

## **Atividade aquática na qualidade de vida e imagem corporal do idoso**

Luciana Caraça Machado

Imagem corporal pode ser definida como a imagem que forma-se na própria mente ao longo dos anos, melhor dizendo, o modo como o próprio corpo se apresenta (Saikali et al, 2004). Devido às alterações que os indivíduos sofrem com o passar dos anos influenciando desta forma seu estado de independência (Carneiro et al, 2007), envelhecer bem se torna uma tarefa árdua que é dificultada dia a dia, associado com a forma que o indivíduo se aceita na sociedade e a si mesmo, seja pela própria imagem corporal, e suas funções fisiológicas. Vem sendo interpretadas influências que podem expandir no processo de envelhecimento, tais como os aspectos sociais, psicológicos, culturais, afetivos, cognitivos e motores vividos ao longo dos anos (Vecchia et al, 2005). Objetivou-se verificar a melhora da qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica. Foram analisados 51 idosos, sendo 78% do gênero feminino e 22% masculino com idade de 60 a 77 anos, média de 66,96,  $\pm 5,13$  e mediana de 67. Todos os sujeitos pesquisados eram idosos praticantes da atividade de um projeto de hidroginástica já ativo pela prefeitura de um município do Vale do Paraíba, que iniciou sete meses anteriores ao preenchimento do instrumento da pesquisa, as aulas ocorriam duas vezes por semana, com duração de 50 min. aproximadamente e eram divididos por turmas matutinas e noturnas, por se tratar de um projeto no qual as vagas eram muito disputadas, os indivíduos aderiram às aulas, de forma que as faltas eram computadas, e com essas poderiam ser a causa da exclusão do projeto. Este estudo foi aprovado pelo CEP, sob número de protocolo CEP - 017/2005 e utilizou-se como instrumento o questionário WHOQOL-BREF validado para a versão brasileira por Fleck & Rocha (2009), específico para avaliar a qualidade de vida, porém com dimensões que possibilita avaliar a imagem corporal do indivíduo. Foi respondido de forma individual pelos próprios voluntários da pesquisa após a aula e relacionava-se as duas semanas anteriores ao seu

preenchimento. Nos resultados sobre os aspectos de segurança a média foi de  $3,39 \pm 0,96$ , a média para a satisfação consigo mesmo foi de  $3,52 \pm 0,92$ , mas a capacidade de locomover teve como média  $3,25 \pm 0,95$ , a aparência física teve média de  $3,37 \pm 1,03$  e a respeito da própria qualidade de vida teve média de  $3,11, \pm 1,03$ . Conclui-se que a hidroginástica pode influenciar nas atividades diárias do idoso transversalmente com os aspectos psicológicos, já que a própria aceitação devido à auto-imagem corporal se torna mais evidente com prática da atividade aquática.

**Palavras-chave:** envelhecimento, bem estar, hidroginástica.

## Referências

Carneiro, R., Falcone, E., Clark, C., Del Prette, Z. & Del Prette, A. (2007). Qualidade de Vida, Apoio Social e Depressão em Idosos: Relação com Habilidades Sociais. *Revista Brasileira de Psicologia*, 20 (2).

Vecchia, R., Ruiz, T., Bicchi, S. & Corrente, J. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira de Epidemiol*, 8 (3).

Saikali C. J., Soubhia, C. S., Scalfaro, B. M. & Cordás, T. A. (2004). Imagem corporal nos transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 31(4).

Rocha, N., Fleck, M., (2009). Validade da Versão Brasileira do WHOQOL-BREF em Pacientes Deprimidos Usando o Modelo Rasch. *Revista de Saúde Pública*. 43 (1).