

IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: revisão integrativa

Karen Moura Duarte (1); Vanessa da Silva Duarte (2).

(1) Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. Email: kmd_uira@hotmail.com. (2) Prefeitura Municipal de Uiraúna. Email: vanessinhasduarte@hotmail.com.

Palavras-chave: Hidroginástica. Idosos. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Um dos fenômenos populacionais que ocorrem atualmente é o aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, o crescimento do número de pessoas que ultrapassa a barreira dos 60 anos de idade (TEIXEIRA, et al., 2007).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) apresenta uma grande preocupação com esse aumento da expectativa de vida, principalmente considerando o aspecto assustador da incapacidade e da dependência, as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento. As principais causas de incapacidade são as doenças crônicas, incluindo as sequelas de acidentes vasculares cerebrais, as fraturas, as doenças reumáticas e as doenças cardiovasculares (ASSIS, et al., 2007).

Diante desse processo, Gonçalves, et al. (2013), ressaltam que, à medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas se tornam menos ativas e suas capacidades físicas diminuem gradativamente. Assim, enfatizam a importância da atividade física para os idosos como meio de promoção de saúde, manutenção e melhora da aptidão física e qualidade de vida (QV).

De acordo com Bêta et al., (2016) a hidroginástica não é uma atividade específica dos idosos, mas são eles os maiores praticantes desta. Uma vez que a mesma traz benefícios como a redução do peso corporal em imersão, redução do impacto nas articulações diminuindo o risco de lesões e melhorando a autoconfiança; proporcionando uma melhora na aptidão cardiopulmonar, neuromuscular e neuromotora.

em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Experiências e Desafios

CONGRESSO REGIONAL

em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde Pública

REALIZAÇÃO: CNPq



Baseado nesses dados, o presente estudo tem o objetivo de analisar a importância da hidroginástica na melhoria da qualidade de vida dos idosos por meio de uma revisão integrativa.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual configura-se como um tipo de revisão da literatura que reúne achados de estudos desenvolvidos mediante diferentes metodologias, permitindo aos revisores sintetizar resultados sem ferir a filiação epistemológica dos estudos empíricos incluídos. Para que esse processo concretize-se de maneira lógica, isenta de desatinos epistemológicos, a revisão integrativa requer que os revisores procedam à análise e à síntese dos dados primários de forma sistemática e rigorosa (SOARES et al., 2014).

Este tipo de pesquisa consiste em ampla análise de publicações, com a finalidade de obter dados sobre determinada temática. Incluindo a análise de publicações relevantes, possibilita a síntese de estudos publicados sobre o assunto, indica lacunas do conhecimento que precisam ser preenchidas por meio de novas pesquisas, além de proporcionar conclusões gerais a respeito da área do estudo (KUABARA; SALES; MARIN; TONHOM, 2014).

A pesquisa foi desenvolvida no período de Agosto à Setembro de 2017. Iniciada com a escolha do tema, posteriormente foi realizada a consulta dos Descritores Controlados (DeSC) de Ciências da Saúde, sendo eles: Idosos, Qualidade de vida, Hidroginástica. Em seguida uma busca por literatura de referência na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) onde foi adotado o índice título na consulta, deste modo foi possível obter os resultados expostos na tabela 1.

Tabela 1: Descritores controlados de ciências da saúde

DeSC	Título
Idosos	7625
Qualidade de Vida	4633
Hidroginástica	47

Através da pesquisa dos DeSC na BVS, obteve-se com o descritor Idosos 7625 resultados sendo que destes 6150 são textos completos. Já com Qualidade de Vida 4633

resultados sendo 3538 textos completos. E com Hidroterapia 47 resultados sendo 39 textos completos. Com os resultados obtidos foi possível observar a ampla proporção de produções, assim necessitando do cruzamento destes DeSC. O resultado desta nova busca, através do cruzamento dos DeSC estão descritos na tabela 2.

Tabela 2: Cruzamento dos descritores controlados de ciências da saúde

Cruzamento		Título
A	Idosos and Qualidade de Vida	461
B	Idosos and Hidroginástica	11
C	Qualidade de Vida and Hidroginástica	3
D	Idosos and Qualidade de Vida and Hidroginástica	19

No cruzamento A foi encontrado 461 resultados onde 403 são textos completos. No B 11 resultados sendo 9 textos completos. Já no C 3 resultados sendo 2 textos completos. E no D 19 resultados sendo 15 textos completos.

Através dos cruzamentos dos DeSC foram encontrados 15 artigos, destes apenas 2 se enquadravam aos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa. Como o número foi insuficiente, foi incluído mais um artigo obtido no banco de dados do Google acadêmico, o qual também obedeceu aos critérios de inclusão e exclusão da pesquisa.

Foi definido como critério de inclusão: publicações de 2011 à 2017, ser artigo científico, disponíveis na íntegra e que retratem a temática da pesquisa, de acesso livre e gratuito. Como critérios de exclusão determinaram-se: ano de publicação inferior a 2011, publicações repetidas e trabalhos apenas com a disponibilidade do resumo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após o percurso metodológico chegou aos resultados descritos abaixo.

Quadro 1: Caracterização dos estudos selecionados

Artigo	Ano	Base de dados	Revista
A	2011	LILACS	Conscientiae Saúde
B	2011	LILACS	Brasileira Ciência e Movimento
C	2012	LILACS	Estudo interdisciplinar de envelhecimento

No quadro 1, caracterização dos estudos, os artigos foram nomeados A, B e C, sendo estes de 2011, 2011, e 2012 respectivamente, assim percebe-se que referente ao ano, cerca de 66,7% (n=2) dos estudos analisados são de 2011 e 33,3% (n=1) de 2012. Já em relação à base de dados 100% são do LILACS. E no item revista A é da

Conscientiae Saúde (33,3% - n=1), B da Brasileira Ciência e Movimento (33,3% - n=1), e C da Estudo interdisciplinar de envelhecimento (33,3% - n=1).

Quadro 2: Objetivo dos estudos

Artigo	Objetivo
A	Verificar os efeitos de um programa de hidroginástica no equilíbrio de idosos.
B	Analisar a relação entre a prática sistemática da hidroginástica durante 12 semanas por um grupo de idosos e as consequências dessa prática no dia-a-dia da vida desses seres humanos.
C	Discutir a real capacidade que o Projeto Idoso, Natação e Saúde (PINS) da (UFSM) tem de estimular o hábito de atividades físicas, assim como caracterizar o bem-estar biopsicossocial dos idosos participantes.

Através dos objetivos, referidos no quadro 2, foi possível constatar que os estudos analisaram e/ou verificaram os efeitos e/ou importância da hidroginástica na qualidade de vida dos idosos, bem como seus benefícios e consequências no seu dia a dia. Corroborando com esses dados Anjos, et al. (2011) afirmam que a prática da hidroginástica proporciona uma melhor qualidade de vida uma vez oferece benefícios como, por exemplo, o acréscimo anatomo fisiológico, a melhoria cognitiva.

Quadro 3: Metodologia dos estudos

Artigo	Tipo de estudo	Instrumento de coleta de dados
A	Não especificado.	Foi utilizado a Escala de Equilíbrio de Berg para o equilíbrio. Realizou-se uma análise descritiva dos dados e empregou-se o teste “t” de Student para amostras pareadas, adotando-se o nível de significância de 5%
B	Descritivo, transversal e qualitativo.	Análise de Conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado.
C	Não especificado.	Questionário adaptado contendo questões abertas e fechadas.

Referente a metodologia adotada nos estudos, quadro 3, em relação ao tipo de estudo, A e C não foi especificado o tipo de estudo (66,7% - n=2), e B um estudo descritivo transversal e qualitativo (33,3% - n=1). E quanto ao instrumento de coleta de dados o estudo A foi através da escala de Berg e test t de Student (33,3% - n=1), já o B foi através da análise de conteúdo com a técnica de elaboração e análise de unidades de significado (33,3% - n=1), e C através de questionário adaptado contendo questões abertas e fechadas (33,3% - n=1).

Quadro 4: Resultados dos estudos

Artigo	Resultados
A	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento discreto nas médias do desempenho motor do equilíbrio dos idosos após o programa de hidroginástica.
B	<ul style="list-style-type: none"> • Ter mais disposição e sentir-se bem • Dormir melhor • Diminuir dores no corpo • Estar mais feliz e alegre

	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar e ou eliminar doenças • Novas amizades e emagrecer
C	<ul style="list-style-type: none"> • Melhoria na saúde • Novas amizades

Através dos resultados dos estudos, quadro 4, foi possível constatar que com a realização da hidroginástica houve aumento discreto nas médias do desempenho motor e do equilíbrio dos idosos, bem como maior disposição, melhor qualidade de sono e melhora e/ou eliminação de doenças além da diminuição das dores no corpo e da sensação de estar mais feliz e alegre, sendo ainda um meio para fazer novas amizades e emagrecer, trazendo melhorias a saúde de forma geral. Destarte Aguiar; Gurgel (2009) destacam em seu estudo a melhoria 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. Esta atividade além de tudo é 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resposta ao objetivo desse trabalho de analisar a importância da hidroginástica na melhoria da qualidade de vida dos idosos por meio de uma revisão integrativa obtivemos um resultado insatisfatório constatando a reduzida quantidade de estudos publicados relacionados à melhoria da qualidade de vida dos idosos por meio da hidroginástica, onde o cruzamento dos DeCS possibilitou a identificação de 15 estudos, dos quais apenas 2 foram utilizados.

De forma geral os trabalhos que abordam os benefícios da hidroginástica para melhoria da qualidade de vida em idosos são antigos e não trazem dados condizentes com a atualidade. Entretanto constatou-se a existência desses benefícios o que justifica a realização desse trabalho com essa faixa etária. Sugere-se, aqui, a necessidade de novos estudos sobre esse tema.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. B.; GURGEL, L. A. 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. n.4. p. 335-44. 2009.

ANJOS, D. A., et al. Os efeitos da hidroginástica na coordenação motora em mulheres de 50 a 55 anos de idade. **Revista Científica do Unisalesiano**. v. 2. n.3. 2011.

ASSIS, R. S., et al. A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.1, n.5. p.62-75. 2007.

BÊTA, F. C. O., et al. Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.10. n.58. p.220-224. 2016.

GONÇALVES, K. C., et al. Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v. 12. n. 39. p. 35-43. 2014.

TEIXEIRA, C. S., et al. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Revista Acta Fisiátrica**. v. 14. n. 4. p. 226-232. 2007.

SOARES, C. B., et al. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. v. 48. n. 2. p. 335-45. 2014.

KUABARA, C. T. M., et al. Integração ensino e serviços de saúde: uma revisão integrativa da literatura. **REME – Revista Mineira de Enfermagem**. v. 18. n. 1. p. 195-201. 2014.

I CONGRESSO BRASILEIRO

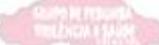
em Violência na Perspectiva da Saúde Pública: Experiências e Desafios

e

CONGRESSO REGIONAL

em Violência na Velhice: Abordagem em Saúde Pública

REALIZAÇÃO:  CNPq

 GRUPO DE PESQUISA
VIOLÊNCIA E SAÚDE

