

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

ANDERSON RICARDO DA SILVA
FAGNER DE QUEIROZ LIMA
PAULO UBIRAJARA DA SILVA

**O EFEITO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DA
HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS**

RECIFE/2022

ANDERSON RICARDO DA SILVA
FAGNER DE QUEIROZ LIMA
PAULO UBIRAJARA DA SILVA

O EFEITO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DA HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em
Educação Física

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

S586e Silva, Anderson Ricardo Da
O Efeito da Capacidade Funcional da Hidroginástica Para os Idosos /
Anderson Ricardo Da Silva, Fagner De Queiroz Lima, Paulo Ubirajara Da
Silva. Recife: O Autor, 2022.

25 p.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Capacidade. 2. Hidroginástica. 3. Idoso. I. Lima, Fagner De Queiroz.
II. Silva, Paulo Ubirajara da. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA.
IV. Título.

CDU: 796

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 REFERENCIAL TEORICO.....	8
2.1 Envelhecimento	8
2.2 Hidroginástica	10
3 DELIAMENTO METODOLOGICO.....	12
4. RESULTADO	13
5. DISCUSSÃO DO RESULTADO	17
6. CONSIDERAÇÃO FINAL	21
REFERÊNCIAS.....	22

O EFEITO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DA HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS

Anderson Ricardo da Silva

Fagner de Queiroz Lima

Paulo Ubirajara da Silva

Me. Juan Carlos Freire

Resumo: O Objetivo do presente estudo é analisar o que influencia a terceira idade a praticar a hidroginástica, com o processo de envelhecimento vai aparecer inúmeras alterações físicas e psicológicas que interferem na área motora, que levam o indivíduo para a inatividade e que contribui para o aparecimento e agravamento de determinadas doenças, além de influenciar em não cumprir com as realizações das atividades de vida diária. quando se chega a terceira idade as capacidades físicas de um indivíduo, como flexibilidade, equilíbrio, diminuição da força e capacidade respiratória assim como outros fatores como a questão da socialização e o seu bem-estar mental, tudo isso implica na sua qualidade de vida, com isso a hidroginástica se torna uma opção atrativa na vida desse público pois traz muitos benefícios que os ajuda em todos esses fatores, como fisiológicos e sociais, que permite a interação social ajudando no seu autoestima, ajudando no combate ao estresse, depressão e na melhoria da auto percepção e por ser uma atividade de baixo impacto nas articulações e ossos ele proporciona um ambiente agradável, relaxante, e descontraído devido aos benefícios das suas propriedades físicas da água, também proporciona equilíbrio, coordenação motora flexibilidade articular, capacidade aeróbia e força muscular. A conclusão do presente estudo nos mostra que é uma atividade que pode ser praticada com segurança por esse público adequando as suas necessidades para que traga bastante benefício e sendo assim atraídos e influenciado a fazer hidroginástica.

Palavras-chave: Capacidade; Hidroginástica; Idoso.

¹ Professor do Curso de Educação Física da UNIBRA. Formado em Licenciatura em EDF pela UFPE, Mestre em Educação (UFPE); Licenciado Pleno em Educação Física (UFPE); Recife, PE/Brasil. E-mail: juan.carlos@grupounibra.com

1 INTRODUÇÃO

Segundo os estudos do IBGE em 2012, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões. Os 4,8 milhões de novos idosos em cinco anos correspondem a um crescimento de 18% desse grupo etário, que tem se tornado cada vez mais representativo no Brasil. As mulheres são maioria expressiva nesse grupo, com 16,9 milhões (56% dos idosos), enquanto os homens idosos são 13,3 milhões (44% do grupo). Não só no Brasil, mas no mundo todo vem se observando essa tendência de envelhecimento da população nos últimos anos. Ela decorre tanto do aumento da expectativa de vida pela melhoria nas condições de saúde quanto pela questão da taxa de fecundidade, pois o número médio de filhos por mulher vem caindo.

Esse é um fenômeno mundial, não só no Brasil, entre 2012 e 2017, a quantidade de idosos cresceu em todas as unidades da federação, sendo os estados com maior proporção de idosos o Rio de Janeiro e o Rio Grande do Sul, ambas com 18,6% de suas populações dentro do grupo de 60 anos ou mais. O Amapá, por sua vez, é o estado com menor percentual de idosos, com apenas 7,2% da população. Sabemos que com aumento da população automaticamente aumenta a população da terceira idade visando isso surge a preocupação com esses grupos e com isso surge a ideia de fazer estratégias para que os mesmos possam envelhecer de forma saudável e com qualidade de vida melhor. (OMS, 2002)

O envelhecimento é um processo natural dos seres humanos e que diz respeito de várias perdas como, a perda de aptidões, de alterações do psicomotor, aumentando o risco de sedentarismo com isso limita sua capacidade de realizar atividades físicas segundo (ALVES E COLS, 2004). Com esse fato esse público da terceira idade começa a perder sua autoconfiança, e como isso pode gerar vários fatores negativos, como depressão entre outros com isso a atividade física se torna aliada desse grupo da terceira idade. Segundo (ALVES E COLS, 2004) a prática de atividade física é um forte aliado para combater o sedentarismo e que contribui para manutenção de aptidão física.

Uma atividade que vem chamando atenção desse público é a hidroginástica, pois é uma atividade praticada em meio aquático e que tem diversos benefícios, pois, é uma atividade que auxilia na execução do exercício e quem tem baixo impacto. A hidroginástica sendo ela um ótimo meio de atividades físicas e vindo do ramo da

ginástica geral, é constituída de movimentos aquáticos específicos, que se baseia no aproveitamento excelente da resistência da água como uma sobrecarga para a realizações de movimentos repassados através de um orientador específico da área, (PADRAO, 2017).

Sabe-se que estando em atividades de hidrogenástica, os diferentes movimentos influenciam na intensidade de esforço onde o grupo muscular envolvido é proporcional à intensidade imposta sendo ela sempre atingida durante as aulas praticadas, (CRUZ, 2017).

Atualmente, vários estudos relatam que a hidrogenástica é identificada com uma atividade física praticada em meio aquático, muito orientada para a saúde de pessoas e em especial para a classe idosa. Verifica-se anualmente um crescente procura nesta modalidade, quer por homens, quer por mulheres, visto que a sua prática está associada à aptidão física e esta é marcada pelas preocupações com a saúde e autoimagem dos praticantes, sendo ela um conforto para quem pratica, elevando a autoestima e combatendo doenças sempre, (SANTOS; MOUROÇO, 2015).

Além do bem-estar físico, a hidrogenástica possibilita um bem-estar emocional e mental, proporcionando mais saúde e qualidade de vida para aquele indivíduo, e de fato convivendo com mais pessoas ao redor, sendo um estado social aumentando e não entrando em uma zona de solidão, exclusão ou até mesmo entrar em estado solitário, que por essa faixa idosa, tende a crescer e ser um estado depredativo para o indivíduo, (SOUZA, 2014).

Dados da Organização das Nações Unidas (ONU, 2019) assinalam que essa população, em nível mundial, tende, entre os anos de 2017 e 2030, a aumentar 46%. Tal fato se deve, em grande medida, a uma ampliação da expectativa de vida, em face de melhoras substanciais nos parâmetros de saúde das populações (Oliveira et al., 2019).

Para aprofundar o tema escolhido para a nossa pesquisa, construímos a seguinte questão problema: Assim esse estudo tem como problema de pesquisa: analisar os efeitos da hidrogenástica em idosos na terceira idade? Para tentar responder à questão anteriormente apresentada, definimos como objetivo geral da nossa pesquisa. Compreender de que forma a hidrogenástica pode trazer benefícios para os idosos. E dando suporte a este, os objetivos específicos são: Descrever a resposta da hidrogenástica no processo de remodelação óssea em idosos; verificar a

estrutura muscular em idosos; e analisar o aumento da qualidade de vida e do auto estima em idosos que praticam hidroginástica;

Segundo Nóbrega e cols (2002) são muitos os benefícios da hidroginástica os que, mas se destacam é regular e melhorar a força e massa muscular flexibilidade aumento do vO₂max, melhora da circulação, e redução de peso corporal. Cleto (2002) destacou que a hidroginástica se destaca por diversos motivos por ser feita em propriedades físicas da água é possível ter uma sensação de peso corporal aliviado, ou seja, como é praticado com a água na altura dos ombros a força de flutuação faz com que alivie o peso corporal que para os idosos é de suma importância.

De acordo com Bonachela (1994), muitos exercícios aplicados a terceira idade às vezes são inadequados e podem ao contrário de ajudar, prejudicar a saúde corporal, o que acarreta problemas articulares, comprometendo suas capacidades funcionais, a hidroginástica podem ser uma alternativa de atividade física para o idoso.

Nessa contextura, um dos hábitos mais recomendados para se ter uma vida salutar é a atividade física (Rai et al., 2020; Warburton e Bredin, 2017). Siedler et al. (2021) apontam algumas contribuições à saúde, advindas da prática regular de atividade física, tais como: redução do risco cardiovascular, derrames, diabetes tipo II, sobrepeso e obesidade. Em contrapartida, um estilo de vida fisicamente inativo, aumenta a incidência do acometimento concernente a essas e tantas outras enfermidades (Fonte et al., 2016; Oliveira et al., 2019).

Há inúmeros benefícios que a atividade física traz para o idoso. A atividade física é considerada um tratamento de prevenção principalmente para doenças do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida, infelizmente nem todos os exercícios são indicados para idosos com problemas, principalmente articulares e de hipertensão, sendo indicados pelos médicos os exercícios aquáticos por exercerem um efeito equilibrador da pressão arterial e serem de pouca gravidade diminuindo o estresse sobre as articulações. O que parece ser mais indicado, então, seria a hidroginástica, visto os motivos listados: emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico geral, melhora da flexibilidade, melhora do equilíbrio e coordenação motora geral, diminuição do estresse; reabilitação física, e principalmente, melhora do relacionamento interpessoal, com os familiares e reintegração ao meio social. (MAZO, 2004).

Fisiologicamente, as alterações nos estados de humor podem ser através da prática da atividade física, onde hormônios são estimulados e liberados na corrente sanguínea, sendo a endorfina o hormônio responsável pela sensação de bem-estar e de euforia, repelindo, dessa forma, os estados de humor negativos (WERNECK, et al. 2005).

Aliviar dores, proporcionar relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude articular dos movimentos das articulações, reeducar músculo semi ou atrofiados, desenvolver a coordenação dos músculos em paralisias, desenvolver a força a resistência, proporcionar maior fortalecimento muscular, melhora ou reabilita as atividades funcionais da marcha. As condições da pele e da circulação são melhoradas. (FIGUEIREDO, 1999).

Com isso reduzindo os níveis de depressão contribuindo para um estilo de vida saudável tendo em vista várias melhoras na sua qualidade de vida.

2. REFERENCIAL TEORICO

2.1. Envelhecimento

A velhice é mais uma etapa da vida do ser humano e temos que nos prover para que possamos vivê-la da melhor forma possível. O ser humano nasce, cresce, amadurece e envelhece, passando por todas essas fases da vida. Com isso, o homem passa a receber todas as influências vividas tendo que adaptar-se a vários aspectos: físico, social e psicológico em cada uma das fases. Segundo Pont Geis (2003).

Por muito tempo pensou-se, e isso ainda faz parte do senso comum, que são naturais as mudanças do corpo humano ao envelhecer. No entanto, as mudanças ligadas ao envelhecimento não surgem da mesma maneira, nem acontecem com a mesma velocidade em todas as pessoas. Pode-se estar certo de que o modo como se viveu tem um papel muito mais decisivo que a rapidez e o tempo de duração do processo de envelhecimento (BAUR & EGELER, 2003).

Segundo Barbanti (1990), o envelhecimento é universal, progressivo e intrínseco. Perdas estruturais e funcionais estão envolvidas nesse processo que relutantemente progride com o passar do tempo. As medidas fisiológicas de desempenho, em geral melhoram rapidamente durante a infância, e alcançam um

máximo entre o final da adolescência e os 30 anos, assim como, as funções fisiológicas estão relativamente estabelecidas, ocorrendo com o avançar da idade um declínio das funções psicológicas e sociais que envolvem alterações comportamentais, bem como, o declínio funcional dos vários domínios do comportamento psicológico, comprometendo a saúde e o bem-estar emocional e social. O processo do envelhecimento acarretará diminuição na capacidade aeróbica, na força, na flexibilidade, no equilíbrio, no tempo de reação e de movimento, na agilidade e na coordenação. Em consequência enfrentarão dificuldades na realização das atividades da vida diária e independência funcional.

Dessa forma, afetará negativamente as relações sociais e psíquicas, contribuindo no aumento dos sentimentos de inutilidade, de ansiedade, de frustração, de solidão e de carência afetiva e de mau humor (ASSUMPÇÃO e OLIVEIRA 2008, apud DANTAS e VALE 2008). Entender e aceitar as mudanças que ocorreram naturalmente no organismo, é abrir margem de grande probabilidade de envelhecer com mais segurança e conforto. Ao contrário da não aceitação das mudanças, poderá ocorrer prejuízos a saúde biológica, psicológica e social (BARROS, 2007).

Por isso, que em seu estudo, Martins (2005. p. 33) diz que: “A saúde mental do ser humano é altamente influenciada por fatores positivos e negativos que caracterizam os estados de humor.

A depressão é muito comum em alguns idosos pelo fato de se sentirem muito sozinhos, eles mesmos, por causa desses acontecimentos, acabam se isolando da sociedade, muitas das vezes, essas pessoas são rejeitadas pelos próprios parentes. E, por isso, frequentam centros de convivência, em muitos casos, são enviados para casas de idosos, asilos. (DUARTE, 2003/2004).

SOVA (1998) relaciona uma lista de problemas que embora não se restrinja a se manifestar apenas em idosos, geralmente é associado ao envelhecimento. Artrite, colesterol alto, constipação (prisão de ventre), depressão, diabetes, dor crônica, estresse e ansiedade, excesso de açúcar no sangue, falta de energia, força muscular reduzida, insônia, obesidade, osteoporose, pressão sanguínea alta, problemas cardíacos, problemas nas costas, redução da capacidade pulmonar, redução da faixa de movimentação, rigidez, senilidade.

Conforme SOVA (1998,) no entanto, as pessoas que se mantêm em exercício têm menor probabilidade de vir a ter problemas de saúde “relacionados à idade”. Pois

acreditar-se que a prática regular da hidroginástica se pode: reduzir dor causada por artrite, reduzir dor nas costas, reduzir dor crônica, 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, melhorar o interesse e a satisfação sexual.

2.2. Hidroginástica

A hidroginástica teve sua origem na Alemanha no final da década de oitenta, tendo como objetivo prestar atendimento as pessoas da terceira idade que necessitavam de bem-estar para ter qualidade de vida. Esta atividade física corresponde a esta expectativa visto que é predominantemente aeróbica, tendo como função melhorar as condições cardiorrespiratórias (MOREIRA, 2011).

A hidroginástica também tem como característica exercitar a musculatura, contribuindo inclusive para o relaxamento mediante os movimentos da água estando à mesma sempre em contato com o corpo.

Segundo Bonachela (1994), a hidroginástica pode ser praticada por pessoas de ambos os sexos, sabendo nadar ou não, em que a água e a atividade em forma de exercício é uma combinação bem saudável que proporciona aos alunos de qualquer idade se sentirem à vontade dentro da piscina. A hidroginástica promove o desenvolvimento das qualidades físicas, tais como, a postura, os desvios de coluna e ainda é bem divertida e atrativa. Sua prática é altamente recomendável para gestantes, idosos, deficientes visuais e pessoas que necessitam de recuperação física. Em síntese é uma atividade perfeita para promover o condicionamento e desenvolvimento físico um aspecto interessante sobre a hidroginástica é que pode ser praticada utilizando vários recursos como a música, equipamentos como flutuadores, caneleiras, entre outros há inúmeros benefícios que a atividade física traz para o idoso.

A hidroginástica tem o benefício de ajudar na mobilidade das articulações e tendões, pois ao praticar uma atividade dentro da água seu corpo fica muito mais leve

do que o peso adquirido pelo aluno, não deixando que tenha muita sobrecarga ou impacto nas articulações. (ROCHA, 2001).

A atividade física é considerada um tratamento de prevenção principalmente para doenças do coração e diabetes, melhorando a expectativa de vida, infelizmente nem todos os exercícios são indicados para idosos com problemas, principalmente articulares e de hipertensão, sendo indicados pelos médicos os exercícios aquáticos por exercerem um efeito equilibrador da pressão arterial e serem de pouca gravidade diminuindo o estresse sobre as articulações. O que parece ser mais indicado, então, seria a hidroginástica, visto os motivos listados: emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico geral, melhora da flexibilidade, melhora do equilíbrio e coordenação motora geral, diminuição do estresse; reabilitação física, e principalmente, melhora do relacionamento interpessoal, com os familiares e reintegração ao meio social. (MAZO, 2004).

Um motivo do sucesso da prática da hidroginástica é a fluidez proporcionada pela água que ajuda nos movimentos corporais, reduz o impacto e o peso do corpo, o que em resultado ameniza a tensão nas articulações.

De acordo com Sova (1998, apud MOTTA, 2009, p. 48) “a flutuação na água permite que você se movimente sem se machucar; você pode praticar com o vigor que desejar, sem o choque do impacto que está associado ao exercício de solo.

Segundo Thomas (1989), a imagem corporal é um dos fatores que demonstra uma melhora e o meio líquido ajuda a ter a sensação de sentir-se mais leve. A imagem corporal refere-se à imagem que os indivíduos possuem de si mesmo criados por suas observações e pelos comentários feitos pelas outras pessoas. A hidroginástica também tem o efeito de reduzir gordura corporal proporcionando uma massagem no local em movimento. Esses benefícios adquiridos na imagem corporal podem ser conseguidos tanto em exercícios aeróbicos como anaeróbicos e essa perda de peso vem associada a um acompanhamento alimentar que se alia com os exercícios físicos diários evidentemente com os devidos cuidados e precauções. (Apud GALLAHUE & OZMUN, 2003).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo é caracterizado por uma revisão bibliográfica qualitativa, para Gil (2002, pg. 44), o mesmo refere que esse tipo de pesquisa: é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos.

No entanto, foi utilizada coletas de dados das fontes eletrônicas como: SCIELO, LILACS e revistas eletrônicas tais como: Revista brasileira de ciências do esporte, Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, Efdeportes.com revista digital, Ágora Revista de divulgação científica.

Foi utilizado os operadores lógicos AND, OR e NOT para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações. Adicionalmente, bibliotecas, livros e trabalhos acadêmicos serão consultados como potenciais referências bibliográficas.

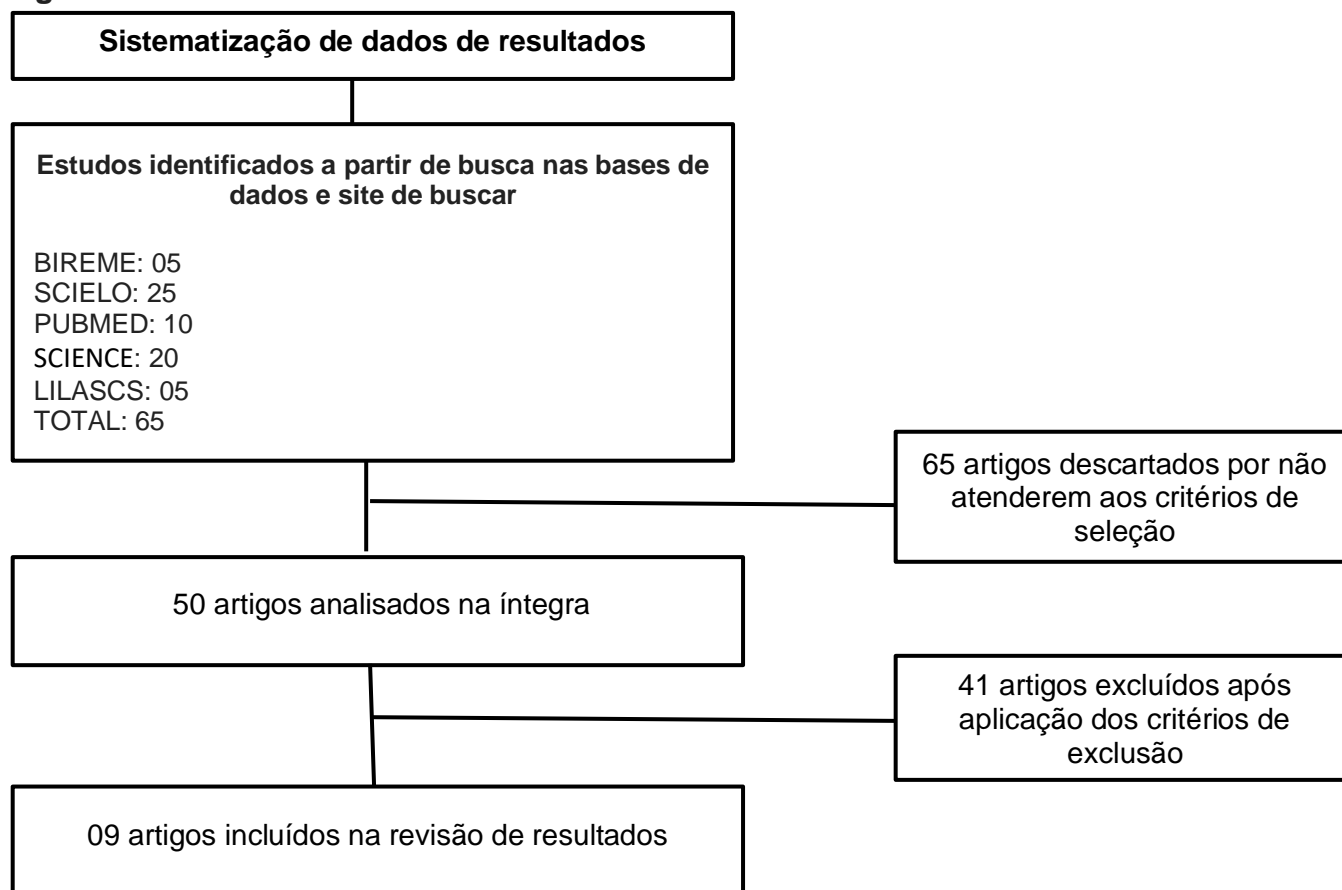
Após a análise do material bibliográfico, foi selecionado apenas os artigos de maior relevância para o objetivo proposto, que atendam aos critérios de inclusão: publicados entre os anos de 2002 a 2022, em língua portuguesa, que falem sobre os benefícios que a hidroginástica pode trazer para os idosos, e artigos que analisassem pelo menos um dos desfechos associados sobre o envelhecimento e qualidade de vida.

Portanto, utilizaremos como critérios de inclusão: pesquisas científicas relevantes ao tema, com os seguintes descritores em português como: envelhecimento, hidroginástica e seus benefícios, hidroginástica na qualidade de vida. No entanto, como caráter exclusivo, eliminaremos estudos publicados há mais de 10 anos, publicações de pesquisas que fujam do tema e sem referências bibliográficas, estudos que foram feitos em animais.

4. RESULTADOS

A figura 1 apresenta o fluxograma que contém o processo de seleção dos estudos, a base de dados utilizada e o número de artigos encontrados.

Figura 1



Considerando todas as bases de dados utilizadas, foram encontrados 65 estudos, dentre os quais, após a leitura dos títulos foram identificados 41 resumos e por fugir parcial ou totalmente da temática proposta, apenas 09 foram selecionados e atenderam aos critérios de inclusão adotados na investigação e apresentados no quadro 1.

Quadro 1 – Síntese dos estudos encontrados na literatura

Autores (ano)	Objetivo	Tipo de Estudo	Amostra	Intervenção	Resultados
Marciano e Vasconcelos (2008)	investigar os benefícios da prática da hidroginástica no processo de envelhecimento, conhecer os motivos que os idosos têm na escolha dessa atividade física e identificar a importância da hidroginástica na vida diária do idoso ativo	Pesquisa Bibliográfica	foi feita com dezessete pessoas idosas ativas entre homens e mulheres na faixa etária de 48 (quarenta e oito) a 84 (oitenta e quatro) anos que são praticantes regulares de hidroginástica, e aplicados os questionários em um dia de aula com idosos que tinham pelo menos um mês de prática regular na turma escolhida para a amostra.	Foi elaborado um questionário de caráter comparativo e analítico, como ferramenta de coleta de dados, constituindo-se de quatro perguntas com o intuito de investigar a influência dessa atividade na vida diária do idoso e os motivos que levaram a procurá-la.	Conclui-se que com a coleta de dados do questionário pode-se perceber que as pessoas idosas investigadas procuraram uma atividade física regular como a modalidade hidroginástica por recomendação médica. Com a prática da hidroginástica os idosos tiveram alguns benefícios no alívio da dor que tem característica relaxante no processo emocional do tratamento preventivo para idosos.
Silva e Ribeiro (2010)	Analisar a compreensão que idosos, praticantes de hidroginástica, atribuem à atividade física	Descritivo qualitativa	Participação de nove idosos, sendo quatro do sexo masculino e cinco do sexo feminino, com média de idade de 69,5 anos.	Foram coletados os dados empregados recursos, tais como: entrevistas em profundidade, a observação participante e o diário de campo.	Concluiu-se que a compreensão dos idosos sobre a atividade física estava associada à saúde, enquanto componente biomédico.
Ribeiro (2010)	Apresentar a influência de um programa de hidroginástica na capacidade funcional de idosos.	Descritivo, quantitativo	60 idosos com média de idade de 65 anos	Foram divididos em dois grupos 30 participantes de hidroginástica e 30 sedentários, ficou evidenciado que as idosas que frequentavam as aulas de hidroginásticas a mais de 6 meses apresentaram níveis de capacidade funcional superior em todos os testes das baterias em comparação com as idosas sedentárias.	Conclui-se que o programa de hidroginástica de mais de seis meses influencia positivamente na capacidade funcional de idosos.
Reichert et al (2016)	Foi avaliar os efeitos da prática de hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos.	Exploratório qualitativo	Idosos acima de 60 anos saudáveis	A metanálise foi realizada usando modelo de efeitos aleatórios e a heterogeneidade estatística foi avaliada pelo teste Q de Cochran e inconsistência (I ²). A hidroginástica promove um aumento significativo na força muscular resistente de membros superiores e inferiores, na flexibilidade de membros superiores e inferiores e no equilíbrio dinâmico de idosos	Conclui-se que a hidroginástica pode ser indicada como uma forma de melhorar a capacidade funcional e independência de idosos.

Silva et al (2017)	Analisar quais os exercícios e atividades mais adequados para serem desenvolvidos com pessoas da terceira idade.	Pesquisar na literatura	Idosos sexo masculino e feminino	Foi demonstrado diversos exercícios de hidroginástica onde é recomendada a prática junto a idosos no mínimo três vezes por semana, durante 45 minutos diários, a duração das aulas deve ser composta de quatro fases, aquecimento que deve ter 10 minutos, parte aeróbica 10, localizada 15 minutos e o relaxamento 10 minutos.	Ressaltando que todos os exercícios devem ser realizados tendo como orientador um profissional plenamente capacitado, ciente das reais condições físicas de seus alunos, desta forma podendo a prática da hidroginástica ser plenamente benévola aos idosos. Dessa forma, a hidroginástica é uma ótima alternativa para o retardamento do envelhecimento e para promover a inclusão dos idosos na sociedade, a fim de oferecer melhores condições físicas, psíquicas e sociais a esta classe.
Souza e Arcanjo (2017)	Analisar a influência de um programa de hidroginástica na capacidade funcional de idosos	Qualitativo, transversal	Participação 60 idosos com média de 65,9 +- 3,2 anos	Subdivididas em 2 grupos com 30 praticantes de hidroginástica e 30 sedentários, foi aplicado a bateria de testes de Rikli e Jones (2008), que permite avaliar a capacidade funcional de idosos.	Conclui-se que o programa de hidroginástica de mais de seis meses influencia positivamente na capacidade funcional de idosos, porém é recomendado a inclusão de exercício de força para minimizar as perdas deste componente à medida que a idade avança. Os idosos praticantes de hidroginástica tiveram capacidade funcional superior dos sedentários..
Souza e Rosa (2018)	Foi descrever a influência da hidroginástica nos estados de humor em idosos.	Descritiva exploratório	65 idosos na terceira idade	Foi aplicado ao grupo um questionário para avaliar a autoestima e a autoimagem dos que praticavam regularmente a hidroginástica.	Conclui-se que esta atividade pode ser praticada com segurança por esta população, adequando-se os seus princípios às necessidades do idoso, para que a mesma traga benefícios sobre o estado de humor e a saúde em geral. O estudo constatou que o grupo obteve resposta positiva nestes quesitos
Rocha (2019)	Foi analisar os fatores motivacionais que levam os adultos e idosos a praticarem da atividade física hidroginástica	Qualitativo, descritivo	O estudo possui uma população de 300 alunos com idades entre 18 e 80 anos, e foi extraído uma amostra de 67 alunos	foi aplicado o questionário Instrumento de Diagnóstico de Adesão à Prática de Hidroginástica adaptado de com três perguntas objetivas que apontam suas características (idade, sexo e estado civil), cinco perguntas para as variáveis (praticava atividade física antes da hidroginástica, pratica outra atividade física além da hidroginástica, tempo de prática de hidroginástica, tempo de prática da hidroginástica no programa, dias por semana), e uma pergunta referente a fatores motivacionais que influenciaram os adultos e idosos a ingressarem na hidroginástica.	O presente estudo teve como resultado em relação aos fatores motivacionais que levaram os adultos e idosos a ingressarem no programa de hidroginástica, porque o médico orientou/prescreveu” com 29 pessoas (43,28 %), “Importância da prática de hidroginástica para a qualidade de vida” com 24 pessoas (35,82%), “Para evitar problemas de saúde” com 12 pessoas (17,91%), “Sentir-se bem fisicamente e emocionalmente” com 2 pessoas (2,98%).

Silva et al (2020)	Analisar a capacidade funcional de idosos praticantes de hidroginástica no Programa de Atividades Físicas e Esportivas.	Descritivo, quantitativo	19 idosas.	Foi realizada através do teste T Student, admitindo seu nível de significância $p < 0,05$.	Conclui-se que a capacidade funcional obtida foram: C10M e LPDV com escore "fraco", LCLC e VTC com escore "muito bom" e LPS "regular", obtendo o IG "bom".
-----------------------	---	--------------------------	------------	---	--

5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Rocha (2019) relata que o objetivo foi analisar os fatores motivacionais que levam os adultos e idosos a praticarem a atividade física hidrogenástica. Onde foi aplicado o questionário Instrumento de Diagnóstico de Adesão à Prática de Hidrogenástica adaptado de com três perguntas objetivas que apontam suas características (idade, sexo e estado civil), cinco perguntas para as variáveis (praticava atividade física antes da hidrogenástica, pratica outra atividade física além da hidrogenástica, tempo de prática de hidrogenástica, tempo de prática da hidrogenástica no programa, dias por semana), e uma pergunta referente a fatores motivacionais que influenciaram os adultos e idosos a ingressarem na hidrogenástica. Rocha reforça que a hidrogenástica é um dos ramos dessas atividades exercidas no meio líquido é constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e, principalmente do empuxo como redutor de impactos, o que permite a prática mesmo em intensidades altas, com baixo risco de lesão. Dentre os benefícios advindos da prática de atividade física, podemos citar os benefícios psicológicos, que traz como consequência positiva a sensação de bem-estar, o controle do estresse e a disposição para realizar tarefas do cotidianas, mantendo elas ativa e produtiva.

Reichert et al. (2016) relata que o objetivo foi avaliar os efeitos da prática de hidrogenástica sobre a capacidade funcional de idosos. Onde foi realizada usando modelo de efeitos aleatórios e a heterogeneidade estatística foi avaliada pelo teste Q de Cochran e inconsistência (I²). A hidrogenástica promove um aumento significativo na força muscular resistente de membros superiores e inferiores, na flexibilidade de membros superiores e inferiores e no equilíbrio dinâmico de idosos descrevem que o efeito benéfico do exercício físico como uma contramedida eficiente para melhorar a capacidade funcional do indivíduo, contribuindo para uma maior capacidade de realizar as AVD. Os exercícios físicos realizados em meio aquático, como a hidrogenástica, têm sido especialmente recomendados para a população idosa por apresentarem um reduzido impacto articular em membros inferiores, preservando as articulações, e menores valores de pressão arterial e frequência cardíaca durante a imersão, possibilitando uma maior segurança.

Marciano e Vasconcelos (2008) descreve que o objetivo foi investigar os benefícios da prática da hidrogenástica no processo de envelhecimento, foi feita com dezessete

peças idosas ativas entre homens e mulheres na faixa etária de 48 (quarenta e oito) a 84(oitenta e quatro) anos que são praticantes regulares de hidroginástica, e aplicados os questionários em um dia de aula com idosos que tinham pelo menos um mês de prática regular, com o intuito de saber quais os motivos que os idosos têm na escolha dessa atividade física e identificar a importância da hidroginástica na vida diária do idoso ativo. Mariano e Vasconcelos afirmou que a hidroginástica como uma prática de atividade física na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos, o que além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias do idoso, melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência diária.

Silva e Ribeiro (2010) tem como objetivo a influência de um programa de hidroginástica na capacidade funcional de idosos. Onde foram divididos em dois grupos 30 participantes de hidroginástica e 30 sedentários, ficou evidenciado que as idosas que frequentavam as aulas de hidroginásticas a mais de 6 meses apresentaram níveis de capacidade funcional superior em todos os testes da baterias em comparação com as idosas sedentárias, Silva e Ribeiro (2010) constataram que a hidroginástica é uma atividade que além de proporcionar relaxamento para o corpo e mente, ela ajudar não só os aspectos físicos, mas principalmente, os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso, melhorando os músculos e fortalecendo, além de evitar risco de lesões, ajuda no controle do stress e manter o bom humor. Aliviar dores, proporcionar relaxamento muscular, manter e aumentar a amplitude articular dos movimentos das articulações. A prática regular desta modalidade terá vários benefícios morfológicos, orgânicos e psicossociais, ao idoso, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Souza e Arcanjo (2017) relatam que o objetivo foi analisar a influência de um programa de hidroginástica na capacidade funcional de idosos, eles foram subdivididos em 2 grupos com 30 praticantes de hidroginástica e 30 sedentários, onde aplicaram uma bateria de testes de Rikli e Jones (2008), que permite avaliar a capacidade funcional de idosos. Souza e Arcanjo reforça a ideia que a hidroginástica promove o desenvolvimento das qualidades físicas, tais como, a postura, os desvios de coluna e ainda é bem divertida e atrativa. Sua prática é altamente recomendável para gestantes, idosos, deficientes visuais e pessoas que necessitam de recuperação física. Em síntese é uma atividade perfeita para promover o condicionamento e desenvolvimento físico, onde pode utilizar vários recursos como a música, equipamentos como flutuadores, caneleiras, entre outros. É recomendado para a

idosa prática no mínimo três vezes por semana, durante 45 minutos diários, a duração das aulas deve ser composta de quatro fases, aquecimento que deve ter 10 minutos, parte aeróbica 10, localizada 15 minutos e o relaxamento 10 minutos.

Souza e Rosa (2018) observou que a importância que a atividade física representa para a promoção da saúde, especificamente da prática regular da hidroginástica como meio capaz de promover o bem-estar psicológico do idoso, além de melhorar também nos aspectos físicos e sociais. A hidroginástica gera a sensação de euforia por liberar o hormônio da endorfina na corrente sanguínea, contribuindo assim, para o bom estado de humor como na redução do stress, na ansiedade, na depressão, na melhora da aptidão física, no ganho de massa muscular, na independência funcional e melhor relacionamento em sociedade. O objetivo foi descrever a influência da hidroginástica nos estados de humor em idosos.

Para Silva et al (2017), teve como objetivo analisar quais os exercícios e atividades mais adequados para serem desenvolvidos com pessoas da terceira idade. Foram aplicados diversos exercícios de hidroginástica com a finalidade de ajudar a coordenação, é recomendada para prática junto a idosos no mínimo três vezes por semana, durante 45 minutos diários, a duração das aulas deve ser composta de quatro fases, aquecimento que deve ter 10 minutos, parte aeróbica 10, localizada 15 minutos e o relaxamento 10 minutos. Silva et al (2017) corroborou que o hábito de praticar atividades físicas contribuir significativamente para a melhoria da coordenação motora, o idoso tem uma melhor performance do desempenho muscular. Além dessa melhora de sua condição corporal, há também a melhora do aspecto psicológico, principalmente quando se trata da autoestima. A hidroginástica tem um papel importante na redução da degeneração resultante do processo de envelhecimento, o que proporciona uma qualidade de vida ativa ao idoso. Podendo ser praticado por ambos os sexos, devido ter um baixo impacto.

Silva et al (2020) relata que o objetivo foi analisar a capacidade funcional de idosos praticantes de hidroginástica no Programa de Atividades Físicas e Esportivas. Teve um acompanhamento de atividades semanais, onde participaram 19 voluntárias, entre 60 a 80 anos de idade que praticavam hidroginástica, realizou o teste T Student, admitindo seu nível de significância $p < 0,05$, utilizaram testes com cadeiras com e sem apoio para o braço com altura de 50 centímetros, Step com 20 centímetros de altura, cones, cronômetro, fita métrica. Silva et al (2020) demonstrou que a capacidade

funcional (CF) é definida como a habilidade física e mental para manter a vida independente e autônoma.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo natural dos seres humanos e que diz respeito a aspectos negativos como a perda de aptidões e alterações psicomotoras, aumentando o risco de sedentarismo, limitando sua capacidade de realizar atividades diárias. Assim esse público, da terceira idade, começa a perder sua autoconfiança, e com isso pode gerar vários fatores negativos, como depressão entre outros.

A maneira que vivemos interfere na nossa saúde e bem-estar, por isso a necessidade de conscientização e entendimento da importância de nos exercitarmos, visto que diversas alterações acometem os idosos no passar dos anos.

Uma das atividades físicas mais indicadas para a terceira idade é a hidroginástica. A prática regular de hidroginástica por homens e mulheres idosos influencia suas vidas de forma positiva, contribuindo para uma maior autonomia e independência, assegurando às mesmas uma melhor qualidade de vida, conforme constatado em alguns resultados desta pesquisa.

Essa atividade tem uma característica particular que a torna bastante indicada para idosos, que o fator segurança, devido a movimentos de baixo impacto, podendo aumentar a intensidade, porém com risco mínimo de lesão.

Além dos fatores de risco para o desenvolvimento de outras enfermidades, o envelhecimento requer cuidados a serem tomado quanto a prescrição e aplicação da hidroginástica, a capacidade funcional na hidroginástica se mostra eficaz no controle sobre doenças, proporcionando uma melhor qualidade de vida com autonomia, segurança e independência.

Conclui-se que a capacidade funcional na hidroginástica para os idosos, como forma de atividade física, trabalha a atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo, memória recente, orientação espacial, estimulando diversas habilidades psicomotoras e cognitivas do idoso, além de melhorar a coordenação motora e o condicionamento físico associado à sensação de satisfação física e emocional do idoso e também propicia benefícios para o corpo e a mente, há necessidade de que haja mais investigações aprofundadas sobre o tema deste trabalho.

REFERÊNCIA

ALVES E COLS, os benefícios gerados pela pratica de hidroginástica em idosos. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 13 - N° 124 - Setiembre de 2008-2004

ASSUMPÇÃO C. O, OLIVEIRA F.M., **Treinamento resistido frente ao envelhecimento**: uma alternativa viável e eficaz, 2009

BAUR, Robert & EGELER, Robert. **Ginástica, jogo e esporte para idosos**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico,2003.

DANTAS, E H M; VALE, R.S. **Atividade física e envelhecimento saudável**. Rio de Janeiro, SHAPE, 2008. p.25-37. *Monografia em Português | LILACS | ID: lil-477968*
Localização: BR1421.1; 612.67.

FERREIRA, Eurico Eduardo Duarte Barata Antunes. **Gestão de custo com medicamentos, hidroginástica e qualidade de vida em pessoas idosas de Santarém**. Dissertação de mestrado, faculdade de ciências do desporto e educação física da Universidade de Coimbra, Coimbra (PRT): 2011.

FIGUEIREDO, L. C. **A redação pelo parágrafo**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1999.

GALLAHUE, David L & OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2003.

HALLEY G. F., MACIELB M. G., MELO C.F. A, OLIVEIRA J.C.M., idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física, **Revista Brasileira Ciência e Esporte**. 2021; 43: e013220

LUZ, F.; PASQUALI, N.; FERREIRA, G.M. **A influência da hidroginástica na aptidão física de idosos** no Tuiuti esporte clube de cascavel-pr. XVII Encontro Científico Cultural Interinstitucional ISSN 1980-7406. p.1-18,2019.

MARCIANO, G.G.; VASCONCELOS, A.P.S.L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. p.1-26,2008.

MAZO, G.Z.; LOPES, M.A; BENEDETTI, T,B. **Atividade física e o idoso**: concepção gerontológica. 2 ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

OMS. **Envelhecimento e saúde**. 55ª Assembleia Mundial de Saúde. A55/17, 2002

PINTO, M.V.M, et.al. Os benefícios gerados pela pratica de hidroginástica em idosos. *Efdeportes.com revista digital*. p.1-7,2008

REICHERT, PRADO, KANITZ, KRUE, Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados, **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2016 20(5):447 DOI:10.12820/rbafs.v.20n5p447

RIBEIRO D. B. G; SILVA A. S. C.; FERREIRA G. L. S., **Análise da capacidade funcional em idosos praticantes de hidroginástica**, Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 5, p.27206-27211, may. 2020. ISSN 2525-8761

ROCHA S.M.M., **Fatores motivacionais que levam os adultos e idosos a praticarem hidroginástica**, Arapiraca, 2019.

SILVA R.O; ARCANJO L, R, B, papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos, **Revista Educ. Saúde**, 2017. 5(1): 15-20. Anápolis - GO

SILVA I.O. Papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos, **Revista Educação e Saúde**,5(1); 15-20, 2017.

SILVA, A.G.; RIBEIRO, J, C. Hidroginástica da terceira idade. **Ágora Revista de divulgação científica**. p 1-11,2010.

SILVA, M.M, et.al. Benefícios da hidroginástica na terceira idade. **Rev. Saberes acadêmicos**. p.1-21.

SOUZA, R.C.; ROSA, M.S. **Benefícios da hidroginástica no humor em idosos**, 2014.

TEIXEIRA, R.V, et.al. Fatores que levam os idosos a pratica da hidroginástica. **Edições Desafio Singular**. p. 1-6,2018.

WERNECK, F.Z. et al. Efeitos do exercício físico nos estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do esporte e do Exercício**, v.10, p. 22-54, 2005.

AGRADECEMOS

Agradecemos primeiramente a Deus pela oportunidade de estarmos com vida, pelo seu amor incondicional e incomparável, pela saúde, coragem, e a força que nos proporcionou para nunca desistir dos nossos sonhos e objetivos.

Agradecemos a toda nossa família que sempre esteve do nosso lado acreditando no nosso potencial, apoiando com o melhor da educação e com seus ensinamentos.

Agradecemos ao nosso orientador, Prof. Me. Juan Carlos Freire, por ter compartilhado conosco seu conhecimento e ter confiado na nossa capacidade.

Ao Centro Universitário Brasileiro, que fez parte do nosso sonho que nos proporcionou a oportunidade de concluirmos os nossos objetivos que tanto ansiamos.

Enfim, a todos que de forma direta ou indireta contribuíram para essa conquista. A todos, nossos sinceros agradecimentos.