

HIDROGINÁSTICA: UMA AVALIAÇÃO DE SEUS BENEFÍCIOS SOBRE OS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E DISTÚRBIOS DO SONO EM IDOSOS

Manuelle Quixabeira Freire¹
Jordana Diniz Ribeiro Firmo²
Isabel Diniz Ribeiro Firmo³
Karla Cristina Naves de Carvalho⁴

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um evento fisiológico e progressivo que acarreta mudanças tanto físicas quanto psicológicas no ser humano. Todavia, tais transformações podem ocasionar a abstenção de diversos hábitos e condutas pregressas e essa privação ocasiona circunstâncias negativas no idoso, modulando a sua forma de vida. Dessa forma, emoções e sentimentos como de incapacidade, inutilidade e de pouco valor social são vias que facilitam o surgimento de queixas clínicas nos consultórios, principalmente associadas aos distúrbios do sono (TEIXEIRA et al., 2016).

O sono é um evento fisiológico e heterogêneo que ocasiona um estado restaurador no organismo e, portanto, permite a manutenção do equilíbrio físico e emocional. Dessa maneira, os distúrbios dessa enfermidade estão associados a diversos fatores que podem modificar a arquitetura do sono como óbito de companheiro (a), aposentadoria, mudança de rotina e uso de medicamentos (DE MORAIS et al., 2017).

Os transtornos do sono são alterações no ciclo sono-vigília e podem ser classificados em insônias, distúrbios centrais, distúrbios do sono relacionados a respiração, disfunção do ritmo sono-vigília, desordens do sono, parassônias e disfunções do movimento relacionado ao sono (THORPY, 2017).

O transtorno mais comum é a insônia, sendo caracterizada pela dificuldade de iniciar o sono, de mantê-lo ou de não conseguir retorná-lo após despertar motivador. Tais processos ocasionam perda do sono reparador e assim, implicam em prejuízos nos hábitos diários (DALGALARRONDO, 2019).

Dessa forma, a insônia, atualmente, é um foco de preocupação dos agentes de saúde, devido a sua crescente prevalência mundial. Assim, os distúrbios do sono estão relacionados a maiores investimentos com gastos de saúde pública no Brasil e dentre as principais medidas não farmacológicas empregadas com propósito de diminuir tal enfermidade, a atividade física se demonstra como o principal meio (PEREIRA et al., 2018).

A atividade física na rotina dos idosos é uma forma terapêutica e preventiva, aumentando a qualidade de vida e regulando o ciclo do sono. Além disso, não possui efeitos colaterais secundários indesejados. Diante disso, sua ação é de

¹ Discente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, manuellequixabeira@gmail.com

² Discente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, jordanaadiniz@gmail.com

³ Discente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, isabeldinizribeiro@hotmail.com

⁴ Docente, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, medkarcri@yahoo.com.br

extrema importância nessa faixa etária, acarretando vários benefícios como melhora na autoestima, diminuição de transtornos psicológicos, interação social e equilíbrio das capacidades fisiológicas (TEIXEIRA et al., 2016).

Dessa forma, o estudo tem como objetivo expor os efeitos que a prática da hidroginástica regular oferece perante distúrbios do sono nos idosos que frequentam a Universidade Aberta da Terceira Idade Pessoa Idosa (UniAPI) na Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo analisado é do tipo observacional, transversal, qualitativo, descritivo e analítico realizado no projeto Universidade Aberta a Pessoa Idosa (UniAPI) da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

A população amostral da pesquisa serão os idosos do projeto UniAPI, matriculados na hidroginástica, os quais concordam em fazer parte do projeto e obtêm frequência regular de 100%.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa – UniEVANGÉLICA. Diante a sua aprovação, os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e então, avaliou-se a qualidade do sono pela Escala de PITTSBURGH. Todo esse processo ocorreu no ano de 2022, sendo que a mesma escala foi utilizada para avaliação no mês de agosto e setembro. A abordagem aos idosos ocorreu durante a aula de hidroginástica, para as turmas de segunda e quarta e para as turmas de terça e quinta. Dessa maneira, para que o idoso fosse avaliado, além de possuir presença regular.

Os dados coletados foram transcritos em forma de planilha no programa MS Excel Office X. Além disso, a avaliação foi armazenada de forma segura para minimização de possíveis fraudes ou risco.

RESULTADOS

O número de idosos analisados no presente estudo inicialmente foi de 54 participantes. Todavia, após a exclusão de inscritos nos quais não estavam presentes em ambas avaliações, o número da amostra reduziu para 46 idosos.

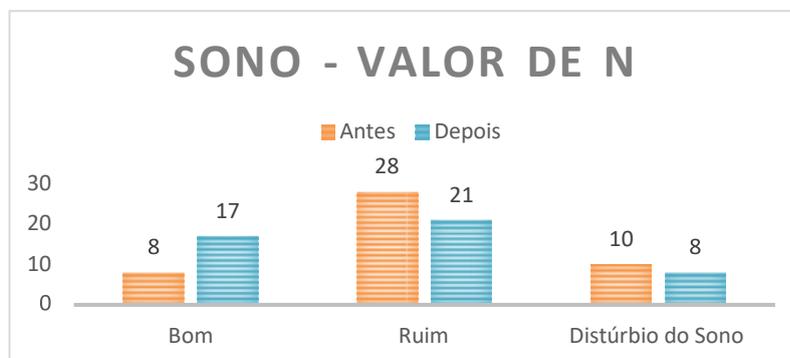
O primeiro passo foi a aplicação do teste de Pittsburgh antes do início das aulas de hidroginástica e um mês após a realização desse esporte. Em seguida, observou-se os resultados e analisou-se os mesmos, classificando-os por qualidade de sono (bom, ruim e distúrbio do sono). Assim, segundo a escala, pontuações de 0 a 4 representam boa qualidade de sono, seguidas das pontuações 5 a 10 com qualidade ruim de sono e valores maiores ou igual a 11 para distúrbios do sono.

Dessa forma, inicialmente, foram relatados 8 participantes com qualidade boa de sono (17,3%), 28 participantes com qualidade ruim de sono (60,8%) e 10 participantes com distúrbios do sono (21,9%). Após as quatro semanas de hidroginásticas foram relatados 17 participantes com qualidade boa de sono (36,9%), 21 participantes com qualidade ruim de sono (45,6%) e 8 participantes com distúrbios do sono (17,5%).

Após a avaliação dos resultados, foi perceptível a melhora da qualidade do sono em um curto período. Houve um aumento de cerca de 20% dos casos de participantes com boa qualidade do sono, ao mesmo tempo que se encontrou uma

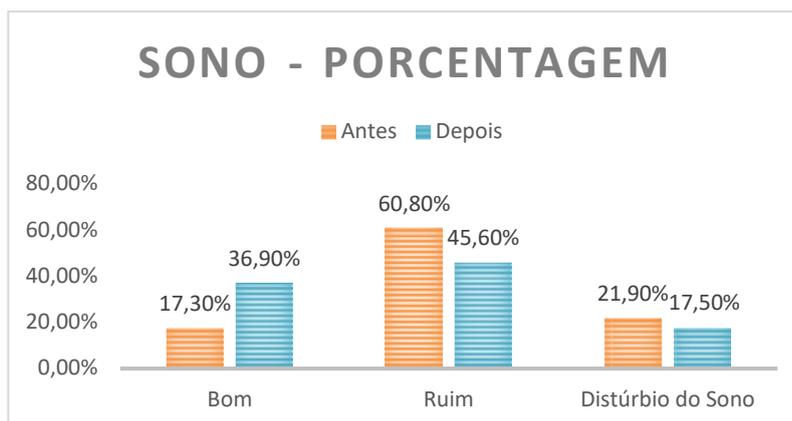
redução de 15% dos participantes com qualidade ruim de sono. Os dados foram representados nas seguintes figuras.

Figura 1. Gráfico



Fonte: Própria (2022).

Figura 2. Gráfico



Fonte: Própria (2022).

CONCLUSÃO

A prática de atividade física, em questão a hidroginástica, ocasiona uma melhora na qualidade de vida dos idosos. Notou-se na pesquisa, uma diminuição dos distúrbios do sono após a realização regular da mesma. Dessa forma, é possível aferir que diante da passagem de um evento fisiológico, como o envelhecimento, o organismo é melhor preparado com a prática de exercícios físicos. Assim, diante ao aumento da expectativa de vida, ocasionada pelo avanço da prática médica, cada vez mais é necessário formas para um senilidade mais amena. Assim, o esporte regular é capaz de regular diversas queixas correlacionadas ao sono nessa faixa etária, além de proporcionar o bem-estar psíquico e sociabilidade.

REFERÊNCIAS

1. DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3ed. Porto Alegre, Artmed, 2019.
2. DE MORAIS, L. C. et al. Associação entre distúrbios do sono e doenças crônicas em pacientes do sistema único de saúde. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, 2017.
3. PEREIRA, M. S. C. et al. Qualidade do sono dos idosos da Associação dos Metalúrgicos aposentados e pensionistas de Ipatinga, Minas Gerais. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 21, n. 4, p. 209-231, 2018.
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.
5. THORPY, M. **International Classification of Sleep Disorders. In: Sleep Disorders Medicine**. New York, NY: Springer New York, 2017. p. 475–484, 2017.