

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**DENILSON SOARES DA SILVA**  
**ELAINE FARIAS DO NASCIMENTO MOURA**  
**JOSÉ GABRIEL SILVA DOS SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:  
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

RECIFE  
2021

**DENILSON SOARES DA SILVA  
ELAINE FARIAS DO NASCIMENTO MOURA  
JOSÉ GABRIEL SILVA DOS SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:  
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em  
Educação Física do Centro Universitário Brasileiro -  
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão  
do curso.

Orientador(a): Prof. Ma. Priscyla Praxedes Gomes  
Coorientador(a): Prof. Espec. Carla Maymone  
Travassos

RECIFE  
2021

S586b

Silva, Denilson Soares da

Benefícios da hidroginástica para a qualidade de vida do idoso: uma revisão da literatura. Denilson Soares da Silva; Elaine Farias do Nascimento Moura; José Gabriel Silva dos Santos. - Recife: O Autor, 2021.

30 p.

Orientador: Me. Priscyla Praxedes Gomes

Coorientador: Prof. Espec. Carla Maymone Travassos.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2021.

1.Idoso. 2.Hidroginástica. 3.Qualidade de vida.. Centro Universitário Brasileiro. I. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

**DENILSON SOARES DA SILVA  
ELAINE FARIAS DO NASCIMENTO MOURA  
JOSÉ GABRIEL SILVA DOS SANTOS**

**BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:  
UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

---

Prof.º Ma Priscila Praxedes Gomes  
Professora Orientadora

---

Prof.º Esp. Ângelo de Andrade Rodrigues dos Santos  
Examinador 1

---

Prof.º Esp. Gildésio Queiroz de Brito  
Examinador 2

Nota: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Dedicamos esse trabalho a Deus, que nos presenteia todos os dias com a energia da vida, que nos dá forças e coragem para alcançar nosso objetivo.

## **AGRADECIMENTOS**

Gratidão à Deus, que em sua infinita sabedoria me deu forças e iluminou meu caminho para vencer essa etapa da minha vida. A fé que tenho no Senhor foi combustível para minha disciplina, persistência e coragem, sem dúvidas, me ajudou a lutar até o fim. Agradeço todas as bênçãos que recaíram, não só sobre mim, mas também sobre todos aqueles que amo... A minha família, em especial a minha mãe Elizabete Soares, por ser meu alicerce e meu maior exemplo de um homem íntegro e ético, por seu infinito amor, apoio e compreensão e por ter proporcionado as melhores oportunidades para conquistar o que tenho até hoje.

Denilson Soares

Em primeiro lugar, agradeço a meu bondoso Deus pela proteção e pelas oportunidades que me concedeu ao longo da vida. Obrigado a todos meus professores pela dedicação, orientação e muitos ensinamentos, Aos meus pais agradeço pelos constantes incentivos e compreensão, a meu filho Lucas Emanuel que amo com todas as minhas forças e ao restante da minha família por todo o apoio. Aos meus colegas de curso que sofreram tanto quanto eu, o meu sincero agradecimento. Aos meus amigos deste trabalho agradeço a paciência que tiveram comigo ao longo deste tempo. A todos, o meu muito obrigada.

Elaine Farias

Agradeço imensamente à Deus, por ter me concedido saúde, força e disposição para concluir a graduação deste lindo curso. Sem ele, nada disso seria possível, também sou grato ao senhor por ter dado saúde aos meus familiares e também ter tranquilizado o meu espírito nos momentos mais difíceis da minha trajetória acadêmica até então. Agradeço a minha mãe Lindinaura Bezerra, amigos e familiares, ao meu namorado Alex Lima, que nunca me negou apoio, carinho e incentivo. Obrigado, amor da minha vida, por aguentar tantas crises de estresse e ansiedade, sem você do meu lado esse trabalho não seria possível, obrigado pelo companheirismo e principalmente durante esse período decisivo da minha formação,

e por entender as minhas faltas, você fez toda a diferença nesse processo. Aos meus companheiros de conclusão de curso, Denilson Soares e Elaine Farias, obrigado pela dedicação de vocês e perdão pelas vezes que fui grosseiro com vocês, mas foi preciso, a palavra chave é gratidão.

José Gabriel

Agradecemos a todos os nossos professores e mestres, em especial a Ma. Priscyla Praxedes, Nefferson Barbosa e Carla Maymone por todo apoio, incentivo, correções e ensinamentos que nos permitirão desenvolver durante o processo de desenvolvimento do nosso Trabalho de Conclusão de Curso, sem vocês não chegaríamos até a conclusão do projeto.

A todos aqueles que, de alguma forma, estiveram presentes durante a realização deste trabalho.

Agradecemos a todos, de coração!

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”

José de Alencar



## RESUMO

Diferente de outras atividades físicas, a hidroginástica é uma modalidade que se destaca por possuir inúmeros benefícios à saúde humana, em específico a qualidade de vida dos idosos, pois trata-se de uma atividade que produz baixo impacto sobre as articulações, por ser em meio líquido, diminuindo o risco de lesões. A hidroginástica é recomendada para evolução da capacidade motora funcional e independência do idoso, proporcionando uma melhora na sua qualidade de vida, tornando-o mais saudável e ativo. A intenção deste trabalho é analisar de forma clara e objetiva as vantagens da prática da hidroginástica nos aspectos emocionais, físicos, sociais e contudo, analisar os benefícios que a prática traz para a qualidade de vida do idoso. Essa análise foi realizada através de artigos científicos encontrados em bases de dados eletrônicos, livros e revistas. Diante do material pesquisado, verificou-se que a hidroginástica gera inúmeros benefícios para manter e promover a saúde dos idosos, concluindo que a hidroginástica agrega melhoria física, social e funcional, aumentando a qualidade de vida dos mesmos.

**Palavras-chave:** Idoso; Hidroginástica; Qualidade de vida.

## **ABSTRACT**

Unlike other physical activities, hydrogymnastics is a modality that stands out for having numerous benefits to human health, in particular the quality of life of the elderly, as it is an activity that produces low impact on the joints, as it is in the middle of liquid, decreasing the risk of injury. Hydrogymnastics is recommended for the evolution of the elderly's functional motor capacity and independence, providing an improvement in their quality of life, making them healthier and more active. The intention of this work is to analyze clearly and objectively the advantages of the practice of hydrogymnastics in the emotional, physical, social aspects, and however, to analyze the benefits that the practice brings to the quality of life of the elderly. This analysis was carried out through scientific articles found in electronic databases, books and magazines. In view of the researched material, it was found that hydrogymnastics generates numerous benefits to maintain and promote the health of the elderly, concluding that hydrogymnastics adds physical, social and functional improvement, increasing their quality of life.

Keywords: Elderly; Hydrogymnastics; Quality of life.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	12
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	13
2.1 Contexto histórico e evolutivo da Hidroginástica.....	13
2.2 Conceituando Hidroginástica como prática de atividade física.....	14
2.3 A fase idosa.....	15
2.4 Qualidade de vida do idoso.....	15
2.5 A qualidade de vida e a assistência á saúde do idoso no Brasil.....	16
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b> .....	16
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	20
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	27
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	28

## 1 INTRODUÇÃO

A organização mundial de saúde – OMS, define a saúde como um completo bem-estar físico, social e emocional, mas nota-se ainda que se faz pouco no sentido de desenvolver propostas de prevenção primária, ou seja, investigações e intervenções com pessoas saudáveis, com o intuito de prevenção de doenças, sendo assim a preocupação pela qualidade de vida do idoso tem ganho um maior enfoque de atenção redobrada.

No mundo, o processo de envelhecimento vem aumentando, devido ao acréscimo da expectativa de vida, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e estatística – IBGE, até 2050 quase 30% da população brasileira terá acima de 60 anos, e a idade média deverá chegar aos 81 anos, com isso, observou-se que nos últimos anos houve um aumento significativo dos estudos correlacionados aos idosos, abordando o processo de envelhecimento e suas repercussões na qualidade de vida do idoso. (IBGE, 2018)

O envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional e progressiva no organismo. Dizemos que é gradual, porque não envelhecemos de uma hora pra outra. É universal porque afeta todos os indivíduos da sociedade sem exceções e irreversível, pois o sujeito não poderá mais reverter esse processo de envelhecimento, mesmo atualmente existindo inúmeras propagandas visando o rejuvenescimento, é notório considerar que fatores comportamentais e ambientais podem acelerar ou desacelerar esse processo, no entanto não se pode revertê-lo. (NAHAS, 2010).

O processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado pelo estilo de vida e por fatores genéticos, contudo a inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas é de extrema importância e traz resultados quase que imediatos, pois são visíveis em curto prazo (CIVINSKI; MONTIBELLER: BRAZ,2011).

Hidroginástica é um tipo de atividade física que virou moda na década de 1980 e, desde então, vem ganhando público continuamente. Em linhas gerais, sua prática consiste de uma atividade corporal contínua em ambiente aquático. E esse é o diferencial da hidroginástica: o uso do ambiente aquático tanto para dar resistência aos movimentos, tornando os exercícios mais eficazes, quanto para proteger as

articulações dos impactos que seriam causados pelos mesmos exercícios se fossem executados em outro ambiente. (RONDINELL, 2021).

Diante disso, a hidroginástica vem com um crescimento muito significativo, já a algum tempo esse método foi incluso para melhoria da qualidade de vida na terceira idade, devido esta atividade ser de baixo impacto e ser praticada em meio líquido, sendo assim o risco de acidentes torna-se ainda menor. O profissional da área de educação física que saiba elaborar e executar suas atividades de forma lúdica tende a proporcionar benefícios para seus alunos, esta prática proporcionará uma melhora na qualidade de vida para a faixa etária, devido aos inúmeros benefícios que ela oferece, tais como: o aumento da amplitude articular, força muscular, consumo máximo de oxigênio, menor risco de problemas articulares, relaxamento muscular, controle do peso corporal, aumento de agilidade, equilíbrio, acréscimo de autoestima, autoconfiança, diminui a ansiedade, independência nas atividades diárias, além do aprendizado de novas habilidades que proporciona sua satisfação pessoal e oportunidade de conhecer suas limitações (BONACHELLA, 1994).

Portanto esta pesquisa apresentou como problema quais os benefícios da hidroginástica apresentados na literatura para a qualidade de vida do idoso? Com isso, o objetivo do presente estudo foi compreender os benefícios da hidroginástica para a qualidade de vida do idoso. E como específicos: Compreender a hidroginástica como fator de benefícios para qualidade de vida do idoso; Identificar quais os benefícios da hidroginástica para a qualidade de vida do idoso e categorizar os benefícios da hidroginástica para idosos.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Contexto histórico e evolutivo da hidroginástica**

Antes mesmo de chegar no conceito de hidroginástica da atualidade, como todos os processos tem suas evoluções, no ano de 1697, na Inglaterra, havia como alternativa este tipo de atividade física, para se exercitar.

A história apresenta que, um Spa<sup>1</sup> para idosos, apresentava características totalmente diferentes do modelo ou proposta de hidroginástica atual. Ainda sobre esta perspectiva histórica, o percurso que os praticantes idosos deveriam andar, seria através de pedras sobre a água, em altura, passando dos calcanhares, sendo assim, trabalhando a região plantar, promovendo melhorias e benefícios no processo circulatório.

Assim, as atividades eram destinadas e realizadas por pessoas com a idade avançada, ou seja, idosos, que escolhiam essa atividade por ser mais assegurada e ter um menor risco de lesões nas articulações, além de ser uma atividade com propriedades recreativas. Sendo assim, o praticante de hidroginástica desenvolve força muscular, flexibilidade e resistência.

Para Krasevec e Grimes (2002), a hidroginástica pode ser considerada uma forma versátil de exercício físico, pois trabalha o indivíduo de forma global, aspectos como flexibilidade, força muscular, resistência e condicionamento cardiovascular podem ser enfatizados.

## **2.2 Conceituando hidroginástica como prática de atividade física em ambiente líquido de baixo impacto**

A hidroginástica é formada por vários exercícios no meio líquido específico, utilizando a resistência da água como sobrecarga e o empuxo como diminuidor de impacto, que mesmo na intensidade alta, tem um baixo risco de lesões, sendo assim indicada principalmente para aquelas pessoas que não suportam seu próprio peso em comparação a realização de exercícios terrestre.

Quando o praticante entra na água, a água é deslocada e cria uma força de flutuação que retira a carga das articulações imersas, como exemplo, quando o corpo encontra-se imerso até o pescoço, aproximadamente 7,5 kg apenas de força compressiva é excedida sobre coluna, quadríceps e joelho. Poyhonen et al. (2002) afirmam que, o exercício realizado na água minimiza o impacto nas articulações, além de proporcionar uma resistência ao movimento, ocasionando melhora da aptidão física em geral, onde a água é o único ambiente em que os exercícios possuem ações da gravidade diminuídas.

---

<sup>1</sup> Spa é um estabelecimento comercial que dispõe de um local elegante e com estrutura específica para oferecer aos clientes tratamentos de saúde, beleza e bem-estar. ... Há quem afirme que "spa" seja acrônimo de "salus per aquam", uma expressão latina que significa "saúde pela água".

### **2.3 A fase idosa**

O envelhecimento é um fenômeno mundial, e é uma fase da vida no qual todos os indivíduos estão sujeitos a passar. Estima-se que até 2025, haverá mais de 30 milhões de pessoas idosas no país, o que pode resultar em 13% dos indivíduos com idade superior a 60 anos na população brasileira.

Segundo Gorjão (2011) O envelhecimento ativo implica que a pessoa adote hábitos saudáveis, utilizando as suas aptidões de resolução de problemas, garantindo a sua estimulação mental, e mantenha ativo o seu sistema músculo-esquelético, através de atividade física, contatos sociais e que se mostre emocionalmente otimista e participe em atividades produtivas.

A saúde, autonomia e independência durante o processo de envelhecimento, proporciona mais qualidade de vida, desta forma determina um desafio à responsabilidade individual e coletiva. Assim, o declínio das funções durante o envelhecimento está profundamente catalogado por fatores externos, comportamentais, ambientais e sociais, sendo essencial encarar o envelhecimento com uma atitude preventiva (GORJÃO, 2011).

### **2.4 Qualidade de vida para idosos**

Há 30 anos se deu ênfase a expressão qualidade de vida. Segundo a definição do Grupo de qualidade de vida da organização mundial de saúde (Grupo WHOQOL), a qualidade de vida se define através da percepção do indivíduo sobre a sua vida, sobre a sua posição na vida envolvendo o contexto de sua cultura e de acordo com os sistemas de valores da sociedade, em que está inserido e envolve os seus objetivos, suas expectativas, padrões e suas preocupações.

Para Carro & Higg (2001); Fry (2000) a qualidade de vida é um conceito difícil de ser medido, pois representa uma avaliação única, individual. Os domínios considerados importantes para a qualidade de vida mudam com a idade (Bowling, 1995). Ou seja, pessoas com menos idades dão mais ênfase, mais foco no trabalho e a vida financeira, já os idosos julgariam a mobilidade e saúde como as características mais importantes para ter uma boa qualidade de vida (MOURA, 2012).

## **2.5 A qualidade de vida e a assistência à saúde do idoso no Brasil**

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE no ano 2018 e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia - SBGG, a população brasileira está envelhecendo mesmo diante de um crescimento populacional estimado para as próximas décadas, haverá uma modificação no perfil etário desta população tornando-se maior o quantitativo de idosos nesse montante (IBGE,2018; SBGG,2017).

Ainda segundo dados do IBGE, a população idosa teve um crescimento de 18% nos últimos 5 anos, ultrapassando os 30 milhões em 2017, estima-se que até 2060, 25% da população deverá ser composta por pessoas com mais de 65 anos, isso dando-se devido ao aumento da expectativa de vida, e também diante da diminuição da taxa de fecundidade no Brasil (IBGE,2018).

Diante disso, o tema idoso e qualidade de vida tem sido um dos principais alvos de estudos científicos nos últimos anos, visando trazer melhorias no atendimento destinado a essa população em específico, afirmando a necessidade de criação de novas políticas para melhor atender aos idosos, com a criação de espaços para acolhimento dos mesmos, garantindo uma integração social, proporcionando dignidade e uma melhoria na qualidade de vida (IBGE, 2017).

Para melhoria da qualidade de vida do idoso, faz-se necessário melhorar as políticas de atendimento aos mesmos. Existem no Brasil políticas de promoção e prevenção a saúde para a população idosa, que é normalizada pela portaria 2528 de 19 de outubro de 2006 e determina algumas diretrizes para o atendimento a essa população, dentre as quais podemos citar a promoção de um envelhecimento e controle social, garantia de orçamento para programas que atendem aos idosos e algumas outras. Em 2013 e 2014, a coordenação de saúde do idoso do ministério da saúde publicou um documento em que está descrito as diretrizes para o cuidado com o idoso numa proposta da ação integral, tendo como desafio principal incluir a discussão sobre envelhecimento nas agendas de políticas públicas do país no âmbito da saúde, ampliando, inicializando e potencializando o acesso dos idosos ao atendimento dessas políticas (BRASIL, 2013-2019).

## **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Para este trabalho de Conclusão de Curso, foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas de



analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2001) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios da hidroginástica para a qualidade de vida do idoso foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas: Periódico da CAPES - (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoas de Nível Superior), Scielo - (Scientific electronic library online) e BVS - (Biblioteca Virtual em Saúde), por fornecerem informações atualizadas e por ter uma pesquisa confiável. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Hidroginástica AND idoso, Benefícios da Hidroginástica AND terceira idade e Benefícios da Hidroginástica AND qualidade de vida, e o operado booleano para interligação entre eles foi: AND. Informações eletrônicas, pesquisáveis de modo interativo ou convencional através de um computador. (POBLACION, WITTE, SILVA, 2006).

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) artigos científicos; 2) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2017 a 2021; 3) artigos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 4) artigos na Língua Portuguesa. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) artigos por não ter relação com o tema; 2) artigos que não estavam na margem temporal estabelecida; 3) artigos que estavam em outros idiomas que seja a língua portuguesa; 4) estudos que não são abertos; 5) artigos que não apresentam conteúdos necessários. Para melhor

visualização, construímos um quadro representando os critérios de exclusão e inclusão e suas respectivas justificativas.

<b>CRITÉRIOS DE INCLUSÃO (CI)</b>		<b>Justificativa</b>
<b>CI 1</b>	Artigos científicos	Este critério foi definido com intuito de apresentar estudos de artigos científicos atuais e de leitura prática.
<b>CI 2</b>	Estudos publicados dentro do recorte temporal de 2017 a 2021;	A definição do recorte temporal evidencia, estudos dos últimos 5 anos, representando abordagens teóricas inéditas para a pesquisa.
<b>CI 3</b>	Artigos com conteúdo dentro da temática estabelecida;	Com intuito de focar no direcionamento da pesquisa diante dos descritores definidos.
<b>CI 4</b>	Artigos na Língua Portuguesa;	Inclusão de estudos que encontram-se na esfera brasileira da Língua Portuguesa.
<b>CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO (CE)</b>		<b>Justificativa</b>
<b>CE 1</b>	Artigos por não ter relação com o tema;	Critério de exclusão estabelecido descartando que apresentam temáticas diferentes do objetivo do trabalho.
<b>CE 2</b>	Artigos que não estavam na margem temporal estabelecida;	A definição deste critério de exclusão, justifica a necessidade de apresentar uma relação objetiva com o critério de inclusão de estudos inéditos. Sendo assim, estudos fora do contexto

		estabelecido foram descartados.
<b>CE 3</b>	Artigos que estavam em outros idiomas que não seja a língua portuguesa;	Estudos identificados em outros idiomas, foram descartados, respeitando o CI 4.
<b>CE 4</b>	Estudos que não são abertos;	Estudos que não estão disponíveis para downloads, de forma íntegra, foram descartados.

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

Quadro 1: Critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram identificados 582 (quinhentos e oitenta e dois) estudos sobre a referida temática. Destes, apenas 04 contemplaram os critérios de inclusão previamente estabelecidos. Dados sobre os referidos estudos estão apresentados no quadro 1.

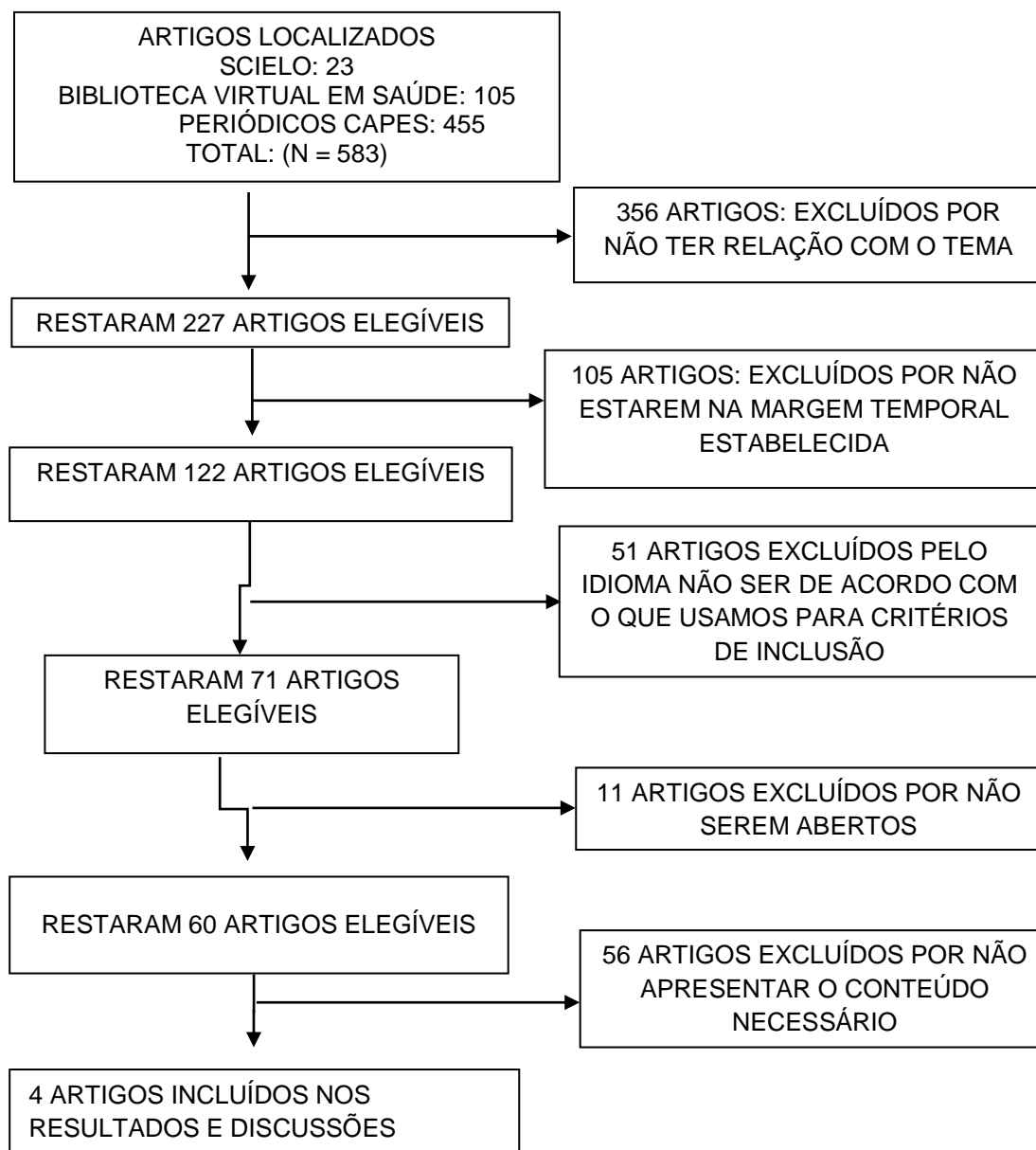


Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
<p>Rômulo Vasconcelos Teixeira;</p> <p>Willamy de Sousa Lima;</p> <p>Lucas Norberto de Andrade;</p> <p>Francisco Clineu Queiroz França</p>	<p>Investigar os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física.</p>	<p>Trata-se de um estudo experimental.</p>	<p>Homens e mulheres idosos com idade igual ou superior há 60 anos.</p>	<p>Coleta de dados realizada por meio de um questionário contendo oito perguntas de múltipla escolha, sendo uma direcionada a caracterizar o sexo do participante.</p>	<p>Todos os participantes do estudo garantem ter notado evoluções nas suas atividades da vida diária (AVDs) com a prática da hidroginástica, assim como todos afirmaram que a hidroginástica auxilia na socialização por ser uma atividade realizada em grupo.</p>

<p>Iransé Oliveira Silva;</p> <p>Larissa Rafaella Bardella Arcanjo.</p>	<p>Apresentar a influência de um programa de hidroginástica na capacidade funcional de idosas.</p>	<p>Trata-se de um estudo transversal.</p>	<p>60 idosas com média de idade de 65,9±3,2 anos.</p>	<p>Foi aplicado à bateria de testes de Rikli e Jones (2008), que é constituída por um conjunto de testes que permitem avaliar a capacidade funcional de idosos. Utilizou-se o software SPSS for Windows versão 22.0, e o nível de significância adotado foi de <math>p \leq 0,05</math>.</p>	<p>Ficou evidenciado que as idosas que frequentavam as aulas de hidroginástica a mais de 6 meses apresentaram níveis de capacidade funcional superiores em todos os testes da bateria em comparação com as idosas sedentárias.</p>
<p>Isabela Helena Boffi</p> <p>Ana Luiza Barbosa Anversa</p> <p>Mateus Dias Antunes</p> <p>José Roberto Andrade do Nascimento Júnior</p> <p>Daniel Vicentini de Oliveira</p>	<p>Analisar a qualidade de vida nas relações sociais e na participação social de idosas praticantes de hidroginástica.</p>	<p>Trata-se de um estudo observacional e transversal.</p>	<p>50 idosas praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de Maringá/PR.</p>	<p>Foram utilizadas as questões do domínio relações sociais do WHOQOL-Bref e da faceta de participação social do WHOQOL-OLD. A comparação da qualidade de vida na participação social e nas relações sociais de acordo com as variáveis sociodemográficas, de saúde e de prática do exercício foi efetuada por meio do teste U de Mann-Whitney. Foi adotada a significância de</p>	<p>Verificou-se que a qualidade de vida nas relações sociais e na participação social as idosas apresentam índices positivos, tendo diferença significativa apenas em relação ao estado civil, uma vez que as idosas com companheiro apresentaram maiores índices de socialização quando comparada</p>

				p≤0,05.	com as sem companheiro.
Luiz Torres Raposo Neto	Compreender os benefícios da hidroginástica, na ótica dos idosos.	Pesquisa de campo, descritiva exploratória, de modo transversal, com abordagem qualitativa e quantitativa.	30 indivíduos, com faixa etária de 60 a 85 anos, praticantes de hidroginástica.	Aplicação de Questionário.	Os achados evidenciaram que 63% dos indivíduos observaram uma redução do peso. Para 97%, proporcionou uma diminuição nas dores corporais e redução do estresse, enquanto que 87% apresentaram melhoria no sono. Destacaram, ainda, melhora na força (97%) e na flexibilidade (93%), bem como nos aspectos correlacionados à saúde (87%) e socialização (90%)
Jurandir Fernandes Cavalcante					
Antônio Orcini da Costa Júnior					
Francisco Getúlio Alves Moreira					
Ronnisson Luís Carvalho Barbosa					
Bruno Feitosa Policarpo					
Roberta Oliveira da Costa					

Quadro 2 Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

No estudo conduzido por Teixeira et al. (2018), foram utilizadas coletas de dados, por meio de um questionário contendo 7 perguntas de múltiplas escolhas, nessas perguntas, existe relações sobre: 1- o sexo do indivíduo, 2- o tempo que treina hidroginástica, 3-frequência semanal, 4- se acredita que a hidroginástica melhora as suas atividades da vida diária, 5- se a motivação continua ao praticar tal modalidade, 6- se a resposta for sim o que mais lhe motiva? E por último 7- se acredita que a hidroginástica lhe trás um auxílio para a socialização. Através dessas

informações foram organizados e tabulados, em planilha SPSS22.00<sup>2</sup> assim sendo realizada a estatística descritiva, através de frequência, média e desvio padrão. Participaram dessa pesquisa o quantitativo de 60 (sessenta) indivíduos, sendo destes 13,3% homens e 86,7% mulheres com idades a partir de 60 anos.

A média de idade entre os homens foi de  $74,3 \pm 8,9$  anos de idade, já o das mulheres, a média de idade foi de  $66,7 \pm 5,5$ . A prática variou de 3 meses a 5 Anos, a frequência semanal o resumo foi de 2 a 5 dias. Segundo o resultado da pergunta geradora 56,7% dos praticantes de hidroginástica afirmam ter iniciado a hidroginástica devido às ordens médicas, 23,3% como prevenção de doenças, 8,3% para reabilitação, 6,7% por outros motivos e 5% como estética, no levantamento de informações desse estudo observa-se que todos os 60 praticantes avaliados garantem terem notado nas suas atividades de vida diária (AVD's), os participantes também afirmam que a hidroginástica auxilia na socialização, devido a mesma ser uma atividade de realização em grupo.

A prática da hidroginástica é uma atividade que gera inúmeros benefícios a nível da aptidão física e funcional, além de proporcionar sensação de bem estar psicológico, como foi observado por Ferreira e Duarte (2011) num estudo em que comparou idosos praticantes e não praticantes de hidroginástica e constatou que os que os praticantes de hidroginástica apresentaram resultados superiores na qualidade de vida em especial a o aspecto de socialização.

Os fatores motivacionais evidenciados pelos idosos para a prática da hidroginástica, segundo Rheinheimer (2010), a socialização é o fator fundamental na adesão e comprometimento do público da terceira idade quando se trata de atividade física. Os idosos continuam o programa de atividades físicas, não apenas visando os seus benefícios para a sua saúde, mas também pelas vivências de desenvolvimento pessoal e social. O estudo de Teixeira et al. (2018), identificou que o principal fator que leva o público idoso a procurar a hidroginástica como forma de atividade física é a indicação médica.

Analisando agora o estudo realizado por Silva e Arcanjo (2017), a prática regular de atividades físicas de hidroginástica, é uma atividade muito procurada pelos idosos, tendo em vista a promoção da vitalidade dos mesmos como também

---

<sup>2</sup> O pacote estatístico **SPSS** (Statistical Package for Social Sciences) é uma ferramenta para análise de dados utilizando técnicas estatísticas básicas e avançadas. É um software estatístico de fácil manuseio internacionalmente utilizado há muitas décadas, desde suas versões para computadores de grande porte.



melhora na resistência física, além de aumentar sua socialização, promovendo interação entre os participantes. Frente a esta problemática, o referido estudo teve o objetivo de apresentar a influência de um programa de hidroginástica na capacidade funcional de idosas. Foi realizado um estudo do tipo transversal, com participantes selecionados de forma aleatória, composta por idosas com 60 anos ou mais, frequentadores regulares do Centro de Convivência do Idoso de Anápolis (CCI), e não apresentaram patologia limitante do movimento. Tais idosas foram divididas em dois grupos: praticantes de hidroginástica e sedentárias. Todas as idosas apresentaram atestado médico comprovando sua aptidão para participarem da referida pesquisa.

Foi realizado agendamento individual para a realização dos testes motores, que duraram 45 minutos cada avaliação, todas em um único dia. Para este estudo foi aplicado à bateria de testes de Rikli e Jones; conjunto de testes que permitem avaliar características fisiológicas, tais como: força dos membros superiores (teste da flexão do antebraço); flexibilidade dos membros inferiores (teste de sentar e alcançar, estando o idoso em uma cadeira); resistência aeróbia (teste de andar 6 minutos); velocidade; agilidade e equilíbrio dinâmico (partindo da posição sentada, o idoso deve levantar, caminhar 2,44 m e voltar a sentar) e para verificar a normalidade da distribuição dos dados foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov.

Os dados foram apresentados através de estatística descritiva, utilizando-se do percentual. O teste t para amostras independentes foi utilizado para verificar as diferenças entre os grupos. Correlações foram utilizadas entre as variáveis, e aplicado à regressão linear (R<sup>2</sup>). Utilizou-se o software SPSS for Windows versão 22.0, e o nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ . O estudo seguiu as recomendações da resolução CNS 466/2012 e recebeu o parecer 1.105.284 do Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Anápolis-UniEVANGÉLICA.

Ao final da realização dos testes avaliou-se que as idosas que frequentam pelo menos duas vezes por semana as aulas de hidroginástica há mais de 6 (seis) meses, apresentaram níveis de capacidade funcional superiores em todos os testes em comparação com as idosas sedentárias, com isso os resultados reforçam o benefício que um programa regular de hidroginástica exerce na população idosa, proporcionando melhores capacidades funcionais, postura, circulação, autoestima, contribuindo na qualidade de vida dos idosos, por este motivo medidas devem

ser tomadas para incentivar cada vez mais idosos a envolverem-se em programas regulares de exercício físico, como a hidroginástica.

Boffi et al., (2019) realizou um estudo com 50 idosas praticantes de hidroginástica com uma média de idade de 70 anos. Nesse estudo foi aplicado um questionário com intuito de verificar o domínio das relações sociais do WHOQOL-Bref e da faceta de participação social do WHOQOL-OLD. Foi observado que a qualidade de vida nas relações sociais e na participação social das idosas apresentou índices positivos, existindo uma forte correlação para os maiores índices do estudo para as idosas que tinham companheiros.

Os estudos de Neto et al., (2018) evidenciaram mais uma vez os benefícios da hidroginástica na saúde do idoso, dessa vez pela ótica dos mesmos. Observou-se que a prática da hidroginástica, na terceira idade, proporciona benefícios físicos/motores, psicológicos e sociais na qualidade de vida desta população, tais benefícios foram observados pelos próprios praticantes, como aponta o resultado dos questionários aplicados 97% dos entrevistados destacaram diminuição das dores corporais e do estresse, 87% destacou a melhora do sono, tais fatores são importantíssimos para a melhora da qualidade de vida desse grupo.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi realizar um levantamento através de pesquisas bibliográficas relacionadas aos benefícios que a prática da hidroginástica traz para a qualidade de vida do idoso, estudos estes que segundo os autores pesquisados e os resultados observados, existe um grande referencial para o processo de envelhecimento do idoso. Com base nos dados coletados na presente pesquisa, é possível apontar algumas considerações.

Os dados apresentados foram frutos de um processo de leitura e pesquisa sobre a hidroginástica e seus benefícios para o idoso, achados do referido estudo apontam características relevantes sobre a importância de idosos iniciarem e manterem a prática da hidroginástica, pois ela agrega inúmeros benefícios à saúde, às atividades diárias do idoso - AVD's, auxilia na socialização, nos níveis de aptidão física e funcional, postura, circulação, autoestima, melhora os aspectos bio-psico-sociais, além de proporcionar sensação de bem estar psicológico, contribuindo na qualidade de vida dos idosos.

Neste processo de realização do Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, com a realização das pesquisas foram encontrados alguns obstáculos, entre eles limitações por terem poucos estudos direcionados ao tema específico nas bases de dados Scielo, Periódicos da CAPES e Biblioteca Virtual de Saúde - BVS, dentro dos critérios de inclusão de escolha dos mesmos. Por fim, mesmo com todos os entraves, foram obtidos ganhos na aprendizagem sobre o tema, como também foi oportunizado ainda mais conhecimentos e embasamento científico sobre a hidroginástica e seus inúmeros benefícios aos praticantes desta modalidade e ter a confirmação de que esta é uma área rica e promissora para o campo de atuação do profissional de educação física.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL, Helena Martins. Brasil tem desafio de garantir envelhecimento populacional com qualidade. 2017.

ANTÃO, Luiz Felipe de Antão. Capacidade funcional e qualidade de vida dos seniores praticantes e não praticantes de hidroginástica. 2017. **Tese de Doutorado**.

ARAÚJO, Aparecida de Castro; DUTRA, Maria Carolina Gonçalves; ISIDORO, José Naerton Xavier. ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DA HIDROGINÁSTICA EM SESC-CRATO-CE.

ASSIS, Rosilda Sousa et al. The hidroginástica improvisa the physical conditioning of the agedones/ A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do exercício**, v. 1, n. 5, p. 62-76, 2017.

BARBOSA, Rita Maria dos Santos Puga. Resenha do livro "Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo". De Markus Vinicius Nahas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 2, p. 513-518, 2012.

BAUR, Robert & EGELER, Robert. Ginástica, jogo e esporte para idosos. Rio de Janeiro: **Ao livro técnico**, 1983.

BOFFI, I. H. et al. Qualidade de vida social de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 11, n. 2, 8 jul. 2019.

BONACHELA, V. **Manual Básico de Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CIVINSKI, Cristin; MONTIBELLER, André; De Oliveira, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 09, 2011.

DA ANUNCIAÇÃO SANTOS, Geisa; VILELA, Andréa Teixeira. BENEFÍCIOS FÍSICOS HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE. *Revista Prisma*, v.1, n.2, 2020.

DA MOTA CAMPOS, Maria Clara et al. QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS BRASIL X PORTUGAL (2010)

DE SOUZA, Ana Paula; BERTOL, Charlize Darllazem; DEBONI, Juliana. A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e atingiu 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca de 30,2 milhões em 2017.

GEIS P. P. Atividade Física e saúde na terceira idade teoria e prática 5ª ed Porto Alegre Artmed, 2003

GIL, A. C. Como delinear uma pesquisa bibliográfica: Como elaborar projetos de pesquisa. SÃO PAULO: **Atlas**, p. 44, 2010

GORJÃO, Sara. Envelhecimento activo: O papel da participação social construção e validação de um instrumento. 2011. **Tese de Doutorado**.

IBGE. Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000. Rio de Janeiro, 2006. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acesso em 15 de out. de 2017.

MARCONDES, Nilsen Aparecida Vieira; BRISOLA, Eliza Maria Andrade. Análise por triangulação de métodos: um referencial para pesquisas quantitativas. **Revista Univap**, 20(35), 201-208

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Ver bras cineantropom desempenho hum**, v.8, n.2, p. 67-72, 2016.

MELLO, Amanda de Carvalho; ENGSTROM, Elyne Montenegro; ALVES, Luciana Correia. Fatores sociodemográficos e de saúde associada a fragilidade em idosos: Uma revisão sistemática de literatura. **Caderno de Saúde Pública**, v. 30, n. 6, p. 1142-1168, 2014.

NETO, L.T.R., CAVALCANTE, J.F., JÚNIOR, A.O. da C., MOREIRA, F.G.A., BARBOSA, R.L.C., POLICARPO, B.F., COSTA, R.O. da, Hidroginástica e terceira idade: possíveis benefícios. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.17, n.03, p.61-69, 2018. ISSN; 1981-4313

OLIVEIRA-SILVA, Iransé; ARCANJO, Larissa Rafaella Bardella. Papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos -Role of hydrogymnastic in the functional capacity of elderly. **Revista Educação em Saúde**, v. 5, n. 1, p. 15-20, 2017.

PONT GEIS, Pilar. Atividade Física e saúde na terceira idade: teoria e prática. Porto Alegre: **Artmed**, 2003.

POYHONEN, Tapani et al. Effects of aquatic resistance training on neuromuscular performance in healthy womem. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 34, n. 12, p.2103-2109, 2002

Pupo, Ana Carolina; ZOMIGNANI, Andrea Peterson; SILVA. Grace Larissa Oliveira. Comparação entre o equilíbrio de idosos praticantes de hidroginástica e idosos sedentários. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, v. 2, n. 4, p. 2-10, 2010

RIBEIRO, Daniele Bueno Godinho. Qualidade de vida e equilíbrio de idosas praticantes de hidroginástica de um Programa de Atividades Físicas e Esportivas. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**. v.1, n.1, p. 167-175, 2018.

RONDINELLI, Paula. "Hidroginástica"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm>. Acesso em 01 de novembro de 2021

SILVA, I. O.; ARCANJO, L. R. B. Papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos. RESU - **Revista Educação em Saúde**, Anápolis. v. 5 n. 1, p. 15-20, jun. 2017.

TEIXEIRA, Romulo Vasconcelos et al. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.