

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Vanessa Karina Da Silva Soares

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Priscila Maria Da Cruz Andrade

Professor do curso de Educação Física – FACOL

Resumo: O processo do envelhecimento está relacionado com as alterações psicológicas e físicas no indivíduo saudável, as alterações desta etapa da vida interferem na área motora, contribui para a inatividade e agravamento de determinadas doenças, além de influenciar negativamente na realização das atividades de vida diária. A prática do exercício físico além de combater o sedentarismo atua de maneira significativa para a manutenção da aptidão física da população idosa. O objetivo desse estudo foi identificar os benefícios que a hidroginástica proporciona na saúde dos idosos. Trata-se de um estudo de revisão da literatura. Os estudos encontrados apontaram uma melhora significativa na aptidão física, na força, no equilíbrio e na flexibilidade da amostra avaliada, através da prática da hidroginástica.

HYDROGINASTIC BENEFITS FOR ELDERLY: LITERATURE REVIEW

Palavras-chave: Envelhecimento; Idoso; Benefício; Exercício; Hidroginástica.

Abstract: The aging process is related to the psychological and physical changes in the healthy individual; changes in this stage of life interfere in the motor area, contribute to the inactivity and aggravation of certain diseases, and negatively influence the activities of daily living. The practice of physical exercise in addition to combating the sedentary lifestyle acts in a significant way to maintain the physical fitness of the elderly population. The objective of this study was to identify the benefits of hydro gymnastics in the health of the elderly. It is a study of literature review. The studies found a significant improvement in physical fitness, strength, balance and flexibility of the sample evaluated, through the practice of water aerobics.

Key words: Aging; Old man; Benefit; Exercise; Hydrogynastic.

1 Introdução

O envelhecimento é um fator decorrente da vida que afeta o ser humano, no qual passamos por várias alterações fisiológicas e biológico; sendo o mesmo um processo gradual, causador das mudanças que vão surgindo no funcionamento do organismo, fazendo com que o indivíduo seja cada vez menos capaz de se adaptar ao meio ambiente, tornando-o mais vulnerável às doenças. Porém o indivíduo pode envelhecer de forma saudável e natural, sabendo conviver com suas limitações acometidas durante os anos e mantendo-se ativo com atividades físicas específicas e prazerosas.

O impacto do envelhecimento é influenciado pela falta de atividade física, má nutrição e presença de doenças nas fases anteriores da vida e em outros fatores. Diante disso acontece a diminuição das habilidades motoras, o ser ágio ficar cada vez mais lento, dificultado todo e qualquer movimento, como por exemplo as tarefas diárias, que é essencial e tem grande importância para as pessoas idosas. (ELIAS,2012)

O envelhecer provoca impactos negativos significantes, como o declínio das capacidades funcionais, facilitando o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, diversos tipos de câncer e doenças cardiovasculares, problemas incidentes na população idosa. A atividade física (AF), voltada para o idoso incide na sua independência e socialização, ajudando na sua autonomia além de prevenir e retardar o processo de envelhecimento. Hoje o crescente interesse pela AF em especial, pelas atividades aquáticas está intimamente ligado aos seus benefícios fisiológicos, terapêuticos e utilitários. (FREITAS; KOPILLER, 2006).

A hidroginástica é uma atividade física muito prazerosa, que proporciona bem-estar. Desde antigamente até os dias de hoje, essa modalidade está sendo a mais recomendada por médicos para pacientes com diversas patologias em especial as que possuem problemas articular. Suas vantagens estão relacionadas ao baixo impacto das articulações em relação aos movimentos na água, constitui em um bom condicionamento físico, melhora a flexibilidade, o cardiorrespiratório, adquirindo também a resistência contra a gravidade da água como sobrecarga (PAULA, PAULA,1998).

A hidroginástica está enquadrada em um exercício de reabilitação, que promove ao indivíduo promoção e prevenção da saúde, proporcionando resultados positivos em relação à estabilidade postural pela constante busca do equilíbrio corporal na água (ALMEIDA, Ana et al 2010).

Sabendo-se da importância da prática de hidroginástica na vida dos idoso, a literatura mostrou a melhoria na saúde dos idosos através dos exercícios feitos nas aulas, que tem como

objetivo o aumento da capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento de habilidades específicas.

2 Metodologia

Este estudo consiste em uma revisão de literatura, que relata os benefícios que a hidroginástica proporciona na vida do idoso. A pesquisa dos artigos foi realizada entre abril a outubro de 2016, sendo selecionados estudos aleatoriamente através de busca nos bancos de dados do Scielo e da Bireme. Utilizou-se os descritores envelhecimento, idoso, exercícios, benefícios aptidão física, pelas terminologias cadastradas nos descritores em ciências da saúde criados pela biblioteca virtual em saúde.

A seleção dos artigos foi baseada nos critérios de inclusão e exclusão, as amostras são compostas por idosos, e os artigos apresentam as indicações dos benefícios da hidroginástica para essa população, e como exclusão são os artigos que não foi possível determinar se o público era idoso e se abordava a temática para públicos diferentes. Não foi utilizado filtros para delimitação dos anos de publicação.

3 Resultados e Discussão

Foram encontrados 14 artigos nas bases de dados consultadas que versavam sobre os benefícios da hidroginástica para idosos, e 8 deles foram selecionados para estudo e análise de realização deste presente artigo, segundo os critérios de inclusão. Tratam-se de coletas de dados e amostras feitas em pesquisa de campo e revisão da literatura com idosos clinicamente se tratando de suas patologias e que buscam através de exercícios aquáticos uma melhor qualidade de vida. A tabela abaixo, descreve por ordem crescente do ano de publicação, os principais dados dos artigos selecionados.

Tabela 1: Estudos selecionados que descrevem os benefícios da hidroginástica para o idoso.

AUTOR E ANO	OBJETIVO	POPULAÇÃO	RESULTADOS	TESTE UTILIZADO
PAULA, K.C; PAULA,	Informar e orientar a população idosa da	Terceira idade	As respostas cronotrópicas obtidas	Flexibilidade, o equilíbrio, a

D.C,1998	importância dos exercícios de hidroginástica, suas vantagens e particularidades.		durante exercícios aquáticos apresentam muitas variações, de acordo com a posição do corpo temperatura e altura da água, e intensidade do exercício realizado	coordenação motora e a modificação da composição corporal.
ALVES, et al; 2004	Verificar o efeito da prática de hidroginástica sobre a aptidão física do idoso associada à saúde.	Foi realizada um ensaio controlado em 74 mulheres idosas, sem atividade física regular. Um grupo de 37 mulheres recebeu duas aulas semanais de hidroginástica durante três meses e outras 37 serviram como controle	Observou-se no grupo da hidroginástica um melhor desempenho em Todos o pós-teste quando acompanhados com o pré-teste.	As aulas consistiam em 4 fases: 1-aquecimento; 2-Exercícios aeróbicos; 3-Exercícios localizados 4-relaxamento.
TEIXEIRA, et al; 2007	Realizou-se uma busca de estudos sobre hidroginástica para a terceira idade, discutindo e apresentando seus resultados buscando relações com a promoção da saúde e qualidade de vida dessa população.	Terceira idade no geral (idosos)	Indivíduos que realizaram exercícios na água apresentaram melhora do controle postural.	Equilíbrio, força, flexibilidade, e resistência cardiorrespiratória.
PINTO, et al; 2008	Comparar as modificações na força/resistência muscular após quatro semanas de hidroginástica com e sem a utilização de bandas elásticas.	26 mulheres com idade entre 50 e 60 anos praticantes de hidroginástica	Houve efeito significantes do tempo nos três testes analisados	Treinamento elástico (GTE) e treinamento convencional (GTC).
AGUIAR, J.B; GURGEL,	Verificar a influência da hidroginástica sobre a	26 mulheres com idade de 60 a 80	A média dos escores obtidos para o domínio	Teste de impulsão vertical para

L.A, 2009	qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas.	anos,	1(físico) no grupo das mulheres praticantes de hidroginástica foi significativamente maior que a média dos escores obtidos no grupo de mulheres sedentárias.	avaliação indireta da força muscular e teste de sentar e alcançar para avaliação de flexibilidade.
ALMEIDA, et al; 2010	Avaliou o equilíbrio estático e dinâmico e valências motoras relacionadas em idosas praticantes de ginastica e hidroginástica.	Participaram 31 mulheres na modalidade hidroginástica e 28 na ginástica.	Não houve superioridade entre as modalidades, mas foi possível observar uma tendência de superioridade do grupo GG em parâmetros como agilidade, equilíbrio e flexibilidade.	Testes de sentar e levantar em 30 segundos e 8-feet Up-and-go, sentar e alcançar, e teste de equilíbrio.
ELIAS, et al; 2012	Verificar a aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica.	18 mulheres idosas com idade média de 65,5±5,84.	Os avaliados atingiram bons níveis de aptidão física nos testes de força de membros superior, flexibilidade de membros inferiores e mobilidade física.	Testes de flexibilidade, força, mobilidade física, resistência aeróbica.
COLPO, et al;2013	Analisar os efeitos de 12 semanas de pratica de hidroginástica sobre a percepção subjetiva da dor e sua influência nas atividades da vida diária.	Participaram da pesquisa 20 mulheres, com idade entre 30 e 50 anos.	Encontrou-se diferença estatística significativa na circunferência da cintura e na RCQ, houve diminuição da sensação subjetiva da dor nos locais face e pé esquerdo.	Flexibilidade e resistência muscular localizada.

Os estudos de Alves et al., 2004 e Elias et al., 2012 utilizaram teste de aptidão física funcional para terceira idade, que ocorreu durante as aulas de hidroginástica. Foi observado uma melhoria em todos os testes de aptidão física aplicados, após o treinamento com as aulas de hidroginástica. Porém as idosas praticantes das aulas não apresentaram boa aptidão física funcional geral, sobretudo nos níveis de força muscular de membro inferior, desempenho cardiorrespiratório e flexibilidade. Sendo assim sugeriu-se que os treinos de hidroginástica

sejam reavaliados, para que haja diminuição do peso corporal pois foi detectada relação direta entre índice de massa corporal e aptidão física. (ALVES et al.,2004; ELIAS et al.,2012).

O estudo de Almeida et al.,2010 analisa o equilíbrio estático e dinâmico e valências motoras relacionadas em idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. As habilidades foram medidas pelos testes de “sentar e levantar em 30 segundos” (resistência de membros inferiores) e “8-feet Up-and-go” (equilíbrio dinâmico), “sentar e alcançar” (flexibilidade) e teste de equilíbrio estático de Caromano. De acordo com os testes aplicados pode-se ressaltar a diferença entre praticantes de ginástica que se mostrou com resultados superiores em relação as variáveis equilíbrio dinâmico e flexibilidade comparado com as praticantes de hidroginástica, que logo se encontra em meios diferentes comparado a essa última modalidade.

O estudo de Aguiar, J.B; Gurgel, L.A. (2009) verificou os efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo social do comercio Fortaleza. Nele foram utilizados para coleta de dados o instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida proposto pela organização mundial de saúde, o teste de impulsão vertical para a avaliação indireta da força muscular de membros inferiores e o teste de sentar e alcançar para avaliação da flexibilidade. Nos resultados dos testes aplicados foram encontrados uma melhora na qualidade de vida relacionada ao domínio físico, assim como maior força de membros inferiores e flexibilidade no grupo de mulheres idosas praticantes de hidroginástica em relação ao grupo de mulheres sedentárias. Logo a prática de hidroginástica por mulheres na terceira idade deve ser estimulada, pois além de ser uma atividade relaxante e de baixo impacto, melhora a qualidade de vida relacionada ao domínio físico, a força e a flexibilidade, contribuindo dessa forma com a prevenção de lesões e a independência nessa etapa tão importante da vida.

O estudo de Pinto et al. (2008) compara as modificações na força/resistência muscular após quatro semanas de hidroginástica com e sem a utilização de bandas elásticas. Pré e pós-treinamento, os sujeitos foram submetidos aos testes de flexão de cotovelo, impulsão vertical sem auxílio dos braços e levantar da cadeira em 30 segundos. Com isso o estudo tem demonstrado que a prática da hidroginástica melhora a aptidão física relacionada a saúde. Logo o treinamento com elástico apresenta suas vantagens, podendo ser utilizado em inúmeros movimentos.

O estudo de Colpo et al. (2013) analisou os efeitos de 12 semanas de práticas de hidroginástica sobre a percepção subjetiva da dor e a sua influência nas atividades da vida diária, a postura e a aptidão. Com isso teste forma realizados que envolviam a aptidão física, e

logo encontraram a diferença entre o pré e pós-teste, apenas na circunferência da cintura e na RCQ. Porém foi observado que não houve alteração na postura em nenhuma região analisada.

4 Conclusão

As estimativas dos estudos encontrados apontam que a hidroginástica é o exercício se enquadra com a terceira idade, pois comprovou através do métodos e análise de pesquisa de campo e revisão literária; que as aulas de hidroginástica desenvolvem as capacidades físicas com menos impactos e agressão aos movimentos executados. Logo as vantagens que a hidroginástica oferece em comparação com os exercícios terrestres vão desde a possibilidade de aumento de sobrecarga com menos risco de lesões, passando pelo maior conforto devido à temperatura adequada da água, até a diminuição das comparações estáticas ocorridas nas aulas de hidroginástica.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jaina Bezerra; 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 educação física esporte**. São Paulo, v.23, n.4, p.335-44, 2009.

ALMEIDA, Ana et al. Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico praticantes de hidroginástica e ginástica. **Revista brasileira cineantropom Desempenho Hum**. Minas Gerais, 2010.

ALVES, Rosane et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista brasileira medicina esporte**. Recife, PE, vol.10, n.1 2004.

COLPO, Iane et al. Avaliação postural, dor e aptidão física de praticantes de hidroginástica. **Revista dor**. São Paulo, 2013 jan-mar; 14(1):35-8.

ELIAS, R.G.M et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista brasileira geriatr gerontol**. Rio de Janeiro, 2012.

FREITAS, E.; KOPILLER, D. Atividade Física no Idoso. In: Freitas EV. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2006.

PAULA, Karla Campos; PAULA, Débora Campos. Hidroginástica na terceira idade. **Revista brasileira medicina esporte**. Rio de Janeiro, vol.4, n 1, 1998.

PINTO, Luiz et al. Efeito e utilização de bandas elásticas durante aulas de hidroginástica na força muscular de mulheres. **Revista brasileira medicina esporte**. São Paulo, vol.14, n5, 2008

TEIXEIRA, Clarissa et al. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta fsiatra**, Rio Grande do Sul, 2007.