

HIDROGINÁSTICA: UMA AVALIAÇÃO DE SEUS BENEFÍCIOS SOBRE OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM IDOSOS

Isabel Diniz Ribeiro Firmo ¹

Jordana Diniz Ribeiro Firmo ²

Manuelle Quixabeira Freire ³

Karla Cristina Naves de Carvalho ⁴

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do ser humano, o qual ocorre de forma progressiva e trás diversas mudanças sendo estas psicológicas e físicas.. Portanto, essas transformações podem acarretar em uma mudança de hábitos e a partir disso há um aumento da chances de desenvolver emoções que podem levar ao depreciação da saúde mental e física do idoso. Sendo assim, sentimentos que levam a autodepreciação se tornam fatores predisponentes para o surgimento de quadros de distúrbios psicológicos como, por exemplo, depressão, ansiedade e distúrbios do sono (TEIXEIRA et al., 2016).

Essa série de transtornos influencia diretamente na qualidade de vida dos idosos, pois, implica em uma diminuição da independência, queda no interesse de atividades que antes eram gratificantes e aumento do isolamento social. Assim, os transtornos de ansiedade são um dos que mais acometem os idosos, já que estão relacionados com a decorrência de doenças incapacitantes, prejudicando a saúde mental deles (MENEZES-SILVA et al., 2016). Além disso, compreende-se que a ansiedade é uma resposta fisiológica frente a uma situação ameaçadora, contudo, ela pode ser prejudicial à saúde se atingir níveis frequentes e exagerados, de forma

¹ Discente, Faculdade Evangélica de Goiás, isabeldinizribeiro@gmail.com

² Discente, Faculdade Evangélica de Goiás, jordanaadiniz@gmail.com

³ Discente, Faculdade Evangélica de Goiás, manuellequixabeira@gmail.com

⁴ Docente, Faculdade Evangélica de Goiás, medkarcri@yahoo.com.br

que essa situação acarreta um quadro negativo no bem-estar dos idosos (DE OLIVEIRA; ANTUNES; OLIVEIRA, 2017). Segundo Lampl et al. (2016), a ansiedade está inserida entre as dez causas de incapacidade de idosos em todo mundo, diante disso, De Oliveira, Antunes, Oliveira (2017) relata que a condição ansiosa pode ser intensificada por doenças cardíacas e/ou doenças respiratórias, assim como, esses quadros patológicos podem se agravar na presença de sintomas ansiosos.

Dessa forma, foi encontrado na prática de exercícios físicos idosos um método medicinal eficiente e sem a presença de efeitos adversos. Por isso, percebe-se pertinência em aplicar esse preceito nesse grupo etário, pois sua prática gera diversas vantagens como melhora da saúde mental e física, diminuição do isolamento social, gerando também um equilíbrio para o corpo (TEIXEIRA et al., 2016).

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Idosos; Atividade Física; Qualidade de vida dos Idosos;

OBJETIVO

Esse estudo tem como objetivo identificar a presença de ansiedade nos idosos participantes da Universidade Aberta da Pessoa Idosa (UniAPI) da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, que fazem parte do grupo de hidroginástica semanal, e avaliar os benefícios gerados pela hidroginástica diante a esse transtorno emocional.

METODOLOGIA

O seguinte trabalho, consiste em um estudo observacional transversal qualitativo, do tipo descritivo e analítico, desempenhado na Universidade Aberta a Pessoa Idosa (UniAPI) da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

A amostra populacional avaliada foi composta pelos idosos que participam da UniAPI da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA e que frequentam o programa de hidroginástica, constituindo um total de 46 participantes a serem analisados quanto aos sintomas de ansiedade. Dessa forma, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: todos os idosos deveriam ser participantes do curso de hidroginástica da UniAPI; e exclusão: aqueles idosos que

negassem a participar da pesquisa ou que não tivessem presenças de 100% nas aulas de agosto de 2022.

Em relação a coleta de dados, inicialmente foi feito a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa – UniEVANGÉLICA, com o parecer de número 5.463.142. Em seguida, obteve-se a assinatura do Termo de Instituição Coparticipante pela UniEVANGÉLICA. Portanto, aqueles que se interessaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após a coleta desse documentos, aplicou-se um questionário físico com a Escala HAD – Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão, o qual ocorreu em dois encontros presenciais no mês de agosto de 2022, e assim, com intuito de obter um controle das presenças, realizou-se uma lista para chamada. Por fim, o armazenamento dos dados obtidos foi feito através da planilha do Programa MS Excel Office XP, realizando um paralelo com resultados, a fim de analisar sua evolução.

Ademais, apresentou-se como risco a chance de gerar algum constrangimento nos participantes. Dessa forma, com o objetivo de minimizar esse fator e manter preservados os direitos do grupo empregou o TCLE, sempre esclarecendo aos pesquisados que poderiam desistir a qualquer momento. Além disso, durante a aplicação dos questionários, estes foram feitos de forma separada e o armazenamento ficou somente sob a responsabilidade dos pesquisadores e orientadora, sendo guardado por cinco anos e após esse tempo estabelecido todas as informações serão destruídas, para assim garantir privacidade total de cada idoso.

Em destarte, percebe-se que esse projeto foi importante para o rastreo de sintomas ansiosos em idosos, a busca de assistência capacitada se e quando preciso. Além disso, de forma indireta, as informações obtidas fornecerão a comunidade científica que a prática de hidroginástica contribui no tratamento de pacientes com ansiedade.

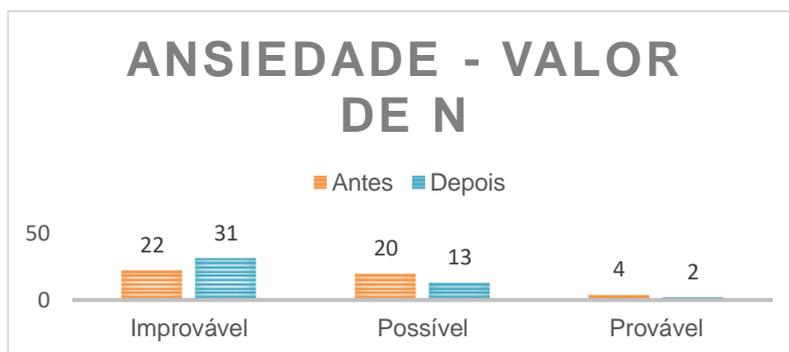
RESULTADOS

O estudo apresentou, inicialmente, um total de 54 participantes inscritos nas aulas de hidroginástica da UniAPI, realizando aulas duas vezes na semana. No primeiro encontro realizou-se os questionários (Escala HAD) antes do início das

aulas, após um intervalo de 30 dias foi feita uma nova aplicação, a qual excluiu oito participantes que não seguiram os critério de inclusão e exclusão determinados na metodologia.

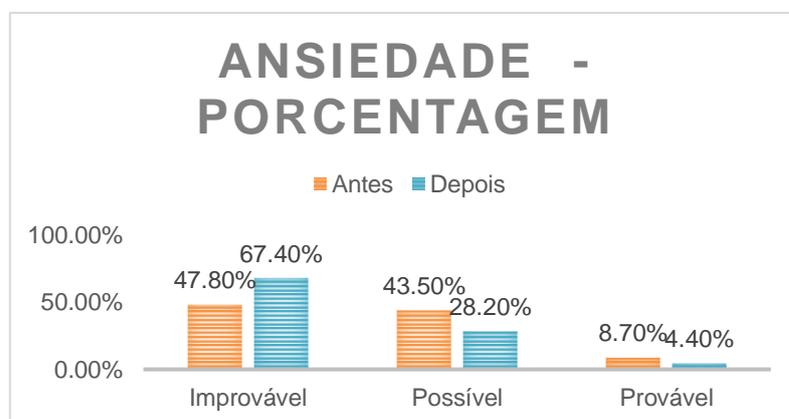
Dessa forma, foi realizada uma análise absoluta dos dados avaliando todos os participantes e levantando os achados de ansiedade. Esses valores foram classificados em improvável, possível e provável, sendo realizada duas amostras: a primeira antes do início da hidroginástica e a segunda após um mês de treinamento. Assim, segundo a Escala HAD, são considerados improváveis pontuações de 0 a 7, possíveis de 8 a 11 e prováveis de 12 a 21 pontos. A cerca da ansiedade, em um primeiro momento, foram relatados 22 casos improváveis (47,8%), 20 casos possíveis (43,5%) e 4 casos prováveis (8,7%). Após a prática de exercícios físicos foram relatados 31 casos improváveis (67,4%), 13 casos possíveis (28,2%) e 2 casos prováveis (4,4%). Sendo representado nas seguintes figuras:

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



Fonte: própria, 2022

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



Fonte: própria, 2022

Portanto, com a avaliação e comparação dos resultados obtidos, percebeu-se que houve uma melhora dos parâmetros de ansiedade após a participação de hidroginástica, durante 30 dias. Sendo assim, observou-se um aumento de quase 20% dos casos improváveis de ansiedade associado a uma redução de 50% dos casos prováveis.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados encontrados e em conjunto com a literatura exposta, percebeu-se que houve uma diminuição dos sintomas de ansiedade após a realização de atividade física semanalmente nos idosos da UniAPI, esclarecidos na Escala de HAD. Mostrando, portanto, que a prática regular de hidroginástica pode ser uma terapia complementar que atua como sinergista ao tratamento tradicional dos transtornos de ansiedade.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

1. DE OLIVEIRA, D. V; ANTUNES, M. D; OLIVEIRA, J. Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa. **Cinergis**, v. 18, n. 4, p. 316-322, 2017.
2. LAMPL C. et al. Headache, depression and anxiety: associations in the Eurolight project. **The Journal of Headache and Pain**, v. 17, n. 1, p. 59, 2016.
3. MENEZES-SILVA, R. et al. Inquérito epidemiológico em população idosa (parte II): saúde bucal, ansiedade, depressão, estresse e uso de medicamentos. **Scientia Medica**, v. 26, n. 1, 2016.
4. 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.