

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA – UNIFOR
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CARLA DE FÁTIMA OLIVEIRA**

**PERCEPÇÃO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA POR IDOSOS
PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA**

**FORMIGA – MG
2013**

CARLA DE FÁTIMA OLIVEIRA

PERCEPÇÃO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA POR IDOSOS
PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Educação Física do Centro Universitário de Formiga – UNIFOR, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel.
Orientador: Prof^ª. Esp. Luciane Alves Gianasi

FORMIGA/MG

2013

O48 Oliveira, Carla de Fátima.
Percepção na melhoria da qualidade de vida por idosos
praticantes de hidroginástica / Carla de Fátima Oliveira. – 2013.
34 f.

Orientadora: Luciane Alves Gianasi.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação
Física)-Centro Universitário de Formiga–UNIFOR, Formiga, 2013.

1.Hidroginástica. 2. Idoso. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDD 797.2

Carla de Fátima Oliveira

PERCEPÇÃO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA POR IDOSOS
PRATICANTES DE HIDROGINASTICA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação Física
do Centro Universitário de Formiga –
UNIFOR, como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Prof^a. Esp. Luciane Alves
Gianasi

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Esp. Luciane Alves Gianasi

Orientador

Prof^o Ms Ricardo Wagner de Mendonça Trigo

Prof^o Esp. Rodrigo Vinicius Ferreira

Formiga 05/07/2013

Dedico essa conquista a minha família, amigos,
ao meu mestre Ricardo Wagner Trigo e
minha orientadora Luciane Alves Gianasi.

AGRADECIMENTO

Posso ter defeitos, viver ansiosa e ficar irritada, mas não esqueço de que minha vida é a maior empresa do mundo. E que posso evitar que ela vá à falência.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um ator da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.

É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um “não”. É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.

Pedras no caminho? Guardo todas, um dia vou construir um Castelo...

Fernando Pessoa

RESUMO

A crescente preocupação com saúde durante o processo de envelhecimento tem levado vários idosos a procurarem a hidroginástica como uma alternativa para a prevenção e o tratamento de alterações físicas e psicológicas. A prática da hidroginástica consiste numa atividade corporal contínua em ambiente aquático, o que torna os exercícios mais eficazes, a fim de proteger as articulações dos impactos que seriam causados pelos mesmos caso fossem executados em outro ambiente. Visando a reforçar a melhoria da qualidade de vida, o presente estudo procurou analisar se idosos praticantes de hidroginástica conseguem ter uma percepção clara desse benefício em relação à sua qualidade de vida. Para essa pesquisa utilizou-se uma amostra de 17 idosos de uma academia de Santo Antônio do Monte - MG, sendo todos ativos na modalidade, com idades entre 60 e 89 anos. Os dados obtidos foram coletados através do Questionário Qualidade de Vida SF-36, com 11 perguntas, dentre as quais, seis estariam de acordo com o objetivo proposto; as perguntas foram analisadas através de tabelas e gráficos. Os resultados mostraram que alguns idosos não conseguem ter percepção de melhorias com um tempo maior e quando perguntado em um tempo menor da prática da modalidade eles conseguem relatar melhorias em seu dia a dia e autoestima.

Palavras-chave: Hidroginástica; Idosos; Percepção; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The growing concern for health during the aging process has taken several elderly to seek water aerobics as an alternative for the prevention and treatment of physical and psychological changes. The practice of water aerobics is an activity continuous body in the aquatic environment, making the most effective exercises, how to protect the joints of the impacts that would be caused by the same exercises if they are running in another environment. To strengthen the improvement of quality of life, this study sought to examine whether elderly practicing aerobics can have a clear perception of these improvements on their quality of life. For this research we used a sample of 17 elderly people from a health Santo Antonio do Monte - MG, all being active in the sport, ages 60 and 89 years. Data were collected through the quality of life questionnaire SF-36, where it has 11 questions that these were used seias which would agree with the proposed objective, the questions were analyzed using tables and graphs. The results showed that some seniors can not perceive improvements with a longer time and when asked in a shorter time of practicing the sport they can report improvements in their daily life and self-esteem.

Keywords: Aerobics; Elderly; Perception, Quality of Life.

LISTA DE ABREVIATURAS

GRAF	Gráfico
OMS	Organização Mundial da Saúde
TAB	Tabela
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

TABELA 1. Classificação da amostra.....	20
TABELA 2. Gênero e quantidade de idosos.....	20
GRÁFICO 1. Em geral você diria que sua saúde é?	21
GRÁFICO 2 – Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?	22
GRÁFICO 4 – Durante as últimas quatro semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?	23
GRAFICO 5 – Durante as Últimas quatro semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?.....	24
TABELA 3 – Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas quatro semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação Às últimas quatro semanas.	25
TABELA 4 – O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?	26

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 Envelhecimento.....	13
2.2 Qualidade de vida	14
2.3 Hidroginástica	15
2.3.1 Hidroginástica para idosos.....	16
2.3.1.1 Cuidados e restrições	16
3 METODOLOGIA.....	18
3.1 Tipo de pesquisa.....	18
3.2 População e amostra	18
3.3 Instrumentos	18
3.4 Procedimentos	18
3.5 Tratamentos dos dados	19
4 RESULTADOS	20
5 DISCUSSÕES.....	27
6 CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS.....	30
ANEXO A	32
APÊNDICE A.....	35

1 INTRODUÇÃO

À medida que a idade avança, os indivíduos tornam-se menos ativos e apresentam crescentes dificuldades no desempenho de tarefas do cotidiano, apresentando - se muitas vezes, dependentes de outras pessoas.

Segundo Alves et al (2003), o sedentarismo tende a acompanhar o envelhecimento, sendo acentuado com o avanço tecnológico ocorrido nas últimas décadas, um importante fator de risco para as doenças crônico-degenerativas, especialmente as afecções cardiovasculares, uma das principais causas de morte para os idosos.

A prática de atividade física pode contribuir de forma significativa para a melhora e manutenção da aptidão física do idoso, interferindo em vários fatores como, por exemplo, controle da pressão arterial, efeitos positivos nas doenças ósseas e cardiovasculares.

Porém são necessários tomar alguns cuidados, pois idosos apresentam restrições na prática de algumas atividades físicas não podendo, por exemplo, ter altas sobrecargas devido ao enfraquecimento ósseo e muscular que se tem nessa faixa etária, além de problemas de saúde como a hipertensão.

Segundo Alves et al (2003), exercícios executados na hidroginástica trabalham a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força, além de promover a socialização a partir do momento que, originalmente, essa atividade é feita em grupos.

Dessa forma a hidroginástica pode contribuir na melhora da condição física do idoso, convivência social e afetiva, além de promover a qualidade de vida do mesmo.

Diante das considerações, justifica-se o estudo para se verificar, através da pesquisa com idosos, até que ponto a hidroginástica, além de melhoria da condição física, pode influenciar na qualidade de vida do praticante.

Portanto, este estudo tem como objetivo a percepção do idoso em relação a sua qualidade de vida, percepção do idoso nas últimas quatro semanas de atividade física em relação as melhorias físicas e psicológicas e quais as melhorias relatadas em seu dia a dia.

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de campo do tipo qualitativa descritiva, possibilitando, a partir de um conhecimento primário do objeto de estudo, futuras análises e estruturas conceituais e práticas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a terceira idade tem início entre 60 e 65 anos, sendo que alguns podem começar a senti-la antes. A cada ano existem mais pessoas que se enquadram no termo a terceira idade, no entanto essa etapa deve ser observada de uma forma especial. (CANCELA, 2007)

Todo organismo possui um tempo de vida e durante esse tempo ele sofre mudanças. O organismo do ser humano possui três fases: a fase de crescimento e desenvolvimento, a fase reprodutiva e a senescência ou envelhecimento. A primeira fase acontece quando somos crianças, é quando nossos órgãos vão crescendo e adquirindo capacidades funcionais. Na segunda fase ocorre a capacidade de se reproduzir garantindo a sobrevivência e a evolução da própria espécie. A terceira é a senescência, caracterizada pelo declínio funcional do organismo. (CANCELA, 2007)

O envelhecimento caracteriza-se pela deterioração progressiva dos mecanismos com prejuízo da homeostase de órgãos e sistemas orgânicos. Esse processo inicia-se por volta da terceira década de vida, é insidioso e linear. Varia na sua forma e intensidade em cada indivíduo. (AZEVEDO, 2004)

Atualmente existe, por parte de toda a população mundial, uma preocupação com o bem estar físico e mental, principalmente com o processo de envelhecimento, é ele que causa na vida do indivíduo uma série de mudanças que terão consequências fisiológicas, sociais e psicológicas. (OLIVEIRA, 2004)

Portanto, devido a essas consequências, o trabalho com o idoso deve ser feito de uma forma cuidadosa. Deve-se levar em consideração os aspectos que podem ocasionar a busca pela atividade física, suas causas e necessidades. (OLIVEIRA, 2004)

O processo de envelhecimento depende de três classes de fatores: o biológico, o psíquico e o social. São eles que podem preconizar a velhice, podendo acelerar ou retardar o aparecimento e a instalação de doenças e sintomas característicos da idade. (CANCELA, 2007)

Segundo Cancela (2007), com o envelhecimento, ocorrem várias alterações no organismo: diminuição do fluxo sanguíneo; diminuição da capacidade dos rins para eliminar toxinas e medicamentos; diminuição da capacidade do fígado para metabolizar a maioria dos medicamentos; diminuição da frequência cardíaca

máxima, mas sem alteração da frequência em repouso; diminuição do débito cardíaco máximo; diminuição da tolerância à glicose; diminuição da capacidade pulmonar; aumento da quantidade de ar retido nos pulmões; diminuição da função celular de combate a infecções.

Portanto, a prática de atividade física é fundamental para o idoso, não só como prevenção de doenças, mas também na reabilitação de suas habilidades motoras. O exercício promove um estilo de vida mais saudável que é fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida. (PAULA, PAULA, 2013)

2.2 Qualidade de vida

Para melhor compreender a área da qualidade de vida é necessário adotar uma perspectiva, um paradigma complexo de mundo, pois se expressa na relação entre o homem, o ambiente e a natureza que o cerca. Embora haja diferença de percepção desse conceito. (ALMEIDA, GUTIERREZ e MARQUES, 2012)

Estão associados ao processo de envelhecimento o acúmulo de doenças e surgimento de limitações. Entretanto, a ciência atualmente tem demonstrado que isso não interfere na maioria das atividades cotidianas, garante parte das doenças que surgem na velhice podem ser prevenidas ou tratadas com uma boa qualidade de vida, por meio da prática de atividades físicas. (OLIVEIRA, 2004)

A qualidade de vida do idoso se relaciona com a capacidade que ele tem para desenvolver suas atividades de vida diária. Nas falas de idosos percebe-se como é satisfatória sua qualidade de vida, mencionando como determinantes os seguintes fatores: bens de consumo, saúde, boa alimentação, carinho de família. A qualidade de vida da população idosa está relacionada com suas atividades cotidianas e com a mensuração ou ganho de autonomia no seu meio familiar. (OLIVEIRA, 2004)

A qualidade de vida na terceira idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual. (OLIVEIRA, 2004)

Qualidade de vida é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. (MINAYO, 2000, p.2)

Segundo Minayo (2000) a noção de qualidade de vida transita em um campo semântico polissêmico e está relacionada a modo, condições e estilos de vida. Inclui, ainda ideias de desenvolvimento sustentável e ecologia humana. Por fim, relaciona-se ao campo da democracia, desenvolvimento, direitos humanos e sociais. As noções se unem em uma resultante social da construção coletiva dos padrões de conforto e tolerância que determinada sociedade estabelece, como parâmetros, para si.

Existem várias definições para esse tema. A compreensão sobre qualidade de vida lida com vários campos do conhecimento humano, biológico, social, político, econômico, médico, entre outros. Por ser uma área de pesquisa recente, encontra-se em processo de afirmação de fronteiras e conceitos; por isso, definições sobre o termo são comuns, mas nem sempre concordantes. Outro problema é que as definições podem ser amplas, inúmeros são os fatores que exercem influência, por vezes restritas, delimitando alguma área específica. (ALMEIDA GUTIERREZ e MARQUES, 2012)

Segundo Almeida, Gutierrez e Marques (2012), um resumo, numa leitura descuidada sobre o tema, permite concluir que nem todos os sujeitos têm qualidade de vida, e que é preciso se esforçar para obtê-la. E é essa a principal mensagem que se veicula nos meios de comunicação.

Tornam-se necessárias mais pesquisas sobre o que é qualidade de vida, pois percebemos que cada autor tem sua opinião.

2.3 Hidroginástica

Hidroginástica pode ser definida como a prática de exercícios localizados e aeróbios realizados dentro da água. Perdeu um pouco de suas características iniciais, como a preocupação com a reabilitação funcional e tornou-se uma atividade com objetivo maior em fitness e qualidade de vida. (OLIVEIRA, 2004)

Os objetivos da hidroginástica são melhorar a qualidade de vida, o bem estar físico e mental, proporcionar ao aluno maior capacidade de resistência ao estresse, desenvolver a sociabilidade, aperfeiçoar a coordenação motora facilitando a execução dos movimentos e melhorar a saúde. A prática da hidroginástica ativa a circulação sanguínea, atingindo o sistema cardiorrespiratório e o condicionamento

físico, a coordenação motora e os aspectos físicos e psicológicos, desenvolve também os músculos e a resistência muscular. (OLIVEIRA, 2004)

2.3.1 Hidroginástica para idosos

Segundo Paula e Paula (2013), as vantagens que a hidroginástica oferece em comparação com os exercícios terrestres vão desde a possibilidade de aumento de sobrecarga com menor risco de lesões, maior conforto devido à temperatura adequada da água, até a diminuição das comparações estéticas ocorridas nas aulas fora da água. Para idosos, os objetivos do trabalho devem estar relacionados à melhoria da qualidade de vida envolvendo aspectos biopsicossociais.

A sobrecarga natural que a água oferece pode ser intensificada ou reduzida de acordo com os objetivos que se queira alcançar. Para esta finalidade utilizamos ferramentas que contribuem para a maior individualização da atividade. Desta forma, ao demonstrarmos um exercício podemos oferecer opções de diferentes intensidades, variando a posição do corpo ou segmentos corporais, a amplitude e velocidade do movimento e a quantidade de força empregada, além da utilização de incrementos como flutuadores, luvas, *step*, halteres próprios para hidroginástica, dentre outros materiais. (PAULA, PAULA, 2013, p.6)

2.3.1.1 Cuidados e restrições

A participação do idoso em programas de exercícios físicos deve observar alguns cuidados: não ultrapassar a amplitude máxima dos movimentos, não prolongar o exercício na presença de dor, uso de medicamentos, não levar a exaustão. (SILVA, 2005)

Algumas restrições como: altas intensidades de exercícios, solicitação do sistema anaeróbico deve ser evitada, exercícios isométricos, movimentos rápidos e bruscos, exercícios de elevada intensidade e consequente solicitação do sistema anaeróbico devem ser evitados, por conduzirem a um maior desgaste muscular e aumentarem o risco de lesões nessas estruturas, além de produzirem efeitos sobre o VO₂ máximo, limiar anaeróbico e respostas cardiorrespiratórias, que são muito similares àqueles obtidos através de exercícios de baixa e moderada intensidade. (SILVA, 2005)

Os exercícios nunca devem ser realizados até a exaustão, fadiga e na presença de dor, pois esses são fatores que podem indicar a realização de atividades intensas. Respostas dessa natureza recomendam a interrupção da

sessão de exercícios e a necessidade de redimensionamento da prescrição. (SILVA, 2005)

A hidroginástica proporciona ao idoso um estilo de vida ativo que ajuda na manutenção da sua autonomia. O ponto fundamental é oferecer os devidos exercícios para essa faixa etária. A atividade física deve visar à vida do idoso, suas necessidades, seus objetivos, para que o mesmo não abandone o programa perdendo assim seus benefícios.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de campo do tipo qualitativa descritiva, possibilitando, a partir de um conhecimento primário do objeto de estudo, futuras análises e estruturas conceituais e práticas.

A pesquisa qualitativa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos, sem manipulá-los, isto é, sem interferência do pesquisador. Procura descobrir, ainda a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, características, causas, relações com outros fatos. (CERVO e BERVIAN, 1938)

3.2 População e amostra

Este estudo foi realizado na cidade de Santo Antônio do Monte, com população total de 25.975 habitantes, segundo o IBGE da cidade. O estudo foi realizado em uma academia que possui turmas de natação, hidroginástica e musculação, totalizando 450 alunos matriculados.

A amostra teve como objetivo de estudo alunos que tinha acima de 60 anos do sexo feminino e masculino da modalidade de hidroginástica. A academia em estudo, possui quatro turmas que atendem a este critério, totalizando 90 alunos, dos quais 17 atenderam ao critério adotado.

3.3 Instrumentos

Foi utilizado como instrumento de medida a tradução do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF 36, feita e validada por Ciconelli et.al (1999), o mesmo foi respondido pelos alunos de hidroginástica que entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado e compareceram no dia da entrega do questionário. O mesmo possui 11 questões nas quais foram usados apenas 6, que correspondiam com o tema proposto, o questionário esta no ANEXO A.

3.4 Procedimentos

Inicialmente foi feito um contato com o diretor da academia para a apresentação do projeto e solicitação da autorização para a pesquisa.

Com a assinatura da Carta de Intenção de Pesquisa, foi encaminhada para os alunos uma minuta do projeto e o TCLE para o consentimento de participação dos mesmos.

Após o recebimento do TCLE assinado pelos alunos, foi realizada a coleta de dados com a aplicação de um questionário. Ficou acertado com a academia, que o aluno pesquisador utilizaria os horários de hidroginástica para a aplicação do referido instrumento.

Portanto, foram excluídos da pesquisa todos os alunos que não apresentaram o TCLE assinado ou que não compareceram na academia no dia das aulas, ou ainda que possuíssem menos de 60 anos. Foram incluídos todos os alunos não que atenderam os critérios exclusão.

O questionário foi aplicado em duas das aulas semanais de hidroginástica e durante duas semanas, para oportunizar a maior participação possível na pesquisa.

3.5 Tratamentos dos dados

Após a categorização, os dados coletados foram digitados em planilha do programa Excel e apresentados por meio de tabelas e gráficos.

Foram, ainda, realizadas análises descritivas e de inferência. As análises descritivas corresponderam à análise da distribuição das frequências (absolutas e percentuais) e de medidas de tendência central (média).

4 RESULTADOS

Foram coletados dados do questionário de qualidade de vida SF - 36 com idosos entre 60 a 89 anos classificados por número de amostra e gênero, como segue nas tabelas abaixo.

A TAB 1 apresenta os dados relativos à quantidade e porcentagem de idosos participantes do estudo, percebe-se que os idosos de 60 a 69 anos são oito, e de 70 a 79 anos também são oito e de 80 a 89 anos apenas um.

TABELA 1. CLASSIFICAÇÃO DA AMOSTRA

IDADE	FREQUÊNCIA	PERCENTUAL
60 A 69	8	47,06%
70 A 79	8	47,06%
80 A 89	1	5,88%
TOTAL	17	100%

Fonte: dados da autora

A TAB 2 apresenta os dados relativos à quantidade e porcentagem de gênero separados por feminino e masculino: três idosos do gênero masculino e do gênero feminino 14.

TABELA 2. GÊNERO E QUANTIDADE DE IDOSOS

GÊNERO	FREQUÊNCIA	PERCENTUAL
MASCULINO	3	17,65%
FEMININO	14	82,35%
TOTAL	17	100%

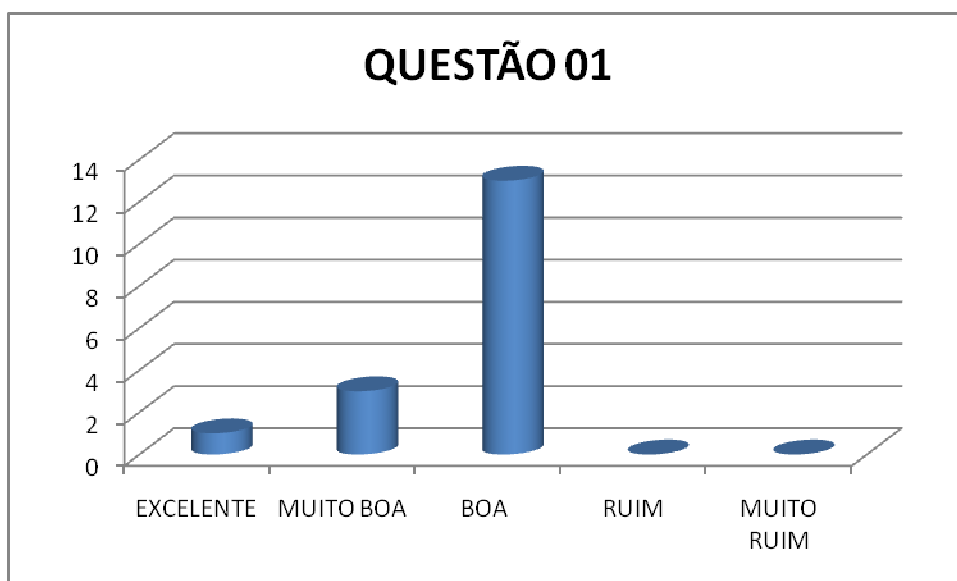
Fonte: dados da autora

No Questionário Qualidade de Vida SF- 36 há 11 questões as quais os alunos deveriam responder, porém só foram utilizadas seis perguntas que estavam de acordo com o objetivo proposto pelo trabalho, tais questões se referiam à percepção do idoso em relação a sua qualidade de vida, percepção do idoso nas ultimas quatro semanas de atividade física em relação as melhorias físicas e

psicológicas e quais as melhorias relatadas em seu dia a dia. As perguntas selecionadas estão descritas nos gráficos e tabelas abaixo.

Pode-se perceber no GRAF 1 que uma pessoa considera excelente; três acharam muito boa; 13 dos entrevistados classificaram-na como boa, ninguém optou por ruim e ou muito ruim.

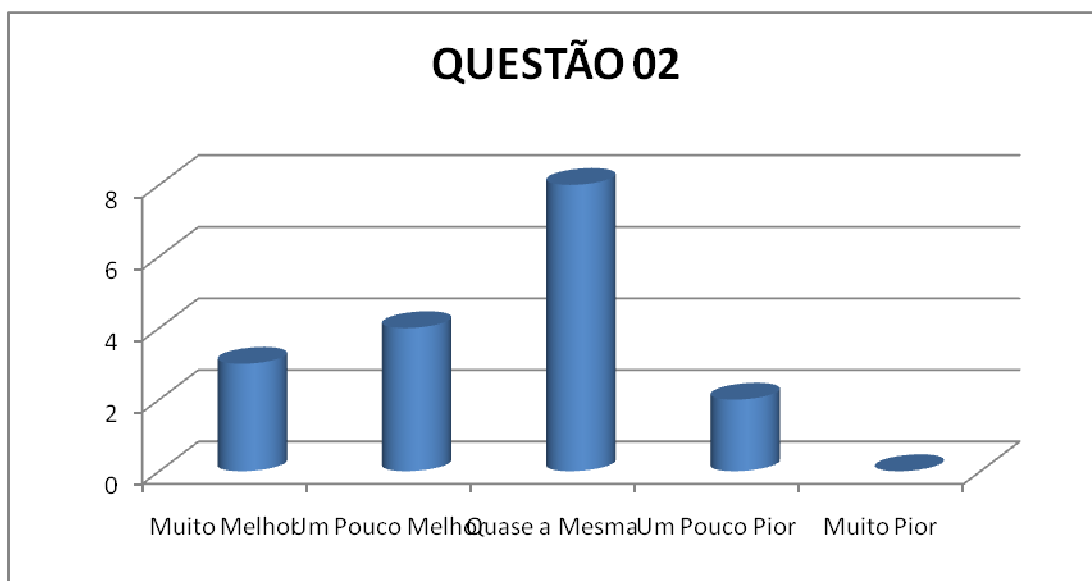
GRÁFICO 1. EM GERAL VOCÊ DIRIA QUE SUA SAÚDE É?



Fonte: dados da autora

Nota-se GRAF 2 que, em comparação a um ano atrás, os idosos demonstraram os seguintes resultados: três pessoas acham que estão muito melhores, quatro pessoas sentem-se um pouco melhor, oito pessoas disse estar quase da mesma maneira, duas pessoas se veem um pouco pior e nenhuma muito pior.

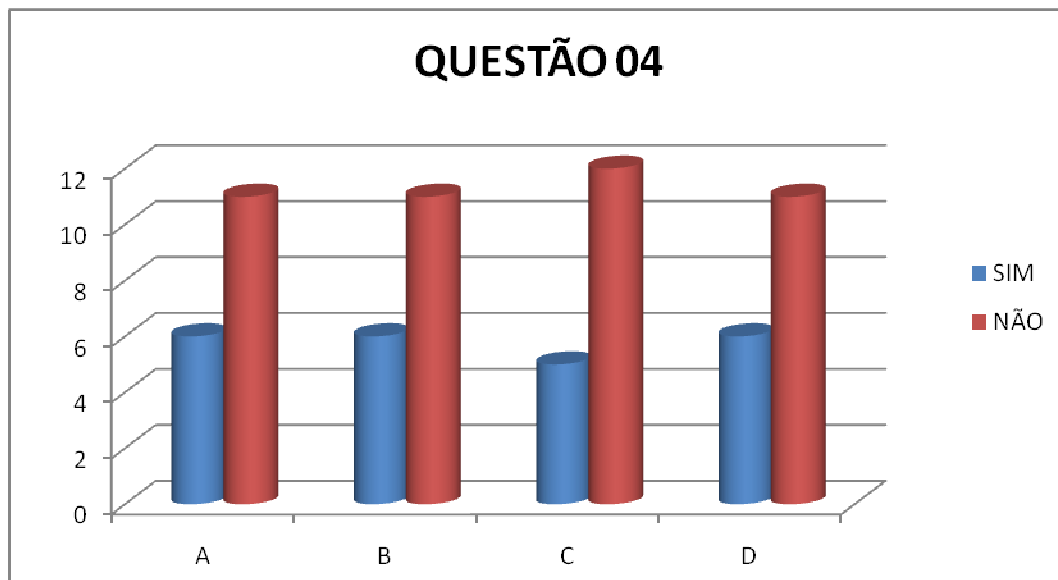
GRÁFICO 2 – COMPARADA HÁ UM ANO ATRÁS, COMO VOCÊ SE CLASSIFICARIA SUA IDADE EM GERAL, AGORA?



Fonte: dados da autora

O GRAF 3 apresenta quatro perguntas, A) Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? Seis pessoas responderam que sim e 11 que não B) Realizou menos tarefas do que você gostaria? Seis pessoas afirmaram que sim e 11 que não C) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades? Cinco pessoas declararam que sim e 12 que não D) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p.ex. necessitou de um esforço extra)? Seis pessoas com a resposta sim e 11 com a resposta não.

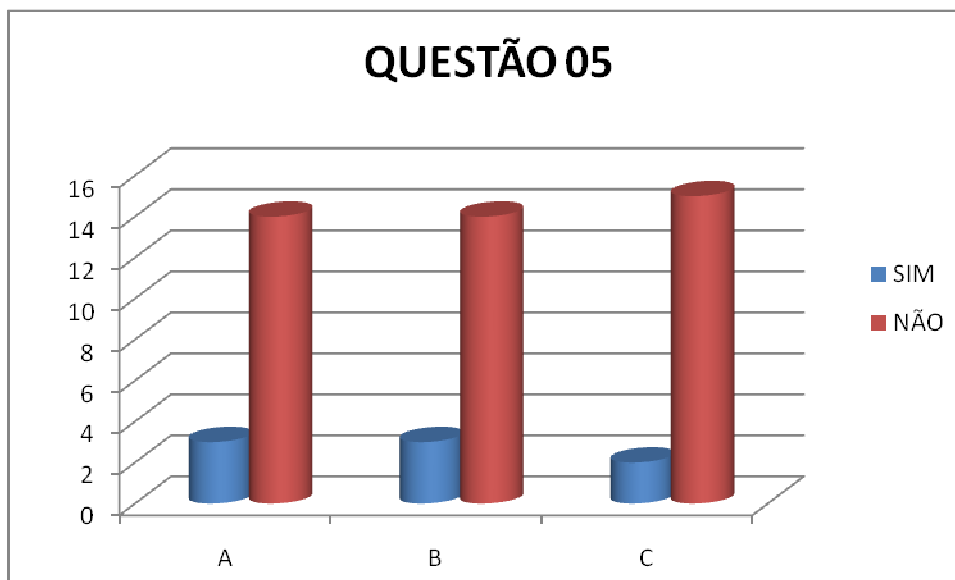
GRÁFICO 4 – DURANTE AS ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS, VOCÊ TEVE ALGUM DOS SEGUINTE PROBLEMAS COM SEU TRABALHO OU COM ALGUMA ATIVIDADE REGULAR, COMO CONSEQUÊNCIA DE SUA SAÚDE FÍSICA?



Fonte: dados da autora

O GRAF 5 propõe três perguntas, A) Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades? Três pessoas com a resposta sim e 14 com a resposta não B) Realizou menos tarefas do que você gostaria? Três pessoas disseram sim e 14 não C) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz? Duas pessoas com a resposta sim e 15 não.

GRAFICO 5 – DURANTE AS ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS, VOCÊ TEVE ALGUM DOS SEGUINTE PROBLEMAS COM SEU TRABALHO OU OUTRA ATIVIDADE REGULAR DIÁRIA, COMO CONSEQUÊNCIA DE ALGUM PROBLEMA EMOCIONAL (COMO SE SENTIR DEPRIMIDO OU ANSIOSO)?



Fonte: dados da autora

A TAB 3 envolve nove perguntas relacionadas ao estado dos idosos depois da prática da hidroginástica durante o período de 4 semanas em relação a atividades de rotina do seu dia a dia. Foram avaliadas as respostas sobre o que eles sentem em relação ao tempo todo, maior parte do tempo, uma boa parte do tempo, alguma parte do tempo, pequena parte do tempo ou nunca.

TABELA 3 – ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE COMO VOCÊ SE SENTE E COMO TUDO TEM ACONTECIDO COM VOCÊ DURANTE AS ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS. PARA CADA QUESTÃO, POR FAVOR DÊ UMA RESPOSTA QUE MAIS SE APROXIME DE MANEIRA COMO VOCÊ SE SENTE, EM RELAÇÃO ÀS ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS.

Questão	Todo tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
A) Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, de vontade, de força?	2	6	8	1	0	0
B) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa	0	2	2	5	3	5
C) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	3	2	0	2	2	8
D) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	3	2	6	2	3	1
E) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	2	2	3	5	5	0
F) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	0	1	2	10	3
G) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	2	2	1	2	6	4
H) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	7	7	1	1	0	1
I) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	0	3	0	7	7	0

Fonte: dados da autora

A TAB 4 traz seis perguntas relacionadas a como os idosos se sentem depois da prática da hidroginástica, durante o período de quatro semanas, com relação a sua saúde. Foram avaliadas as respostas sobre o que eles consideram, definitivamente verdadeiro, a maioria das vezes verdadeiro, não sei, a maioria das vezes falso e definitivamente falso.

TABELA 4 – O QUANTO VERDADEIRO OU FALSO É CADA UMA DAS AFIRMAÇÕES PARA VOCÊ?

Questões	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
A) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas.	3	3	0	4	7
B) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço.	9	5	1	1	1
C) Eu acho que a minha saúde vai piorar.	0	1	1	0	15
D) Minha saúde é excelente.	4	9	0	3	1

Fonte: dados da autora

5 DISCUSSÕES

De acordo com o grau de percepção do idoso em relação a sua qualidade de vida, percebemos que os idosos não conseguem avaliar a sua saúde de hoje comparada a um ano atrás, é nesse momento que entra o professor mostrando ao aluno as diferenças de quando ele entrou com as melhorias de hoje.

Segundo Masseto (2011), promover mudanças de comportamento é uma tarefa longa e árdua e nem sempre os resultados são os esperados, porém, se os objetivos forem a favor dos idosos, essa investida tem maiores chances de êxito. Podemos elaborar estratégias de conscientização e, conseqüentemente, de reflexão, fazendo com que cresçam os níveis de automotivação para a prática de exercícios nessa faixa etária.

Quando se pediu para que se avaliassem a curto prazo, determinou-se um período de quatro semanas, nos quesitos físico e mental, com perguntas que especificavam os pontos determinantes. Percebem-se que os idosos conseguiram se avaliar melhor, e a maioria demonstra que no trabalho e atividades rotineiras, obtiveram uma grande melhora.

A memória de curto prazo refere-se à capacidade de reter a informação por um período, a qual sobrevive o tempo necessário para ser utilizada, tendo a função de analisar as novas informações e compará-las com as existentes na memória, a fim de que ocorra o processo de consolidação da mesma. (REBELATO, 2009)

Quando questionados sobre quais as melhorias que os idosos tiveram percebem-se que boa parte do tempo, eles haviam se sentido cheios de vigor, vontade e força. Houve conflito em relação à questão sobre como eles se sentiam quanto ao seu estado nervoso. Grande parte das respostas oscilou entre alguma parte do tempo e nunca, ficou claro que eles ficaram confusos na interpretação da pergunta, eles não queriam se sentir deprimidos e sim calmos, tranquilos, com muita energia para não se sentirem desanimados e esgotados. Procuram ser pessoas felizes o tempo todo. Com a prática da hidroginástica viu-se que eles adoecem menos, são mais saudáveis, percebem que a saúde é excelente e não vai piorar.

A hidroginástica apresenta-se como uma modalidade segura e proporciona inúmeros benefícios, não somente na parte física que é muito afetada pelo tempo, como também em aspectos emocionais e sociais que nessa faixa etária

apresentam-se muito prejudicados. Através dos benefícios gerados pela prática da hidroginástica, o idoso torna-se capaz de viver melhor, retardando alguns processos de envelhecimento, tornando-se assim mais independente, com vida mais feliz. (PINTO et.al, 2008)

6 CONCLUSÃO

O objetivo desse estudo é determinar se idosos praticantes de hidroginástica têm percepção com relação às melhorias em sua qualidade de vida. Depois de colher e analisar os dados percebeu-se que a longo prazo os idosos não conseguem relatar se tiveram melhoras. E quando estipulou-se um tempo de quatro semanas e descreveram-se partes nas quais eles deviam se autoavaliar eles tiveram uma percepção melhor. A maioria dos idosos que participaram apresentou elevada autoestima.

Os motivos que levam os idosos á prática da hidroginástica são os que impulsionam a permanência nessa modalidade, principalmente os relacionados à melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/socialização e o gostar de atividade física no meio líquido por evitar lesões, e ser uma atividade sem impacto.

Sendo assim, conclui-se que a prática da hidroginástica para idosos é uma atividade física recomendada, que possui grandes benefícios percebidos pelos praticantes em um curto prazo. Daí a importância da atuação do educador físico em relação à motivação mostrando, as melhoras que os idosos adquirem a longo prazo.

Sugiro estudos futuros sobre o tema.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M.A.B; GUTIERREZ, G.L; MARQUES, R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa.** São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades– EACH/USP, 2012.142p.: il.
- ALVES, R.V. et al. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03.pdf>>. Acesso em: 20 ago 2012.
- AZEVEDO, C. **A influência da atividade física na qualidade de vida em idosos acima de 65 anos.** Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário de Belo Horizonte, como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura e bacharelado em Educação Física. 2004.
- CANCELA, D.M.G. **O Processo de Envelhecimento.** Trabalho realizado no estágio de complemento ao diploma de licenciatura de Psicologia pela universidade Lusíada do Porto. 2007.
- CERVO, A.L; BERVIAN, P.A. **A Pesquisa.** In: Metodologia Científica: para uso dos estudantes universitários. 3 ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.
- CICONELLI, R.M; FERRAZ, M.B; SANTOS, W; MEIRÃO, I; QUARESMA, M.R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Rev. Bras. Reumatol.** 1999, Mai/Jun 39; 3:143-50.
- MASSETO, S.T. Manutenção da prática de atividade aquáticas: tempo de prática e alterações dos principais motivos, na percepção dos idosos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 10, n. 1, 2011.
- MINAYO, M.C. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, 5(1) :7-18, 2000.
- PAULA, K.C; PAULA, D.C. **Hidroginástica na terceira idade.** Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 08 abril 2013.
- PINTO, M.V.M. et.al. Os benefícios gerados pela prática de hidroginástica em idosos. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 13, n. 124, Setembro, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 25 de junho 2013.
- OLIVEIRA, L. **Análise da Qualidade de Vida e do Estado de Ânimo de nadadores e praticantes de hidroginástica acima de 60 anos.** Monografia apresentada ao curso de Educação Física do Centro Universitário de Belo Horizonte, como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura e bacharelado em Educação Física. 2004.
- REBELATO, D. **Efeitos do envelhecimento na memória: percepções e crenças de idosos.** Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em psicologia da universidade do vale do Itajaí-SC. 2009.

SILVA, M. Efeitos da hidroginástica sobre indicadores antropométricos entre, mulheres de 50 e 70 anos de idade benefícios da atividade. Monografia apresentada ao curso de Educação Física da Universidade de Itaúna, como requisito parcial à obtenção do título de bacharelado e licenciatura em Educação Física. 2005.

ANEXO A

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Função exercida no trabalho:

Há quanto tempo exerce essa função: _____

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados de como você se sente e quão bem você é capaz de fazer atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em como responder, por favor, tente responder o melhor que puder.

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma	1	2	3	4	5	6

pessoa muito nervosa?						
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

APÊNDICE A
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Eu, _____, portador (a) do RG _____, regularmente matriculado na Academia Planeta Azul concordo em participar do estudo denominado “Percepção na melhoria da qualidade de vida por idosos praticantes de hidroginástica”, cujos objetivos são: determinar a percepção dos idosos praticantes de hidroginástica quanto às melhorias em sua qualidade de vida, além de verificar os principais fatores das melhorias relatadas.

A minha participação no referido estudo será no sentido de me submeter a um levantamento de dados através de um questionário que avaliará se idosos praticantes de hidroginástica tem melhorias em sua vida. Fui alertado de que, da pesquisa a se realizar, é possível esperar alguns benefícios para mim.

Estou ciente de que a minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo, garantido ainda, que não serei exposto (a) a nenhum tipo de constrangimento, podendo recusar à participação no estudo, bem como retirar o consentimento a qualquer momento, sem precisar haver justificativa, e de que, ao sair da pesquisa, não haverá qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são a professora Luciane Alves Gianasi e a acadêmica Carla de Fatima Oliveira e com eles poderei manter contato através do telefone (37) 9955-2725 ou pelo e-mail krlinhahp@hotmail.com.

É assegurada a mim a garantia de livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação.

Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de tudo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do estudo, concordo em participar da referida pesquisa, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, pela participação.

Santo Antônio do Monte, ____ de _____ de 2013

Sujeito da Pesquisa

Luciane Alves Gianasi
Pesquisadora responsável

Carla de Fátima Oliveira
Acadêmica