

# QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE HIDROGINASTICA DA MEIA E TERCEIRA IDADE DE UBÁ-MG

Franciele Maria Eugênia Duarte <sup>a\*</sup>  
Elizângela Fernandes Ferreira <sup>a</sup>  
Auxiliatrice Caneschi Badaró <sup>a</sup>  
Renata Aparecida Rodrigues de Oliveira <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Faculdade Governador Ozanam Coelho / Ubá-MG

## RESUMO

A hidroginástica é uma atividade física indicada para pessoas que queiram ter um envelhecimento saudável com qualidade de vida. O objetivo deste estudo – que se caracteriza como descritivo, com um delineamento transversal – foi verificar a qualidade de vida em pessoas de meia e de terceira idade praticantes de hidroginástica, e identificar as diferenças entre grupos ativos e inativos fisicamente. Foram entrevistados 56 indivíduos, a partir de 40 anos (33 praticantes de hidroginástica e 23 inativos). Utilizou-se o questionário WHOQOL-bref para avaliar a qualidade de vida dos indivíduos, e ainda o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ) versão curta, para analisar o seu nível de atividade física. Os dados foram analisados por meio da média e desvio padrão das variáveis analisadas, utilizando-se o teste Mann-Whitney. Entre os avaliados inativos, 56,5% eram insuficientes ativos A; 39,1% eram insuficientes ativos B; e 4,3% sedentários. Entre os ativos, 75,8% eram ativos e 24,2% muito ativos. Houve diferença estatística entre a média da qualidade de vida nos ativos (75,75+11,57) em comparação com os inativos (69,40+12,13). Em relação aos domínios da qualidade de vida, o grupo de ativos apresentou média maior nas relações sociais

\* E-mail: francieleduarte94@yahoo.com.br



e meio ambiente, quando comparado ao dos inativos ( $p<0,05$ ). Concluiu-se que pessoas de meia idade e de terceira idade praticantes de hidroginástica apresentam uma melhor qualidade de vida, se comparadas a pessoas inativas da mesma idade.

**Palavras-chaves:** Qualidade de vida. Hidroginástica. Meia idade. Terceira idade..

## INTRODUÇÃO

No Brasil, o envelhecimento da população tem ocorrido de forma mais acentuada, uma vez que o número de idosos passou de 3 milhões, em 1960, para 14 milhões em 2002, estimando-se que pode alcançar 32 milhões em 2020 (Costa; Veras, 2013). De acordo com Melo et al. (2012), o envelhecimento é um processo natural, inevitável e lento, que consiste na perda progressiva das aptidões físicas funcionais do organismo.

Nesse processo, ocorrem alterações fisiológicas, como redução na mobilidade, mudanças na estrutura músculo esquelética, da força muscular, junto com a redução dos níveis de flexibilidade (Melo et al., 2012). Além disso, está relacionado com inúmeras alterações psicológicas e físicas que interferem na área motora, resultando na inatividade e contribuindo para o aparecimento e agravamento de determinadas doenças, além de influenciar negativamente a

realização das atividades da vida diária (Paula; Paula, 1998).

Porém, ressalta-se que é importante que a pessoa envelheça com qualidade de vida e saúde, para que possa viver tranquila e feliz (Costa; Veras, 2013). A qualidade de vida está relacionada à autoestima e ao bem-estar pessoal das pessoas, à satisfação encontrada na vida familiar, amorosa, social e ambiental, além da própria estética (Minayo et al., 2000).

A relação entre atividade física, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida por profissionais da área da saúde, pois a primeira é um fator importante para o processo de um envelhecimento saudável (Matsudo et al., 2001). Segundo Rocha (1994), hidroginástica é uma atividade física recomendada pelos profissionais da área de saúde, por minimizar alterações fisiológicas e por ajudar em um envelhecimento saudável, além de prevenir lesões, relaxar a musculatura, evitar problemas na coluna e nas articulações, aliviando dores, melhorando o condicionamento físico, a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação de quem a pratica, contribuindo para a diminuição do estresse.

A hidroginástica, além de ajudar a combater o sedentarismo e ser uma atividade prazerosa de convívio social, oferece para quem a pratica um ambiente de maior descontração, momentos de lazer e alegria, contribuindo para o bem-estar psicológico e promovendo um estilo de vida saudável, que é fator importante para a melhoria da qualidade de vida (Alves et al., 2004). Além disso, é uma forma alternativa de condicionamento físico, e é hoje uma atração universal, sendo um ambiente seguro para a prática de exercícios, comparado com os exercícios de solo, em que o aluno está sujeito a maiores riscos de lesões (Teixeira, 2000). Assim, o indivíduo que faz exercícios na água não corre tal risco, além de ter uma experiência prazerosa (Bonachela, 1994).

Diante do exposto, o presente estudo tem o objetivo de verificar a qualidade de vida em pessoas de meia idade e de terceira idade

praticantes de hidroginástica, e identificar as diferenças entre grupos ativos e inativos fisicamente.

## MÉTODOS

O presente estudo se caracteriza como descritivo com um delineamento transversal e foi realizado nos meses de agosto e setembro de 2015, em que foram avaliados 56 indivíduos de meia e terceira idade, da cidade de Ubá-MG, do sexo feminino e masculino, com idade a partir de 40 anos. Do total de avaliados, 33 eram ativos (praticantes de hidroginástica) e 23, inativos.

Inicialmente, a pesquisadora solicitou a autorização de dois locais onde havia prática de hidroginástica – um clube e uma clínica de reabilitação – para compor a amostra do grupo ativo, cujos gerente e dono, respectivamente, assinaram um termo de autorização para a realização da pesquisa. Posteriormente, os alunos foram convidados a participarem da pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, autorizando o uso de sua avaliação e participação na pesquisa. Os procedimentos da pesquisa foram realizados em conformidade com a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Para compor o grupo de inativos, foram escolhidos, aleatoriamente, indivíduos do centro comercial da cidade de Ubá-MG, os quais deveriam responder ao questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2015), versão curta. Os indivíduos foram orientados a responderem de acordo com as duas últimas semanas, e o resultado foi classificado segundo as recomendações do próprio IPAQ, que classifica os indivíduos em sedentário, insuficiente ativo A e B, ativo e muito ativo, considerando-se como inativos os indivíduos que se encontravam no grupo de sedentários e insuficiente ativo.

O questionário IPAQ estima o tempo semanal gasto em atividades de intensidade moderada, vigorosa e caminhada. As perguntas se referem às atividades realizadas no trabalho, no

lazer, em deslocamento e em casa (IPAQ, 2015). Cabe ressaltar que esse questionário também foi aplicado entre os indivíduos praticantes de hidroginástica, a fim de confirmar sua classificação como ativos ou muito ativos.

Com a finalidade de analisar a qualidade de vida dos grupos de ativos e inativos, foi aplicado o questionário *World Health Organization Quality of Life / brief (WHOQOL/breve)*, versão em português (Fleck, 1998). Tal instrumento contém 26 questões fechadas, com perguntas relacionadas ao domínio do meio ambiente, relações sociais, psicológico e físico, com cinco opções de resposta para cada pergunta. Os resultados são expressos entre 0 e 100, sendo que quanto mais próximo de 100, melhor a qualidade de vida. Todos os cálculos foram realizados de acordo com o estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (1998). O procedimento de avaliação foi realizado por um avaliador devidamente treinado.

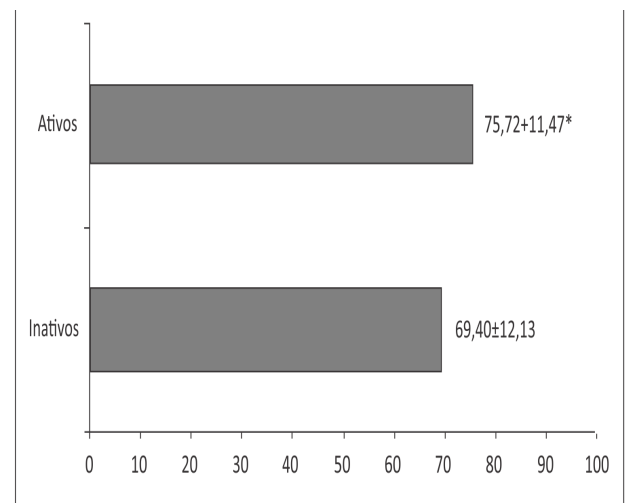
A coleta de dados do grupo ativo foi feita de segunda a sexta-feira no período da manhã (7h às 10h) e tarde (14h50 às 15h30), no local onde eles praticam hidroginástica. A maioria dos avaliados respondeu ao questionário no mesmo momento, outros preferiram levar para casa e entregar as respostas na aula seguinte. Entre os indivíduos não ativos fisicamente, foi realizada a coleta na segunda, na quarta e na sexta-feira, no horário da tarde (12h30 às 14h30), quando todos que aceitaram participar da pesquisa responderam ao questionário no mesmo momento. Para a coleta de dados, em ambos os grupos, foram necessárias quatro semanas.

Após a coleta de dados, procedeu-se à análise estatística com a realização do teste de Kolmogorov-Smirnov, para verificar a pressuposição de normalidade das variáveis. Posteriormente, realizou-se a exploração descritiva (média e desvio-padrão). Utilizou-se o teste de Mann-Whitney para comparação das médias entre os grupos independentes (ativos e inativos). Para todos os tratamentos, adotou-se um nível de significância de  $p < 0,05$ . Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 20.

## RESULTADOS

Foram avaliados 56 indivíduos, com idade média de  $55,48 \pm 10,49$  anos, sendo 33 ativos ( $57,09 \pm 9,35$  anos) e 23 inativos ( $53,17 \pm 11,99$  anos), sem diferença estatística entre as medidas de idade. No grupo de ativos, 29 eram do sexo feminino e 4 do sexo masculino, enquanto, no grupo de inativos, 10 eram do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Entre os inativos, 56,5% eram insuficientes ativos A, 39,1% eram insuficientes ativos B e 4,3% sedentários. Já entre os ativos, 75,8% eram ativos e 24,2% muito ativos.

A Figura 1 apresenta a média e desvio-padrão da qualidade de vida das pessoas ativas e das inativas, em que é possível observar uma média maior entre o grupo de ativos, comparando-se ao dos inativos.



\* $p < 0,5$  comparado ao grupo de inativos (Teste Mann-Whitney).

**Figura 1** - Média e desvio-padrão da qualidade de vida de ativos e inativos, Ubá-MG, 2015.

A análise dos domínios da qualidade de vida, isoladamente, evidencia que o grupo de ativos obteve médias superiores nas relações sociais e meio ambiente, comparadas às do grupo de inativos. Porém, em relação ao físico e ao psicológico, não houve diferença significativa (Tabela 1).

**Tabela 1** - Média e desvio-padrão dos escores dos domínios de qualidade de vida (WHOQOL/bref) em ativos e inativos, Ubá-MG, 2015

Domínios da Qualidade de Vida	Ativos (n=33)	Inativos (n=23)
Físico	75,65±14,89	71,58±13,47
Psicológico	75,38±17,41	72,64±17,89
Relações Sociais	84,34±11,74	73,91±15,95*
Meio Ambiente	67,52±16,26	59,65±13,22*

\*p<0,05 comparado ao grupo de inativos (Teste Mann-Whitney).

Na Tabela 2, é apresentada a análise das questões que revelaram diferença estatística entre os ativos e os inativos. Nota-se que foi obtido valor superior em questões importantes referentes à qualidade de vida, como saúde, lazer e amigos.

**Tabela 2** - Análise das questões que obtiveram diferença estatística entre os ativos e inativos, Ubá-MG, 2015

Questões*	Ativos (n=33)	Inativos (n=23)
Como você avaliaria sua qualidade de vida?	4,06±0,79	3,43±0,95
Quão satisfeito(a) você está com sua saúde?	3,91±0,91	3,43±0,95
Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?	3,39±1,03	2,74±0,96
Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	4,42±0,71	3,91±1,04
Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	4,48±0,76	4,00±1,85

\*p<0,05 comparado ao grupo de inativos (Teste Mann-Whitney).

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar a qualidade de vida em pessoas de meia idade e terceira idade praticantes de hidroginástica, e identificar as diferenças entre grupos ativos e inativos fisicamente. Os principais achados foram: 1) Maior qualidade de vida entre os idosos ativos, comparado aos idosos inativos; 2). Nos domínios do meio ambiente e relações sociais os ativos apresentaram média superior; 3) Entre os ativos, foi obtido valor superior em questões importantes referentes à qualidade de vida, como saúde, lazer e amigos.

Cabe ressaltar que os principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares são a inatividade física e o sedentarismo, os quais contribuem para o agravamento de doenças crônicas, que atingem grande parte da população idosa. Assim, com a prática regular da atividade física, é possível prevenir o desenvolvimento de tais doenças, como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e depressão (Araújo, 2008). Considerando o sedentarismo como um fator de risco para as doenças crônicas, para que possa ter um estilo de vida mais saudável e ativo, além da inclusão da prática diária da atividade, é importante que o indivíduo adquira outros hábitos, como uma boa alimentação (Rôas, Reis, 2012).

Embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para idosos, é nesse público que se encontra o maior número de praticantes. Assim, destaca-se que, para melhorar a qualidade de vida desse grupo, surgem, a cada dia, alternativas de auxílio para que envelheçam de forma saudável<sup>3</sup>. No presente estudo, foi possível constatar que os indivíduos ativos, praticantes de hidroginástica, apresentaram média superior de qualidade de vida, se comparados aos indivíduos inativos.

Os resultados encontrados estão de acordo com estudos realizados, em que se constatou que indivíduos considerados ativos e que praticam exercícios físicos têm uma qualidade de vida melhor, se comparados aos indivíduos que não praticam exercícios físicos

(Silva et al., 2012; Neto, Castro, 2012). Na análise realizada especificamente entre praticantes de hidroginástica, também foi encontrada uma qualidade de vida superior entre os praticantes, em comparação com os sedentários (Cader et al., 2012).

De fato, a prática de atividade física, além de combater o sedentarismo e a inatividade física, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física entre os idosos (Araújo, 2008). Não se trata de interromper o processo de envelhecimento, pois é impossível, mas de diminuir as perdas e manter as habilidades por mais tempo, como realizar as atividades da vida diária com maior autonomia, influenciando diretamente em uma melhor qualidade de vida (Argento, 2010).

A hidroginástica previne e retarda doenças comuns em idosos, favorecendo ao indivíduo viver com independência, proporcionando bem-estar físico e, conseqüentemente, maior alegria e disposição para interagir com outras pessoas, proporcionando uma melhor qualidade de vida (Frere et al., 2011).

De acordo com os resultados do presente estudo, a média dos escores do domínio “meio ambiente e relações sociais” foi maior em indivíduos ativos comparados aos inativos. Resultado semelhante foi obtido por Cader et al. (2006), que relataram que os praticantes de hidroginástica obtiveram média superior nos domínios meio ambiente e relações sociais, comparados a sedentários. Esse resultado pode se dever ao fato de as aulas de hidroginástica serem realizadas em grupo, contribuindo para uma melhoria no convívio social dos indivíduos, os quais ficam mais motivados a ir à aula de hidroginástica, por possibilitar um maior círculo de amizades Paiva (2010). Assim, a prática de atividades físicas regulares melhora a qualidade de vida em todos os aspectos, sendo importante para uma boa relação social e um ambiente agradável para esse público (Silva et al., 2010).

Nos domínios físico e psicológico, não foi observada diferença estatística entre os grupos, porém Aguiar e Gurgel (2009) apontam resultados em que o domínio físico é significativamente

inferior no grupo inativo, quando comparado aos praticantes de hidroginástica. Em relação aos domínios físico e psicológico, no presente estudo esperava-se encontrar diferença estatística entre os grupos, pois sabe-se que a atividade física contribui para a melhora dos aspectos psicológicos e fisiológicos (Feitosa et al., 2009). Porém, a diferença encontrada em relação ao estudo de Aguiar e Gurgel (2009) pode se dever ao tempo de prática de hidroginástica, pois, no estudo citado, os praticantes tinham no mínimo 6 meses de prática, enquanto no presente estudo não foi estabelecido o tempo de prática dos participantes.

Entre os ativos, foi obtido valor superior quando questionados sobre como avaliam a sua qualidade de vida, saúde, oportunidades de lazer, local onde moram e apoio que recebem de seus amigos. Esses resultados podem ser reflexo da prática da atividade física, pois ela melhora a qualidade de vida, o bem-estar, a autoestima e a saúde em geral de quem a pratica (Araújo, 2008). Portanto, para se beneficiar de um envelhecimento saudável, é importante que, aliado às atividades físicas, o idoso ou as pessoas da meia idade incorporem hábitos e ambientes saudáveis no seu cotidiano e haja uma maior interação na sociedade em que vive (Argento, 2010).

É importante considerar que o presente estudo possui algumas limitações, como a utilização de um delineamento transversal na pesquisa, que possibilita a ocorrência de causalidade reversa, a qual pode interferir na interpretação dos resultados; além da amostra pequena, que pode vir a influenciar de alguma forma os resultados, pois houve algumas complicações e dificuldades ao aplicar o questionário.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados encontrados no estudo, pode-se concluir que pessoas da meia idade e terceira idade praticantes de hidroginástica apresentam uma melhor qualidade de vida, comparadas a pessoas inativas

da mesma idade. Porém, ao analisar os domínios da qualidade de vida isoladamente, somente os domínios das relações sociais e meio ambiente revelaram diferença entre os grupos.

Assim, a hidroginástica pode ser um importante mecanismo de melhora da qualidade de vida entre indivíduos de meia idade e idosos. Porém, cabe ressaltar a necessidade de mais estudos com o objetivo de confirmar o resultado encontrado, podendo englobar diferentes tipos de exercício físico e locais diferentes.

## REFERÊNCIAS

- Aguiar JB, Gurgel L. A 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. *Rev Bras Med Esporte* 2009; 23(4): 335-344.
- Alves RV, Mota J, Cota MC, Alves JGB. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Rev Bras Med Esporte* 2004; 10(1): 31-37.
- Araújo LF. Benefícios da atividade física segundo os idosos hipertensos e diabéticos do programa de saúde da família. 2008. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Rondônia. Núcleo de Saúde. Porto Velho- RO. p.1-37.
- Argento RSV. Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. 2010. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas. Campinas. p. 1-34.
- Bonachela V. Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Editora Sprint Ltda, 1994.
- Cader AS, Vale RGS, Monteiro N, Pereira F. F.; DANTAS, E. H. M. Comparação do Pimák e da qualidade de vida entre idosos sedentários, asilados e praticantes de hidroginástica. *Fitness e Performance Journal* 2006; 5(2): 102.
- Costa MFL, Veras R. Saúde pública e envelhecimento. *Cad. Saúde Pública* 2003; 19(3).
- Feitosa LRTC, Paula FS, Telles S. Benefícios psicológicos e fisiológicos das atividades físicas: uma visão dos idosos. *Coleção Pesquisa em Educação Física* 2008; 7: p. 69-7.
- Fleck MPA. WHOQOL abreviado: versão em português. Programa de saúde mental organização mundial da saúde Genebra. Rio Grande do Sul. 1998. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/whoqol84.html>>. Acesso em: 13 maio 2015.
- Frere E, Martins M, Araújo R, Borragine SO. Hidroginástica para melhor qualidade de vida de idosos. *EFDdesportes* 2011; 16(163).
- International Physical Activity Questionnaire (Ipaq). Scoring Protocol, 2005. [acessado em: 13 maio 2015]. Disponível em: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- Matsudo SM, Matsudo VKRB, Neto TL. Atividade física envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esporte* 2001; 7(1).
- Melo FLS, Silva GCS, Leite LC, Borragine S. O. F; A prática da hidroginástica e sua influência as atividades de vida diárias do idoso. *EFDdesportes* 2012;169.
- Minayo MCS, Hartz ZMA, Buss PM. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciênc. Saúde Coletiva* 2000; 5(1).
- Neto MG, Castro FM. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. *Rev Bras Med Esporte* 2012; 18(4).
- Paiva E, Kronbauer GA. Motivação para as aulas de hidroginástica em Irati, PR. *EFDdesportes* 2010; 15(150).
- Paula KC, Paula DC. Hidroginástica na terceira idade. *Rev Bras Med Esporte* 1998; 4(1): 1-6.
- Rôas YAS, Reis EJ. Causas e consequências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de transformar a o conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas. *EFDdesportes* 2012; 17(168).
- Rocha JCC. Hidroginástica. Teoria e prática. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA., 1994.
- Silva MF, Goulart NBA, Lanferdini FJ, Marcon M, Dias CP. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol* 2012; 15(4).
- Silva RS, Silva I, Silva RA, Souza L, Tomasi E. Atividade física e qualidade de vida. *Ciênc. Saúde Coletiva* 2010; 15(1).
- Teixeira SC. Hidroginástica na reabilitação vestibular de idosos com queixas de tontura. Santa Maria. 2008. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade de Santa Maria. Centro de Ciência e Saúde. p.1-123.
- World Health Organization (WHO). Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. WHOQOL User Manual; 1998.