



## A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NO VIGOR FÍSICO DAS PARTICIPANTES DO ATIVE-SE/UNATI-UNICRUZ<sup>1</sup>

MARTINS, Aline de Oliveira<sup>2</sup>; OLIVEIRA, Anielle Aparecida da Silva Bastos de<sup>3</sup>;  
PANDA, Maria Denise Justo<sup>4</sup>

**Palavras Chave:** Vigor Físico. Hidroginástica. Atividade Física. Saúde.

### Introdução

A integração social e o viver em comunidade são considerados como características do ser humano, sendo que este tem uma forte necessidade de estabelecer relações. Todas as faixas etárias da vida, desde o nascimento até a morte sofrem interferências dos hábitos diários, no entanto, à medida que a idade avança reduz gradativamente a participação social e o convívio do idoso com os seus semelhantes (SILVA *et al.*, 2006).

A prática regular de atividade física auxilia nesse processo de integração social e a socialização e também na estabilização e/ou melhora da condição física, como no caso do envelhecimento humano. Os idosos têm procurado a prática regular de atividade física com objetivos além do auxílio na redução do desgaste dos ossos, da força para os músculos, da melhor qualidade de vida no seu cotidiano, mas, principalmente para o contato com outras pessoas, para a possibilidade de fazer amizades, revigorar seu convívio social e sair da rotina. As relações pessoais têm se tornado cada vez mais complexas, e muitas pessoas não se sentem satisfeitas e tranquilas em seu convívio familiar e social, com isso, os níveis de tensão e insegurança vão se tornando significativos, alterando o seu estado de humor.

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 inter-relações e

<sup>1</sup> PROBIC – Programa de Bolsas de Iniciação Científica com fomento da FAPERGS

<sup>2</sup> Bolsista PROBIC/UNICRUZ/FAPERGS. Acadêmica no curso de Educação Física/UNICRUZ. Integrante do GEPEFE – Grupo de extensão e pesquisa em educação física [martinsaline@live.com](mailto:martinsaline@live.com)

<sup>3</sup> Bolsista PIBIC/UNICRUZ/Educação Física. Acadêmico no curso de Educação Física/UNICRUZ. Integrante do GEPEFE – Grupo de extensão e pesquisa em educação física [aniellebastos@hotmail.com](mailto:aniellebastos@hotmail.com)

<sup>4</sup> Doutora em Ciência da Educação. Professora no curso de Educação Física/UNICRUZ. Integrante do GEPEFE – Grupo de extensão e pesquisa em educação física. [dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br)



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),

Reforçando a questão da multidimensionalidade, o estado emocional afeta a saúde considerando que mente, emoção e corpo não sejam entidades separadas, que devam ser analisadas de forma isolada, mas intimamente ligadas. (GOLEMAN, 2001).

O emocional está diretamente ligado a diversos sentimentos, sejam eles negativos (tensão, raiva, fadiga e depressão) ou positivos (autoestima, vigor e bem-estar). Um aspecto muito relevante quanto aos objetivos e efeitos da atividade física e sua relação com o estado emocional, é que os exercícios físicos acarretam interferências na autoestima, no bem-estar e a percepção dos níveis de esforço e vigor físico.

As questões emocionais se evidenciam com o envelhecimento, e o estado de humor passa por modificações que pode ser influenciado pelo convívio social e pela atividade física originado com a prática da hidroginástica e o vigor físico tende a ser um dos fatores mais importante a ser analisado devido às dúvidas de como se apresenta antes e após o exercício físico. Portanto, este estudo tem como objetivo verificar a influência da hidroginástica no vigor físico.

## Metodologia

Este estudo é uma pesquisa quase experimental pois investigará a influencia da hidroginástica no vigor físico em mulheres acima de 50 anos. 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 encontram-se na faixa etária entre 54 e 75 anos que é o período marcado pelo declínio físico e mental em virtude das alterações hormonais decorrentes da menopausa.

Para a avaliação dos estados de humor será utilizado o teste (T1 e T2) POMS (*Profile Of Mood States*) que avalia 06 estados (Tensão; Depressão; Raiva; Vigor; Fadiga; Confusão), sendo que este estudo irá considerar apenas os resultados do estado de vigor. Esse teste foi traduzido por Brandão e colaboradores (1996),

Para o tratamento dos dados foi utilizado o teste “t” *Student* com nível de significância de  $p \leq 0.05$ . O estudo este sendo realizado dentro dos padrões éticos conforme propõe a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e somente participaram do mesmo, os que



assinarem o termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto de pesquisa está submetido ao Comitê de ética em Pesquisa da UNICRUZ.

## Discussão dos Resultados

A tabela 1 informa os resultados obtidos das médias, desvio padrão e nível de significância das praticantes de hidroginástica, sendo distribuídas em dois grupos: as alunas praticantes de hidroginástica do turno da manhã e do turno da tarde.

**Tabela 01: Comportamento do Vigor Físico nas praticantes de hidroginástica na turma da manhã e da tarde**

Praticantes de Hidroginástica	Pré-teste	Pós-teste	<i>p</i>
Alunas da turma da manhã	20,0 ± 5,41	20,70 ± 5,41	0,29
Alunas da turma da tarde	18,61 ± 7,80	19,92 ± 6,95	0,37

Observando a tabela acima não se observou diferença significativa quando comparados o resultado do vigor antes e depois do exercício, porém neste estudo analisou o estado de vigor físico isoladamente.

Contrariando esses resultados um estudo que avaliou o estado de humor em idosos, o aspecto de vigor físico foi encontrado diferença significativa ( $p=0,03$ ), mostrando que a prática de ginástica proporcionou efeitos positivos no estado de humor das praticantes (GABRIEL, SANTOS, SALLES; 2013).

O vigor físico é considerado por sentimentos de excitação, energia física e estado de alerta descritos pelos itens: animado, ativo, energético, alegre, alerta, cheio de energia, sem preocupação e vigoroso (PANDA *et al*, 2011), deve-se considerar da interpretação dos idosos nas questões de alerta, cheio de energia, podendo ser considerados como aspecto de fadiga.

Provavelmente, os idosos sentem-se certo cansado após a prática de atividade física, estando relacionado com o fato de o condicionamento físico ser menor nessa faixa etária (GABRIEL, SANTOS, SALLES; 2013). No processo de envelhecimento há uma perda de massa muscular, que por sua vez, resulta na redução da força e da velocidade de contração muscular, antecipando o cansaço.

Portanto, é perfeitamente justificável os resultados obtidos nesse estudo, pois após a prática da aula de hidroginástica as alunas se sentiram mais cansadas e a percepção do estado de vigor físico não teve modificação. Porém, a relação desse fator positivo com os outros



fatores negativos do protocolo utilizado para avaliar o estado de humor parece proporcionar resultados mais interessantes com a prática da hidroginástica, conduzindo os próximos estudos.

### **Considerações Finais**

Após analisar o aspecto de vigor físico em mulheres praticantes de hidroginástica ficou claro que a prática determina certo nível de cansaço que não modifica o estado de vigor físico. Por isso, sentiu-se a necessidade de avaliar os demais aspectos do estado do humor, para identificar melhor benefício da atividade de hidroginástica. Este estudo também demonstrou a necessidade de acompanhar essas idosas de forma contínua, para relacionar o seu estado de humor.

### **Referências**

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **Equipe Nacional de Voleibol Masculino Um Perfil Sócio-Psicológico à luz da Ecologia do Desenvolvimento Humano**: Dissertação – Santa Maria, 1996.

GABRIEL, Caroline Brasil; SANTOS, Letícia dos; SALLES, Paulo Gill. Efeitos agudos da atividade física sobre o estado de humor de indivíduos da 3ª idade. **Revista Saúde Física e Mental – UNIABEU**. Rio de Janeiro, v.2, n.1, p.11-21, 2013. Disponível em: <<http://www.uniabeu.edu.br/publica/index.php/SFM/article/view/788/827>> Acessado em: 30 set. 2014.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro- Ed. Objetiva, 2001

PANDA *et al.* Exercícios físicos e o estado emocional: indicações bibliográficas. XIII Seminário Intercional do Mercosul; X Seminário Interinstitucional; I Curso de Práticas Socioculturais Interdisciplinares. **Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ**, 2011.

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 “Julio de Mesquita Filho” – UNESP – Rio Claro.

SILVA, Luiz Anildo Anacleto da *et al.* Um olhar sócio-epidemiológico sobre o viver na sociedade atual e suas implicações para a saúde humana. **Contexto Enfermagem**. Florianópolis, v.15, n.1, p.170-7, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v15nspe/v15nspea21>> Acessado em: 28 set. 2014.