,4% homens e 68,6% mulheres, com idades ente 40 a 78 anos, a primeira pergunta sobre o quão satisfeitos estão com a sua saúde.

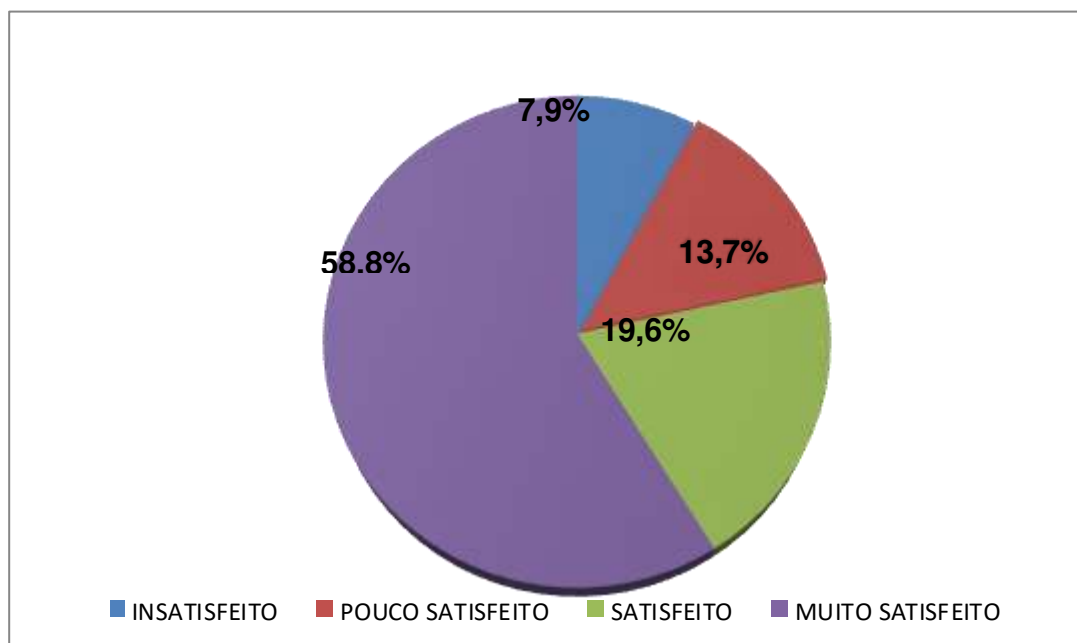
No gráfico 1, observa-se que 7,9% dos entrevistados estão insatisfeitos com sua saúde; 13,7% relataram que estão pouco satisfeitos com a saúde; 19,6% estão satisfeitos com a saúde e 58,8% estão muito satisfeitos com a saúde.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

Gráfico 1: Satisfação com a saúde



Fonte: Dados da pesquisa

A satisfação é um sentimento de prazer ou de decepção perante a expectativa que resulta da comparação do desempenho esperado, há evidências que a sensação positiva atua como prognóstico de saúde e longa duração de vida, assim é esperado que os praticantes tenham uma vida longa e saudável (OLIVEIRA, 2021).

A satisfação com a saúde e a vida permanecem eminentes quando há uma dedicação significativa na conservação ou restauração do bem-estar para a conquista do objetivo. Todavia podemos considerar que a prática da hidroginástica desempenha uma assimetria grandiosa na vida da população (SANTOS, 2019).

O motivo para a procura do serviço de hidroginástica é a busca para um estilo de vida mais ativo e saudável. Os indivíduos idosos na maioria das vezes procuram devido a sua saúde estar comprometida ou por buscas de melhorias a saúde e para a socialização e lazer (ALDERETTE *et al.*, 2013).

A motivação com a prática da hidroginástica é a capacidade de viver melhor e podendo retardar alguns processos do envelhecimento. A hidroginástica vem se destacando e sendo recomendada para a manutenção da qualidade de vida e saúde (TEIXEIRA *et al.*, 2007).

A hidroginástica foi analisada por manifestar vantagens da prática para a melhora da capacidade funcional, e como consequência a saúde, uma vez que proporciona constância e evolução da capacidade física, alguns estudos reafirmam o quão benéfico para a autonomia do indivíduo (PRESA *et al.*, 2020).

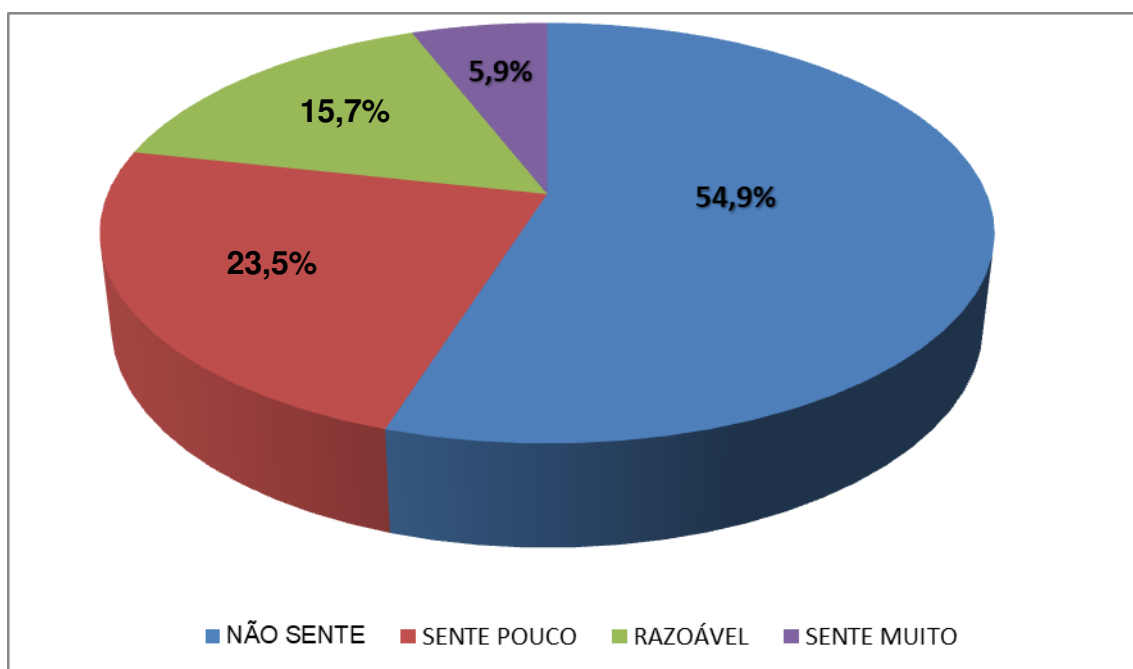


RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espíndula, Patrícia Brandão Amorim

No gráfico 2, observa-se que em relação a dor física, 54,9% relataram que não sente dor física; 23,5% relataram que sente pouca dor física; 15,7% relataram que sente dor razoável e 5,9% relataram que sente muita dor física.

Gráfico 2: Relato de dor pelos praticantes da hidroginástica



Fonte: Dados da pesquisa

A principal causa pela procura da hidroginástica está diretamente relacionada a busca da saúde e a qualidade de vida, percebe-se que o objetivo da prática está sendo atingido, havendo destaque no alívio da dor, melhora da saúde, melhora da qualidade do sono e melhora da autoestima (GOMES *et al.*, 2013).

Ao apresentar a intervenção da dor física, pôde comprovar que a veracidade da dor e o desconforto musculoesquelético influenciaram ativamente como impedimento para concluir as atividades diárias. A prática da hidroginástica fez com que os participantes se tornassem mais ativos, diminuindo a dor física e trazendo mais energia ao longo do dia, com a capacidade para realizar suas tarefas, sem precisão de tratamento médico (PEREIRA *et al.*, 2009).

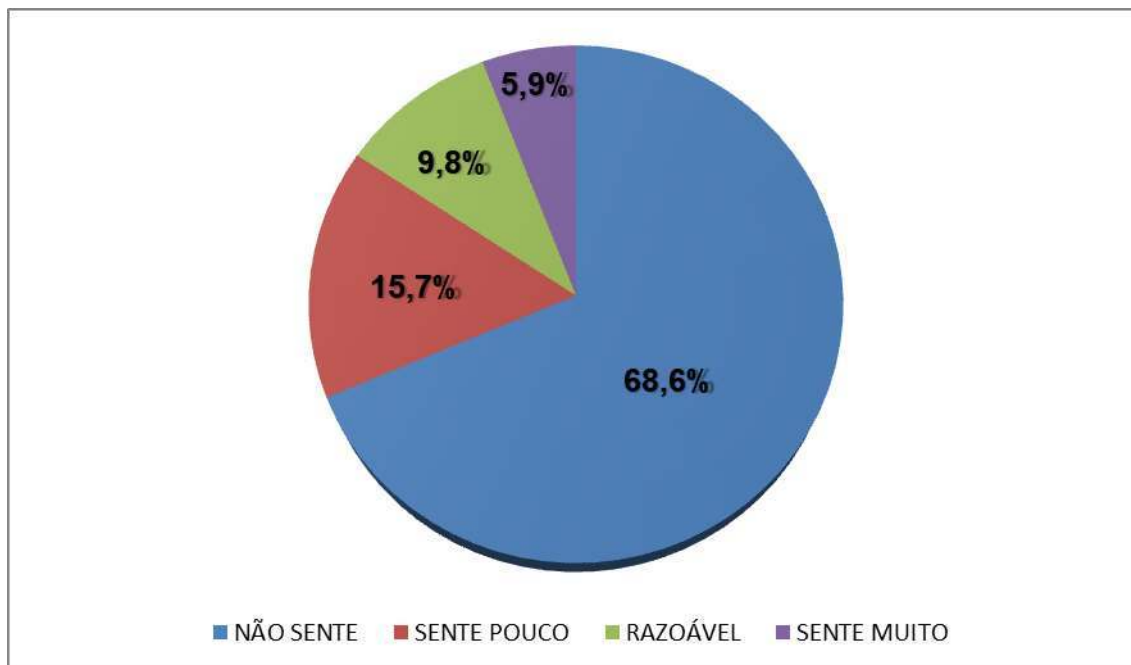
No gráfico 3, observa-se a qualidade do sono, 68,6% relataram que não sente dificuldade para dormir; 15,7% sentem um pouco de dificuldade para dormir; 9,8% sentem uma dificuldade razoável para dormir e 5,9% relataram que sentem muita dificuldade para dormir.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

Gráfico 3: Dificuldade para dormir



Fonte: Dados da pesquisa

Analisou-se que fatores como alterações intrínsecas e extrínsecas resultantes do envelhecimento, como as modificações do padrão de vida social, doméstico, inatividade física e profissional, restrição dos ciclos de amizade favorece para uma maior sonolência diurna e uma qualidade ruim para o sono noturno. Indivíduos praticantes da hidroginástica apontam uma boa qualidade do sono, revelou-se o efeito benéfico do exercício físico que promove melhoria da percepção subjetiva e objetiva da qualidade do sono e qualidade de vida, podendo ser aplicado como intervenção terapêutica nos tratamentos dos distúrbios do sono (DE SOUZA *et al.*, 2019).

Houve uma melhora comprovada na qualidade do sono depois da prática da hidroginástica, a maioria dos praticantes dessa modalidade afirmam que não sentem nenhuma dificuldade para dormir. Um dos vários benefícios da hidroginástica é a regulação do sono, sendo que entre as adversidades do sono encontram-se a falta de sono (insônia) e a síndrome da apneia do sono, que reduz a capacidade e quantidade do sono considerado repousante (SANTOS, 2019).

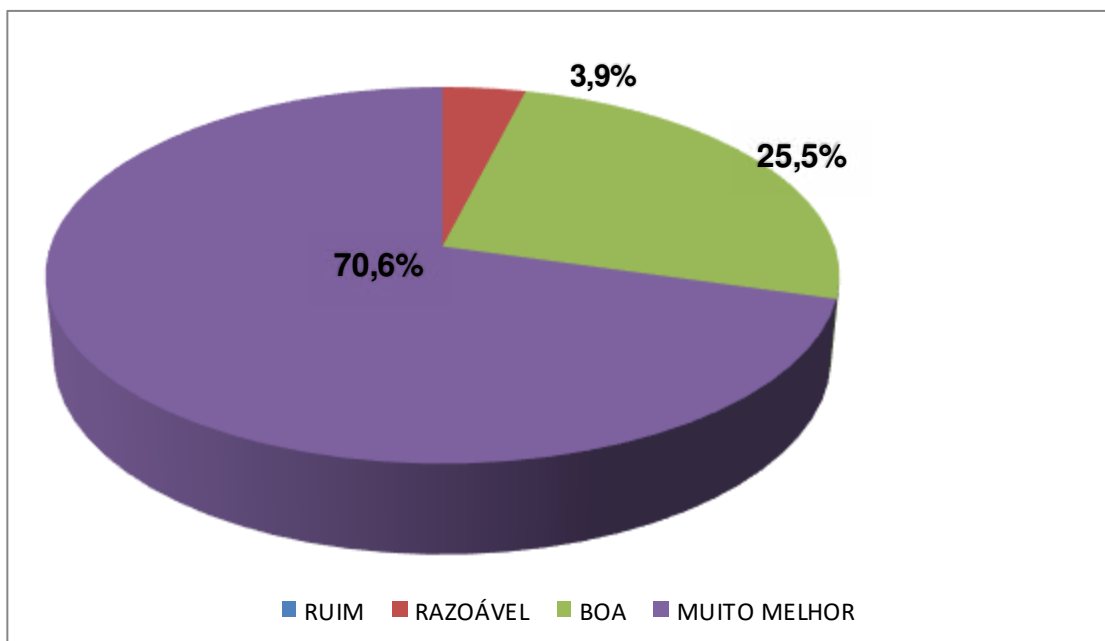
No gráfico 4, sobre a saúde em geral após a participação nas atividades na piscina, 3,9% consideram a saúde razoável; 25,5% consideram a saúde boa e 70,6% consideram muito melhor após a participação na hidroginástica.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

Gráfico 4: Saúde em geral após hidroginástica



Fonte: Dados da pesquisa

Os participantes afirmaram uma melhora significativa na saúde e condições de bem-estar global após a prática da hidroginástica. A participação e assiduidade com as aulas de hidroginástica contribui de forma significativa e direta para o aumento da satisfação com a saúde, os praticantes se sentem muito melhor de saúde após a prática da hidroginástica e diversos fatores esclarecem a intervenção do exercício físico no avanço da saúde, no rendimento, na diminuição de doenças crônicas e de inaptidão física (SANTOS, 2019).

No que se menciona o indicativo de saúde, os resultados obtidos com a execução do exercício aquático mostraram que 12 semanas de treino em circuito na água, ou seja, união de treino de força com treino aeróbio, com intensidade controlada, são eficientes para promover limitações ao nível de glicose em pessoas obesas. Pesquisas em concordância consideram melhorias nos triglicerídeos, colesterol total, colesterol LDL e glicemia em jejum (FAIL, 2017).

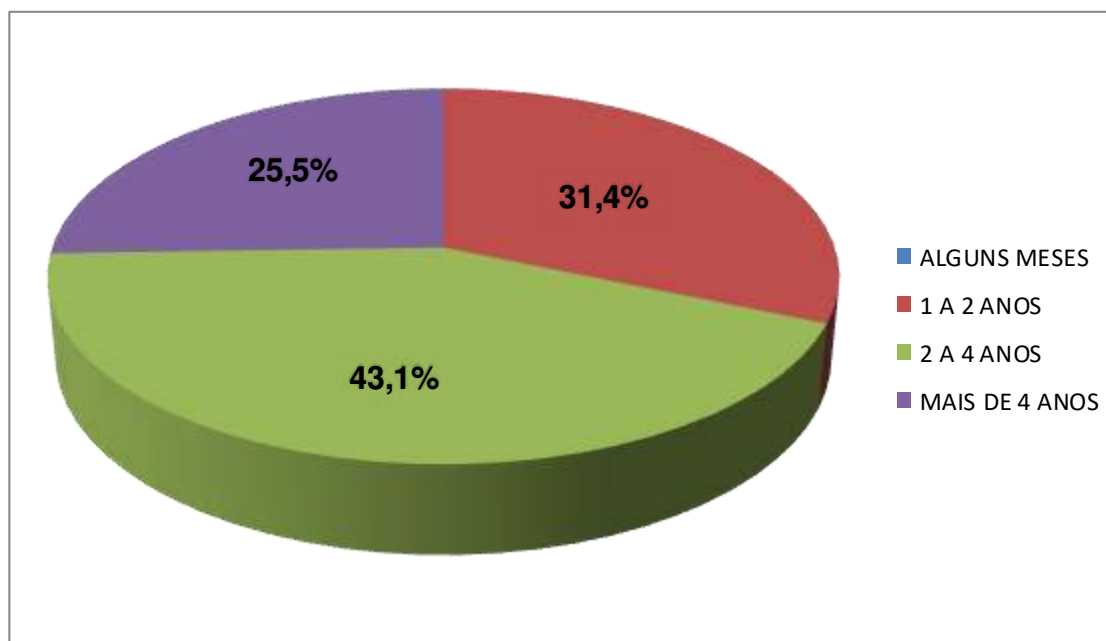
No gráfico 5, observa-se o tempo em que praticam a hidroginástica, 31,4% praticam entre 1 e 2 anos; 43,1% praticam entre 2 e 4 anos; 25,5% praticam a mais de 4 anos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

Gráfico 5: Quanto tempo pratica hidroginástica



Fonte: Dados da pesquisa

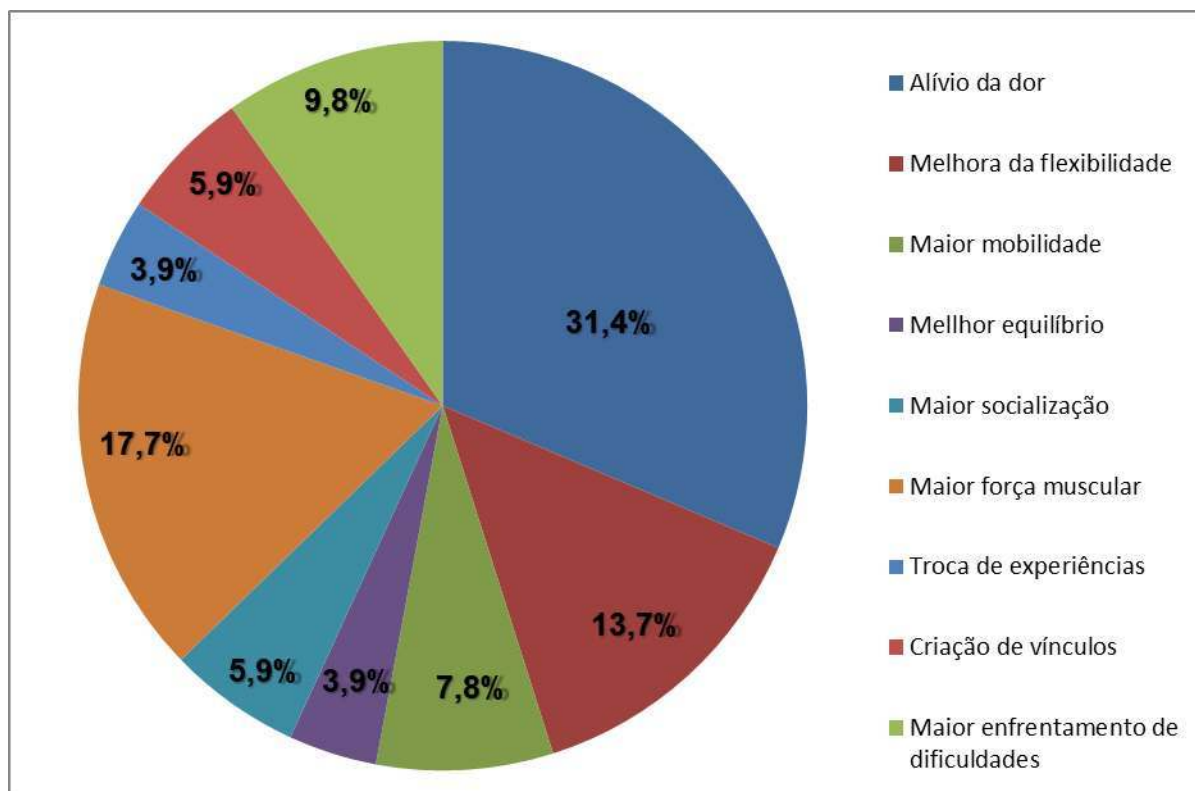
A motivação para continuar praticando a hidroginástica é obtida através dos resultados alcançados, com a prática regular nota-se uma melhora relevante, ao longo do tempo deixa de ser apenas um exercício indicado pelo médico (SILVA *et al.*, 2017).

O tempo da prática conta muito para o efeito da técnica, além de ser bem elaborada e direcionada por profissionais aptos (PRESA *et al.*, 2020).

No gráfico 6, observa-se os benefícios com a prática da hidroginástica, 31,4% dos entrevistados relataram alívio das dores; 13,7% relataram melhora da flexibilidade, 7,8% relataram maior mobilidade; 3,9% relataram maior equilíbrio, 5,9% relataram maior socialização; 17,7% relataram maior força muscular; 3,9% relataram troca de experiências; 5,9% relataram criação de vínculos; 9,8% relataram maior enfrentamento de dificuldades.



Gráfico 6: Principais benefícios observados pelos praticantes de hidroginástica



Fonte: Dados da pesquisa

Além das vantagens e dos benefícios físicos que a prática da hidroginástica proporciona, também tem a vantagem que envolve conjuntamente os aspectos psicológicos e sociais muito significantes, foi observado que a hidroginástica atua diretamente no convívio social e na criação de vínculos, uma vez que é uma atividade praticada em coletividade possibilitando o contato e a convivência. A atividade física beneficia a batalha contra a depressão, ansiedade e estresse, e valoriza a autoestima (SILVA, 2019).

As aulas de hidroginástica são praticadas com músicas, utilizam materiais como flutuadores, bastões e halteres entre outros, por isso tem seu diferencial entre as outras atividades físicas, além de estimular e motivar, deixam as aulas mais agradáveis, e combate o estresse por causa das propriedades da água. São exercícios de fácil execução e não tem efeito de corpo dolorido e ainda assim reforça a musculatura, se torna um ambiente legal para socialização, troca de experiências e



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

criação de vínculos, fazendo com que os indivíduos se sintam inseridos na sociedade (DA ANUNCIÇÃO SANTOS; VILELA, 2020).

O sedentarismo afeta os níveis de flexibilidade e força muscular, causam a perda de elasticidade, encurtamento muscular e reduz a capacidade funcional do músculo, que resultam em consequências futuras à saúde do indivíduo. A hidroginástica vem sendo recomendada por ser uma atividade física que proporciona o ganho de estabilidade e equilíbrio, relaxamento da musculatura, fortalecimento muscular, auxilia o trabalho gradativo da amplitude articular, e melhora a capacidade funcional, evitando os efeitos negativos decorrentes do avanço da idade (LIMA *et al.*, 2018).

A prática regular da hidroginástica é essencial para prevenção de diversas doenças e preserva a saúde estável, fortalece a musculatura, tornando-a mais densa e saudável, propicia uma expressiva ajuda na autoestima do indivíduo, tornando-o mais interativo na vida social, além de ser uma prática mais prazerosa e menos dolorosa (JÚNIOR *et al.*, 2009).

A dor é subjetiva, cada indivíduo tem a sua percepção de acordo a sua dor. A maioria dos indivíduos relataram que sentiram alívio das dores após a prática da hidroginástica, sendo uma modalidade muito indicada para esse fim, a hidroginástica aquece de forma conjunta as articulações e músculos e melhora a execução do exercício sem sobrecarregar as articulações, diminuindo as dores e promovendo maiores amplitude de movimento (MELLER, 2013)

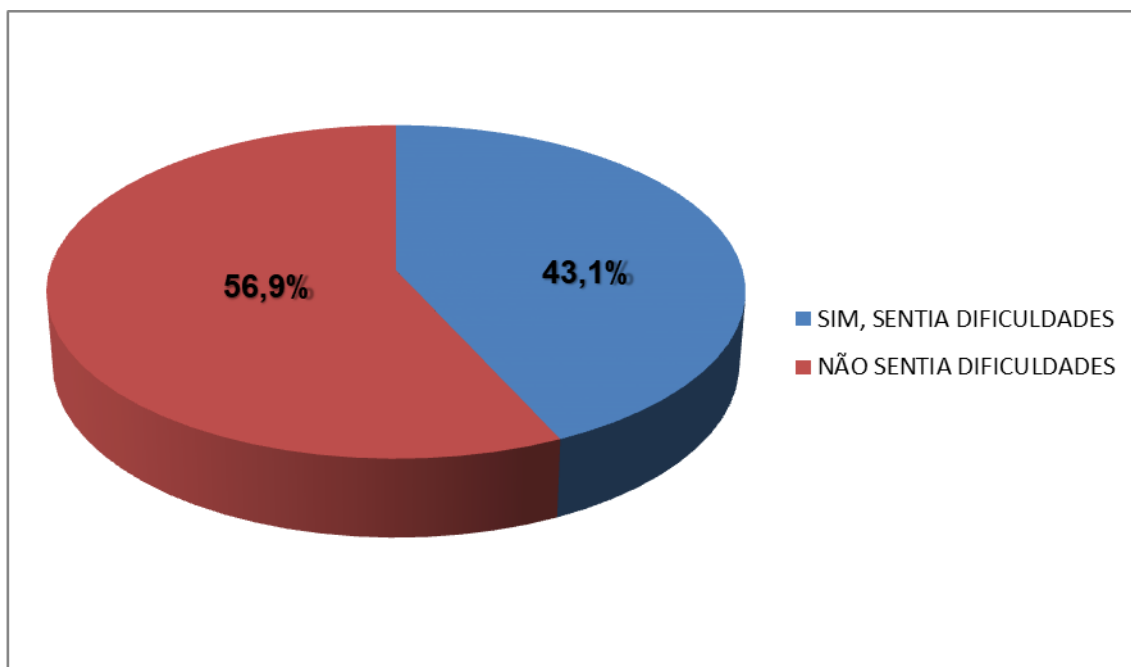
No gráfico 7, observa-se se os praticantes sentiam dificuldades de realizar alguma atividade antes da prática da hidroginástica que hoje consegue realizar sem dor ou limitações, percebe-se que 56,9% dos praticantes não sentiam dificuldades de realizarem suas atividades, 43,1% dos praticantes relatam que sentiam dificuldades de realizar atividades antes da prática da hidroginástica.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

Gráfico 7: Dificuldade de realizar alguma atividade antes da prática da hidroginástica que hoje consegue realizar sem dor ou limitações



Fonte: Dados da pesquisa

O envelhecimento causa uma série de mudanças na vida do indivíduo, diminuindo a força muscular, perda da flexibilidade, falta de equilíbrio e coordenação, dentre outros, essas mudanças são fatores que mais limitam as atividades diárias do idoso tornando-o mais dependente. A hidroginástica se destaca por prevenir e tratar doenças próprias do envelhecimento, proporcionando diversos efeitos benéficos, melhorando significativamente a qualidade de vida, independência e autonomia do idoso (MARCIANO: VASCONCELOS, 2008).

As atividades de vida diárias dependem da associação da flexibilidade e coordenação motora muito necessárias no cotidiano, onde os indivíduos e principalmente os idosos podem andar com segurança, subir e descer escadas, cuidar de casa, sentar e levantar, tudo isso é necessário na vida do indivíduo, foi observado ganhos nas atividades cotidianas em praticantes de hidroginástica, devido às baixas condições da gravidade proporcionando baixo impacto das articulações com estímulo muscular, além da evolução do rendimento dos indivíduos com menores riscos de lesões e sobrecargas nas articulações (BÊTA *et al.*, 2016).

5 – CONCLUSÃO

Em virtude dos fatos mencionados, conclui-se que a hidroginástica é uma opção importante para a prática de exercício físico, tendo em vista que proporciona uma melhora na qualidade de vida e saúde. Os indivíduos praticantes de hidroginástica demonstram uma melhora na expectativa de vida e saúde comparados aos indivíduos inativos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

Os resultados obtidos apontam diversos benefícios da hidroginástica na melhora da flexibilidade, força, mobilidade, alívio das dores musculares, melhora da qualidade do sono, melhora da satisfação com a vida e a saúde, melhora da autoestima e melhor convivência. Além de ser uma prática segura, bem elaborada e direcionada por profissionais aptos, a hidroginástica pode retardar algumas alterações corporais que fazem parte do envelhecimento, e dar autonomia ao idoso, diminuindo os impactos e o peso corporal. São exercícios de fácil execução, adequados para o nível de condicionamento físico e idade, e por ser praticada em grupo, traz mais motivação e torna um ambiente de socialização, troca de experiências e de criação de vínculos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jaina Bezerra de; GURGEL, Luilma Albuquerque. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio-Fortaleza. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, p. 335-344, 2009.

ALDERETTE, Bárbara da Rosa et al. **Motivos de Adesão de Pessoas Idosas à Hidroginástica**. 2013. TCC (Bacharel) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103729/TCC-%20B%20a1rbara%20da%20Rosa%20Alderette.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . Acesso em: 28 ago 2022.

BÊTA, Fernanda Cristina Oliveira et al. Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 10, n. 58, p. 220-224, 2016.

DA ANUNCIACÃO SANTOS, Geisa; VILELA, Andréa Teixeira. Benefícios físicos hidroginástica na terceira idade. **Revista Prisma**, v. 1, n. 2, 2020.

DE SOUZA, Ana Jessica Ferreira; DOS SANTOS, Juliana Pereira; JÚNIOR, Francisco Fleury Uchoa Santos. Análise comparativa do sono em idosos praticantes de Pilates e hidroginástica: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 4, p. 180-185, 2019.

DOS SANTOS, Priscila Mari et al. Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. **Revista brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 1, 2013.

ELIAS, Rui Gonçalves Marques et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, p. 79-86, 2012.

FAIL, Luís Oliveira Brandão. **O efeito de um programa de hidroginástica sobre indicadores de saúde e aptidão física**. 2017. Tese (Doutorado) – Universidade da Beira Interior, Covilha, 2017. Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/6702/1/5606_11529.pdf . Acesso em: 01 maio 2022

FREITAS, Cidália. **Efeitos de um programa de hidroginástica na aptidão física, na coordenação motora, na auto-estima e na satisfação com a vida, em idosos de centros de dia**. 2008. Dissertação (Mestrado) – Universidade do Porto, Porto, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/CidaliaFreitas/publication/37656861_Efeitos_de_um_programa_de_hidroginastica_na_aptidao_fisica_na_coordenacao_motora_na_autoestima_e_na_satisfacao_com_a_vida_em_idosos_de_centros_de_dia/links/55aa70dc08ae815a04278880/Efeitos-de-um-programa-de-hidroginastica-na-aptidao-fisica-na-coordenacao-motora-na-auto-estima-e-na-satisfacao-com-a-vida-em-idosos-de-centros-de-dia.pdf. Acesso em: 01 maio 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espíndula, Patrícia Brandão Amorim

GOMES, Lara Elena et al. Projeto Hidroginástica para a Saúde: seus primeiros anos. **EXTRAMUROS-Revista de Extensão da UNIVASF**, v. 1, n. 2, p. 101-109, 2013.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

JUNIOR, Hécio Rossi; SCHUSTER, Rodrigo Costa; POLESE, Janaíne Cunha. Força muscular e qualidade de vida de idosas praticantes e não-praticante de hidroginástica. **ConScientiae Saúde**, v. 8, n. 4, p. 635-640, 2009.

LEÃO, Luciano Amado et al. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Revista de atenção à saúde**, v. 17, n. 61, 2019.

LIMA, Priscylla Teixeira et al. Níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista Unimontes Científica**, v. 20, n. 1, p. 40-53, 2018.

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, A. P. S. L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, v. 4, p. 1-26, 2008.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev bras cineantropom desempenho hum**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MELLER, Luciana. **A prática de hidroginástica como instrumento para alívio das dores causadas por doenças reumáticas**. 2013. Monografia (Bacharel) – Unijuí, Santa Rosa, RS, 2013. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/2020/Luciana%20%20TCC-%20Monografia%20%202013%20-%20C%3%b3pia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 30 ago. 2022.

NAHAS, Markus V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Midiograf**, Londrina, v. 3, p. 278, 2001.

OLIVEIRA, Rogério da Silva. **Nível de satisfação na hidroginástica de idosos em período de distanciamento social e a influência das práticas corporais ao longo da vida**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2021. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/46110/1/NiveldeSatisfacaoHidroginastica_Oliveira_2021.pdf. Acesso em: 29 abr. 2022.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, p. 24-27, 1998.

PEREIRA, Érico Felden et al. Estilo de vida, prática de exercício físico e dores musculoesqueléticas em idosas fisicamente ativas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 6, n. 3, 2009.

PRESA, Alessandra Alves et al. Avaliação da capacidade funcional de idosas com artrose praticantes de hidroginástica e cadastradas no programa de atenção multidisciplinar à saúde do idoso. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e6129108972-e6129108972, 2020.

SANTOS, Marcus Vinicius dos. **Benefícios da hidroginástica relacionados as capacidades físicas diárias nos idosos**. 2019. TCC (Bacharel) – UniCEUB, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13782/1/21501736.pdf>. Acesso em: 08 maio 2022.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS – MG
Késia Azevedo Espindula, Patrícia Brandão Amorim

SILVA, Caio Vieira. **A importância da hidroginástica na saúde mental e física de idosos**. 2019. TCC (Bacharel) – UniCEUB, Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13861/1/21604028.pdf>. Acesso em: 08 maio 2022.

SILVA, Naiara Sabrina Rocha et al. Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde, Aracati**, v. 4, n. 1, p. 23-46, 2017.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta fisiátrica**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos et al. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

VASCONCELOS, Letícia et al. Hidroginástica e qualidade de vida. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 1, n. 1, 2009.

VIANA, Agenísia; ANTONIASSI JUNIOR, Gilmar. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 3, n. 1, p. 87-98, 2017.