

A PERCEPÇÃO DA MELHORIA DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM INDIVÍDUOS DE TERCEIRA IDADE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE JUIZ DE FORA

THE PERCEPTION OF THE IMPROVEMENT OF THE IMPROVEMENT OF THE FUNCTIONAL CAPACITY IN PRACTICING INDIVIDUALS OF THIRD AGE OF HYDRO GYMNASTICS IN AN ACADEMY OF JUIZ DE FORA CITY

Karla Aparecida de Carvalho
Mônica Rodrigues Maia
Rose Maria Carnout Rocha

JUIZ DE FORA, MG

Endereço para correspondência
nome: Mônica Rodrigues Maia
endereço: Rua Engenheiro José Carlos Moraes Sarmiento,525/103, Santa Catarina
email: moromaia@yahoo.com.br

Resumo

Um país é considerado envelhecido, segundo a Organização Mundial de Saúde, quando o contingente de idosos de sua população ultrapassa 7%. A população idosa brasileira, segundo dados do CENSO2000, é de 8,9%. Entendendo que a prática de uma atividade física regular e orientada pode melhorar aspectos físicos, sociais e psicológicos do indivíduo idoso, esta pesquisa tem como principal objetivo verificar a percepção dos alunos praticantes de hidroginástica em uma academia da cidade de Juiz de Fora, com relação às mudanças da capacidade funcional proporcionada por esta atividade e compará-los aos resultados obtidos em pesquisa semelhante realizada na cidade de Aracajú. O presente estudo foi realizado através de uma pesquisa descritiva e qualitativa tendo como amostra quarenta e três pessoas de ambos os sexos, com idade entre 60 e 75 anos, praticantes de hidroginástica através de um questionário elaborado em escala Likert, contendo nove questões que investigaram os seguintes parâmetros físicos: peso corporal, desempenho das atividades diárias, disposição e vitalidade, capacidade de andar e equilíbrio, coordenação motora, força muscular, flexibilidade, firmeza dos músculos e condicionamento físico e perguntas de verificação pessoal como: sexo, faixa etária, grau de escolaridade e tempo de prática da hidroginástica onde correlacionamos as perguntas de verificação pessoal aos resultados obtidos com as perguntas específicas. Através desta correlação de dados, concluímos que os alunos desta academia de Juiz de Fora são capazes de perceber e identificar a influência da hidroginástica na melhoria de suas capacidades funcionais e que, comparados aos alunos da academia pesquisada em Aracajú, esta percepção oscila de acordo com cada variável.

Palavras Chaves: Hidroginástica, idosos, percepção, capacidade funcional

Abstract

A country is considered aged according to WORLD WIDE ORGANIZATION OF HEALTH when the contingent of aged of its population exceeds 7%. The Brazilian age population, according to data of the CENSO2000, is of 8,9%. Understanding that the practical of a regular and guided physical activity can

improve physical aspects, social and psychological of the aged individual, this research has as main objective to verify the perception of the practicing pupils of hydro gymnastics in an academy of the city of Juiz de Fora, with relation to the changes of proportionate the functional capacity for this activity and to compare them it with the results gotten in carried through similar research in the city of Aracajú. The present study was carried through a descriptive research and qualitative, having as fourth three people of both sex, with age between 60 and 75 years, hydro gymnastics practitioners, through a questionnaire elaborated in Likert scale, contend nine questions that had investigated the following physical parameters: corporal weight, performance of daily activities, disposal and vitality, capacity of walking and balance, motor coordination, muscular force, flexibility, firmness of the muscles and physical conditioning and questions of personal verification as: sex, age, degree of school and time of practical of hydro gymnastics where we correlate the questions of personal verification to the results gotten with the specific questions. Through this correlation of data, we conclude that the pupils of this academy of Juiz de Fora are capable to perceive and to identify the influence of the hydro gymnastics in the improvement of its functional capacities and the compared with the pupils of the academy searched in Aracajú this perception oscillates in accordance with each variable.

Key Words: hydro gymnastics, aged, perception, functional capacity.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial. No Brasil, a transição demográfica ocorreu em pouco mais de vinte anos e devido a este processo ter sido abrupto isto tornou-se um grande problema, dada a falta de recursos humanos especializados para assistir à este enorme contingente de pessoas e a falta de políticas adequadas a esta parcela da sociedade. Segundo o CENSO realizado pelo IBGE em 2000, o Brasil possui cerca de 8.6% da população com sessenta anos ou mais, estando portanto, em processo de envelhecimento de sua população, quebrando-se assim, o paradigma de que o Brasil é um país de jovens.

O organismo do idoso é muito diferente do adulto jovem, psicologicamente é outra pessoa distante daquela que foi quando mais jovem, organicamente o corpo envelhece, torna-se funcionalmente lento, com diminuição da albumina plasmática, da água intracelular e corporal total, redução na velocidade de reação, perda da memória a curto prazo, diminuição da quantidade de massa muscular, etc.

“O envelhecimento traz consigo uma série de mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais que vão influenciar de maneira decisiva no comportamento da pessoa idosa. (...) As alterações que o envelhecimento provoca no ser humano, acredita-se, podem ser restringidas com a prática regular da atividade física, e, mesmo que não assegure o

prolongamento de vida, ela garante algo que pode ser igualmente importante o bem estar cotidiano da pessoa na terceira idade". (LABORINHA 1997:55)

Portanto, devemos nos preocupar em oferecer aos idosos meios através dos quais possam associar a longevidade a uma boa qualidade de vida, resgatando assim a sua autonomia.

Segundo Nieman (1999), um ingrediente fundamental para o envelhecimento saudável é a atividade física regular. De todos os grupos etários, as pessoas idosas são as mais beneficiadas pela atividade. O risco de muitas doenças e problemas de saúde comuns na velhice diminui com a atividade física regular.

A hidroginástica vem crescendo em número de adeptos, principalmente desta faixa etária, já que o ambiente e seu caráter lúdico são o grande atrativo sendo cada vez mais indicada por médicos, amigos, parentes, etc.

Segundo Bonachela (1994), a hidroginástica surgiu na Alemanha para atender a um grupo de pessoas com mais idade que precisavam praticar uma atividade física segura sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhe proporcionasse bem estar físico e mental.

No Brasil, a hidroginástica apareceu há cerca de vinte anos, teve um crescimento extraordinário e atualmente é bem diferente daquela praticada por seus pioneiros ficando mais dinâmica, ganhando espaço na mídia e abrindo um público heterogêneo, sendo hoje uma das atividades mais procuradas nas academias, clubes, condomínios, etc.

Quando executada com eficiência e segurança de forma regular, ela melhora componentes do condicionamento físico, como: condicionamento aeróbio, força muscular, flexibilidade e composição corporal. E segundo SOVA (1994:4), melhora ainda os componentes secundários como a velocidade, potência, reflexo, coordenação e equilíbrio.

"Os exercícios de hidroginástica desencadeiam uma série de reações fisiológicas no corpo. O corpo humano reage diferentemente a cada situação de esforço ou contato com o meio líquido". (ROCHA:1994)

Segundo Bonachela (1994), os principais benefícios da hidroginástica para indivíduos idosos são: melhoria do sistema cárdio-respiratório, aumento da amplitude articular, melhoria da resistência muscular, ativação da circulação sangüínea, melhoria da postura, alívio das dores, diminuição significativa do impacto nas articulações, melhoria do condicionamento físico geral, alívio das tensões do dia a dia, efeito relaxante, além de proporcionar bem estar físico e mental.

A idéia desta pesquisa surgiu a partir do contato que tivemos com um estudo realizado em uma academia da cidade de Aracajú e por se tratarem de cidades com localizações tão diferentes, resolvemos investigar se os alunos de uma academia da cidade de Juiz de Fora conseguem perceber e identificar as mudanças e transformações que a prática regular da hidroginástica traz, assim como os alunos da academia de Aracajú.

Pelo exposto surge a seguinte problematização: os alunos idosos regularmente matriculados em uma academia de Juiz de Fora são capazes de perceber e identificar as mudanças em sua capacidade funcional proporcionada pela prática da hidroginástica assim como os alunos de uma academia da cidade de Aracajú?

MATERIAIS E MÉTODOS

TIPO DA PESQUISA

O estudo foi realizado através de pesquisa descritiva na qual, o pesquisador observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos, sem interferir ou manipulá-los, como o grupo que realizou pesquisa semelhante em Aracajú.

POPULAÇÃO E AMOSTRA

Foram considerados como população homens e mulheres, residentes em Juiz de Fora, que se encontram na terceira idade que, segundo a Organização Mundial de Saúde, são pessoas com 60 (sessenta) anos ou mais.

A amostra foi constituída por quarenta e três idosos entre homens e mulheres, com idade entre 60 (sessenta) e 75 (setenta e cinco) anos que são praticantes assíduos de hidroginástica em uma academia da cidade de Juiz de Fora.

COLETA DE DADOS

INSTRUMENTOS

Utilizamos um questionário (em anexo), elaborado em escala Likert, como ferramenta para a coleta de dados, constituído por perguntas de verificação pessoal (sexo, idade, escolaridade e tempo de prática da hidroginástica) e 09 (nove) perguntas relacionadas aos benefícios fisiológicos relacionados à prática da hidroginástica.

PROCEDIMENTOS

Como procedimento preliminar foi feito um acordo com as proprietárias da academia Medley para que pudéssemos utilizar seus alunos como amostra para a realização de nossa pesquisa. Em meados do mês de outubro utilizávamos o final das aulas para que pudéssemos explicar a todos participantes a necessidade de contarmos com sua colaboração para a realização de nossa pesquisa onde elucidamos a relevância do estudo e os procedimentos do trabalho, ressaltando que em momento algum seriam identificados os participantes. No final do mês de outubro iniciamos a aplicação dos questionários, onde os participantes respondiam logo após suas aulas e nos devolviam em seguida.

TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os resultados foram recolhidos sob a perspectiva da instrumentação descritiva e quantitativa com amostragem gráfica dos resultados obtidos pelo grupo e sua posterior comparação com os resultados obtidos em Aracajú. Os dados receberam tratamento estatístico no programa SPSS 10.0 for Windows, e os gráficos representativos dos resultados foram editados no programa MS-Excell, sendo analisados a partir de interferências estatísticas - frequência e percentual(%) - com as seguintes variáveis: sexo, faixa etária, grau de escolaridade e tempo de prática de hidroginástica.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados serão analisados e discutidos em dois momentos: num primeiro momento, analisaremos os dados obtidos em Juiz de Fora. Posteriormente, compararemos esses resultados com os de Aracajú.

A partir da análise dos quadros estatísticos de Juiz de Fora, observamos através dos 09 (nove) itens referentes à capacidade funcional (peso corporal, desempenho nas atividades de vida diária, disposição e vitalidade, capacidade de andar e equilíbrio, coordenação motora, força muscular, flexibilidade, firmeza dos músculos e condicionamento), que os alunos idosos da academia Medley de Juiz de Fora perceberam uma influência significativa no que diz respeito à melhoria de suas capacidades funcionais. Logo abaixo podemos observar com maior clareza os níveis de melhoria relacionados aos parâmetros físicos:

Tabela 1: Relação dos níveis de melhoria e parâmetros físicos

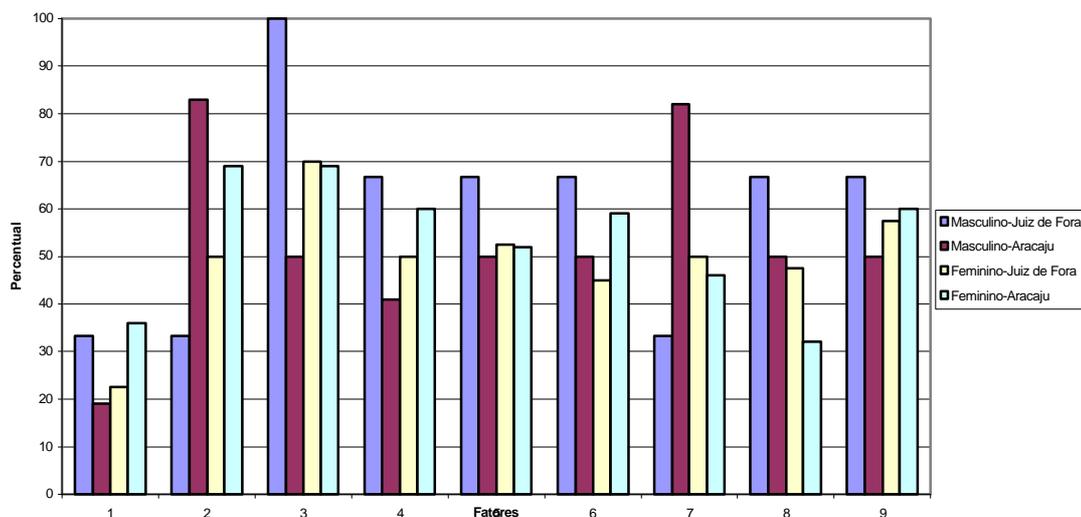
FATOR	NÃO HOUE MELHORIA	PEQUENA MELHORIA	RAZOÁVEL MELHORIA	MELHORIA TOTAL
PESO CORPORAL	8 18,6%	9 20,9%	16 37,2%	10 23,3%
DESEMPENHO NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA	0 0%	1 2,3%	21 48,8%	21 48,8%
DISPOSIÇÃO E VITALIDADE	0 0%	0 0%	12 27,9%	31 72,1%
CAPACIDADE DE ANDAR E EQUILÍBRIO	1 2,3%	2 4,7%	16 37,2%	22 51,2%
COORDENAÇÃO MOTORA	0 0%	0 0%	20 46,5%	23 53,5%
FORÇA MUSCULAR	1 2,3%	1 2,3%	21 48,8%	20 46,8%
FLEXIBILIDADE	0 0%	2 4,7%	20 46,5%	21 48,8%
FIRMEZA DOS MÚSCULOS	0 0%	2 4,7%	19 44,2%	21 48,8%
CONDICIONAMENTO	0 0%	0 0%	18 41,9%	25 58,1%

Comparando os dados obtidos na pesquisa realizada em Juiz de Fora com aqueles verificados na pesquisa de Aracajú, pudemos observar que de uma forma

geral, a percepção dos alunos oscilou de acordo com as 05 (cinco) variáveis (sexo, faixa etária, grau de escolaridade e tempo de prática de hidroginástica) e os 09 (nove) fatores representados numericamente nos gráficos de 1 à 9 respectivamente (peso corporal, desempenho nas atividades de vida diária, disposição e vitalidade, capacidade de andar e equilíbrio, coordenação motora, força muscular, flexibilidade, firmeza dos músculos e condicionamento) utilizados como parâmetro de comparação.

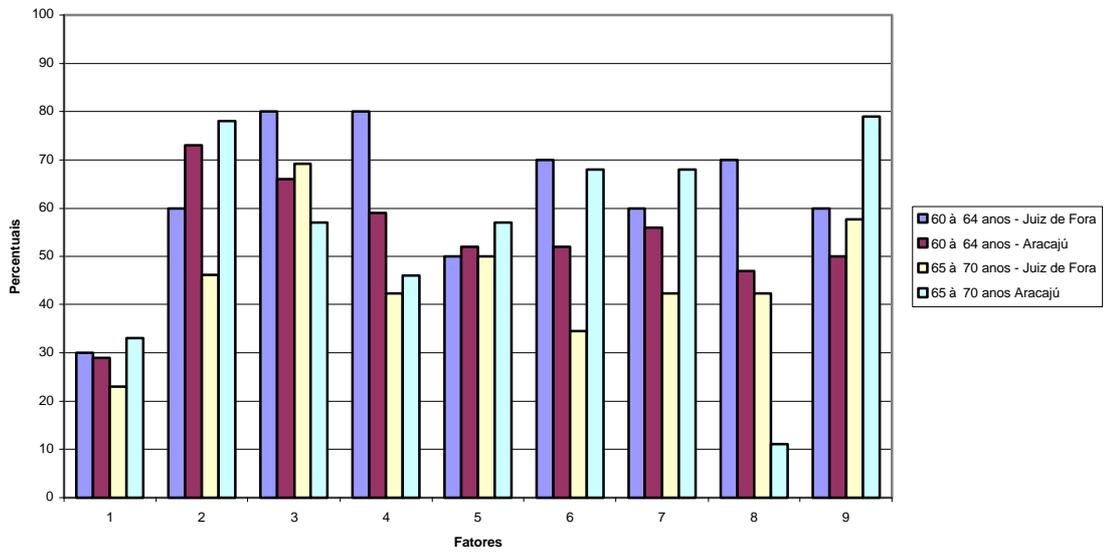
Correlacionando os indivíduos do sexo masculino aos fatores de percepção fisiológica, percebemos que Juiz de Fora obteve maior percentagem de indivíduos do sexo masculino com percepção de melhoria total comparada a Aracajú nos itens 3, 4, 5, 6, 8 e 9. Já os indivíduos do sexo feminino, referentes à pesquisa de Juiz de Fora tiveram maior percentagem nos itens 3, 5, 7 e 8. Como pode ser observado no gráfico abaixo:

Gráfico 1 * masc/fem* Juiz de Fora/Aracajú * fatores



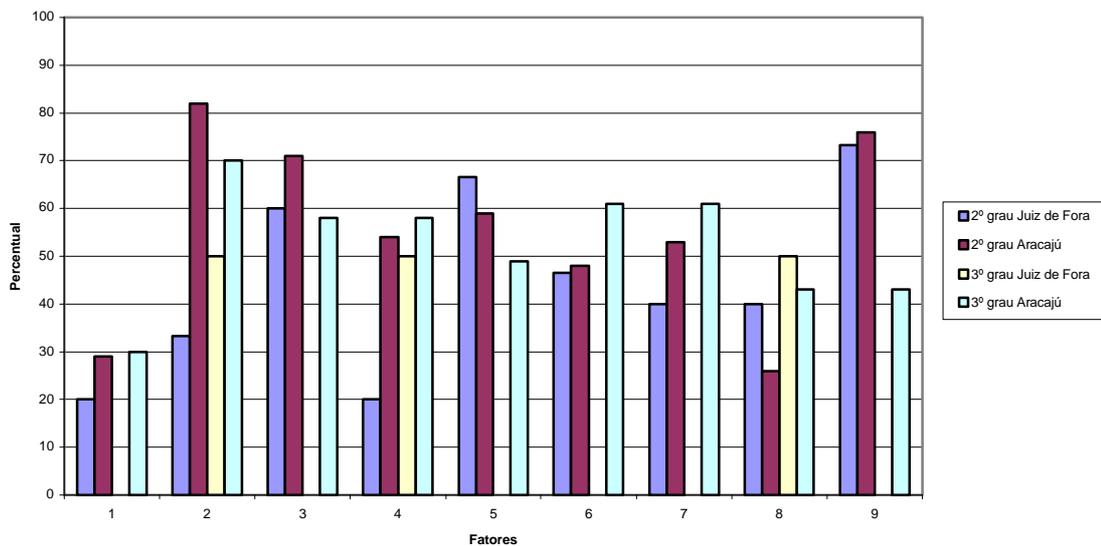
Analisando os dados segundo a faixa etária de 60 (sessenta anos) à 64 (sessenta e quatro anos), os alunos de Juiz de Fora obtiveram maior percentual em relação aos de Aracajú no que se refere à percepção de melhoria total nos itens 3, 4, 6, 7, 8 e 9. Segundo a faixa etária de 65 (sessenta e cinco anos) à 75 (setenta e cinco anos), os alunos de Juiz de Fora obtiveram maior percentual somente nos itens 3 e 8. Como pode ser observado no gráfico abaixo:

Gráfico 2 * Faixa etária * Juiz de Fora/Aracajú * fatores



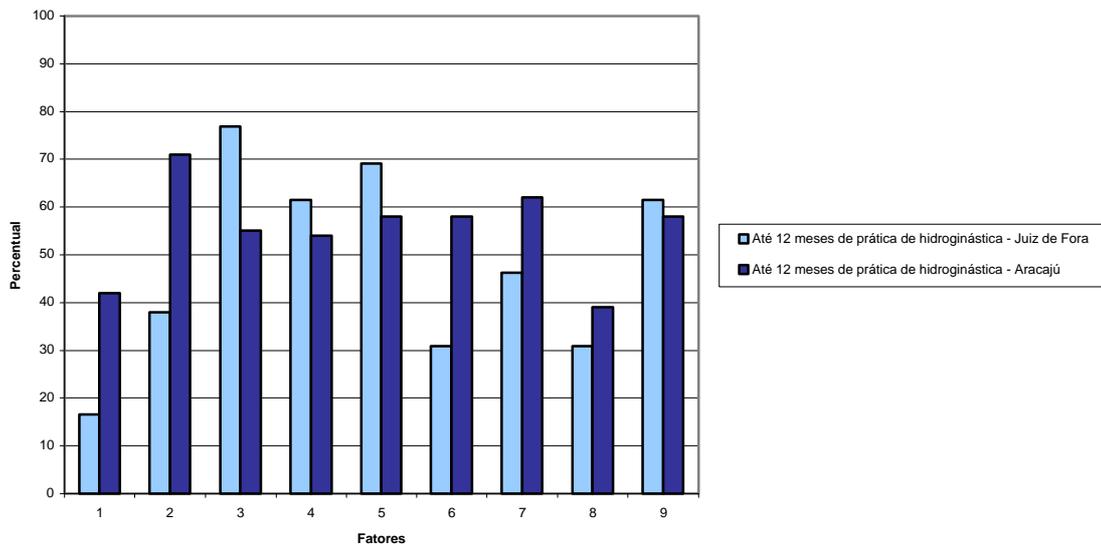
Na variável grau de escolaridade, os alunos de Juiz de Fora que possuíam o segundo grau completo, obtiveram maior percentual no que se refere à percepção de melhoria total somente nos itens 5 e 8. Já os alunos que possuíam o terceiro grau completo, obtiveram maior percentagem apenas nos itens 3, 5 e 9.

Gráfico *grau de escolaridade * Juiz de Fora/Aracajú* fatores



Segundo análise do tempo de prática da hidroginástica, relacionada à indivíduos com até 12 (doze) meses nesta atividade, os alunos de Juiz de Fora obtiveram maior percentual no que se refere à percepção de melhoria total, nos itens 3, 4, 5 e 9.

Gráfico 4 *Tempo de prática de Hidroginástica * Juiz de Fora/Aracajú* fatores



CONCLUSÃO

A adoção de uma proposta pedagógica que favoreça o autoconhecimento é condição sinequanom para que seja possível a percepção da melhoria dos parâmetros físicos dos alunos de hidroginástica.

Diante dos resultados supracitados, concluímos ser possível para a população idosa da academia Medley, localizada na cidade de Juiz de Fora, perceber e identificar os níveis de melhoria em suas capacidades funcionais proporcionados pela prática regular da hidroginástica, assim como os alunos da academia pesquisada na cidade de Aracajú.

Considerando este tema como parte de um projeto ainda maior, ensejamos mais estudos relacionados a este, para que se possa afirmar que o mesmo ocorre com todos os praticantes de hidroginástica, independente de sua localização geográfica.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO SOBRE A ALTERAÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL EM INDIVÍDUOS DE TERCEIRA IDADE, PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.

1-SEXO:

- 1- Masculino
- 2- Feminino

2 - FAIXA ETÁRIA:

- 1- 60 a 64 anos
- 2- 65 a 70 anos
- 3- 71 a 75 anos
- 4- 76 a 80 anos
- 5- 81 a 85 anos
- 6- Não sabe/ Não quis responder

3 - GRAU DE ESCOLARIDADE:

- 1 - Lê e escreve
- 2 - Primário incompleto
- 3 - Primário completo
- 4 - Ginásio incompleto
- 5 - Ginásio completo
- 6 - Segundo grau incompleto
- 7 - Segundo grau completo
- 8 - Superior incompleto
- 9 - Superior completo
- 10 - Não sabe/ Não respondeu

4 - HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ PRÁTICA HIDROGINÁSTICA? _____

5 - COM RELAÇÃO ÀS QUESTÕES ABAIXO, IDENTIFIQUE O SEU GRAU DE MELHORIA BASEANDO-SE NO PERÍODO EM QUE O(A) SR(A) FREQUENTA AS AULAS DE HIDROGINÁSTICA

QUESTÕES	MELHORIA TOTAL	RAZOÁVEL MELHORIA	PEQUENA MELHORIA	NÃO HOUE MELHORIA	NÃO SABE
PESO CORPORAL	3	2	1	0	4
DESEMPENHO NAS ATIVIDADES DIÁRIAS	3	2	1	0	4
DISPOSIÇÃO E VITALIDADE	3	2	1	0	4
CAPACIDADE DE ANDAR E EQUILÍBRIO	3	2	1	0	4
COORDENAÇÃO MOTORA	3	2	1	0	4
FORÇA MUSCULAR	3	2	1	0	4
FLEXIBILIDADE	3	2	1	0	4
FIRMEZA DOS MÚSCULOS	3	2	1	0	4
CONDICIONAMENTO	3	2	1	0	4

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONACHELA, Vicente. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

DI MAIS, Fabrício. **Hidro: Propriedades físicas e aspectos fisiológicos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

ERIKSON, Erik H. **Identidade, juventude e crise**. Trad. Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

FARIAS JÚNIOR, Alfredo G. de et al. **Atividades físicas para a terceira idade**. Brasília: SESI.DN.1997.

MASSAUD, Marcelo Garcia. CORRÊA, Célia Regina Fernandes. **Natação para adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

NIEMAN, David C. **Exercícios e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

OKUMA, Silene Sumire. **O significado da atividade física para o idoso: Um estudo fenomenológico**/ Silene Sumire Okuma – São Paulo:[s.n.], 1997.

ROCHA, Júlio César Chaves. **Hidroginástica: teoria e prática**. Rio de Janeiro. Sprint Ltda. 1994.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo. Manole Ltda., 1998.

www.IBGE.com

UENO, Linda Massako. **A influência da atividade física na capacidade funcional: Envelhecimento**. Revista Brasileira Atividade Física e Saúde.