



## **BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS**

Santos, Inês<sup>1</sup>, Morouço, Pedro<sup>2</sup>

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup>IPLeia/ESSLei Mail: inemcs@gmail.com;

<sup>2</sup>IPLeia/CDRsp Mail: pedro.morouco@ipleiria.pt

Correspondencia:

Mails: inemcs@gmail.com

### **Introdução**

**A** realidade dos nossos dias é a existência de cada vez mais pessoas idosas, tanto em Portugal como em outros países da Europa e Mundo. Daí a necessidade de criar programas de atividade, seja ela física, de lazer ou turismo, perspetivando proporcionar um envelhecimento mais saudável. Assim, emerge a questão sobre o impacto que estes programas têm nesta população. Gostos, motivações, disponibilidades, diferem de grupo para grupo e estudos que atestem os benefícios da atividade física devidamente estruturada, poderão ser relevantes para os profissionais da área. Nomeadamente, no que concerne à escolha das atividades.

Atualmente, a hidroginástica é identificada com uma atividade física praticada em meio aquático, muito orientada para a saúde. Verifica-se anualmente uma crescente procura nesta modalidade, quer por homens, quer por mulheres, visto que a sua prática está associada à aptidão física e esta é marcada pelas preocupações com a saúde e autoimagem dos praticantes (Barbosa & Queirós, 2005). Embora escassos, já existem alguns estudos na literatura que analisem os efeitos induzidos pela Hidroginástica. Esses benefícios têm sido coerentes, demonstrando que a modalidade imprime maior aptidão física associada a alterações ao nível da composição corporal. No entanto, e face ao exposto, é importante compreender se esses benefícios também se verificam na terceira idade, independentemente do sexo do indivíduo.

### **Objetivo**

Analisar possíveis efeitos da aplicação de um programa de Hidroginástica em idosos (homens e mulheres), ao nível das características antropométricas e capacidades físicas.

### **Método**

#### *Participantes*

A amostra do nosso estudo foi formada por 38 idosos (26 do sexo feminino e 12 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 55 e os 80 anos de idade.

#### *Instrumentos*

Para verificação dos efeitos do programa de treino, os indivíduos foram avaliados antes de iniciarem a atividade e após o término do programa. A avaliação teve como suporte a bateria de teste de Rikli e Jones (1999), onde foi avaliada a força e resistência dos membros inferiores (levantar e sentar da cadeira, levantar e caminhar 2.44 m e voltar a sentar e andar 6 min), a força e resistência dos membros superiores (flexão do antebraço e preensão palmar), flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e

flexibilidade dos membros superiores (alcançar atrás das costas). Adicionalmente, foram efetuadas medições antropométricas estandardizadas pela ISAK.

#### Procedimentos

Os participantes foram submetidos a um programa de treino de hidroginástica de 8 semanas, com 2 sessões semanais de 45 min cada. As aulas foram divididas em: (i) inicial de 10 min para aquecimento; (ii) principal de 30 min com exercícios de resistência cardiorrespiratória, de equilíbrio e coordenação, de força, de flexibilidade e agilidade; e (iii) retorno à calma de 5 min com exercícios de alongamento e relaxamento muscular. As aulas foram ministradas por uma instrutora certificada pela Aquatic Exercise Association. Inicialmente verificou-se a normalidade e homogeneidade dos dados (testes de Kolmogorov-Smirnov e Levéne, respetivamente), tendo-se verificado os pressupostos para utilização da estatística paramétrica. Os dados foram analisados e apresentados como média  $\pm$  desvio-padrão (DP). Para verificação de possíveis diferenças entre pré e pós-programa de treino, utilizou-se o *t* teste de medidas repetidas. Foi utilizado o software SPSS (v20.0) e adotado um nível de significância de  $p < 0.05$ .

### Resultados e discussão

Na tabela 1 são apresentados os valores médios  $\pm$  DP, valor de correlação, nível de significância, e tamanho do efeito, para as variáveis estudadas, nos 2 momentos de avaliação. Após 8 semanas de aplicação do programa de treino, foram encontrados valores significativamente superiores no teste de levantar e sentar, 6 minutos de marcha, força de preensão manual e senta e alcança. Verificou-se um decréscimo significativo no tempo necessário para o teste de mobilidade (caminhar os 2.44 m) e uma diminuição do perímetro da anca. Os principais resultados obtidos demonstraram que a prática de 8 semanas incutiu melhorias significativas em variáveis associadas à força, flexibilidade e mobilidade para a população estudada.

Tabela 1. Comparação dos valores médios  $\pm$  DP nos dois momentos de avaliação, para a totalidade da amostra ( $n = 38$ ).

	Pré-teste	Pós-teste	<i>r</i>	<i>p</i>	te
massa corporal (kg)	73.6 $\pm$ 10.4	73.1 $\pm$ 10.0	.984	.116	.523
massa gorda (%)	36.7 $\pm$ 8.8	37.4 $\pm$ 8.8	.959	.119	.518
massa muscular (%)	44.7 $\pm$ 6.9	44.4 $\pm$ 6.6	.980	.266	.367
p. da cintura (cm)	94.1 $\pm$ 8.8	93.2 $\pm$ 7.9	.903	.166	.459
p. da anca (cm)	104.3 $\pm$ 8.6	102.3 $\pm$ 7.8	.929	.001	1.16
levantar e sentar (n)	17.0 $\pm$ 3.6	18.6 $\pm$ 4.1	.835	.000	1.41
flexões do ms (n)	21.1 $\pm$ 3.5	21.0 $\pm$ 3.0	.825	.571	.186
força p. palmar (kgf)	30.6 $\pm$ 9.0	33.8 $\pm$ 8.7	.979	.000	1.41
sentar e alcançar (cm)	-1.16 $\pm$ 8.80	1.53 $\pm$ 10.44	.927	.000	1.41
alcançar atrás (cm)	-6.0 $\pm$ 10.3	-5.7 $\pm$ 9.6	.957	.471	.236
teste dos 2.44 m (s)	5.23 $\pm$ 0.97	4.82 $\pm$ 0.77	.907	.000	1.41
marcha dos 6 min (m)	573.7 $\pm$ 88.4	598.4 $\pm$ 89.2	.976	.000	1.41

### Conclusões

O presente estudo confirma que a prática da atividade física de Hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o individuo manter, ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autónomos e independentes por mais tempo, i.e., prolongar a qualidade de vida.

### Referências

Barbosa, T. & Queirós, T. (2005). Manual prático de atividades aquáticas e hidroginástica. Lisboa: Xistarca, Promoções e Public.