



A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NO ESTADO DE HUMOR DOS PARTICIPANTES DO ATIVE-SE/UNATI-UNICRUZ¹

HORBACH, Alexandre Maurer²; MARTINS, Aline de Oliveira³; ROSSATO, Vania Mari⁴;
PANDA, Maria Denise Justo⁵

Palavras-Chave: Envelhecimento. Humor. Hidroginástica.

INTRODUÇÃO

As características do processo de envelhecimento são biológicas, psicológicas e sociais. Dentre as características biológicas pode-se destacar a alteração da composição corporal onde ocorre a atrofia muscular, aumenta a proporção de gordura; a pele perde a elasticidade; diminuição da massa óssea, podendo causar a osteoporose. Já entre as modificações psicológicas cita-se a ansiedade, estresse, insônia, depressão, desmotivação, pessimismo e mudanças de valores. E as modificações sociais são abalizadas pela aposentadoria, socialização, diferentes oportunidades, mudanças de papéis, perdas e ganhos (LOESER, 2006).

Nesse sentido é importante compreender a multidimensionalidade do ser humano. Os fatores emocionais interferem sobre o físico e vice-versa, isto quer dizer que, não podemos abordar a temática de forma fragmentada. Não podemos ignorar as interrelações e interpolarizações do físico, do social, do psicológico e do espiritual na formação do ser humano, pois, estaremos fazendo uma leitura limitada do humano (REBUSTINI *et al.*, 2005).

Sabe-se ainda, que as questões emocionais se evidenciam com o envelhecimento. O estado de humor passa por modificações que pode ser influenciado pelo convívio social e pela atividade física, sejam estes negativos (tensão, raiva, fadiga e depressão) ou positivos

¹ PROBIC/FAPERGS- Programa de Bolsa de Iniciação Científica com fomento da FAPERGS.

² Acadêmico do curso de Educação Física/Licenciatura/UNICRUZ – Bolsistas PROBIC/ FAPERGS. Membro GEPEF/CNPQ. xandehorbach@hotmail.com

³ Aluna do Curso de Mestrado em Educação Física da UFSM. Bolsista CAPES. Membro GEPEF/CNPQ. martinsaline@live.com

⁴ Mestre em Ciência do Movimento Humano. Professora no curso de Educação Física. Membro GEPEF/CNPQ. vrossato@unicruz.edu.br

⁵ Doutora em Educação. Professora no curso de Educação Física/UNICRUZ. Orientadora PROBIC/FAPERGS. Membro GEPEF/CNPQ dpanda@unicruz.edu.br



(autoestima, vigor e bem-estar), pois além dos aspectos fisiológicos, o exercício físico, acarreta interferências na autoestima, no bem-estar e a percepção dos níveis de esforço e vigor físico.

Mais especificamente, a hidroginástica por ser uma atividade trabalhada no meio líquido tem como fator principal, a diminuição do impacto e da incidência da atuação da gravidade sobre o corpo do idoso. Além de ser uma atividade coletiva, que possibilita a inserção no grupo social (CARVALHO *et al.*, 2014; OLKOSKI *et al.*, 2013).

Sendo assim, considerando que as questões emocionais se evidenciam com o envelhecimento e o estado do humor de idosos passa por alterações pela inserção de um grupo social e pela atividade física e que a hidroginástica é uma dos exercícios físicos mais indicados para o idoso, este estudo teve como objetivo avaliar a influência da hidroginástica no estado de humor de idosas do Programa ATIVE-SE/UNATI, que é um programa de extensão ligado ao curso de Educação Física e a Universidade Aberta à terceira Idade (UNATI), cujo foco é orientar os idosos na realização de atividades físicas, cuja proposta se baseia na prática de aulas de hidroginástica três vezes na semana.

METODOLOGIA

Os sujeitos do estudo são todas as praticantes de hidroginástica do programa Ative-se/UNATI - UNICRUZ, que praticam hidroginástica duas vezes na semana na academia *Aquafit*. As praticantes totalizam 60 idosas que se encontram na faixa etária entre 61 a 75 anos. O critério de inclusão/exclusão dos sujeitos na amostra foi a idade, a partir dos 60 anos, e por espontaneidade após assinar o termo de compromisso livre e esclarecido.

Para a avaliação da variável dependente, ou seja, o estado de humor, foi utilizado o teste (T1 e T2) POMS (*Profile Of Mood States*) que avalia 06 estados: Tensão; Depressão; Raiva; Vigor; Fadiga; Confusão (BRANDÃO *et al.*, 2002). Para aplicação dos testes foi seguido os seguintes procedimentos: Explicação do estudo, objetivo e procedimentos de coleta de dados; realização do convite e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido; aplicação individual do instrumento em condições iguais para todos.

A variável independente consistiu de um programa com aulas de hidroginástica com duração de uma hora (30min de exercícios aeróbicos, 20min de exercícios localizados e 10min de alongamento), duas vezes na semana, iniciando com 10 min de caminhada e os 20 min restantes com exercícios combinados e deslocamentos variados utilizando equipamentos. Na fase localizada são trabalhados exercícios para membros inferiores, superiores e tronco,



realizados com equipamentos enfatizando os exercícios funcionais e finalizando no relaxamento com exercícios de flutuação e propriocepção.

A aplicação do instrumento para avaliar o estado de humor, foi realizada em uma das aulas de exercícios físicos orientados, com aplicação do instrumento antes e após os exercícios.

Esta pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICRUZ sob o número do 830.957 de 17/09/2014.

Os dados foram tratados no programa SPSS, utilizando a estatística descritiva, média e desvio padrão e o teste “*t*” de *Student*, $p < 0,05$.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O estado de humor das participantes da hidroginástica do programa ATIVE-SE/UNATI/UNICRUZ está apresentado na tabela a seguir, de acordo com os indicadores, apresentando os valores significativos antes (pré-teste) e após (pós-teste) a prática de atividade física.

Tabela 1: Estado de humor dos praticantes de hidroginástica

	Pré-Teste		Pós-Teste	
	X	s	X	S
Tensão	6,6	4,51	5,36	3,69*
Depressão	6,39	8,39	4,46	6,58*
Raiva	5,36	6,21	4,38	5,55
Vigor	19,29	6,45	19,97	6,78
Fadiga	6,55	3,92	6,46	3,40
Confusão Mental	4,86	4,13	3,46	3,23*

* $p < 0,05$

Observando a tabela acima identifica-se que em todas as dimensões negativas houve diminuição e aumento do aspecto positivo entre os momentos antes e após atividade física. No entanto, os fatores negativos que reduziram de forma estatisticamente significativa foi a tensão, a depressão e a confusão mental.

Estudo semelhante, teve como objetivo comparar idosas praticantes e não praticantes de exercício físico, demonstrou que idosas sedentárias, apresentaram maior tendência a apresentar estado humor negativo, principalmente nas dimensões de depressão, raiva e fadiga, quando comparadas com idosas ativas. Portanto, o exercício físico pode ser agente contributivo para o combate e tratamento de depressão, já que essas dimensões negativas estão associadas a essa patologia (BEZERRA *et al.*, 2008).



Outro estudo reforça o exercício físico como ponto positivo para o tratamento da melhora de pacientes depressivos, devido à forte relação com o bem-estar psicológico, indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento (LOURENÇO *et al.*, 2010).

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos na pesquisa demonstraram diminuição de todos os fatores negativos e aumento do fator positivo, no entanto essa diferença não foi estatisticamente significativa em dois fatores negativos, raiva e fadiga, e no positivo, vigor físico. Porém, os indicadores que caracterizam a tensão, depressão e confusão mental apresentaram diferenças significativas. Portanto, pode-se considerar que, este programa de hidroginástica favorece a melhora do estado de humor dessas praticantes.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, G. A., *et al.* Estados de humor de idosas praticantes e não praticantes de atividade física. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 7, n. 3, 2008. Disponível em: <http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-7/Vol7n3-2008/Vol7n3-2008-pag-241a246/Vol7n3-2008-pag-241a246.pdf> Acessado em: 5 jul. 2015.

BRANDÃO, M. R. F., AGRESTA, M. & REBUSTINI, F. Estados emocionais de técnicos brasileiros de alto rendimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília. v. 10 n. 3. p. 25-28, 2002. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewArticle/459> Acessado em: 22 abr. de 2015.

CARVALO, C. H *et al.* A hidroginástica e sua influência nos aspectos psicossociais do idoso. **Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital**. Buenos Aires, v. 19, n. 192, p. 1-7, 2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd192/a-hidroginastica-e-aspectos-psicossociais-do-idoso.htm> Acessado em: 06 abr. 2015.

LOESER, V. **Jogos adaptados para terceira idade**. Cruz Alta, 2006.

LOURENÇO, E. C. *et al.* Análise na influência da atividade física nos estados de humor do indivíduo idoso. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 9, n. 2, 2010. Disponível em: <http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-9/Vol9n2-2010/Vol9n2-2010-pag-59a64/Vol9n2-2010-pag-59a64.pdf> Acessado em: 13 abr. 2015.

OLKOSKI, M. M. *et al.* Metodologia para o planejamento de aulas de hidroginástica. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 9, n. 3, 2013.



REBUSTINI, F. **A Interferência dos fatores externos sobre os estados de humor em jovens atletas de voleibol.** 2005, p. 137. Dissertação de Mestrado (Instituto de Biociências), Universidade “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro.

SILVA, M. R. T.; BARBOSA, R. M. S. P. Atividade física na promoção da saúde e o aumento da expectativa de vida. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 2, n.5, p.34-59, 2014.