

TÓPICOS ATUAIS EM SAÚDE

VANESSA GUBERT
(ORGANIZADORA)



TÓPICOS ATUAIS EM SAÚDE

VANESSA GUBERT
(ORGANIZADORA)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Diagramação: Bruno Oliveira
Correção: Yaidy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Vanessa Gubert

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P959 Tópicos atuais em saúde / Organizadora Vanessa Gubert. -
Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0429-3

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.293220509>

1. Saúde. I. Gubert, Vanessa (Organizadora). II. Título.

CDD 613

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br



DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

Trata-se de um livro de divulgação científica, composto por artigos de diversos autores, com edição da Atena Editora.

A idéia deste livro veio como oportunidade para pesquisadores iniciantes publicarem os resultados de trabalhos acadêmicos em geral.

Por este motivo, o livro aborda desde metodologia de ensino, triagem de doenças importantes, caracterização do uso de medicamentos, adesão a vacinação, eficácia e controle de qualidade de produtos de tratamento, reabilitação de pacientes e implantação de serviços.

Espero que gostem.

Um abraço,

Vanessa Gubert
@vanessa_gubert

SUMÁRIO


CAPÍTULO 1..... 1

APRENDENDO A SER NOS PROCESSOS EDUCACIONAIS NA SAÚDE

Analice Cristhian Flavio Quintanilha

Andréia Insabralde de Queiroz Cardoso

Leonardo Guirão Junior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205091>

CAPÍTULO 2..... 10


SEGURANÇA DO PACIENTE: PROCESSO DE IMPLANTAÇÃO DA IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE

Analice Cristhian Flavio Quintanilha

Andréia Insabralde de Queiroz Cardoso

Antônio Tadeu Fernandes

Thalita Gomes do Carmo


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205092>

CAPÍTULO 3..... 22

PROPOSTA DE IMPLEMENTAÇÃO DE SERVIÇOS FARMACÊUTICOS CLÍNICOS PARA ACOMPANHAMENTO DE PACIENTES COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Letícia Lemes de Souza

Davi Campos La Gatta

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205093>

CAPÍTULO 4..... 51

CONDIÇÃO FARMACOTERAPÊUTICA DE CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA

Juliana Fernandes

Louise Suzy Mendes Matricardi

Matheus Rodrigues Ramirez da Silva

Anniélly de Arruda Scherer

Ariel Marcos da Silva

Maria Tereza Ferreira Duenhas Monreal

Aline Regina Hellmann Carollo


Jesus Rafael Rodriguez Amado

Nájla Mohamad Kassab

Maria Angélica Marcheti

Andréia Insabralde de Queiroz Cardoso

Teófilo Fernando Mazon Cardoso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205094>


CAPÍTULO 5..... 68

TRIAGEM PARA DIABETES EM INDIVÍDUOS ASSISTIDOS PELA ATENÇÃO BÁSICA À SAÚDE

Denise Caroline Luiz Soares Basilio

Rafael Precoma Gomes


Camila Guimarães Polisel

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205095>

CAPÍTULO 6..... 83

ADESÃO DA VACINAÇÃO CONTRA O VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO EM ADOLESCENTES NO BRASIL


Priscila Torres França
Mayra Duarte Martello
Rosemary Matias
Larissa Zatorre Almeida Lugo
Amanda Rodrigues Ganassin

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205096>

CAPÍTULO 7..... 99

A ATUAÇÃO DA VITAMINA D E SEUS ANÁLOGOS NO CARCINOMA ESPINOCELULAR ORAL


Melquisedeque Monteiro
Lais Sousa Nascimento
Larissa Zatorre Almeida Lugo
Rosemary Matias
Amanda Rodrigues Ganassin

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205097>

CAPÍTULO 8..... 111

REABILITAÇÃO FUNCIONAL DE INDIVÍDUOS SUBMETIDOS À ATROPLASTIA TOTAL DE JOELHO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA


Mariana Bogoni Budib
Kamylla Krsthine da Rocha Menezes
Karina Ayumi Martins Utida

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205098>

CAPÍTULO 9..... 121

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS

Juliana Cardoso Lopes
Adriana Valadão
Elisangela Azambuja L. Voigtlander

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.2932205099>

CAPÍTULO 10..... 131

PERFIL FARMACOEPIDEMIOLÓGICO DE IDOSOS RESIDENTES NO BRASIL: REVISÃO SISTEMÁTICA

Amanda Lopes Barbosa
Ingrid De Souza Amorim
Karla De Toledo Candido Muller
Marla Ribeiro Arima Miranda

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050910>

CAPÍTULO 11..... 142


PERFIL DE UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS DE PACIENTES ATENDIDOS PELO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM PSIQUIATRIA E SAÚDE MENTAL COM ÊNFASE EM HUMANIDADES MÉDICAS DE UNIVERSIDADE PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE CAMPO GRANDE- MS

Bruna Rayane Meireles da Silva

Laura Beatriz Bottaro

Karla de Toledo Candido Muller

Marla Ribeiro Arima Miranda

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050911>

CAPÍTULO 12..... 154

SÍFILIS CONGÊNITA: A EPIDEMIA DO BRASIL


Elisaine Viana Recalde

Mariane dos Santos Oliveira

Larissa Zatorre Almeida Lugo

Rosemary Matias

Amanda Rodrigues Ganassin

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050912>

CAPÍTULO 13..... 177

DENGUE: ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE SAÚDE PARA O ENFRENTAMENTO DE UMA EPIDEMIA


Analice Cristhian Flavio Quintanilha

Ellen Cristina Gaetti Jardim

Marcia Maria Ferrairo Janini Dal Fabbro

Marisa Dias Rolan Loureiro

Andréia Insabralde de Queiroz Cardoso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050913>

CAPÍTULO 14..... 184

O USO DE BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO NO REJUVENESCIMENTO FACIAL

Ana Carolina Fedatto

Larissa Zatorre Almeida Lugo

Rosemary Matias

Amanda Rodrigues Ganassin

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050914>

CAPÍTULO 15..... 202

USO DE PARABENOS EM COSMÉTICOS E SUA RELAÇÃO COM O CÂNCER DE MAMA


Felipe Rodrigues de Miranda Sales

Mayra Duarte Martello

Larissa Zatorre Almeida Lugo

Amanda Rodrigues Ganassin

Rosemary Matias

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050915>

CAPÍTULO 16.....217

**CONTROLE DE QUALIDADE FÍSICO-QUÍMICO DE INSUMO FARMACÊUTICO ATIVO
PROVENIENTE DE FARMÁCIA MAGISTRAL**


Alexandre Santos Maia

Rubia Adrieli Sversut

Nájla Mohamad Kassab

Aline Regina Hellmann Carollo

Teófilo Fernando Mazon Cardoso

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050916>

CAPÍTULO 17.....248

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE FÍSICO-QUÍMICA DA MATÉRIA-PRIMA E DE
COMPRIMIDOS DE IVERMECTINA**


Alicia Victória Costa Torales

Aparecida Barbosa De Araujo Da Cruz

Gleyce Arantes Franco

Karla de Toledo C. Muller

Marla Ribeiro Arima Miranda

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29322050917>

ANEXOS262

SOBRE A ORGANIZADORA.....264

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS

Data de aceite: 01/04/2022

Juliana Cardoso Lopes

Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário da Grande Dourados Unigran.

Adriana Valadão

Professora doutora, do curso de Educação Física do Centro Universitário da Grande Dourados Unigran.

Elisângela Azambuja L. Voigtlander

Professora especialista do curso de Educação Física do Centro Universitário da Grande Dourados Unigran.

RESUMO: **Introdução:** a hidroginástica possui particularidades que fazem os idosos sentirem vontade de praticar essa atividade. Um dos motivos está relacionado ao fato de muitas pessoas gostarem da água, gerando assim um ambiente diferenciado, além de promover o trabalho de grandes grupos musculares simultaneamente. **Objetivo:** analisar sistematicamente a literatura que trata dos benefícios da hidroginástica para os idosos.

Materiais e Métodos: trata-se de uma revisão de literatura, pela qual os dados coletados foram analisados a partir de artigos publicados no idioma português no período entre 1998 a 2018, indexados nas bases de dados Capes, Scielo e BDTD. **Resultado e Discussão:** a

prática da hidroginástica, além de melhorar a qualidade de vida dessa população crescente, pode-se observar que as queixas de dores articulares e musculares em seus hábitos diários tornam-se menos frequentes, dormem melhor à noite. Em relação à adaptação ao meio ambiente, as atividades da vida diária melhoraram significativamente, tornando essa pessoa mais funcional, mais independente e com maior autoestima. **Considerações finais:** a hidroginástica se revelou além do esperado como uma alternativa para a manutenção de uma vida saudável em vários aspectos. Na dimensão da saúde física, melhorias significativas foram observadas nos estudos levantados.

PALAVRAS-CHAVE: hidroginástica e idosos, benefícios da hidroginástica.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo dinâmico, progressivo e heterogêneo que ao longo dos anos causa alterações morfológicas, bioquímicas, psicológicas e funcionais. Essas alterações influenciam nas habilidades motoras, na força, na flexibilidade e no movimento, dificultando a capacidade dessa população em realizar atividades físicas diárias (OLIVEIRA et al., 2017).

Ao longo do processo de envelhecimento dos idosos ocorre a diminuição progressiva das aptidões físicas; assim, conseqüentemente, alteram seus hábitos de vida e rotinas diárias diminuindo suas atividades saudáveis por

hábitos sedentários, o que pode acarretar sérios problemas para esses indivíduos (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Frequentemente, os idosos relatam que sentem dores articulares, musculares e dificuldades em realizar atividades da vida diária, interferindo na sua autonomia e no seu bem-estar (MELO et al., 2012).

Dentre as diversas opções existentes de exercício físico, a hidroginástica é considerada uma atividade física adequada para os idosos (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008). Ela consiste em realizar exercícios no meio aquático para aprimorar os componentes do condicionamento físico (SILVA; RIBEIRO, 2010).

A hidroginástica possui particularidades que faz com que os idosos queiram praticar essa atividade, devido a muitas pessoas gostarem da água, gerando assim um ambiente diferenciado; promove o trabalho de grandes grupos musculares simultaneamente, conciliando exercícios aeróbicos, sem riscos de quedas, além de ser uma atividade que promove uma sociabilização, bem-estar físico, mental e emocional pelo grupo praticante (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Os benefícios da prática da hidroginástica têm atraído cada vez mais os indivíduos idosos para a atividade física, pois a água é um meio onde os idosos conseguem fazer os exercícios sem sofrer impacto em suas articulações que, muitas vezes, sofrem de dor pelo desgaste das mesmas, provenientes na maior parte pelo envelhecimento (SILVA; RIBEIRO, 2010).

Com a realização deste estudo poderemos analisar as vantagens que a hidroginástica possui em relação a melhora de qualidade de vida, capacidade funcional e aspectos psicológicos e emocionais nos longevos.

Dessa forma, esse estudo procurou resolver a seguinte problemática: quais os benefícios que a hidroginástica pode proporcionar aos idosos? Diante desse problema, a pesquisa teve como hipótese que a hidroginástica proporciona inúmeros benefícios aos idosos, tanto sob o aspecto físico, quanto social e emocional. Este trabalho tem como objetivo, analisar sistematicamente a literatura que trata da temática com o intuito de identificar as vantagens que a hidroginástica possui em relação a melhora de qualidade de vida, capacidade funcional e aspectos psicológicos e emocionais nos longevos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão bibliográfica, pelo qual os dados coletados foram analisados a partir de artigos publicados no período de 1998 a 2018, indexados nas bases de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD). A busca nas bases de dados citadas foi realizada utilizando os seguintes descritores: hidroginástica e idosos, benefícios da hidroginástica.

Foi realizado um levantamento de dados para melhor desenvolvimento desta pesquisa, no qual ao final foram escolhidos 10 artigos para compor essa pesquisa. Abaixo está a tabela para melhor compreensão da forma como foi realizado o levantamento de dados.

	Palavra-chave	Ano da pesquisa
CAPES	Hidroginástica e Idosos (168)	2012-2018 (0)
	Benefícios da hidroginástica (87)	2013-2018 (0)
SCIELO	Hidroginástica e Idosos (23)	1988-2018 (4)
	Benefícios da hidroginástica (4)	2012-2018 (0)
BDTD	Hidroginástica e Idosos (31)	2012-2018 (2)
	Benefícios da hidroginástica (11)	2012-2018 (1)

Quadro 1: Demonstrativo de dados

Fonte: elaborado pelas autoras

A análise dos artigos foi realizada da seguinte forma: primeiramente, foi feita a pesquisa e seleção dos artigos seguindo os critérios de inclusão e exclusão, depois foi realizada a leitura dos resumos e após a junção dos dados obtidos e coletados. Por fim, com base nas informações obtidas serão apresentados os resultados das pesquisas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Envelhecimento e saúde

Oliveira et al. (2017) amplia a perspectiva antropológica dos idosos, na qual a pessoa idosa é representada em sociedade através de seus comportamentos e abrange a visão do indivíduo sobre o processo de envelhecimento. O autor explica que a diferença de autopercepção do corpo e da mente muda em função da idade, por exemplo, uma pessoa mais nova acredita que um idoso seja muito mais limitado do que realmente pode ser (Ibid., 2017).

Batista (2012) mostra também a perspectiva antropológica, na qual a pessoa idosa é representada em sociedade através de seus comportamentos. Em seu estudo, foi discutido o significado de se exercitar sob a ótica desse grupo, isso porque os posicionamentos são distintos entre as pessoas de faixas etárias distintas quando se trata de abordagens de envelhecimento (Ibid., 2012). Os idosos compreendem as alterações fisiológicas de forma diferente. Por isso, essa pesquisa abordou também a autoavaliação da saúde e a

capacidade funcional desse grupo.

Ainda segundo Batista (2012) foi descrito um conjunto de atividades físicas de modalidades diferentes para o grupo de pessoas idosas, trazendo uma conexão entre as possibilidades em função das limitações corporais das pessoas, segundo os quesitos de saúde e capacidade funcional. Com a aplicação de questionário e realização de entrevista, o resultado foi de caráter qualitativo e quantitativo. Os temas foram abordados nos tópicos de diferenças entre exercícios de musculação e hidroginástica, percepção de saúde e sua relação com a prática de exercícios, percepção de capacidade funcional e sua relação com a prática de exercícios (Ibid., 2012).

O estudo de Marciano e Vasconcelos (2008) utilizou uma metodologia com base na pesquisa de campo e, posteriormente, a pesquisa bibliográfica de autores selecionados, para uma análise comparativa dos dados obtidos, em que o texto traz a perspectiva biológica do processo de envelhecimento, como parte natural do desenvolvimento do ser humano e compara a vida das pessoas que praticam atividades físicas de forma frequente com as pessoas sedentárias e, dessa forma, mostra que o público que pratica exercícios retarda problemas vinculados à passagem do tempo, mantendo a máxima de que a forma como se vive está ligada ao processo de envelhecimento (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Os estudos desses autores, trata também da área socioemocional, na qual o idoso é percebido no seu grupo de convívio. Isso porque a autoestima, o seu valor na sociedade, o senso de utilidade, incluindo, também, a sua interação sexual, são diminuídos. Outro aspecto importante do trabalho é a relevante temática do envelhecimento ativo, na qual a atividade física é um dos pilares, assim como a participação nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Envelhecimento, atividade física e hidroginástica

Foi constatado que, na faixa etária a partir de 60 anos, as pessoas que praticam alguma atividade física regularmente, se sentem mais independentes porque não precisam de ajuda para realizar atividades cotidianas simples, como caminhar e pegar objetos no chão, por exemplo (MELO, 2012).

Teixeira et al. (2018) selecionou homens e mulheres idosos como fator amostral, com idade igual ou superior há 60 anos praticantes de hidroginástica há pelo menos três meses e com frequência semanal mínima igual a dois dias. Pela resposta do questionário, o resultado obtido por 56,7% dos indivíduos que iniciaram a prática da hidroginástica, foi por prescrição médica devido à fácil adaptação dessa modalidade para os idosos. A hidroginástica tem sido altamente recomendada para pessoas com dores e limitações nas articulações, especialmente os idosos. Foi constatado que exercícios realizados na água minimizam o impacto nas articulações, além de proporcionar resistência ao movimento, melhorando o condicionamento geral, onde a água é o único ambiente em que os exercícios

têm reduzido as ações da gravidade (IBID., 2018).

A hidroginástica também foi observada na melhoria das atividades da vida diária dos praticantes. Percebeu-se também que todos os participantes permanecem motivados para a prática da atividade, referindo que o principal motivo que os motiva, é o fato dessa prática ser realizada em grupos. Finalmente, foi observado que, a hidroginástica auxilia na socialização e na formação de amizade ente os idosos (TEIXEIRA, 2018).

Em uma revisão bibliográfica, Melo et al. (2012) foca na atividade física da hidroginástica para o público idoso. As discussões ao longo do texto demonstram que além de ser uma atividade de baixo impacto, a hidroginástica também proporciona melhores condições físicas para esse grupo de pessoas. Pode-se observar também que as interações socioemocionais desses idosos têm melhorado significativamente, pois eles se sentem parte indispensável da sociedade e do meio ambiente (IBID., 2012).

Com a prática da hidroginástica, além de melhorar a qualidade de vida dessa população crescente, pode-se observar que as queixas de dores articulares e musculares em seus hábitos diários tornam-se menos frequentes, dormem melhor à noite e são mais receptivas a estas. Em relação à adaptação ao meio ambiente, as atividades da vida diária melhoraram significativamente, tornando essa pessoa mais funcional, mais independente e com maior autoestima (MELO et al., 2012).

A hidroginástica foi referida na melhoria do fortalecimento da musculatura e dos ossos, aumentando a densidade deles. Além disso, ocorre uma significativa melhora física e mental, influenciando positivamente a autoestima e autovalor, tornando o indivíduo mais participativo na vida social (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Outro estudo foi realizado a partir de identificação de perfis de idosos que participavam de hidroginástica e o conceito de qualidade de vida. Foi realizado um mapeamento das razões pelas quais os idosos participam dessas atividades físicas e a verificação de alterações físicas, biológicas e sociais no grupo observado (OLIVEIRA, 2012).

Os dados da pesquisa informam que a maioria absoluta e relativa de participantes eram mulheres. Ainda que apenas 18% dos indivíduos praticavam atividades físicas de lazer turísticas e 5% culturais; 49% das pessoas participam de atividades de lazer associativas (OLIVEIRA, 2012). Houve a percepção de que os idosos iniciam a atividade física tardiamente para reduzir dores e limitações. A melhora em todos os indivíduos nas condições psicológicas, físicas e sociais foram descritas nesse material (IBID., 2012).

A prática da hidroginástica por indivíduos idosos é considerada como um meio de prevenir doenças, melhora na qualidade e tempo de vida, com ênfase no impacto que um exercício físico pode proporcionar caso não seja adequado às características fisiológicas do praticante. As vantagens da hidroginástica apresentadas no texto, quando comparadas com as atividades físicas executadas em terra, se iniciam na redução de impacto nas articulações, reduzindo as lesões e com a possibilidade de se aumentar a sobrecarga do exercício, com um conforto que a água oferece. Além disso, a posição vertical que o

indivíduo realiza as atividades melhora a postura, marcha e percepção corporal, já que, imerso, o indivíduo deverá estar mais atento à autocorreção, contribuindo para sua maior autonomia durante a execução dos movimentos (PAULA; PAULA, 1998).

Este trabalho destaca ainda que outras características funcionais são desenvolvidas durante a prática da hidroginástica, como a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a modificação da composição corporal (IBID., 1988). Como bônus, a hidroginástica é explanada como uma forma de socializar e oferecer um ambiente de relaxamento, podendo ser uma excelente ferramenta para o combate à depressão, estresse, e na melhoria da auto percepção e autoestima (PAULA; PAULA, 1998).

Estudou-se um grupo composto por mulheres idosas através de questionário descritivo, onde foi observada a prescrição médica como a principal razão pela qual as participantes frequentavam a atividade. Outro fato percebido foi a falta de motivação e iniciativa para começarem um programa sozinhas (CERRI; SIMÕES, 2007).

A maioria das participantes foram para hidroginástica para se manterem em forma, saudáveis ou manter o condicionamento físico. Houve uma notória análise da percepção do grupo sobre a importância das atividades físicas para a saúde, na qual elas possuem consciência sobre os impactos positivos em sua prática frequente (CERRI; SIMÕES, 2007). Na pesquisa pôde-se observar a busca das frequentadoras da hidroginástica como forma de socializar, evidenciando a necessidade de investimento público em atividades voltadas para as pessoas idosas (IBID., 2007).

Outro estudo sobre os benefícios da prática de atividades físicas para os idosos, evidencia os aspectos físicos, psicológicos e de qualidade de vida. O trabalho traz a relevância da prática de exercícios físicos regulares e seu papel em relação aos idosos, nos aspectos de saúde, sociabilidade e vitalidade, contribuindo de forma significativa, para uma melhor qualidade de vida e promoção de estilo de vida independente (TEIXEIRA et al., 2007).

Ao longo do texto, os autores indicam a hidroginástica como destaque na prática por idosos pela adaptação no ambiente aquático, e por se tratar de uma atividade que possibilita o trabalho de grandes grupos musculares ao mesmo tempo, conciliando exercícios aeróbicos, sem riscos de quedas (IBID., 2007). Além disso, pode ser realizada em grupos, tornando-se de fácil sociabilização e usufruindo-se da música como incremento para a motivação (TEIXEIRA et al., 2007).

Entre os principais pontos sobre as vantagens dessa atividade física abordadas no artigo, cita-se: uma sobrecarga natural, devida à resistência do meio aquoso, que proporciona um efeito especial sobre o sistema muscular, esquelético e respiratório; efeito relaxante; proporciona um bem estar físico e mental; diminui a dor devido às altas temperaturas e receptores de tato e pressão que afetam as terminações nervosas; aquece simultaneamente as diversas articulações e músculos logo após a imersão e durante a execução dos exercícios, tanto pela movimentação dentro da água quanto pela temperatura

da mesma; melhora as trocas gasosas e a irrigação, ativando vasos capilares, veias e artérias, garantindo elasticidade aos mesmos; diminui os problemas de hipertensão e hipotensão; atua no aspecto estético do corpo, desenvolvendo os músculos e a resistência muscular e diminuindo a gordura corporal; aumento da amplitude e mobilidade articular, permitindo determinados movimentos que eram difíceis de serem realizados fora da água; aumento dos níveis de força; incremento do consumo máximo de oxigênio; e na excreção aumentada de urina (IBID., 2007).

Baseando-se na observação de caráter físico e mental, Estivalet (2016) observou as condições que idosos praticantes de hidroginástica possuíam e de seu desempenho ocupacional, verificando sua correlação. O grupo de estudos foi composto por 45 idosos de 60 anos ou mais de ambos os sexos sem nenhum comprometimento físico e/ou cognitivo. Houve a realização de exercícios físicos com imersão na água, por pelo menos duas vezes por semana. A análise foi feita observando o comportamento cognitivo das capacidades de atenção e de concentração, bem como do tempo de reação simples, além da segurança de precisão de movimento.

Na pesquisa foi possível observar que a capacidade cognitiva incorreu em melhora, principalmente em relação à atenção e na concentração, interferindo diretamente no tempo de reação simples e na intenção de diminuir o tempo de reação, já que ambos possuem associações (IBID., 2016). Ressaltou-se ainda que com a prática de atividade física, ocorre um aumento de velocidade do processamento cognitivo e, conseqüentemente, respostas motoras mais apropriadas. A partir da percepção dos indivíduos estudados foi possível observar a satisfação e o desempenho ocupacional através da prática das atividades do dia a dia, com uma melhor satisfação do idoso (ESTIVALET, 2016).

Conforme um levantamento bibliográfico realizado por Silva e Ribeiro (2010), foi possível identificar a relevância da prática da hidroginástica em pessoas com 60 anos ou mais, num âmbito físico, social e psicológico. Os autores priorizam os benefícios da atividade física em aspectos como a autopercepção, socialização, valorização pessoal e relaxamento mental. Eles também mencionam que dores como artrite, nas costas, dores crônicas podem ser reduzidas com a prática frequente.

Alguns benefícios da prática regular da atividade também são citados pelos autores, como a capacidade de melhorar a regularidade das funções do organismo, aumentar a perspectiva de vida, regular os níveis de açúcar no sangue, melhorar as funções cardíacas, controlar a pressão sanguínea, regular o colesterol, manter bons padrões de sono, aumentar a energia, manter uma boa composição corporal, manter a densidade óssea, melhorar a força e o tônus muscular, melhorar algumas funções mentais, reduzir a raiva, a ansiedade e a impulsividade, melhorar a qualidade de vida e melhorar o interesse e a satisfação sexual (SILVA; RIBEIRO, 2010).

A hidroginástica é um recurso extremamente valioso no que se refere à benefícios para pessoas da terceira idade. Essa conclusão foi baseada a partir da revisão dos artigos

mencionados que apontam inúmeras vantagens em sua prática nas pessoas com 60 anos ou mais, que apresentam fatores que abrangem diversos setores da área da saúde, que vão desde o físico até a melhoria da qualidade de vida no âmbito social (PAULA; PAULA, 1998).

Além de aumentar a perspectiva de vida dos que praticam a atividade física com regularidade, a hidroginástica resgata a autonomia dos alunos, que por se tratar de idosos, que muitas vezes têm limitações físicas como a redução de movimentos e perdas de funções cognitivas (CERRI; SIMÕES, 2007). Este fator é extremamente relevante, pois, a convivência social é fator determinante de uma vida saudável, que envolve variáveis de interação com outros indivíduos, como ocorre em práticas esportivas (BATISTA, 2012).

Dentre os principais aspectos favorecidos com a prática regular da hidroginástica observados por Oliveira (2012) e por Silva e Ribeiro (2010) foram uma melhora no âmbito físico, a melhora de capacidade muscular, no fortalecimento de seu tônus, no aumento da densidade óssea, na mobilidade, na regulação da pressão arterial, nos níveis de açúcar no sangue, no equilíbrio (favorecendo a redução de acidentes por queda), na movimentação, na melhoria das funções cardíacas, no controle da pressão sanguínea, na regulação do colesterol, entre outros fatores relevantes.

Sob a ótica da saúde mental, a prática regular da hidroginástica estabeleceu importantes ganhos aos participantes, como no desenvolvimento da qualidade de vida através da melhoria de funções mentais, da redução da raiva, impulsividade e da ansiedade, da melhoria, interesse e satisfação sexual. Além disso, fatores como comportamento cognitivo das capacidades de atenção e de concentração, bem como do tempo de reação simples, além da segurança de precisão de movimento foram melhorados nos praticantes dessa modalidade (ESTIVALET, 2016).

Ainda foram explicados os pontos positivos que pessoas idosas que fazem hidroginástica continuamente na área social, visto que, na convivência usual os idosos têm predisposição ao isolamento. Dessa forma, como explicam Teixeira et al. (2018), a hidroginástica é uma excelente ferramenta de socialização, por ser uma atividade realizada em grupo, a atividade física tem a capacidade de formar laços afetivos entre os participantes, com o senso de valorização pessoal e relaxamento mental. Isso implica na característica da hidroginástica que oferece um ambiente de relaxamento, podendo ser uma excelente ferramenta para o combate à depressão, estresse, e na melhoria da autopercepção e autoestima (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A hidroginástica se revelou além do esperado como uma alternativa para a manutenção de uma vida saudável em vários aspectos. Na dimensão da saúde física, melhorias significativas foram observadas nos estudos levantados, desde a manutenção da

pressão arterial, passando pelo reforço do tônus muscular, até no aumento da expectativa de vida. Importantes pontos discutidos durante o trabalho evidenciam as características de aperfeiçoamento nas funções cardiovasculares, de resposta motora e de velocidade de movimentos. Como a queda na terceira idade é fator preocupante, visto a baixa densidade óssea, este último ponto analisado é crucial para um maior e melhor equilíbrio corporal, fazendo com que o indivíduo possa evitar acidentes.

Com a prática regular da atividade, algumas funções neurológicas foram beneficiadas, como, por exemplo, em mais rápidas respostas à estímulos e níveis de concentração, no gerenciamento da raiva e da impulsividade, além de padrões de sono mais regulados. Uma diminuição nos quadros depressivos e da ansiedade também foram notados. Dentre alguns aspectos relevantes, a percepção da autoimagem promoveu uma melhora também na autoestima dos participantes das pesquisas.

O caráter da noção de pertencimento à um grupo também foi relacionado com a associação do exercício, onde a individualidade de uma pessoa idosa perante a sociedade desenvolveu uma importante função. Frente a ideia de exclusão, principalmente de cidadãos da terceira idade promovida ao longo dos anos pelo sistema capitalista, que só tem devida relevância quem participa da economia com trabalho, este mérito de vínculo com outras pessoas é essencial para a qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

BATISTA, A. C. **Autoavaliação da saúde e capacidade funcional de idosos praticantes de diferentes modalidades de atividades físicas**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC. 2012. f. 73. São Paulo.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.13, n.01, p.81-92, 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926>. Acesso em: 04 out. 2021.

ESTIVALLET, K. M. **Análise das capacidades perceptivo-motoras, físicas e cognitivas de idosos praticantes de hidroginástica**. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) Universidade Federal de Santa Maria - UFSM. 2016. f. 84. Santa Maria.

MARCIANO, G. G.; VASCONCELOS, A. P. S.L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Minas Gerais, n.4, p.1-26, 2008. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf>. Acesso em: 21 set. 2021.

MELO, F. L. S. de. et al. A prática da hidroginástica e sua influência nas atividades de vida diárias do idoso. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, n.169, 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd169/a-pratica-da-hidroginastica-e-idoso.htm>. Acesso em: 14 out. 2021.

OLIVEIRA, A. A. de. **Velhice e atividade física aquática**: Investigação sobre a hidroginástica em idosos. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUC, 2012. f.139. São Paulo.

OLIVEIRA, D. V. et al. Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista Rene**, Maringá, v.18, n.2, p.156-63, 2017. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/19236>. Acesso em: 21 set. 2021.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921998000100007&lang=pt. Acesso em: 04 out. 2021.

SILVA, A. D.; RIBEIRO, J. C. Hidroginástica na terceira idade. *Ágora: Revista de Divulgação Científica*, Mafra, v.17, n.2, p.49-59, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/180>. Acesso em: 21 set. 2021.

TEIXEIRA, C.S.; PEREIRA, E.F.; ROSSI, A.G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Revista Acta Fisiátrica**, Santa Maria, v.14, n.4, p.226-232, 2007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102868>. Acesso em: 04 out. 2021.

TEIXEIRA, R. V. et al. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Revista Motricidade**, Fortaleza, v.14, n.1, p.175-178, 2018. Disponível em: http://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100024&lang=pt. Acesso em: 04 out. 2021

TÓPICOS ATUAIS EM SAÚDE

🌐 www.atenaeditora.com.br
✉ contato@atenaeditora.com.br
📷 @atenaeditora
📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



TÓPICOS ATUAIS EM SAÚDE

🌐 www.atenaeditora.com.br
✉ contato@atenaeditora.com.br
📷 @atenaeditora
📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

