

# **HIDROGINÁSTICA: UMA AVALIAÇÃO DOS SEUS BENEFÍCIOS SOBRE OS TRANSTORNOS DEPRESSIVOS EM IDOSOS**

**Jordana Diniz Ribeiro Firmo** <sup>1</sup>  
**Isabel Diniz Ribeiro Firmo** <sup>2</sup>  
**Manuelle Quixabeira Freire** <sup>3</sup>  
**Karla Cristina Naves de Carvalho** <sup>4</sup>

## **INTRODUÇÃO**

O envelhecimento é um fenômeno que condiciona mudanças físicas e psicológicas no organismo, sendo que tais transformações podem acarretar em diversas emoções negativas no idoso, alterando a sua saúde física e mental. Diante disso, sentimentos como de incapacidade, inutilidade e de autodesvalorização são meios predisponentes para o desenvolvimento de transtornos emocionais, como a depressão (TEIXEIRA et al., 2016).

Diante disso, sabe-se que transtornos depressivos englobam mudanças de humor, alterações motoras e psicomotoras (CANALE; FURLAN, 2007). Somado a isso, observa-se rebaixamento de humor, abulia, perda da volição, anedonia, sentimentos de culpa, aumento ou diminuição do apetite, quadros de insônia ou hipersônia e déficits de atenção (CHAVES, 2019).

Acredita-se que essa problemática seja causada por um defeito nos neurotransmissores produtores de serotonina e endorfina, acarretando em uma redução dos mesmos e, conseqüentemente, comprometimento de emoções positivas (CARDOSO, 2017).

Além disso, segundo alguns estudos a depressão é uma condição que predispõem a inúmeras patologias por desencadear alterações metabólicas e

---

<sup>1</sup> Discente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: jordanaadiniz@gmail.com

<sup>2</sup> Discente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: isabeldinizribeiro@hotmail.com

<sup>3</sup> Discente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: manuellequixabeira@gmail.com

<sup>4</sup> Docente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA. E-mail: medkarcri@yahoo.com.br

imunoinflamatórias que contribuem para a incidência de doenças coronarianas, AVC, diabetes e obesidade. Devido a isso, a depressão deve ser evitada e combatida precocemente. Assim, o primeiro passo é reconhecer os fatores de risco dessa enfermidade, sendo eles: sexo feminino, fator financeiro, divórcio, morte do cônjuge, disfunção cognitiva, abandono, distúrbios do sono, polifarmácia, institucionalização e etilismo (DALGALARRONDO, 2019; CARNEIRO; CABRAL, 2016).

Dentro dessa problemática, a prática de exercícios físicos têm papel na função psíquica dos idosos, podendo reduzir os riscos de depressão (ALMEIDA, 2018). Além disso, os esportes também desempenham papel importante no envelhecimento saudável, permitindo aos idosos manterem sua independência, sua vida social e uma boa qualidade de vida (BAZELLO et al., 2016).

Assim, a hidroginástica tem sido uma atividade física bastante difundida entre os idosos, visto que a mesma melhora a funcionalidade física e motora (RODRIGUES, 2018). Somado a isso, essa prática propicia uma maior sensação de prazer e possibilita a socialização em grupos, de forma que a associação desses benefícios possibilita um envelhecimento saudável e combate os fatores de riscos associados aos transtornos de humor (TEIXEIRA et al., 2018).

**Palavras-chave:** depressão. idosos. atividade física. qualidade de vida dos idosos.

## **OBJETIVOS**

- Identificar a presença de quadros possíveis e prováveis de depressão nos idosos que frequentam a Universidade Aberta da Pessoa Idosa (UniAPI) da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.
- Analisar a influência da atividade física na redução dos sintomas depressivos em idosos que realizam hidroginástica regularmente.

## **MATÉRIAS E MÉTODOS**

O presente estudo é do tipo observacional transversal qualitativo, do tipo descritivo e analítico que avalia a população idosa inscrita no projeto Universidade Aberta a Pessoa Idosa (UniAPI) da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA. O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa – UniEVANGÉLICA, sendo favorável sob o parecer número 5.463.142.

Participaram da pesquisa todos os idosos matriculados nas aulas de hidroginástica que apresentaram 100% de frequência no mês agosto. Foi realizado cálculo amostral através da fórmula para amostra finita de Levin (1987), onde do total de 54 idosos, necessitavam-se de 42 participantes para maior confiabilidade da pesquisa. Assim, ao final do trabalho, foram estudados 46 idosos.

Durante a seleção dos participantes, foram incluídos todos os idosos membros da modalidade de hidroginástica da UniAPI, sendo que aqueles que apresentaram falta no mês de agosto ou se recusaram a participar foram excluídos da amostra.

Para realização da pesquisa, foi necessário a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por todos os integrantes da pesquisa. Em seguida, foi aplicado a Escala HAD – Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão. Esse processo foi realizado em dois momentos, sendo o primeiro no início de agosto de 2022 e o segundo ao final do mesmo mês.

Objetivando o melhor controle e organização dos dados, cada questionário foi identificado pelas iniciais de cada participante e houve a contabilização dos presentes para melhor identificação de faltas. Em seguida, os dados encontrados foram armazenadas em planilha no Programa MS Excel Office XP, e comparados para avaliação da evolução dos sintomas de depressão após um mês de atividade física.

Todas as informações foram armazenadas em local seguro e serão guardadas por cinco anos, após, todos os dados serão destruídos.

Os riscos desse trabalho consistiram em sensações de desconforto dos integrantes, contudo, o TCLE e a realização individual dos questionários foram usados como forma de esclarecer cada ponto da pesquisa e diminuir situações de constrangimento.

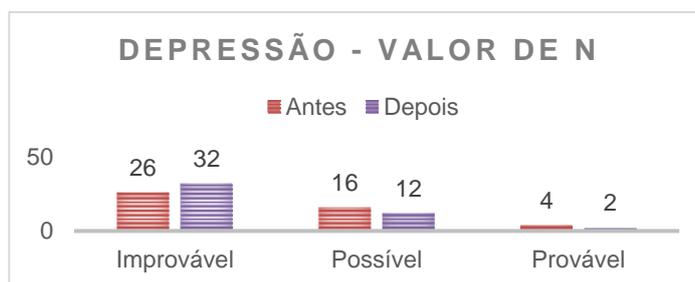
Como benefícios, houve a maior distribuição de conhecimentos a cerca do tema para os participantes, de forma que os mesmos foram capacitados para reconhecer possíveis sinais de alerta e buscarem ajuda quando necessário.

## RESULTADOS

Todos os dados foram analisados, sendo que cada resultado encontrado na Escala HAD apontava a probabilidade de depressão de cada participante. Assim, os casos improváveis apresentavam pontuações de 0 a 7, possíveis de 8 a 11 e prováveis de 12 a 21 pontos. Após a classificação de cada questionário, comparou-se os valores obtidos nas duas amostras, sendo que a primeira correspondia ao estado pré-exercícios e segunda representava a influência da atividade física após um mês de execução.

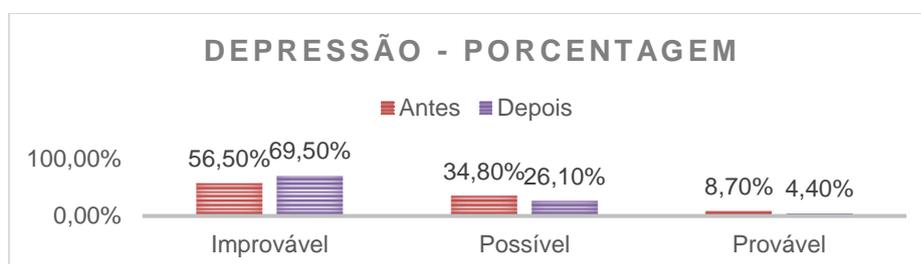
Na primeira parte da pesquisa foi observado 26 casos improváveis (56,5%), 16 casos possíveis (34,8%) e 4 casos prováveis (8,7%). Em seguida, após 30 dias obtiveram-se 32 casos improváveis (69,5%), 12 casos possíveis (26,1%) e 2 casos prováveis (4,4%). Tais dados podem ser observados nas figuras 1 e 2 abaixo:

**Figura 1:** Valor da amostra dos casos de depressão segundo a Escala HAD.



Fonte: Própria (2022).

**Figura 2:** Porcentagem dos casos de depressão segundo a Escala HAD.



Fonte: Própria (2022).

Diante disso, a partir da análise e comparação dos dados foi possível identificar uma melhora nos índices de depressão após a prática de exercícios físicos

por um período de 30 dias. Observou-se um acréscimo de 13% de casos improváveis e uma redução de 50% de casos prováveis.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos permaneceram consonantes com as literaturas encontradas na área médica, sendo possível observar uma redução dos sintomas de depressão após a prática de atividade física regular na população avaliada. Assim, a hidroginástica apresentou-se benéfica no tratamento adjuvante dos transtornos depressivos.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os colaboradores para a realização da pesquisa: Universidade Evangélica de Goiás e Universidade Aberta a Pessoa Idosa.

## REFERÊNCIAS

1. BAZELLO, B. et al. Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. **Boletim de Psicologia**, v. 66, n. 145, p. 171-186, 2016.
2. CARDOSO, K. G. M. **Análise comportamental e eletrofisiológica do uso de Glicocorticoides no Sistema Nervoso Central em modelos animais de depressão**. 2017. 68 f. Dissertação (Mestrado em Neurociências e Comportamento) - Núcleo de Teoria e Pesquisa do Comportamento, Universidade Federal do Pará, Belém, 2017.
3. CANALE, A; FURLAN, M. M. D. P. Depressão. **Arquivos do museu dinâmico interdisciplinar**, v. 11, n. 1, p. 23-31, 2007.
4. CHAVES, A. C. B. **A depressão no ambiente de trabalho**. 2019. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Psicologia, Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal, Campo Grande, 2019.
5. DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3ed. Porto Alegre, Artmed, 2019.
6. TEIXEIRA, C. M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de psicología del deporte**, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016.