

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

CARLOS RODRIGUES JUNIOR
CICERA DAYANA DA CONCEIÇÃO BRITO
VICTOR PEREIRA DA SILVA

**OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA
TERCEIRA IDADE**

RECIFE/2022

CARLOS RODRIGUES JUNIOR
CICERA DAYANA DA CONCEIÇÃO BRITO
VICTOR PEREIRA DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título bacharel em Educação Física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586b Silva, Victor Pereira da
Os benefícios da hidroginástica na terceira idade. / Victor Pereira da
Silva, Carlos Lucindo Rodrigues Junior, Cicera Dayana da Conceição Brito.
- Recife: O Autor, 2022.

28 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

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

Inclui Referências.

1. Hidroginástica. 2. Qualidade de vida. 3. Envelhecimento. I.
Rodrigues Junior, Carlos Lucindo. II. Brito, Cicera Dayana da Conceição.
III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ao longo desse processo, ter feito chegar até aqui. Aos meus pais, aos colegas que realizaram o mesmo, a todos os professores do curso que compartilharam experiências importantes para nossas vidas acadêmicas.

Tem sempre presente, que a pele se enruga, que o cabelo se torna branco, que os dias se convertem em anos, mas o mais importante não muda! Tua força interior e tuas convicções não têm idade. Atrás de cada linha de chegada, há uma de partida. Atrás de cada trunfo, há outro desafio. Enquanto estiveres vivo, sente-te vivo. Se sentes saudades do que fazias, torna a fazê-lo. Não vivas de fotografias amareladas. Continua, apesar de todos esperarem que abandones. Não deixes que se enferruje o ferro que há em ti! (...). Nunca te detenhas! (Camille Claudel)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	08
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Idoso.....	10
2.2 Hidroginástica.....	11
3.DELINEAMENTO METODOLÓGICO	13
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
6. REFERENCIAS	27

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE.

Carlos Rodrigues Junior
Cícera Dayana Da Conceição Brito
Victor Pereira Da Silva

Resumo: O intuito desse projeto é identificar quais os benefícios da hidroginástica na terceira idade, analisado capacidade funcional/força de membros inferiores e superiores. A não realização de exercícios físicos na vida do idoso reduz a aptidão funcional e sua dependência de realizar tarefas do seu cotidiano. A hidroginástica é um exercício aquático que usa a resistência da água como sobrecarga, visando fortalecer os elementos das capacidades funcionais, força, que estão ligadas à independência e autonomia dos idosos tornando-os ativos e, assim sua capacidade de realizar suas tarefas diárias com mais eficiência, e elevando sua autoestima. Descrever os protocolos mais utilizados e relatar mudanças ocorridas através do treinamento. Esse projeto se trata de uma revisão bibliográfica, se baseando nas fontes de dados: SciELO, PubMed, BVS e Google Acadêmico. Então, devemos estar atentos às particularidades da hidroginástica, a fim de aproveitar todas as vantagens que a mesma oferece para o programa de exercícios direcionado para a terceira idade.

Palavras-chave: Hidroginástica. Qualidade de vida. Envelhecimento.

Abstract: The purpose of this project is to identify the benefits of water aerobics in the elderly, analyzing functional capacity/strength of lower and upper limbs. The non-performance of physical exercises in the life of the elderly reduces functional fitness and their dependence on performing daily tasks. Water aerobics is an aquatic exercise that uses water resistance as an overload, aiming to strengthen the elements of functional capacities, strength, which are linked to the independence and autonomy of the elderly, making them active and thus their ability to perform their daily tasks more efficiently. , and raising your self-esteem. Describe the most used protocols and report changes that occurred through training. This project is a literature review, based on data sources: SciELO, PubMed, VHL and Google Scholar. So, we must be attentive to the particularities of water aerobics, in order to take advantage of all the advantages it offers for the exercise program aimed at the elderly.

Key words: Hydrogymnastics. Quality of life. Aging.

1. INTRODUÇÃO

A hidroginástica são programas de exercícios aquáticos, compostos por movimentos coreografados ou não, acompanhados por músicas; mais se formos ver em sua história, ela vai nos mostrar que os exercícios físicos na água já vinham sendo realizados há séculos e de diversas maneiras (SKINNER, 1985).

A hidroginástica de certa forma é uma das mais recentes atividades aquáticas, podendo partir de uma simples caminhada na água até a uma programação de exercícios mais elaborados para diversas partes do corpo e que pode buscar finalidades diferentes (SKINNER, THOMSON 1985).

Foi na Alemanha que surgia a hidroginástica para atender inicialmente grupos de pessoas com mais idade que precisava fazer atividade física segura, para não causar mais riscos em suas articulações e que proporcionasse um bem estar físico e mental, essa atividade chegou ao estados unidos, e foi aperfeiçoada e difundida, ganhando assim mais adeptos, incluindo atletas de várias modalidades esportivas, que buscavam para a prática terapêutica, resistência muscular e coordenação motora (LUCCHESI, 2013).

No Brasil a hidroginástica começou há aproximadamente 18 anos, e vai se tornando bastante difundida e praticada por variadas idades. Visando a saúde, bem-estar, socialização e muito mais, desta forma atingindo as mais diversas faixas etárias, e chegando a ser incluído em programas de treinamento de várias modalidades esportivas. A prática regular da hidroginástica vai trazer diversos benefícios para a saúde e a aptidão física, e principalmente para grupos mais vulneráveis e de menor resistência, como as crianças e os idosos (ASSIS, ROSILDA et al., 2007).

A hidroginástica como exercício físico se destaca mais nas pessoas da terceira idade. Pois a propriedade física da água traz benefícios aos idosos, a pressão hidrostática, a densidade, o empuxo, a viscosidade a tensão superficial. São ótimas para a exploração de atividades dentro da água, diminuem as forças compressivas nas articulações (LUCCHESI, 2013).

Desta maneira, os músculos podem ser usados de forma simétrica e equilibrada, sendo integrados aos exercícios pouco aplicados em atividades físicas em solo, assim como as diversas formas de movimentos corporais (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI 2007). Mais, entretanto, pouco se sabe o grau de percepção dos praticantes dessa modalidade.

É visível que atualmente o crescimento da população idosa está associado à sua expectativa de vida, que é mais elevada em relação aos demais grupos etários. No Brasil, de acordo com o Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística (IBGE,2010) possuímos cerca de 7,4% da população com idade acima de 65 anos em 2010 e com perspectiva desse número aumentar, o processo de envelhecimento da pessoa idosa sofre com muitas restrições, seja ela física, psicológica ou social. Desta forma ocasionando maior vulnerabilidade no seu bem-estar, saúde e diminuindo sua autonomia (ASSIS et al., 2007).

O Brasil se caracteriza por ser um país idoso, segundo os dados do IBGE (2002) mostram que a estimativa para os próximos 20 anos é que os idosos chegam a representar 15% da população total brasileira, dentre esse grande contingente de idosos, é estimado que mais da metade (51,03%) da população atualmente sejam mulheres. Portanto, em2010, para cada 100 mulheres idosas havia 96 homens idosos (IBGE, 2010). O crescimento é resultado de suas mais altas taxas de fecundidade prevalecente no passado comparativamente à atual e à redução da mortalidade.

O envelhecimento populacional significa mudanças na estrutura etária, na queda da mortalidade, na vida do indivíduo, suas estruturas familiares e da sociedade, são responsáveis pelo aumento da longevidade, um dos motivos foram as políticas públicas e dos incentivos promovidos pela sociedade e do estado, e também do progresso tecnológico, havendo alterações nos perfis demográficos e epidemiológicos, que favoreceu o aumento do número de idosos (LEITE, 2012).

As características do envelhecimento estão ligadas de acordo coma idade biológica, psicológica e sociológica. Já na idade biológica, temos ela

como o envelhecimento orgânico que consiste em modificações da atividade dos órgãos, levando ao mau funcionamento do organismo do indivíduo (CAMARANO, 2011).

Já a idade psicológica é associada pelas conseqüências comportamentais do ambiente em que vivem. Entretanto, a idade social está mais ligada à história e cultura de um país, e como é tratado o idoso em seu ambiente familiar. Nessa etapa da vida a pessoa idosa está numa fase das reduções de suas capacidades físicas, que chega num processo progressivo e dinâmico, tendo modificações bioquímicas, psicológicas, morfológicas e fisiológicas (NETO, 2006), havendo uma diminuição das capacidades funcionais do indivíduo, como a resistência muscular a flexibilidade e assim tendo alterando a força, fazendo com que haja uma progressiva redução da capacidade adaptada da pessoa idosa ao seu meio ambiente (MASTSUDO, 2006).

No processo do envelhecimento, segundo UENO (2012) nesta fase da vida vão ocorrer às alterações que podem levar à diminuição da capacidade funcional; que é fundada por seis componentes, sendo elas a resistência de força, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, a resistência aeróbia e a coordenação motora. São esses os elementos que influenciam diretamente nas decisões da pessoa idosa em suas atividades de sua vida diária e de forma independente, e como vão realizar as suas necessidades durante o dia a dia e de forma que as atitudes possam ser seguras. Desde reagirem a uma situação inesperada entre outras funções básicas (KRAUSE, 2006; PEDRINELLI, 2009; LACOURT, 2006; MATSUDO, 2000).

Os aspectos funcionais trazem conseqüências negativas podendo ocorrer a médio e longo prazo, fazendo com que os idosos, se tornem suscetíveis à dependência e à fragilidade, por isso São ótimas as atividades realizada em meio liquido, pois a exploração de atividades dentro da água diminui as forças compressivas nas articulações (LUCCHESI, 2013).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Idosos

Nas próximas décadas, a população mundial com mais de 60 anos vai passar de 841 milhões em 2014 para 2 bilhões até 2050, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) afirma que o crescimento da população idosa é eminente a cada ano, segundo dados do Ministério da Saúde, o Brasil tinha, até 2016, a quinta maior população idosa do mundo.

O número de brasileiros com 60 anos ou mais ultrapassará o de crianças de zero a 14 anos de idade. No Brasil, representa 12 % no número total de pessoas (IBGE, 2010). Existe uma correlação positiva entre envelhecimento e o exercício físico realizado no meio aquático, na hidroginástica há o trabalho mecânico muscular, sendo realizado de maneira cíclica com intensidade considerada leve a moderada. (CARVALHO et al., 2012).

O processo do envelhecimento é irreversível e natural da vida; e estar relacionado com as mudanças, psicológicas e sociais que acontecem durante a mesma, no momento que chega à velhice, haverá declínios naturais no organismo do ser humano, e que por sua vez estará de acordo com o estilo de vida, a genética e de como cada um enfrenta de sua maneira a vida (DANTAS et al., 2008).

Perdas no processo do envelhecimento se tornam progressivo e intrínseco, pois as estruturais funcionais que estão envolvidas sofrem com o tempo, com o avanço da idade a função psicológica e sócia tem um declínio, que envolve o comportamento psicológico, tendo comprometendo a saúde, no bem-estar emocional e social (BARBANTI, 2012).

Na velhice ocorre uma diminuição da capacidade aeróbica e força muscular, na flexibilidade, no tempo de reação, no equilíbrio. Em consequência, irão enfrentar as dificuldades nas realizações das tarefas de vida diária, dessa maneira irá afetar negativamente as relações sociais e

psíquicas, vindo a contribuir para o aumento do sentimento de impotência, da ansiedade, de frustração, de uma solidão que envolve a carência efetiva e de mau humor (DANTAS, 2003).

2.2. Hidroginástica

A hidroginástica teve seu início de desenvolvimento no século XX em sopas, cidade da Inglaterra (MENDES, KRUEL, 1994), e ela chega ao Brasil no final dos anos 70, a hidroginástica é uma atividade mais praticada por todos que gostam de água, pois ela traz características de um exercício realizado em ambiente aquático, e vem sendo uma alternativa de condicionamento físico, podendo ser de maneira preventiva ou recuperação de lesões (KRUEL, 1994).

Um programa de treinamento de hidroginástica trabalha vários aspectos como biológico, social e psicológico (CORAZZA,2009), ela também proporciona um ganho na força e na resistência muscular, quanto mais vigorosa for a movimentação do praticante dentro do meio líquido, mais força esta tem que fazer para enfrentar a resistência da água, ou seja, se aproveita desta resistência que a água tem para que se trabalha a sobrecarga no indivíduo (KRUEL, 1994).

Segundo Kruel (1994) no meio líquido, a habilidade de um corpo flutuar é importante, pois na maioria dos esportes aquáticos necessita de mais habilidades, também tem as forças que atuam no meio aquático, devido a elas o indivíduo tem sua diminuição do peso hidrostático, e conseqüentemente, as forças compressivas que fazem nas articulações, e principalmente nos membros inferiores, reduzindo assim os estresses e atuam nas lesões articulares (SANDINO, 1968).

Entretanto existem alguns benefícios psicomotores funcionais que podemos desenvolver com a prática regular da hidroginástica. Entre eles podemos citar: melhora da coordenação motora, equilíbrio e lateralidade. Cada um desses componentes desempenha um papel importante na vida do ser humano, seja para o bem-estar físico ou para tarefas cotidianas, haja vista, a

vasta quantidade de atividades que podem ser realizadas em tal ambiente líquido (TAHARA, et al., 2006).

Vale ressaltar que a temperatura da água é algo primordial durante a prática de exercícios na hidroginástica. Na atividade a temperatura da água deverá estar entre 27 a 29 ° Celsius no verão e entre 29 ° a 32 ° Celsius no inverno, qualquer mudança na temperatura da água pode acarretar em várias mudanças corporais no sistema circulatório e conseqüentemente a temperatura corporal também irá se modificar. (BONACHELA, 1994).

Para Bonachão (1994) os benefícios da hidroginástica para que sejam alcançados é imprescindível que o professor siga princípios pedagógicos, como a motivação, individualização, sobrecarga e continuidade, por fim, há ainda uma a uma necessidade de estudo sobre os benefícios da hidroginástica, pois é de extrema importância que o professor estruture e elabore suas aulas e programas, para alcançar o máximo que a hidroginástica traz. (DUARTE, 2002).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) 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 elaborado 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 sendo aplicados em idosos realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO, PubMed, BVS e Google Acadêmico E como descritores para tal busca, foram utilizados: hidroginástica, qualidade de vida, idosos e o operador booleano para interligação entre eles serão: AND.

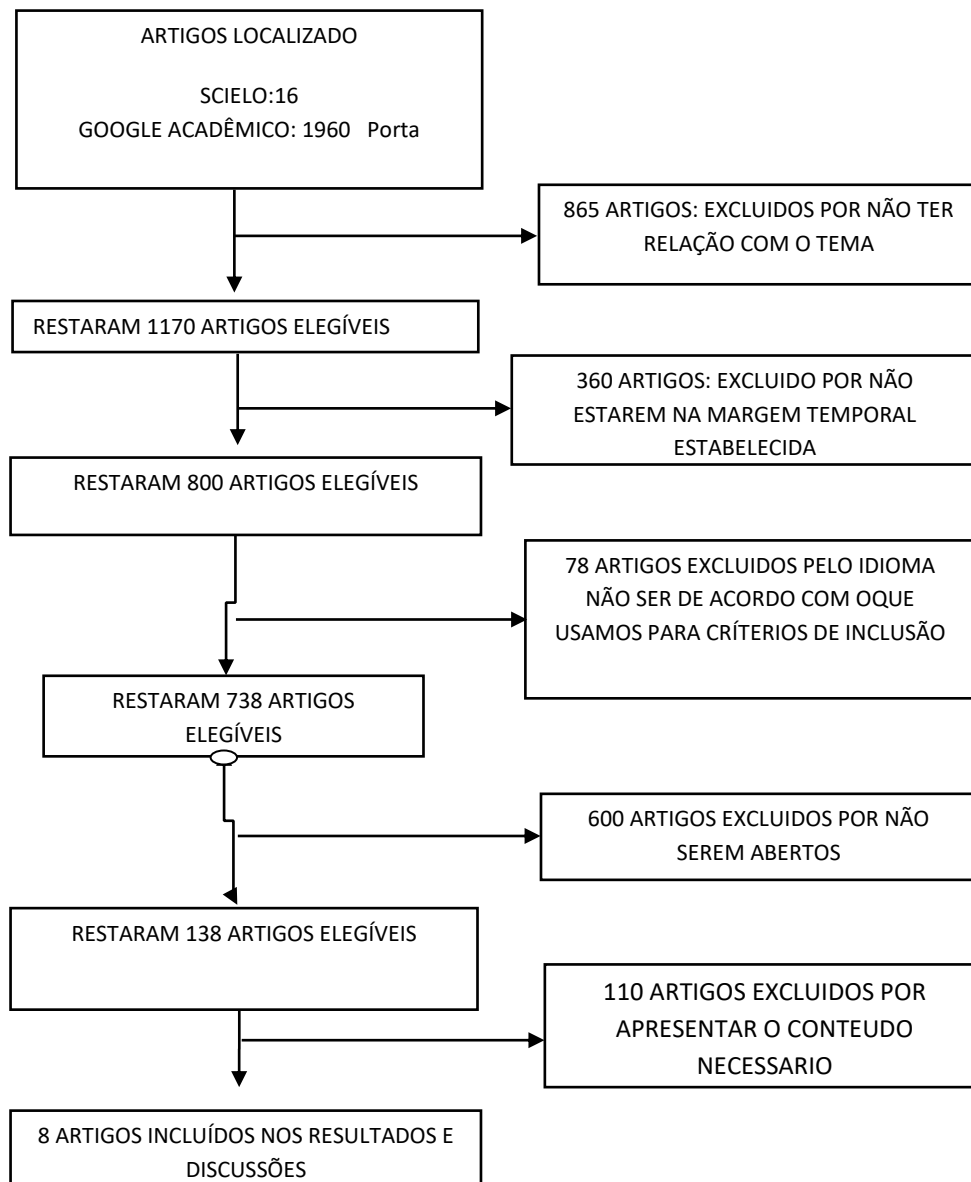
Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No presente estudo, foram encontrados 1.960 artigos sobre a temática. Apenas 8 foram contemplados entrando nos critérios de inclusão estabelecidos. O fluxograma detalhado sobre o processo de busca se encontra na figura 1.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Dentre os artigos incluídos, foi observado nas intervenções com a hidroginástica que houve melhora na força balística e isométrica de membros superiores e inferiores, melhor resistência na aceitação da dor, aumento da capacidade funcional, melhoria da qualidade de vida, redução das dores, fadiga e elevação do consumo máximo de oxigênio. Pode-se afirmar que os efeitos da hidroginástica nos idosos atuam de forma positiva, elevando os mesmos a um nível de bem-estar, cada vez melhor.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Teixeira; Lima; Andrade; França (2018).	O estudo foi investigar os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física.	Experimental.	60 indivíduos sendo 52 mulheres com idade entre (60-66 anos) 8 homens com idade entre (60-74 anos).	4 Professores doutores e especialistas.	Após 3 meses os participantes do estudo garantem ter notado evoluções nas suas atividades da vida diária (AVDs), com a hidroginástica eles afirmaram que auxilia na socialização por ser uma atividade realizada em grupo.
Souza; Rosa; (2011).	O objetivo deste estudo foi descrever a interferência da hidroginástica	Revisão bibliográfica.	80 mulheres com idade entre (60-65 anos).	2 Professores entre eles, especialistas, mestres e professores	O estudo mostrou a importância que a atividade física representa

	nos estados de humor em idosos.			.	para a promoção da saúde, especificamente e 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.
Correia; Darido; (2016).	O objetivo é analisar através de revisão de literatura os benefícios da hidroginástica sob as perspectivas fisiológicas, pedagógicas, psicológicas e sócias.	Revisão de literatura.	Público alvo específico a população idosa.	2 Professores entre eles doutor e	Ao longo deste estudo bibliográfico sobre os benefícios da hidroginástica percebeu-se que água e os exercícios físicos executados nela formam uma combinação perfeita que proporciona todas as vantagens apresentadas seja fisiológico, psicológico, pedagógico e social.

<p>Araujo; Franco; Santos; Silva; (2015).</p>	<p>Objetivo deste estudo foi fomentar a pratica da hidrogenástica na extensão universitária da Universidade federal de Cuiabá de Mato Grosso (UFMT), junto com os municípios de Cuiabá e Várzea Grande, evidenciando seus benefícios.</p>	<p>Ensaio randomizado.</p>	<p>120 alunos, o grupo e composto por, 20 jovens entre (18-25) anos, 30 adultos entre (30-40) anos e 70 idosos entre (60-70) anos.</p>	<p>4 Professores entre eles doutores e especialistas.</p>	<p>Com doze semanas e em frequência de 3 dias na semana o estudo mostrou que Houve uma gama de benéficos aos participantes principalmente para os idosos, em seu condicionamento físico e bem-estar social e no prazer de participar do projeto de hidrogenástica.</p>
<p>Campos; Paula; (2017).</p>	<p>O objetivo é verificar todas as vantagens que a mesma oferece como programa de exercícios físicos em meio liquido para os idosos.</p>	<p>Artigo de revisão.</p>	<p>Público alvo específico a população idosa.</p>	<p>2 Professores entre eles um</p>	<p>Conclui que as particularidades da hidrogenástica foram aproveitadas todas as vantagens, que está oferece para programa de atividade física para idosos, pois é um agradável modo de se exercitar-se, proporcionando um bem-estar social e psicológico.</p>

Nunes; Santos; (2018).	Verificar como a atividade física regular proporciona uma vida independente, melhora na qualidade de vida e capacidade funcional durante envelhecimento.	Ensaio randomizado.	113 alunos, entre (60–84) anos.	2 Professores entre eles um	Após 5 semanas de intervenção foi constatada melhora na força isométrica de joelho e cotovelo (p=0,010) e (p=0,02), incapacidade de dor (p=0,005) e aceitação da dor (p=0,043), devido às propriedades físicas que o meio líquido oferece, possibilita o desenvolvimento de outras capacidades motoras como força e flexibilidade, além da própria capacidade de aeróbia.
Silva; Rocha; Lima; Barros; Souza; Nascimento (2017).	O objetivo do presente artigo é investigar a percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante, destacando as melhorias de	Pesquisa de campo.	10 indivíduos sendo 9 mulheres com idade entre (60-78 anos) 1 homem com idade (60 anos).	6 Professores, doutores e especialistas.	Em sua análise, de 4 semanas constata-se que apenas 10% dos entrevistados a prática como forma de relaxamento muscular, enquanto 20% entrevistados

	suas habilidades diárias nos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade, na Escola Luísa Natação/ Hidroginástica da cidade de Itaiçaba- Ce.				consideram a redução do estresse como benefícios, já a grande maioria, total de 70% entrevistados, destaca a melhoria na capacidade física, social, humor como melhor resultado.
Mota; Siqueira (2010).	O objetivo principal deste trabalho é mostrar através de estudos, literaturas e argumentações, a grande importância que tem a atividade de hidroginástica para a pessoa idosa.	Revisão de literatura	Público alvo especifica a população idosa.	2 Professores entre eles um	Através deste estudo, pôde-se compreender a grande importância que o idoso merece ter diante da sociedade, da qual faz parte principalmente sua família. Bem como, todos os benefícios e melhorias que pode trazer a atividade de hidroginástica para ele.

No estudo feito por Teixeira et al. (2018) 52 mulheres e 8 homens com idade entre 60 e 74 anos foram submetidos há 3 meses de exercício físicos em meio líquido, com frequência semanal mínima igual a 2 dias. O resultado obtido de 56,7% dos indivíduos em iniciarem a prática de hidroginástica devida ordens

médicas pode ser verificada devido a fácil adaptação dessa modalidade para as pessoas idosas a ponto de ser indicada segundo Cerrie Simões (2007).

De acordo com Teixeira et al. (2018) tal resultado pertinente a socialização, pode estar associada por ser uma modalidade com predomínio coletivo, proporcionando a interação entre os praticantes contribuindo desta forma para a socialização os exercícios promovidos na hidroginástica interferem em inúmeras capacidades físicas tais como flexibilidade, coordenação motora, resistência muscular localizada, além de promover a sociabilização.

Observou-se que a hidroginástica contribui para a melhora das atividades da vida diária, na preservação da independência do idoso enquanto praticantes da atividade o mesmo se sente mais incluído na sociedade. Notou-se ainda que, todos os praticantes mantêm-se motivados para a prática da atividade. Por fim a hidroginástica traz melhorias significativas na socialização e na formação de amizade entre os idosos. (TEIXEIRA et al., 2018).

Na pesquisa de Souza et al. (2011) 80 mulheres com idade entre (60-65 anos). Foi selecionada para participar de programa regular da hidroginástica a onde o seu objetivo foi verificar o bem-estar psicológico das idosas. A prática da hidroginástica traz aspectos sócios afetivos como sentimento de autoconfiança, além de melhorar o bem-estar físico e mental, propiciando com isso, melhoras na depressão e na ansiedade, tornando dessa forma, o idoso mais independente e valorizado (MAZINI FILHO et al., 2009).

Contudo, Souza et al. (2011) vem afirmar que hidroginástica gera a sensação de euforia por liberar o hormônio da endorfina na corrente sanguínea, assim contribuindo, para o bom estado de humor como na redução do stress, da ansiedade, na depressão e no ganho de massa muscular. Entretanto, esses efeitos no organismo pelos exercícios não exercem essas funções isoladas, mas sim, com a ajuda de sentimentos de realização, orgulho e auto-estimais e como o exercício altera o estado psicológico e de sua importância na sensação no estado de humor.

O presente estudo mostrou a importância que a atividade física representa para a promoção da saúde, especificamente da prática regular da hidroginástica por meio de ser capaz de promover o bem-estar psicológico do

idoso, além de melhorar também nos aspectos físicos e sociais, por ser uma atividade de baixo impacto articular e pelo ambiente confortável e agradável que a água proporciona, a atividade vem trazer na vida das idosas melhorias significativas (SOUZA et al., 2011).

No estudo bibliográfico feito por Correia et al. (2016) o público alvo foram os idosos, através de uma revisão de literatura foi buscar os benefícios da hidroginástica sob as perspectivas fisiológicas, pedagógicas, psicológicas e sócias. Em âmbito geral é que na piscina o corpo fica mais leve, facilitando a execução dos movimentos, evitando risco de lesões, por que o impacto sobre as articulações e ossos é mínimo. Por isso, a hidroginástica traz todos os benefícios necessário que o idoso precisa.

Observou-se na literatura aonde Correia et al. (2016) que água e os exercícios físicos executados nela formam uma combinação perfeita que proporciona todas as vantagens, pois em meio liquido o corpo fica mais leve, facilitando a execução dos movimentos, evitam do o impacto sobre as articulações e ossos, fazendo com que o idoso não sofra riscos de lesões, para isso, se fez necessário o conhecimento das propriedades física da água.

Segundo Correia et al. (2016) o idoso quando começa a praticar a atividade hidroginástica, o mesmo inicia um processo de adquirir inúmeros benefícios que vão influenciar na vida diária. Esses benefícios fazem com que eles se sintam mais saudáveis a cada dia. A hidroginástica, no geral, oferece inúmeros benefícios como, auxilia a recuperação das lesões osteomuscular, na mobilidade articular e Desenvolvimentos das capacidades físicas, também a qualquer pessoa que as procura, com aulas diferenciadas e a eficiência supre com os objetivos de cada indivíduo.

No estudo feito por Araújo et al. (2015) 120 participantes, sendo dividido em três grupos, composto por, 20 jovens entre (18-25) anos, 30 adultos entre (30-40) anos e 70 idosos entre (60-70) anos. Foram submetidas a 12 semanas de exercício, três vezes por semana, foi percebida uma gama de benefícios que a pratica da hidroginástica construída através de exercícios aquáticos proporciona para seus praticantes, fazendo que haja uma interação social e qualidade de vida.

A hidroginástica tem se afirmado em locais que possibilitam sua realização uma vez que sua prática proporciona inúmeros benefícios que transcende a visão da busca pela estética e corporal e sim para além da melhoria do condicionamento físico (resistência, força e flexibilidade), dando espaço a especificidades, sendo a principal a ser explorada a utilização das já discutidas propriedades da água, a favor dos objetivos pretendidos. À busca do bem-estar poderá ser por qualquer indivíduo que apresente um mínimo de adaptação aquática (ARAÚJO et al., 2015).

No estudo de Araújo et al. (2015) verificou-se que é raro ocorrer dor muscular pós-exercício físico, por que na água a ação muscular é realizada na forma da contração concêntrica que se caracteriza por um tipo de contração que provoca encurtamento das respectivas fibras musculares. Ocorre, ainda, simetria muscular, ou seja, exercitam-se de modo equilibrado todos os grupos musculares devido à resistência multidirecional oferecida pela água; isso só ocorreria quando não haverá a utilização de materiais flutuantes na realização dos movimentos da hidroginástica.

No estudo bibliográfico feito por Campos et al. (2017) a hidroginástica não é uma atividade exclusiva para idosos, mais é este público que encontramos o maior número de praticantes. Muitos desses idosos procuram a atividade através de recomendações médicas. A flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a modificação da composição corporal são igualmente benefícios dados pela hidroginástica. A sobrecarga natural que a água oferece pode ser intensificada ou reduzida de acordo com os objetivos que se queira alcançar.

No estudo de Campos et al. (2017) os resultados adquiridos na hidroginástica vêm de suas características e de suas influências fisiológicas. Portanto, o exercício físico é fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida. Atua juntamente com a reposição hormonal e ingestão de cálcio na diminuição da degradação óssea, com exercícios realizados em meio líquido o idoso pode chegar a ter um gasto calórico superior a 2.000 kcal por semana, comparado a um estilo de vida sedentário, resultaria em um ou mais de dois anos de vida.

A hidroginástica deve ser trabalhada por programas de exercícios físicos bem planejados, pois devem conter exercícios para aumento da força muscular, flexibilidade articular e aumento da capacidade aeróbia. Além dos benefícios fisiológicos, a hidroginástica direcionada para o idoso deve objetivar sua socialização e independência, contribuindo para a melhoria da sua autonomia. Portanto, a escolha dos exercícios deve ser feita cuidadosamente, respeitando as limitações e vontades individuais, além de seguir os princípios do treinamento, que são: intensidade, frequência e duração (CAMPOS et al., (2017)

No estudo de Nunes et al. (2018) 113 mulheres, entre (60–84) anos. Foram submetidas a uma análise entre a hidroginástica com atividade de caminhar, no sentido de identificar possíveis diferenças na capacidade funcional de seus praticantes. Sendo constatado que a caminhada há uma predominância do desenvolvimento da capacidade aeróbia, já enquanto que, a hidroginástica, devido às propriedades físicas que o meio líquido oferece, possibilita o desenvolvimento de outras capacidades motoras como força e flexibilidade, além da própria capacidade aeróbia.

O estudo de Nunes et al. (2018) verificou o desempenho dos grupos Caminhada (n=38), Hidroginástica (n=38), referente à capacidade funcional e nível de atividade física foi comparado, desempenho dos grupos, O teste U de Mann-Whitney, indicou que o grupo Caminhada foi superior na força de membros inferiores quando comparado com o grupo Hidroginástica, Entretanto no teste que avalia força de membros superiores (Rosca), o grupo Hidroginástica foi superior ao grupo de caminhada.

O estudo encontrou diferença significativa entre os grupos, e o teste de Tukey revelou que o grupo Hidroginástica é superior aos grupos caminhada, esse resultado indica que quando todas as atividades são computadas, o grupo Hidroginástica é o grupo mais ativo. Entretanto, ainda não é claro qual é a dose que maximizará os benefícios relativos à saúde de idosos, ou quanto tempo é necessário para obter tais benefícios na atividade mais e claro que vão ajudar o idoso em todos os aspectos. (NUNES et al., 2018).

No estudo feito por Silva et al. (2017) com 10 indivíduos sendo 9 mulheres com idade entre (60-78 anos) 1 homem com idade (60 anos).

Consistiu de uma pesquisa de campo, de caráter qualitativo e exploratório, com os praticantes da atividade física de Hidroginástica. Foi visto uma melhoria significativa nas capacidades físicas principalmente, assim contribuindo na execução das atividades diárias proporcionando independência e eficácia, fornecendo autonomia do idoso através da prática. Para que os efeitos da hidroginástica surjam, faz-se necessário praticá-la no mínimo três vezes por semana de forma segura.

Segundo o estudo de Silva et al. (2017). Dentre os motivos que levam os idosos a praticarem a hidroginástica é o que se sobrepõe é a indicação médica. E, além disso, o aumento da qualidade de vida foi possível notar que as queixas de dores articulares e musculares em suas rotinas cotidianas passaram a ser menos frequentes, trazendo a possibilidade que esses idosos se tornarem mais ativos no seu dia a dia, e tendo sua independência, dando mais motivos para continuarem praticando a hidroginástica, e com a sua auto-estemas elevada.

Em sua análise o estudo, constata-se que apenas 10% dos entrevistados a prática como forma de relaxamento muscular, enquanto 20% entrevistados consideram a redução do estresse como benefícios, já a grande maioria dos praticantes, total de 70% entrevistados, afirmam que sua melhoria foi na capacidade física como melhor resultado. Foi constatado que 10% dos entrevistados apontam a hidroginástica como ferramenta de controle da diabetes, assim como 15% também destaca a questão da regulação da pressão arterial; e 20% entrevistados apontam o controle do peso; e 40% entrevistados destacam melhorias no tratamento da artrite e osteoporose como grandes benefícios da hidroginástica. (SILVA et al., 2017).

No estudo bibliográfico feito por Mota et al. (2010) o público alvo foram os idosos, através de uma análise de literatura e coleta de informações obtidas. Pôde-se chegar à conclusão de que a má qualidade de vida que possui a maioria dos idosos é referente à falta de uma atividade que lhes revigore a perspectiva de vida. Desta forma pode comprovar que apesar desta tão inferior qualidade de vida em que alguns idosos se encontram, marginalizados e excluídos totalmente do mundo social, há como fazê-los voltar a ser ativos e

principalmente, conseguir com que não sejam excluídos através da prática da hidroginástica.

Desta forma a bibliografia produzida por Mota et al. (2010), a hidroginástica é uma modalidade que oferecerá benefícios morfológicos, orgânicos e psicossociais, ao idoso, que vai proporcionando-lhes uma melhor na qualidade de vida. Com a prática da hidroginástica, a terceira idade se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais autoestima, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis, sociáveis e felizes.

A hidroginástica é uma atividade física deve ser colocada como algo muito importante e como uma das principais prioridades para a vida do idoso por que possui seus infinitos benefícios, Todos os idosos possuem suas limitações de movimento próprias, e essas limitações devem ser respeitadas. Todas as atividades devem ser muito bem planejadas, principalmente quando se trata com idosos por serem fisiologicamente mais vulneráveis. Todos os cuidados devem ser tomados, para que possa haver benefícios e não prejuízos. (MOTA et al., 2010).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o passar dos anos, podemos observar às diversas alterações que acometem os idosos, por isso a importância de cuidados redobrados nesta idade, a atividade física está vinculada a um melhor cuidado em todas as faixas etárias e principalmente na terceira idade. Visto que o envelhecimento é uma fase comum da vida e prevendo que cada ser é único e irá passar por essa fase de uma forma,

A atividade física na terceira idade vem acompanhada a inúmeros benefícios seja a prevenção de dores, lesões, desconfortos, aumento da autoestemas, valorização pessoal e integração entre as pessoas. Nosso estilo de vida interfere na nossa saúde e bem-estar, por isso a necessidade de conscientização e entendimento da importância de nos exercitarmos, visto que na sociedade atual necessitamos de diversos cuidados, principalmente os idosos.

Por fim, podemos afirmar com a prática da hidroginástica, o idoso se sentirá mais útil, independente, com mais esperança e vontade de viver, mais auto-estemas e autoconfiança, com maior vitalidade e disposição, tornando-se seres mais saudáveis e sociáveis. Sua aplicabilidade deve ser moderada, progressiva e com exercícios adequados, atendendo às necessidades individuais e do grupo de idosos.

Portanto, pode-se constatar que a hidroginástica oferece inúmeros benefícios a nível biológico, psicológico e social aos idosos, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida. Contudo, para que os efeitos da hidroginástica surjam, deve-se atentar para sua prática regular e realização de forma segura. O exercício deve ser bem planejado e orientado por profissionais capacitados.

REFERÊNCIAS

ASSIS, R. et al. A HIDROGINASTICA MELHORA O CONDICIONAMENTO FISICO DOS IDOSOS; **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**; vol. 1, n. 5, p.62-75, Set/Out, (2007).

ARAÚJO, Et. al. Hidroginástica na extensão da universidade federal de mato grosso: Benefícios de sua prática. Goiana: (2015).

BARBANTI, E. J. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. **Educação Física em Revista**. Vol. 6 n. 1. 02-09. 2012.

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

CERRIE, A. S. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**, vol. 13, n. 1, pp 81-92. (2007). CERRIE

CAMARANO, A. A. Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência. **Revista Coletiva**. n.05, (2011).

CARVALHO, K. et al. **A Percepção da melhoria da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica**. Academia da cidade de Juiz de Fora, (2012).

CAMPOS, et. al. **Hidroginástica na terceira idade**. Rio de Janeiro, 2017.

CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física**. São Paulo: Phorte, (2010).

DANTAS, E. O. R.J. **Exercício, maturidade e qualidade de vida**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, (2003).

DANTAS, M. V. G. S. **Educação física e qualidade de vida para idosos: um difícil hábito**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, (2008).

DUARTE, C. L. G. A.A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.23, n.3, p. 35-48, (2002).

INTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. População idosa no Brasil cresce e diminui o número de jovens. Disponível: <http://www.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2011/04/29/populacao-idosa-no-brasil-cresce-e-diminui-numero-de-jovens-revela-censo>. Acesso em: 29/08/2021

KRAUSE, M.P. **Associação entre características morfofisiológicas e funcionais com as atividades da vida diária de mulheres idosas participantes em programas comunitários no município de Curitiba-Pr.2006**. 158 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, (2006).

KRUEL, L. **Peso Hidrostático e Frequência Cardíaca em Pessoas Submetidas a Profundidades de Água.** Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Maria. (1994).

LUCCHESI, G. **Hidroginástica: “aprendendo a ensinar”** / Gilmara Alves Lucchesi; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. – São Paulo: Ícone, (2013).

LEITE, M. et.al. Estado cognitivo e condições de saúde de idosos que participam de grupos de convivência. **Revista Gaúcha Enfermagem.** v.33, n.4, p. 64-71, (2012).

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Análise da interferência da prática da Hidroginástica no desempenho das AVD's em indivíduos idosos. **Revista digital.** Buenos Aires. Junho, (2009).

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. In: XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. **Revista Brasileira Educação Física.** Espírito Santo - SP, v.20, p.135-37, set. (2006). Suplemento n.5.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade. Física.** Londrina: Midiograf, (2001).

MOTA, et. al. **Atividade de hidroginástica: A terceira idade socialmente ativa.** Manaus (2010).

NETO, M. et al. A construção da vigilância e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis no contexto do Sistema Unico de Saúde. **Revista de Saúde Pública.** N 39, (2006).

NUNES, et. al. **Avaliação funcional de idosos em três programas de Atividade física: caminhada, hidroginástica.** São Paulo. (2018).

SANDINO, A. **NatacionDesportiva.** 3^o ed. Madrid. (1968).

SOUZA et. al. **Benefícios da hidroginástica no humor em idosos.** Pará (2011).

SKINNER, A. T. M. Duffield: **exercícios na água.** São Paulo: Manole, (1985).

SILVA. Et. al. Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sócias em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde.** Ano 4, n 1, junho, p.23-46. (2017).

TEIXEIRA, L. A. F. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Ceara.** vol. 14, n. 1, pp. 175-178, 2018.

TAHARA, A. S. T. A. As Atividades Aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida:<http://www.efdeportes.com/>, **Revista Digital**, Bueno Aires, ano 11, n.103, (2006).

UENO, D. S. T. L. Efeitos de três modalidades de atividade física na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira Educação Física. Esporte**, São Paulo. v.26, n.2, p.273-81, abr./jun. (2012).

AGRADECIMENTOS

Agradeço à

À todos os meus familiares que durante a jornada da graduação deram todo o apoio para a conclusão do curso e incentivo a continuar.

Aos meus amigos pelo empenho durante toda a construção do nosso trabalho.

A Deus por ter dado saúde e força para superar todos os obstáculos durante toda a trajetória até hoje em dia.