

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

RARISON RAFAEL DOS SANTOS
REYNAN KELTON ALBUQUERQUE PINHEIRO

HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

RECIFE/2024

I

RARISON RAFAEL DOS SANTOS
REYNAN KELTON ALBUQUERQUE PINHEIRO

HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Artigo apresentado ao Centro
Universitário Brasileiro-UNIBRA, como
requisito parcial para obtenção do título de
Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Juan Carlos
Freire

RECIFE/2024

IVERSON RAFAEL FRANÇA DA SILVA
RARISON RAFAEL DOS SANTOS
REYNAN KELTON ALBUQUERQUE PINHEIRO

HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS.

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Me. Juan Carlos Freire

Prof.º Me. Juan Carlos Freire

Prof.º Me. Juan Carlos Freire

Recife, ____ / ____ / ____

NOTA: _____

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe
tudo. Todos nós sabemos alguma coisa.
Todos nós ignoramos alguma coisa. Por
isso aprendemos sempre.”
(Paulo Freire)*

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO
2	REFERENCIAL TEÓRICO
2.1	DEFINIÇÃO DE IDOSO E DADOS GERAIS SOBRE IDOSOS NO MUNDO E NO BRASIL
2.2	O QUE MOTIVA OS IDOSOS A PROCURAREM A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA?
2.3	A HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA E SUA APLICABILIDADES
3	DELINEAMENTO METODOLÓGICO
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS
6	REFERÊNCIAS

HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Iverson Rafael França Da Silva

Rarison Rafael dos Santos

Reynan Kelton Albuquerque Pinheiro

ME. Juan Carlos Freire

TMgraduando em Educação Física - UNIBRA

²DOCENTE da UNIBRA - Doutorado em Educação Física-(UPE/UFPB)

Resumo: Este estudo aborda a aplicação da hidroginástica na vida dos idosos, definindo essa população e apresentando dados gerais sobre o envelhecimento no Brasil e no mundo. Discute os fatores que motivam os idosos a aderirem à prática da hidroginástica e traça um panorama de sua relevância como atividade física adaptada. O objetivo geral é investigar a aplicação da hidroginástica para promover a qualidade de vida dos idosos, enquanto os objetivos específicos incluem definir a população idosa, identificar mudanças comportamentais associadas ao envelhecimento e promover o bem-estar por meio dessa prática.

A pesquisa comprova que a hidroginástica oferece múltiplos benefícios aos idosos, como socialização, melhora do condicionamento físico, aumento da força muscular e a possibilidade de realizar exercícios de baixo impacto, ideais para preservar as articulações. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica, permitindo uma análise ampla dos benefícios e aplicações dessa prática.

A hidroginástica, portanto, revela-se uma ferramenta importante para a promoção da saúde física e emocional dos idosos, destacando-se como uma atividade segura, inclusiva e eficaz para essa faixa etária.

Palavras-chave: Hidroginástica, autoestima, motivação e idosos.

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios aquáticos específicos, compreendida pela hidroginástica, que são baseados na utilização da resistência da água como carga e no empuxo como redutor de impacto, fazendo com que possibilite a realização do exercício com menor risco de lesão (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Entre tanta prática de atividade física, a hidroginástica se destaca devido ao meio em que é realizada: as propriedades físicas da água possibilitam diminuir o impacto sobre as articulações, pela redução do efeito da gravidade devido ao empuxo, e também proporcionam maior resistência ao movimento. (POYHONEN ET al., 2001; PRINS, 2010).

A Hidroginástica é uma atividade física realizada dentro da piscina que utiliza o sistema aeróbio para gerar energia. Isso significa que o corpo trabalha muitos grupos musculares ao mesmo tempo e de forma equilibrada, promovendo um ótimo gasto calórico. É uma opção muito procurada por idosos, pois é uma atividade de baixo impacto, o que permite que o corpo se movimente preservando as articulações (RIBEIRO, 2019).

Durante a prática de atividades físicas dos idosos existem alguns fatores que influenciam seus comportamentos em manutenção ou em barreiras que dificultam os seus comportamentos, esses comportamentos podem ser classificados ou modificados em barreiras que facilitem ou dificultem a sua mudança (MAZO, CARDOSO e LIMA, 2006).

Existem vários fatores que podem influenciar as pessoas em se manterem em um programa de atividade física, fatores que não se modificam como idade, gênero, raça e etnias e fatores que se modificam como a forma de aprender as atividades físicas e as suas características de personalidades, as circunstâncias ambientais e do meio social, isso são fatores que influenciam e podem mudar em função do tipo da intensidade dos exercícios físicos ao longo da prática.

Com a prática dos Exercícios físicos os idosos são direcionados a prática das atividades físicas com persistências e com variáveis motivacionais em persistência do comportamento humano (MAZO, CARDOSO e LIMA, 2006).

A atividade física regular proporciona um meio de qualidade de vida e saúde, através dos programas mundiais que proporciona a saúde e atividades físicas, foi comprovado evidências de uma epidemia que sustenta um efeito positivo com a melhoria de uma vida ativa ou de desenvolvimentos dos indivíduos com a prática de exercícios físicos que previne e minimiza o envelhecimento (MAZO, CARDOSO e LIMA, 2006).

A coordenação motora, flexibilidade, resistência muscular localizada são algumas das inúmeras capacidades físicas que interferem nos exercícios

promovidos na hidroginástica, além de promover a sociabilização a partir do momento em que essa atividade é realizada em grupos, Cerri e Simões (2007).

Colaborando com essa ideia, afirma com ênfase, ou como prioridade, é necessário praticar exercícios que buscam coordenação, amplitude e a ação dos grandes grupos musculares, onde necessitam de um predomínio de simplicidade e equilíbrio nos movimentos. , Paula e Paula (1998).

Os benefícios da hidroginástica pode-se evidenciar que ela melhora o condicionamento muscular, a resistência cardiorrespiratória, trabalhando a flexibilidade do corporal, o desenvolvimento dos principais grupos musculares, o fortalecimento dos músculos dos braços, pernas, glúteos, reduzindo o estresse e auxiliando na perda de peso (RODRIGUES ET al., 2015).

Alguns dos benefícios da hidroginástica para idosos incluem: melhora do condicionamento físico; aumento da força muscular; possibilidade de praticar exercícios com baixo impacto; ajuda na autonomia. (SANTOS ET AL 2018).

Pode-se identificar um passo significativo para uma mudança positiva de comportamento, a partir do momento que o idoso começa a participar de uma prática de exercício físico. Porém, para evitar o abandono/desistência é necessário cuidado e dedicação por parte dos gestores e professores que estão à frente das atividades, uma vez que há registros de desistência das práticas de exercício físico e/ou reabilitação consideravelmente altos, principalmente, nos primeiros três a cinco meses (CARDOSO ET al., 2008).

Importante destacar que o profissional responsável deve ter alguns cuidados ligados não só com a organização do treinamento e com a execução dos movimentos, mas também com a temperatura em que a água se encontra para a atividade. Este cuidado é devido, principalmente, aos efeitos fisiológicos da imersão, que são determinados pela temperatura da água, pela profundidade da piscina, pelo tipo de intensidade do exercício, pela duração da sessão, pela conduta adotada e pelas circunstâncias do praticante (ARCA FIORELLI E RODRIGUES, 2004).

O objetivo geral é investigar a aplicação da hidroginástica para promover a qualidade de vida dos idosos, enquanto os objetivos específicos incluem definir a população idosa, identificar mudanças comportamentais associadas ao envelhecimento e promover o bem-estar por meio dessa prática.

REFERENCIAL TEÓRICO

DEFINIÇÃO DE IDOSO E DADO GERAIS SOBRE IDOSOS NO MUNDO E NO BRASIL

De acordo com a declaração da (OMS) Organização mundial da Saúde (2014), pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e, com mais de 60 anos de idade, em países em desenvolvimento, a Organização Mundial de Saúde (OMS), classifica, cronologicamente, como idosos.

A população mundial com mais de 60 anos de idade, nas próximas décadas, passará dos 841 milhões para dois bilhões até 2050, trazendo novos desafios de saúde pública global, na terceira idade, entre doenças crônicas e o bem-estar.

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, publicada pelo IBGE, mostrou que a população permaneceu a tendência de envelhecimento dos últimos anos.

Em 2012, a população de idosos, 60 anos ou mais, era de 25,4 milhões e obteve um ganho de 4,8 milhões, fazendo com que superasse a marca dos 30,2 milhões em 2017. Os homens idosos são a minoria nesse grupo de população, com 13,3 milhões, enquanto as mulheres com 16,9 milhões, tendo a maior porcentagem com 56% dos idosos (PARADELLA, 2018).

De acordo com o Censo Demográfico 2022 (Segunda Apuração), a população de pessoas idosas residente no Brasil era de 32.113.490 pessoas, representando um acréscimo de 56,0% em relação àquela recenseada em 2010. Dessa população total, 17.887.737 (55,7%) eram mulheres e 14.225.753 (44,3%) eram homens.

Segundo a lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, é instituído o estatuto da pessoa idosa, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas idosas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

“A ementa constitucional de Nº 14.423 de 22 de junho de 2022, altera a lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a lei, as expressões “idoso” e “idoso” pela expressão “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente”.

Segundo a OMS, o câncer, diabetes e doenças cardiovasculares são os principais responsáveis pelas mortes no mundo, mais de 70% são causadas por elas, correspondendo a 41 milhões de óbitos. Dados do ministério da saúde

mostram que 39,5% da população idosa possuem alguma doença crônica e quase 30% possuem duas ou mais (SBGG, 2019).

Sendo assim, o desenvolvimento do envelhecimento, conceitua a instância fisiológica da natureza humana, para ser saudável e com bem-estar, aos anos vividos exige-se que se consiga agregar com qualidade de vida (LIMA-COSTA; VERAS, 2003).

Neri (2008) enfatiza que a principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade.

“O envelhecimento deve ser percebida na sua totalidade e nas suas várias dimensões, visto que, essas transformações atingem direta ou indiretamente a correlação do indivíduo com seu contexto social, implicando na qualidade de vida, isto é, no seu bem-estar biopsicossocial, influenciando no envelhecimento saudável (NERI, 2008).”

Envelhecer implica ter passado pelas diversas etapas, acumulando experiências, anseios e realizações no caminho que trilha na estrada do viver, sendo, desse modo, a transmissão de conhecimentos e entendimentos aos mais jovens é de grande importância. Então, compreender como procede ao envelhecimento é fundamental para uma população idosa saudável e autônoma, transferindo qualidade de vida aos anos vividos. Dantas (2011)

O QUE MOTIVA OS IDOSOS A PROCURAREM A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA?

Os resultados deste presente estudo confirma que a predominância da prática de hidroginástica é do sexo feminino. Os resultados deste estudo indicam que os principais fatores para a prática da modalidade são qualidade de vida, indicação médica e indicação de amigos, já dentre os motivos secundários levam à prática foram destacados também fatores como, estética e conhecimento prévio dos benefícios da modalidade. Teixeira et al. (2009).

É evidente que os fatores que levam os idosos a procurarem a modalidade são manter-se saudável, fatores sociais, melhorada capacidade cardiorrespiratória e ordens médicas. Ainda segundo o estudo os idosos apontam as características de localização e o meio aquático como facilitadores da escolha da modalidade, além da

fácil acessibilidade, apontam os horários como um dos motivos da escolha da hidroginástica (TEIXEIRA, 2009).

Diante destas situações, a prática da hidroginástica possui aspectos diferenciados como atividade física, em comparação a atividades terrestres, visto que é uma atividade gostosa, não entediante, divertida e agradável, eficaz e estimulante, além de confortável e segura. Sabe-se que toda atividade física envolve certa dedicação, sendo esperada quando associada a um fator agradável, demonstrado pelo envolvimento em meio aquático. Sova (1998).

Os fatores motivacionais da entrada e de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica. O principal motivo verificado no estudo para entrada no programa foi à melhora da saúde física e mental, indicação médica, convívio social, incentivo de parentes e amigos, gostar de atividade física no meio líquido, ocupar o tempo livre e acompanhar a esposa. Mazo, Cardoso e Lima (2006).

Os motivos da prática de hidroginástica por idosos encontrou como fatores principais para a escolha da hidroginástica a indicação médica, melhora das dores corporais, gostarem da modalidade e facilidade na execução dos movimentos no meio líquido. Oliveira et al. (2011).

Os idosos afirmaram que, permanecem em programas de atividade física pelo fator bem-estar, saúde, pela amizade, por gostar da atividade proposta pelo profissional, da estrutura da sala, pela estética, pelo lazer e ocupação do tempo. Rolim et al. (2004).

Para ter um estilo de vida mais ativa e saudável, a hidroginástica é umas das melhores alternativas para inclusão dos idosos nas práticas corporais e para a promoção, mas, que, ainda necessita de maiores investigações sobre seu real efeito sobre a saúde e a qualidade de vida dessa população e principalmente, metodologias de trabalho para esse fim. Alves et al. (2004).

A importância da modalidade destaca a relação às enfermidades osteoarticulares, devido a fatores relacionados à diminuição do impacto, decorrente da força de empuxo, igualando com as forças gravitacionais, influenciando nas variáveis mecânicas do exercício. Alves et al, (2009).

A participação em programas regulares de exercícios é uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter em muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que podem estar presentes na idade avançada, pois, ocorrem

melhoras consideráveis nas condições de saúde a partir do controle do estresse, da obesidade, do diabetes, das doenças coronarianas e, principalmente, na aptidão funcional do idoso, ou seja, há melhoras na capacidade para desempenhar as demandas ordinárias e inesperadas da vida diária de forma segura e eficaz (ALVES et al, 2004).

A hidroginástica reflete tanto nos aspectos morfológicos como também nos sociais, aprimorando as funções orgânicas e psíquicas. Reforçando as questões psicossociais percebemos que a socialização é um fator estimulado nas aulas de hidroginástica. Kruel et al (2003).

A hidroginástica vem sendo muito procurada por sua resposta expressiva e objetiva, tendo que a atividade atende a uma quantidade grande de pessoas de diferentes faixas etárias e problemas, influenciando na capacidade de desempenhar as atividades funcionais. Rocha (2001).

Os resultados deste mesmo estudo indicam como benefícios primários, melhora das dores corporais e diminuição do cansaço, bem como diminuição de ingestão de medicamentos e também fatores sociais como fazer amigos, já entre os benefícios secundários decorrentes da prática destacam-se fatores estéticos, melhora do humor, aumentar número de amigos e melhorar a qualidade de vida.

Os facilitadores que favorecem a modificação ou a manutenção do comportamento, e em dificultadores, que dificultam a adoção ou a manutenção do comportamento adequado, de uma maneira geral, podem ser classificados como os fatores de incentivo a prática de hidroginástica. Os fatores de influência são multifatoriais e podem variar em função do tipo, da intensidade da atividade física e ao longo das fases de envolvimento na prática. Di Domenico e Schultz (2009)

A HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA E SUAS APLICABILIDADES

A Hidroginástica é a principal modalidade para terceira idade e pessoas em recuperação motora. Este exercício nasceu após a evolução da hidroterapia que começou na Europa durante o século XVIII. Médicos brasileiros prescreveram banhos de mar para seus pacientes apenas no início do século XX. E foi na Alemanha que a ginástica na água nasceu chegando ao Brasil por volta dos anos 1980. (QUEIROZ; WANDERSON. 2024).

Inicialmente seu público-alvo era apenas idosos, cenário que mudou ao longo dos anos, incluindo outros grupos de pessoas como adultos e gestantes com objetivos distintos.

Atualmente sua prática possui várias finalidades como emagrecimento, principalmente para pessoas obesas, melhora da saúde, ganho de massa muscular, interação com outras pessoas, preparação ao parto para as futuras mães e a sensação de prazer durante e após a atividade. Os movimentos realizados pelos alunos são feitos justamente contra a força exercida pela água que é de baixo para cima. Essa forma de sobrecarga pode contar com materiais para aumentar a resistência, como halter, aquatubo ou macarrão, caneleira, luva, colete, bola, prancha ou qualquer outro material aquático (RONDINELLI, 2024).

A música é o fator principal durante a atividade, já que os alunos estão lá muitas vezes para socializar e se divertir. O ritmo proporciona o estímulo necessário para os praticantes. Os benefícios adquiridos com a hidroginástica são: melhora cardiorrespiratória e vascular; ganho de força e massa magra; melhora da coordenação motora e equilíbrio; proporciona prazer e qualidade de vida. (HOSEANE, 2018).

A prática da hidroginástica vem sendo muito bem posicionado para a terceira idade, considerando o aumento da população idosa de 60 anos, o exercício físico está entre os principais fatores para a qualidade de vida. Uma das atividades mais procuradas e recomendadas para a terceira idade é a hidroginástica, Ribeiro (2019).

Este trabalho teve como objetivo principal identificar os motivos da adesão do idoso na procura da hidroginástica. Identificando esses motivos e mostrando os benefícios proporcionados pela prática da atividade da hidroginástica. Quando a atividade é praticada regularmente ela contribui para a manutenção da saúde física e mental.

Por isso, é importante que o profissional que atende essa faixa etária, busque estratégias para fidelizar esses alunos em suas aulas. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica descritiva em relação à área da fisiologia do exercício. Chegou-se à conclusão de que a hidroginástica oferece uma grande variedade de benefícios para o idoso ou para qualquer pessoa que busque a prática desta atividade. Sem dúvidas, podemos afirmar que a hidroginástica para a terceira idade, promove a saúde, a interação social e o bem-estar psicológico (RIBEIRO, 2019).

DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Será realizada uma revisão bibliográfica, em que foram consultadas as bases de dados como Scielo e Pubmed. Nas buscas, os seguintes descritores, em língua portuguesa, foram considerados: Hidroginástica, autoestima, motivação e idosos.

Foram utilizados os operadores lógicos AND/OR para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações.

Posteriormente, selecionamos os artigos como critério de exclusão por não ter relação com o tema; Por não estarem na margem temporal estabelecida; Pelo idioma não ser de acordo com o que usamos para critérios de inclusão; Por não serem abertos; Por não apresentar o conteúdo necessário. Com base em:

- Leitura teórica: uma leitura rápida do material bibliográfico, com a finalidade de verificar a importância da obra para a pesquisa. Trata-se de fazer o reconhecimento da obra, adquirindo uma visão global desta.
- Leitura seletiva: É a determinação do material que realmente interessa à pesquisa, visa os objetivos da pesquisa, para que não haja perda de tempo. É uma leitura mais profunda que a exploratória, mas ainda não é definitiva.
- Leitura analítica: Com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nos fatores de forma que esses possibilitem a obtenção ao problema de pesquisa.

Para a análise dos estudos, serão considerados os seguintes aspectos: dados relativos à publicação (autoria, ano de publicação e periódico), tipo de pesquisa, objetivo do estudo, dimensionamento da amostra, resultados e conclusões.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Estudos têm demonstrado que a hidroginástica oferece uma variedade de benefícios, incluindo melhoria da resistência cardiovascular, aumento da força muscular, redução do estresse nas articulações e melhoria da flexibilidade. Além disso, a natureza de baixo impacto do exercício na água torna a hidroginástica uma opção segura e acessível para indivíduos com condições médicas crônicas ou lesões.

A hidroginástica é especialmente benéfica para pessoas com artrite, fibromialgia, lesões musculoesqueléticas e outras condições que limitam a capacidade de exercício em terra. Além disso, idosos podem se beneficiar da hidroginástica devido à sua capacidade de melhorar o equilíbrio, a coordenação e a qualidade de vida geral.

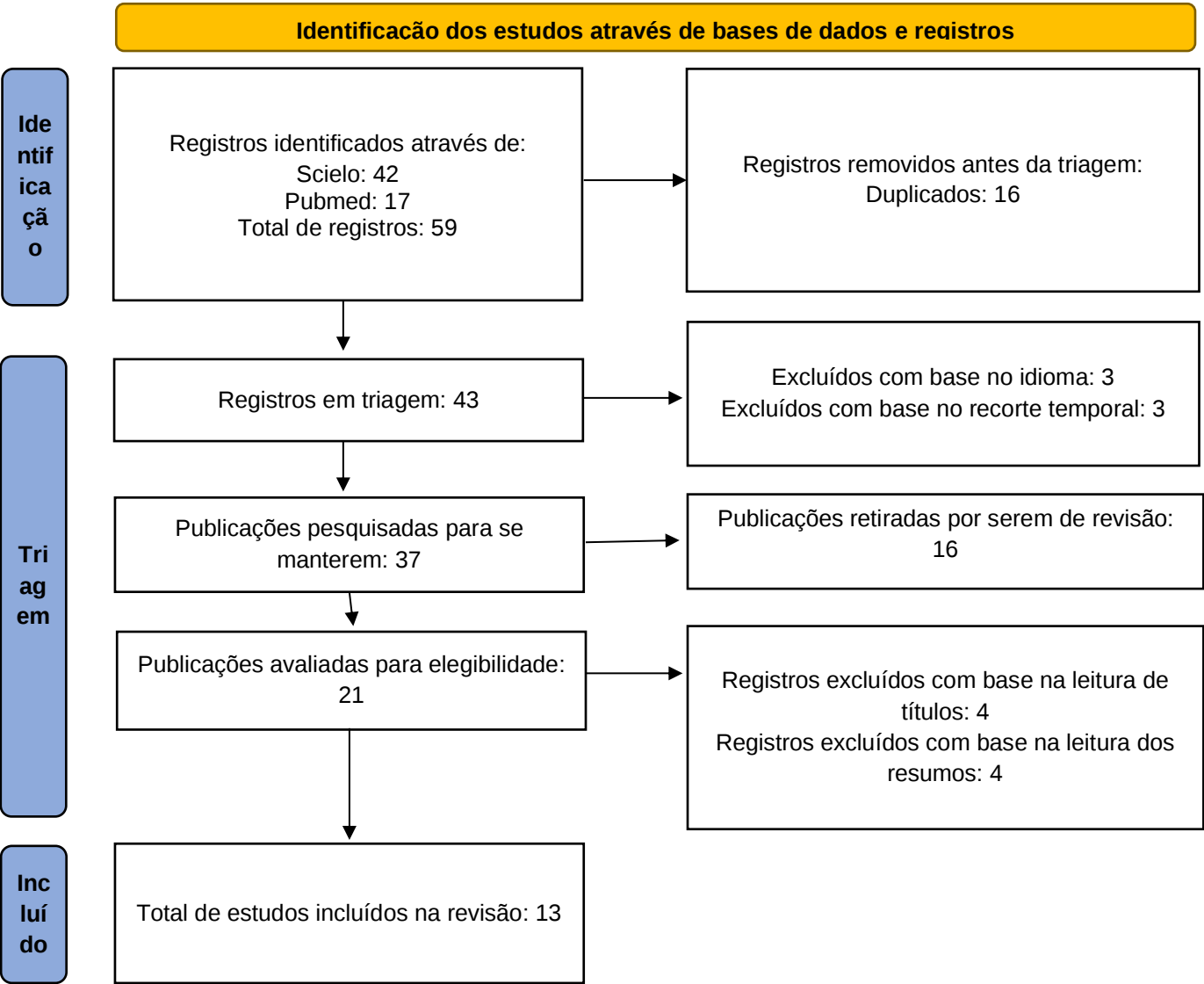
Embora os benefícios da hidroginástica sejam bem documentados, há oportunidades de pesquisa para explorar ainda mais seus efeitos em diferentes.

Populações, modalidades de treinamento específicas e combinações com outras intervenções de saúde.

Diante do exposto, surge a necessidade de investigar os efeitos da hidroginástica em populações específicas, como idosos com mobilidade reduzida, para entender melhor como esse tipo de exercício pode ser otimizado para melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Os objetivos desta pesquisa incluem avaliar os efeitos da hidroginástica na função física, bem-estar psicológico e qualidade de vida de idosos com mobilidade reduzida, bem como identificar as melhores práticas de implementação e os fatores que influenciam a adesão em longo prazo a esse tipo de programa de exercícios.

Figura 1. Fluxograma de busca dos trabalhos:



Quadro um. Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
TEIXEIRA C.S.; PEREIRA E.F.; ROSSI.A.G; (2007).	A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso.	Experimental.	Mulheres entre 60 e 80 anos.	Prática sobre qualidade de vida e percepção de bem estar dos idosos.	Constato u benefícios da prática de atividades físicas em idosos.
MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L; AGUIAR, D.L (2006).	Programa de hidroginástica para idosos.	Estatístico.	60 idosos, 53 do sexo feminino, 7 do sexo masculino, idade 69 anos.	Questionário sobre autoestima, e autoimagem e fatores motivacionais e permanência na hidroginástica.	Os participantes do estudo apresentaram elevada autoestima e autoimagem.
CARDOSO, A.S. etal. (2008).	Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercícios físicos.	Analítico.	42 idosos, 33 do sexo feminino, nove do sexo masculino, entre 60 e 87 anos.	Investigou fatores que influenciam na adesão e desistência em programas de exercícios físicos.	O tempo de permanência no programa foi de 84,6% dos idosos entrevistados , sendo que variou de 1 a 6 meses e a maior frequência observada foi na categoria de três a cinco meses (38,5%), seguido da categoria até 2 meses (30,8%).

DOMENIC O, L. D.; SHUTZ, G. R. (2009).	Motivação em idosos praticantes de musculação.	Pesquisa descritiva.	50 idosos do sexo masculino e feminino.	O estudo visou identificar os motivos de engajamentos e permanência, na prática regular de exercícios físicos com idosos.	Motivos citados para o engajamento : manutenção da saúde (36%), indicação médica (30%), influência da família (14%) e ocupação do tempo livre (20%).
ARCA E, FIORELLIA, RODRIGUES A. (2004).	Efeitos da hidro cinesioterapia na pressão arterial e medidas antropométricas em mulheres hipertensas	Analítico	Mulheres Hipertensas 44 a 68 anos	Verificar os efeitos da hidro cinesioterapia na pressão arterial	Verificou-se diferença estatística significativa pré e pós-tratamento da pressão arterial sistólica (PAS), (redução de 10 mmhg) ($p < 0,0001$), porém não houve diferença significativa no peso corporal, na circunferência da cintura e na circunferência do quadril ($p > 0,05$).
CERRI, A. S; SIMÕES, R.(2007).	Hidroginástica e idosos: porque eles praticam?	Analítico	43 idosos entre 60 e 75 anos.	Motivos da iniciação da hidroginástica.	Identificou que a baixa motivação pode estar relacionada diretamente a precariedades dos programas públicos e a pouca divulgação dos benefícios da atividade

					física.
PARADELL A, R. (2018)	Números de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017	Estatístico	Idosos 60 anos ou mais.	Dados estatísticos sobre o aumento da população idosa.	Aumento significativo da população idosa em 5 anos, a partir de 2012 e 2017.
SOVA, Ruth. (1998).	Hidroginástica na terceira idade	Analítico	54 Idosos ambos os sexo	Análise das mudanças físicas e sociais de idosos na hidroginástica	A má qualidade de vida que possui a maioria dos idosos é referente à falta de uma atividade física
ALVES LC, LEIMANN BCQ VASCONCELOS MEL, CARVALHO MS, VASCONCELOS AGG, FONSECA TCO, ET AL (2009).	A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do município de São Paulo, Brasil.	Estatístico	Idosos de 60 anos ou mais	Os dados foram obtidos do projeto SABE que inclui pessoas de 60 anos ou mais, residentes no município de São Paulo, Brasil. A amostra foi constituída de 1.769 idosos. Para a análise dos dados foi utilizada a regressão logística multinomial múltipla.	Investigar a influência de doenças crônicas, (hipertensão arterial, diabetes mellitus, doença cardíaca, doença pulmonar, câncer e artropatia) na capacidade funcional (atividades de vida diária – AIVDs) dos idosos, controlando por idade e sexo, arranjo familiar, educação e presença de outras comorbidades.
ALVES, R. ET AL (2004).	Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica	Estatístico	74 mulheres idosas	Foi realizado um ensaio controlado em 74 mulheres idosas, sem atividade física regular. Um grupo de 37 mulheres. Recebeu duas aulas	Ao longo dos três meses, foram acompanhadas 30 mulheres em cada grupo, perda

	a.			semanais de hidroginástica durante três meses e outras 37 mulheres, serviram como controle.	amostral de 18,9%. Observou-se no grupo da hidroginástica a um melhor desempenho em todos os resultados do próprio grupo no pré- teste e como controle no pós-teste ($p < 0,05$).

Ao analisarmos os estudos selecionados sobre a hidroginástica para idosos, vimos que cada estudo contribui de maneira singular para o nosso entendimento acerca dos benefícios dessa prática para a saúde e o bem-estar dessa relevante parcela da população.

Os aspectos físicos da hidroginástica, comprovam sua efetividade no fortalecimento muscular, na melhora da flexibilidade, da capacidade aeróbica e do equilíbrio em idosos, (Domenico et al. (2009). Complementando essa visão, revelando que a principal motivação para a prática é a busca pela manutenção da saúde. Teixeira et al (2007) e Mazo et al (2006).

Ao exploramos os benefícios mentais da hidroginástica, demonstrando seu impacto positivo na autoestima, autoimagem e qualidade de vida dos idosos. . Cardoso et al (2008) e Alves et al (2004).

Os desafios à adesão, apontando a baixa motivação e a qualidade dos programas como fatores que influenciam a permanência dos idosos na atividade. Cerri e Simões (2007).

O leque de benefícios se amplia, apresentando estudos sobre a hidroginástica na prevenção de afogamentos, na aprendizagem da natação, na fisiologia e na biomecânica. Prins et al (2010)

Dantas (2011) contribui com uma análise dos fatores biopsicossociais do envelhecimento, contextualizando os benefícios da hidroginástica nesse processo.

Focando na realidade brasileira, destacando a importância da hidroginástica para a melhora da qualidade de vida dos idosos e sua influência na capacidade funcional, especialmente no controle de doenças crônicas. Sova (1998) e Alves et al. (2009).

Comprovando a efetividade da hidro cinesioterapia na redução da pressão arterial e na melhora de medidas antropométricas em mulheres hipertensas, reforçando os benefícios específicos da hidroginástica para essa população. Arca et al (2004).

Apresentando dados estatísticos que comprovam o aumento significativo da população idosa no Brasil nos últimos anos. Esse cenário torna a hidroginástica uma atividade cada vez mais relevante, pois oferece uma alternativa segura e eficaz para a promoção da saúde e do bem-estar dessa parcela crescente da população. Paradella et al (2018).

Em suma, os estudos convergem em demonstrar que a hidroginástica é uma atividade física segura, eficaz e prazerosa para idosos, proporcionando diversos benefícios para a saúde física e mental. A escolha do programa ideal deve considerar as necessidades e condições individuais de cada idoso, buscando programas com profissionais qualificados, estrutura adequada e metodologias comprovadas.

A hidroginástica se configura como uma poderosa ferramenta para a promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e feliz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo principal identificar os motivos da adesão do idoso na procura da hidroginástica. Identificando esses motivos e mostrando os benefícios proporcionados pela prática da atividade da hidroginástica. Quando a atividade é praticada regularmente ela contribui para a manutenção da saúde física e mental.

Este estudo abordou a aplicação da hidroginástica para a qualidade de vida de idosos, destacando seus benefícios e motivos de adesão. A revisão bibliográfica revelou que a hidroginástica é procurada principalmente por idosos devido à baixa intensidade e impacto, melhorando o condicionamento físico, força muscular e possibilitando exercícios seguros. As motivações para tal prática incluem a melhora da saúde, indicação médica e socialização. Além disso, o aumento da população idosa global e no Brasil reforça a importância dessas práticas para a saúde pública.

Assim, recomendam-se mais estudos para entender as melhores estratégias de incentivo e manutenção dos idosos na prática da hidroginástica em longo prazo. Isto, pois, apesar da hidroginástica oferecer benefícios comprovados para a saúde física e mental, as barreiras à adesão e à continuidade não foram totalmente exploradas.

Caso os estudos tivessem um tempo maior de acompanhamento dos entrevistados, seria capaz de visualizar uma fidelidade maior dos resultados, como também poderia ter sido encontrado mais benefícios, estimulando assim, a prática contínua da modalidade.

No entanto, para esclarecimentos acerca das vantagens mais específicas, é necessário que estudos característicos sejam realizados.

REFERÊNCIAS

ALVES LC, Lei Mann BCQ, Vasconcelos MEL, Carvalho MS, Vasconcelos AGG, Fonsecatco, etal. A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do município de São Paulo, Brasil. **CAD Saúde Pública**. v.23, n.8, p.1924-1930, 2009.

ALVES, R. V., Mota, J, Costa, M. da C., & Alves, J. G. B. (2004). Aptidão física relaciona da à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revistabrasileirade Medicina Do Esporte**, v.10, n.1, p.31–37.

ARCA E, Fiorelli A, Rodrigues A. Efeitos da hidro cinesioterapia na pressão arterial e medidas antropométricas em mulheres hipertensas. **Revbrasfisiotep**. v.8, n.3, p. 279-283, 2004.

CARDOSO, A.S.et al. “Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico”. **Movimento**, n.1 p. 225-239, 2008.

CERRI, A.S; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: porque eles praticam? **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.13, n.1, janeiro/abril de 2007.

DANTAS, J. (2011). **Envelhecer**. Recuperadoem09setembro, 2014, disponível em: <http://www.pastoraldapessoaidosa.org.br/index.php/banco-de-artigos/159-envelhecer>.

DOMENICO, L.; SCHUTZ, G. R. Motivação em idosos praticantes de musculação. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, v.13, n. 130, p. 1-1, 2009. <http://www.efdeportes.com/efd130/motivacao-em-idosos-praticantes-de-musculacao.htm>

KRUEL, L.F.M. BARELLA, R.E. GRAEF, F. BRENTANO, M.A. FIGUEIREDO P. A.P. CARDOSO A; SEVEROC. R. Efeitos de um treinamento de força aplicado em mulheres praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 32-38, 2003.

LIMA-COSTA, M.F. BARRETO, S.M; GIATTIL. Condição de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Cadernodesaúde pública** 2003; v.19, n.3, p.735-743.

MAZO, G.Z. CARDOSO, F.L. AGUIAR, D.L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Revista Brasileira de Cine antropometria e Desempenho Humano**: P. 67-72, 2006.

NERI, A.L. (2008). Qualidade da madurano atendimento domiciliário. In: Duarte, Y.A. O., & Diogo, M. J. D. (Org.). **Atendimento domiciliar: um enfoque gerontológico**, 33-47. São Paulo, SP: Atheneu.

OLIVEIRA, F.R.S. SILVA, D.R. MORAES, L.C. DUTRA, M.C. TEIXEIRA, L.R. Motivos Que Levam Idosos Escolher Hidroginástica como atividade física regular. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v.10, n.3, 2011.

PAULA, K.C. & Paula, D.C. (1998). Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.4, n.1, p.24-27.

PARADELLA, R. **Número de idosos cresce 18% em cinco anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. Agência IBGE Notícias. 26 abr. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 28 out. 2023.

POYHONEN, T.; SIPILÄ, S.; KESKINEN, K.L.; HAUTALA, A.; SAVOLAINEN, J.; MÄLKÄ, E. Effects of aquatic resistance training on neuromuscular performance in healthy women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Madison, v.34, n.12, p.2103-2109, 2001. <http://dx.doi.org/10.1249/01.MSS.0000039291.46836.86> Acesso Em: 06 mar. 2024.

PRINS, J. Treinamento Aquático em Reabilitação e Medicina Preventiva. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÂNICA EM MEDICINA NA NATAÇÃO, 11. Oslo. **Biomecânica e medicina em natação xi**. Oslo: Nordbergtrykkas P..28-29, 2010.

QUEIROZ, Wanderson. **História da hidroginástica: como surgiu?** Esportes aquáticos, 2024. Disponível em: <<https://esportesaquaticos.com/hidroginastica-historia/>> “Acesso em 2024”.

RIBEIRO, D. S. (2019). Hidroginástica: Interações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida dos Idosos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v.4 n.12, p.1-10.

ROCHA, J.C.C. **Hidroginástica-Teoria e Prática**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

RODRIGUES, E.S.R. et al. **O papel da hidroginástica na saúde do homem idoso**. AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH, v.3, n.3, p.03-09, 2015.

ROLIM, M.K.S.B. AGUIAR, D.L. CORDEIRO, J.; CAMPOS, R.T. SCHOPPING, M. A.; KREBS, R. J. **Fatores motivacionais para prática de atividade física na terceira idade**. Anais da semana de educação física da UFSC. Florianópolis (SC): UFSC; 2004.

RONDINELLI, Paula. **Hidroginástica: Brasil Escola**. Disponível em: [HTTPS://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm](https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm). Acesso em 26 de junho de 2024.

SANTOS, L.C. Matias, W.T. Santos, B.R. Bezerra, M.A. &Pinheiro, J.K. (2018). Efeitos do treinamento de hidroginástica sobre o equilíbrio e a força de membros superiores e inferiores em idosos. **Revista Bi motriz**, v.12, n.4, p.1-11.

SBGG-Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. OMS divulga metas para 2019: **Desafios impactam a vida de idosos**. Rio de Janeiro: SBGG; 2019
Availablefrom: [HTTPS://sbgg.org. BR/OMS-divulga-metas-para-2019-desafios-impactam- a-vida-de-idosos/](https://sbgg.org.br/OMS-divulga-metas-para-2019-desafios-impactam-a-vida-de-idosos/). [HTTPS://doi.org/10.35667/metasenf.2019.22.1003081360](https://doi.org/10.35667/metasenf.2019.22.1003081360)

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo: Manole, 1998.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Actafisiátrica**, São Paulo, v.14, n.4, p. 226-232, 2007.

TEIXEIRA, T. G.; BATISTA, A. C. Treinamento físico para idosos vulneráveis: uma revisão sobre as estratégias de intervenção. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.4 p.964- 975 out./dez. 2009

<https://legislacao.presidencia.gov.br/atos/?tipo=LEI&numero=14423&ano=2022&ato=cdeETTU5kMZpWTc78>

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm