

## A HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA

Letícia Lorena de Vasconcelos <sup>1</sup>

Ana Cláudia Castilho <sup>1</sup>

Drieli Vieira <sup>1</sup>

Heloise Alves Gomes <sup>1</sup>

Michele de Vargas Custódio <sup>1</sup>

Guanis de Barros Vilela Junior <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Ponta Grossa <sup>2</sup> Metrocamp

### RESUMO

O objetivo deste trabalho foi analisar os possíveis benefícios trazidos pela hidroginástica na vida e na saúde dos praticantes desta modalidade, e, se estas notaram alguma diferença na sua qualidade de vida, além da importância que cada aluna dedica à prática da atividade, contudo com a seriedade que cada uma se empenha na realização dos exercícios apresentados. Como referencial em nossa pesquisa, o instrumento que se aplicou foi o questionário abreviado da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL – Bref), O instrumento é composto por 26 questões e considera os últimos quinze dias vividos pelas respondentes. O Domínio I – Físico obteve 56,61%, já o Domínio II Psicológico com 52,92%, no Domínio III Social com 47,71% e por último o Domínio IV Meio Ambiente com 43,05%. Desta forma, a relação com a prática da hidroginástica, trouxe uma boa satisfação quando estas se exercitam em grupo, beneficiando uma melhor qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hidroginástica, Qualidade de Vida, Whoqol-Bref.

### ABSTRACT

The research aimed to analyze the possible benefits brought by Hidro in life and health of the practitioners of this sport, and if they noticed any difference in their quality of life of the importance that each student dedicated to the practice of activity, however with the seriousness that each is committed in the conduct of the exercises presented. As a benchmark in our research, the instrument which applied the questionnaire was shortened from the World Health Organization (WHOQOL - Bref), The instrument consists of 26 questions and considers the last fifteen days experienced by respondents. The Area I - Physical returned 56.61%, since the psychological Area II with 52.92% in Area III Social with 47.71% and finally the Area IV Environment with 43.05%. Thus, the relationship with the practice of Hidro, has a good satisfaction when they exercise in groups, benefiting from a better quality of life.

**Key words:** Hidro, Quality of Life, WHOQOL-Bref.

## INTRODUÇÃO

A qualidade de vida de um indivíduo é determinada pelas suas atitudes e comportamentos, sejam estes físicos, psicológicos e/ou sociais. A prática de exercícios físicos, nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social e controle dos níveis do estresse são os principais fatores que determinam o tipo de qualidade de vida (GUISELINI, 1996).

Atualmente as pessoas estão extremamente preocupadas com uma boa qualidade de vida, buscando para isso, nada mais do que os efeitos positivos em relação ao bem estar e a necessidade de uma vida mais saudável.

Fato que nos dias atuais, com a elevada correria do dia a dia, com a busca excessiva de uma posição social na vida, preocupações, estresse, enfim, todos os acontecimentos cotidianos existentes, acabam deixando de lado os devidos cuidados com a saúde, por conseguinte, deixando também de lado a busca e a prática de uma atividade física.

No entanto, quando as pessoas se propõem à prática de atividades físicas dentro de academias, com exercícios montados e repetitivos, não têm um estímulo para que continuem e acabam abandonando logo de início. Fato este relatado por várias pessoas que passaram por isto.

Desta forma, um programa ideal de condicionamento físico, a combinação de água e exercício físico é uma forma de atividade física que sempre deu certo. Aqueles que não se sentem bem numa sala de ginástica ou até mesmo em academias, ficam bem à vontade dentro da piscina fazendo hidroginástica, que é uma atividade agradável, melhorando a qualidade de vida (BONACHELA, 2004).

A hidroginástica existe há séculos, e por se tratar de uma modalidade aquática que traz grandes benefícios, devido ao meio líquido, que segundo (ROCHA, 2001), a água relaxa, limpa e desintoxica a pele, nos enche de energia. Ela está no nosso corpo, na nossa vida e ocupa a maior parte do planeta. Refresca, envolve e massageia o corpo uniformemente; é saudável para qualquer idade e não possui contra-indicação, sendo ainda, muito recreativa. Assim pode-se dizer que a prática da hidroginástica também é um local de interação, oportunizando o convívio e a troca de experiências com pessoas de mesma idade.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Esta pesquisa pode ser classificada como transversal e descritiva. Foi utilizado o questionário Whoqol Bref da Organização Mundial de Saúde. O presente estudo foi realizado em uma clínica de fisioterapia, a qual mantém aulas de hidroginástica cinco vezes por semana, com duração de 01(uma) hora cada aula, a população foi constituída por 30 mulheres com faixa etária de 30 a 80 anos.

O tratamento estatístico foi realizado através da sintaxe australiana do Whoqol; foi utilizado o software SPSS 16.0.

O instrumento é composto por 26 questões e considera os últimos quinze dias vividos pelas respondentes. Duas questões referem-se à percepção individual a respeito da qualidade de vida e as demais 24 estão subdivididas em 4 domínios, e representam cada uma das 24 facetas, os domínios são: Domínio I – Físico, Domínio II – Psicológico, Domínio III – Relações Sociais, Domínio IV – Meio Ambiente.

Os participantes da pesquisa receberam e concordaram com TCLE (Termo de Conhecimento Livre e Esclarecido), onde é garantido o anonimato de suas identidades.

## **DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Apresentamos em ordem decrescente a porcentagem que cada um dos Domínios obteve dentro da nossa pesquisa.

Tanto para o Domínio I - Físico, Domínio II - Psicológico, como o Domínio III - Social encontram-se na média, apenas o Domínio IV - Meio Ambiente encontrou-se o menor resultado.

Desta forma, podemos observar que o melhor percentual foi encontrado no Domínio I – Físico com 56,61%. Isso aponta que a prática da hidroginástica realizada pelas alunas em questão, conclui que estas estão levando muito a sério a atividade a qual praticam não apenas para o bem estar de sua saúde, mas sim como uma atividade a qual tem uma certa importância em se tratando de qualidade de vida. Podendo ainda considerar que a hidroginástica está provavelmente proporcionando a esse grupo de mulheres além de todo o benefício que a água traz, também mantém e melhora a forma

física, além de proporcionar um relaxamento e principalmente diferentes exercícios diários, onde provavelmente contribui para uma boa noite de sono, beneficiando com um bom ânimo no dia a dia, maior disposição para a capacidade de trabalho, ou seja, uma vida sem dores, sem uma certa dependência de medicação, uma vida mais saudável, fato este que contribui na nossa pesquisa, onde fica claro um dos motivos deste grupo pela a prática da hidroginástica do que possivelmente a procura de academias.

Já no caso do Domínio II – Psicológico com 52,92%, o segundo melhor resultado em nossa pesquisa, aponta que a atividade realizada ajuda muito na questão de sentimentos positivos, na suas capacidades físicas, pois a atividade exige uma certa concentração, equilíbrio, coordenação, ajudando a melhorar a agilidade, a percepção, o sentido de direcionalidade, e até mesmo estimulando a memória.

No momento em que estão realizando as aulas de hidroginástica, toda a atenção está voltada para a atividade em questão, pois ali nas aulas, estas alunas fazem o seu momento para esquecer os problemas, e descontraí-las, relaxar. É ali que elas têm o momento delas, e isso vai influenciar muito no seu psicológico, tanto no seu bem estar consigo mesma como também na sua vida pessoal, aumentando mais a auto-estima, com maior vitalidade e disposição, tornando-as mais saudáveis, tanto fisicamente como psicologicamente e mais felizes.

No Domínio III – Social com 47,71%, o terceiro em nossa pesquisa fala sobre as relações sociais de forma geral, podemos então citar que em se tratando da nossa pesquisa que a média total de idade das alunas em questão é em torno de 52 anos, é possível demonstrar que nesta idade os conceitos e os costumes e até mesmo seu estilo de vida não são mais os mesmos de quando estas eram mais jovens. Muita coisa pode influenciar aqui, começando pela sociabilização, onde a necessidade de estarem comunicando-se constantemente, muitas vezes está desencadeada pelo fato da solidão. E um diferencial da hidroginástica evidencia-se no fato dos exercícios ser em grupos, onde há uma grande interação durante a aula com outras pessoas onde até aqueles que são mais envergonhados acabam se soltando e eliminando a inibição. Desta forma proporcionando um maior relacionamento de novas amizades.

E por último o Domínio IV – Meio Ambiente com 43,05%, relacionando em nossa pesquisa, este domínio, como se pode observar, foi com o percentual mais baixo, isso nos permite concluir que provavelmente os fatores externos têm interferido para uma boa

qualidade de vida. Tal resultado corrobora várias pesquisas que mostram que o domínio do meio ambiente é o que mais compromete a qualidade de vida na população brasileira conforme estudos de (Vilela Junior, 2006, 2007, 2008, e Gordia e Quadros 2006, 2007, 2008). Entretanto é possível que um dos fatores que contribui com este percentual baixo, é a violência, seja ela na rua (trânsito, assaltos), como em casa, o que pode criar pânico nas pessoas de saírem de suas casas para praticar alguma atividade física, por exemplo, sem saber se vão retornar ao seu lar com segurança. Outro fator relevante é o meio de transporte, muitas vezes a sua moradia é afastada do centro da cidade e tem que pegar vários ônibus sem dizer que é um estresse total. Outra questão bem crítica também é a falta de dinheiro, o que contribui para as pessoas não terem acesso a uma atividade física, deixando de se cuidar, tendo apenas o dinheiro suficiente para pagar suas contas e colocar comida em casa, não possuindo uma reserva financeira para cuidar da sua própria saúde, ou até mesmo do seu bem estar.

Todos estes fatores entre outros é um índice o qual contribuiu e provavelmente talvez impeça da pessoa de possuir uma boa qualidade de vida e uma vida mais saudável.

## **CONCLUSÃO**

Concluimos que a atividade em questão é levada a sério, e aponta que têm ajudado essas pessoas em relação a sua saúde e sua qualidade de vida. Ainda observamos uma grande satisfação das pessoas quando se exercitam em grupo.

Podemos ainda observar na pesquisa que a atividade física aliada com a hidrogenástica, diante dos benefícios que possivelmente promoveu na vida das pessoas, seja em relação às propriedades físicas da água, promove um relaxamento do corpo de forma saudável, aliviando tensão muscular, melhorando o sono, trazendo a calma e renovando energia. Desta forma melhorando a qualidade de vida de cada pessoa que assim o pratica. Porém, ainda é necessário mais pesquisas nesta área para termos números e soluções mais eficazes.

## **REFERÊNCIAS**

BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2ª edição, 1999.

FIGUEIREDO, Suely Aparecida Salles. **Hidroginástica**. 2. ed., Editora Sprint.  
GORDIA, A. P. ; QUADROS, T. M. B. ; VILELA JÚNIOR, G. B. **Quality of life and physical fitness of individuals in the brazilian army**. The FIEP bulletin, 76 (Special Edition), 2006.

GONÇALVES, Aguinaldo. “**Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida**”. In VILARTA, Roberto (ORG). **Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas, IPES, 2004.

GUISELINI, Mauro Antônio. **Qualidade de vida, um programa prático para um corpo saudável**. São Paulo: Gente, 1996.

KRASEVEC, Josefeh. **Hidroginástica, um programa de exercícios aquáticos para pessoas de todas as idades e todos os níveis de condicionamento físico**. São Paulo: Hemus.

OMS. **Versão em português do instrumento de avaliação da Qualidade de Vida**. Disponível em [http:// www.urfgs.br/psiq/ whoqol84.html](http://www.urfgs.br/psiq/whoqol84.html) [Acesso em 20 de maio de 2008].

ROCHA, Júlio Cezar Chave. **Hidroginástica, teoria e prática**. 4. ed., Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SEFSUL QUALIDADE DE VIDA, **Esporte e Sociedade**, XVII Simpósio de Educação Física e Desportos de Ponta Grossa. Ed. UEPG, PR, 2005.

SIMÕES, Regina. **Hidroginástica, propostas de exercícios para idosos**. São Paulo: Phorte, 2008.

VILARTA, Roberto, GUTIERREZ, L. Gustavo. **Qualidade de Vida no Ambiente Corporativo**. ed. Ipês, SP, 2008.

[Acesso em 27 de maio de 2008].

<http://www.guanis.org-a.googlepages.com/artigosobrequalidadedevida>