

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

AILTON ANDERSON DE SOUZA
KAROLLYN RODRIGUES DE ANDRADE

**OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA OS
IDOSOS: uma revisão integrativa**

RECIFE/2024

AILTON ANDERSON DE SOUZA
KAROLLYN RODRIGUES DE ANDRADE

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS: uma revisão integrativa

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

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2024

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S729b Souza, Ailton Anderson de.

Os benefícios da hidroginástica para os idosos: uma revisão
integrativa / Ailton Anderson de Souza, Karollyn Rodrigues de Andrade.
- Recife: Edição do Autor, 2024.

28p. : il. p&b.

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

Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Brasileiro –
Unibra. Curso Graduação em Bacharel em Educação Física, 2024.

Inclui Referências.

1. Atividades aquáticas. 2. Hidro para idoso. 3. Qualidade de vida.
I. Andrade, Karollyn Rodrigues de. II. Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA. III. Título.

CDU: 796

AILTON ANDERSON DE SOUZA
KAROLLYN RODRIGUES DE ANDRADE

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS: uma revisão integrativa

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

Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos
Professor Orientador

Prof.º Dra. Nattália Maria Corte Real de Castro
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Me. Magno Petrônio Galvão Leandro
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“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.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 O Envelhecimento	10
2.2 Hidroginástica	11
2.3 Hidroginástica para idosos.....	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA OS IDOSOS: uma revisão integrativa

Ailton Anderson de Souza
Karollyn Rodrigues de Andrade
Edilson Laurentino dos Santos

Resumo: Por meio de revisão e análise de artigos científicos entre os anos 2020 a 2024 se pretendeu analisar a qualidade de vida dos idosos e os benefícios da hidroginástica para eles. E a partir desses estudos, com as informações obtidas, ao demonstrar as vantagens que as atividades aquáticas apresentam na saúde física e mental dos idosos, incentivarem que os mesmos se sintam à vontade para frequentar tais aulas além de promover de forma significativa benefícios como postura, flexibilidade, equilíbrio, composição corporal e coordenação motora. Naturalmente, o processo de envelhecimento resulta em prejuízos nas capacidades funcionais e no surgimento de doenças crônicas e degenerativas. Por isso, é necessário tomar medidas para prevenir comorbidades e promover a saúde hábil. Destacadamente, a população idosa é o público deste trabalho, que é destinado aos profissionais de educação física que atuam junto a ele. Este trabalho tem como objetivo principal investigar os benefícios da prática de hidroginástica para o envelhecimento saudável, além de descrever o processo de envelhecimento, alcançar a relevância da atividade física no envelhecimento saudável e discutir os benefícios da prática da hidroginástica para o idoso.

Palavras-chave: Atividades aquáticas. Hidro para idoso. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

Em 2030, o Ministério da Saúde prevê que o número de idosos no Brasil superará o de crianças e adolescentes, totalizando 41,5 milhões de pessoas. Isso equivale a 18,7% da população são pessoas (Brasil, 2021). A progressão da expectativa de vida do bebê, a redução da mortalidade infantil e a maior sobrevivência em idades mais avançadas são as causas desse envelhecimento demográfico (Guimarães, 2022).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) delimita a velhice humana aos 60 e 65 anos, respectivamente, em países em desenvolvimento e desenvolvidos. Atualmente, o Brasil tem cerca de 29,3 milhões de idosos na faixa etária de 60 a 69 anos dentre eles 25,1% com diabetes mellitus, 57,1% com hipertensão arterial sanguínea, 63,5% de excesso de peso e 23,1% de obesidade (Lima, 2021).

O processo biológico de envelhecimento patológico vem cercado de alterações no que se diz respeito ao corpo biológico do indivíduo. Neste processo do envelhecimento patológico verificam-se alterações na composição corporal, diminuição da massa óssea, diminuição da força muscular devido à diminuição da massa muscular e à diminuição da função neuromuscular, além de alterações na pele, deterioração progressiva do sistema cardiovascular devido às alterações do sistema arterial e no miocárdio. E ainda se verificam alterações no sistema respiratório, os órgãos sensoriais perdem a sua sensibilidade, o que vai afetar a capacidade de receber informação e de responder a determinados estímulos, etc (Soares, 2023).

Com o avanço da idade o organismo apresenta perdas e alterações que acabam dificultando o idoso a realizar suas atividades de vida diária. Há uma redução das atividades físicas regulares, implicando na prevalência do sedentarismo; isto pode estar associado às alterações físicas e mentais e a exclusão social. Porém, a prática de atividades físicas ajuda na melhora da capacidade funcional dos idosos, cooperando com sua autonomia e independência. Há diversos tipos de exercícios físicos voltados para idosos, e a prática de hidroginástica é uma delas, se destacando por ser uma atividade de baixo impacto, onde os movimentos são realizados dentro da água reduzindo a pressão nas articulações (Ribeiro; Silva; Ferreira, 2020).

Podemos entender mais do que apenas a saúde e a qualidade de vida quando examinamos os vários fatores que levam as pessoas idosas a seguir um estilo de vida mais saudável e praticar atividades físicas regulares (Soares, 2023).

A hidroginástica proporciona diversos benefícios físicos aos idosos promovendo a melhora do condicionamento físico, da mobilidade articular, aumento da força muscular, melhora da postura, da capacidade pulmonar e do ritmo cardíaco. Traz também benefícios psicológicos, pois colabora para a melhora do convívio social dos idosos, por ser realizada geralmente em aulas coletivas, com atividades mais lúdicas e de interação com os companheiros e o professor, criando um elo afetivo entre eles, motivando-os e proporcionando a eles o prazer em realizar a modalidade (Bergamo; Alves Junior, 2022).

O exercício aeróbio aquático inclui exercícios específicos baseados nas características físicas da água. As propriedades físicas incluem massa, densidade, flutuação, pressão hidrostática e viscosidade (Marques et al, 2022). Siedler et al. (2021) destacam a contribuição da prática de exercícios físicos regulares para a saúde, como redução do risco cardiovascular, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, sobrepeso e obesidade.

Portanto, a prática regular de atividades aquáticas como a hidroginástica está associada à longevidade, prevenção e reabilitação de doenças e melhoria da qualidade de vida. A satisfação das necessidades básicas das pessoas, como alimentação, moradia, educação e trabalho, é o que permite entender a qualidade de vida como uma medida da dignidade humana. Além disso, está relacionado ao desenvolvimento humano, que inclui fatores como renda per capita, longevidade e escolaridade (Lopes, 2023).

Assim, a pesquisa objetiva investigar os benefícios da prática de hidroginástica para o envelhecimento saudável, além de descrever o processo de envelhecimento, alcançar a relevância da atividade física no envelhecimento saudável e discutir os benefícios da prática da hidroginástica para o idoso.

Com o constante crescimento da população idosa e expectativa de vida mais longa, a pesquisa justifica-se pela necessidade de promover conhecimento a população idosa quanto a importância da atividade física regular para seu bem-estar físico e conseqüentemente, promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida, conscientizando-as quanto a realização de hidroginástica como atividade física, pois por ser de baixo impacto, os movimentos são realizados dentro da água contribuem para a melhora do condicionamento físico, da mobilidade articular, da flexibilidade, da postura, aumento da força muscular e melhora da autoestima, além de promover o convívio social e proporcionar melhor qualidade de vida aos mesmos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O ENVELHECIMENTO

Envelhecer significa a prolongação da vida, uma transformação ciclo que impacta em todas as situações e fenômenos, questionando os conceitos fundamentais da existência humana. O que é uma realidade contemporânea de consolidação da alteração do perfil etário da sociedade que a demanda de novos conhecimentos que desafia os poderes estatais, sociais e culturais. Para o ser humano, entender essa fase da vida é um desafio não somente social quanto individual. A revisão dos significados e das direções de planejamentos e decisões éticas, científicas, políticas e sociais é imprescindível para o velho (Gomes; Martin; Oliveira, 2020).

Biologicamente, o envelhecimento segundo dispõe a Lei No 10.741, de 1º de Outubro de 2003, referente ao Estatuto do Idoso, a pessoa idosa é compreendida como alguém maior de 60 (sessenta) anos. Dentre as disposições da Lei estão os direitos dos idosos:

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade (Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022).

A progressão da esperança de vida à nascença começou na década de 1930 e continua para este dia (quase dos 80 anos até hoje). Estabelecendo a sobrevivência de todos os indivíduos até o limite biológico do organismo humano, parece que a esperança de vida está próxima de um limiar complicado para superar. Hoje em dia, a mortalidade concentra-se em grupos de idade mais velhos. Uma criança (mulher) nascida em 1940 tinha uma expectativa de vida de 51 anos, enquanto uma criança nascida no ano de 2004 já tinha uma vida esperada de 81 anos (Guerreiro, 2021).

Segundo China et al (2021) a manutenção da capacidade funcional é essencial para que uma pessoa idosa possa levar uma vida independente e autossuficiente. Isso significa manter a capacidade de fazer as Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD) e as Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD). Para uma pessoa idosa, realizar as ABVD é algo cotidiano e necessário para a sobrevivência, mantendo-a envolvida na realização de tarefas domésticas e no gerenciamento dos cuidados com a própria saúde.

Pessoas idosas saudáveis e independentes contribuem para o bem-estar de sua família e da comunidade, e descrevê-las apenas como destinatárias passivas dos

serviços sociais ou de saúde é perpetuar um mito. Atualmente, o número de pessoas idosas aumenta exponencialmente, e muitas encontram-se em situações socioeconômicas complexas e incertas. Somente intervenções oportunas permitirão aumentar as contribuições desse grupo etário para o desenvolvimento social e evitar que o envelhecimento populacional se transforme em uma crise para a estrutura de saúde e de assistência social das Américas. O envelhecimento saudável é um processo contínuo de otimização da habilidade funcional e de oportunidades para manter e melhorar a saúde física e mental, promovendo independência e qualidade de vida ao longo da vida (OPAS, 2023).

2.2 HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA

Conhecida como "ginástica na água", a hidroginástica teve origem nos tempos romanos, sendo registrado na prática como o Hipócrates, entre 460 e 375 a.C. Estas atividades pioneiras tiveram seus experimentos iniciais focados para propósitos terapêuticos, a água proporciona propriedades curativas e de fortalecimento do corpo. É utilizado até hoje por idosos com enfermidades ósseas e articulares, além de promover benefícios emocionais (Lopes, 2023).

A ginástica aquática ou, como é chamada atualmente, hidroginástica, teve origem após o desenvolvimento da hidroterapia, que teve início na Europa, no século XVIII, e chegou ao Brasil por volta dos anos 1980. No começo, os médicos recomendavam banhos de mar para seus pacientes. Inicialmente, a hidroginástica era direcionada apenas para idosos, uma vez que seu objetivo é proporcionar vários benefícios à saúde, permitindo a prática de exercícios físicos sem impacto nas articulações, prevenindo lesões musculares e articulares, e promovendo conforto e bem-estar. Com o tempo, a prática evoluiu e passou a incluir gestantes e adultos (Follmann et al, 2023).

As aulas de hidroginástica diferem das outras atividades porque são feitas com música e materiais como bastões, flutuadores, halteres e outros. Isso torna as aulas mais motivantes e alegres e ajuda a combater o estresse devido às propriedades da água. Essa modalidade é muito procurada pelos idosos principalmente por causa de sua flutuabilidade, que reduz os impactos e o peso corporal sem o impacto que os exercícios em solo podem causar (Santos; Vilela, 2020).

A hidroginástica além de ser muito útil na manutenção das articulações e a musculatura, ela pode se tornar uma prática esportiva mais divertida e segura. É composto de movimentos rítmicos, estejam eles felizes ou não o uso da água traz uma resistência natural da sobrecarga e aos movimentos (Lima, 2021).

No que diz respeito aos benefícios e impactos que o exercício físico gera em meio líquido, as propriedades da água são de extrema importância para as pessoas. Ao longo da história da humanidade, a água sempre foi e será vital para as pessoas, independentemente da situação. Em diferentes aspectos da vida das pessoas, principalmente quando se trata de exercícios físicos. A pressão hidrostática, a densidade, a flutuação e a viscosidade são características da água. Após a descoberta e compreensão das características da água, é possível entender que ao agir em um líquido, flutuando o corpo, devido à diminuição da ação da gravidade sobre a massa corporal, a compressão articular do indivíduo será menor (Soares, 2023).

2.3 A HIDROGINÁSTICAS PARA IDOSOS

Quando a idade aumenta o corpo humano muda e perdera algumas funções, resultando em desafios na realização de tarefas e atividades diárias. Esses processos naturais do envelhecimento são provocados por fatores externos que agredem e aceleram o envelhecimento, como o consumo de álcool, radiação solar, estresse e outros fatores (Ferraz et al, 2021).

O esporte físico no ambiente aquático é uma atividade prazerosa e motivada para os idosos. É uma atividade que pode ser lúdica e que estimula a socialização, afetividade e interação entre os participantes. Um dos principais benefícios da atividade física no ambiente aquático é a diminuição do impacto, da pressão nas articulações e da força da gravidade. Desta forma, os participantes podem executar o exercício e não afeta significativamente as estruturas do corpo, no meio aquoso (Santos; Souza, 2021).

Através da hidroginástica, idosos que apresentam perdas nas capacidades funcionais podem sofrer um nível de aptidão musculoesquelética que ajuda ao melhor desempenho e favorecimento das funções nas atividades de vida diária, o programa de hidroginástica deve ser elaborados com exercícios específicos, alongamentos, exercícios aeróbicos, características de força muscular, flexibilidade e resistência (Silqueira; Fonseca; Soares, 2023).

Sua prática traz inúmeros benefícios, auxiliando não só os aspectos físicos, mas sobretudo nos aspectos psicológicos e sociais, além de auxiliar no condicionamento cardiorrespiratório, na força e na perda de peso, se o indivíduo realizar a prática regularmente pode queimar até quinhentas calorias, dependendo da intensidade e duração da aula (Bruce, 2020).

Miranda (2021) diz que os exercícios de hidroginástica para idosos devem ter como objetivo melhorar a qualidade de vida, tanto biológica quanto psicológica e social. Além disso, destacou que as alterações no movimento, a postura, flexibilidade, coordenação motora, percepção corporal, equilíbrio e composição corporal melhoraram.

Sendo assim, os exercícios praticados nas aulas de hidroginástica colaboram para a realização das atividades de vida diária dos idosos, proporcionando aos mesmos mais independência física, promovendo saúde e ajudando a reduzir a ingestão de medicamentos, devido a analgesia e todos os outros benefícios causados pela movimentação do corpo. A hidroginástica tem um papel muito relevante nos cuidados de saúde oferecidos às pessoas idosas, pois, auxiliam ainda na renovação de estímulos do raciocínio e da aprendizagem, melhora das funções de memória e atenção e preservação da função cognitiva (Bergamo; Alves Junior, 2022).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar os estudos que tratavam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores em artigos, cujos interesses eram próximo do presente trabalho (Gil, 2010).

Segundo Severino (2007), a pesquisa bibliográfica realiza-se pelo registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses e outros. Beneficiar-se de dados de categorias teóricas que tenham sido estudadas e devidamente documentadas por outros pesquisadores. Os escritos tornam-se fontes dos conteúdos pesquisados. O pesquisador trabalha a partir de contribuições dos autores dos estudos analíticos constantes dos textos.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos “Benefícios da Hidroginástica para os idosos” foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas: Scielo, Capes, e Google acadêmico. Como descritores para tal

busca foram utilizados os seguintes: “Atividades aquáticas”, “Benefícios da Hidro para idosos” e “Qualidade de vida”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

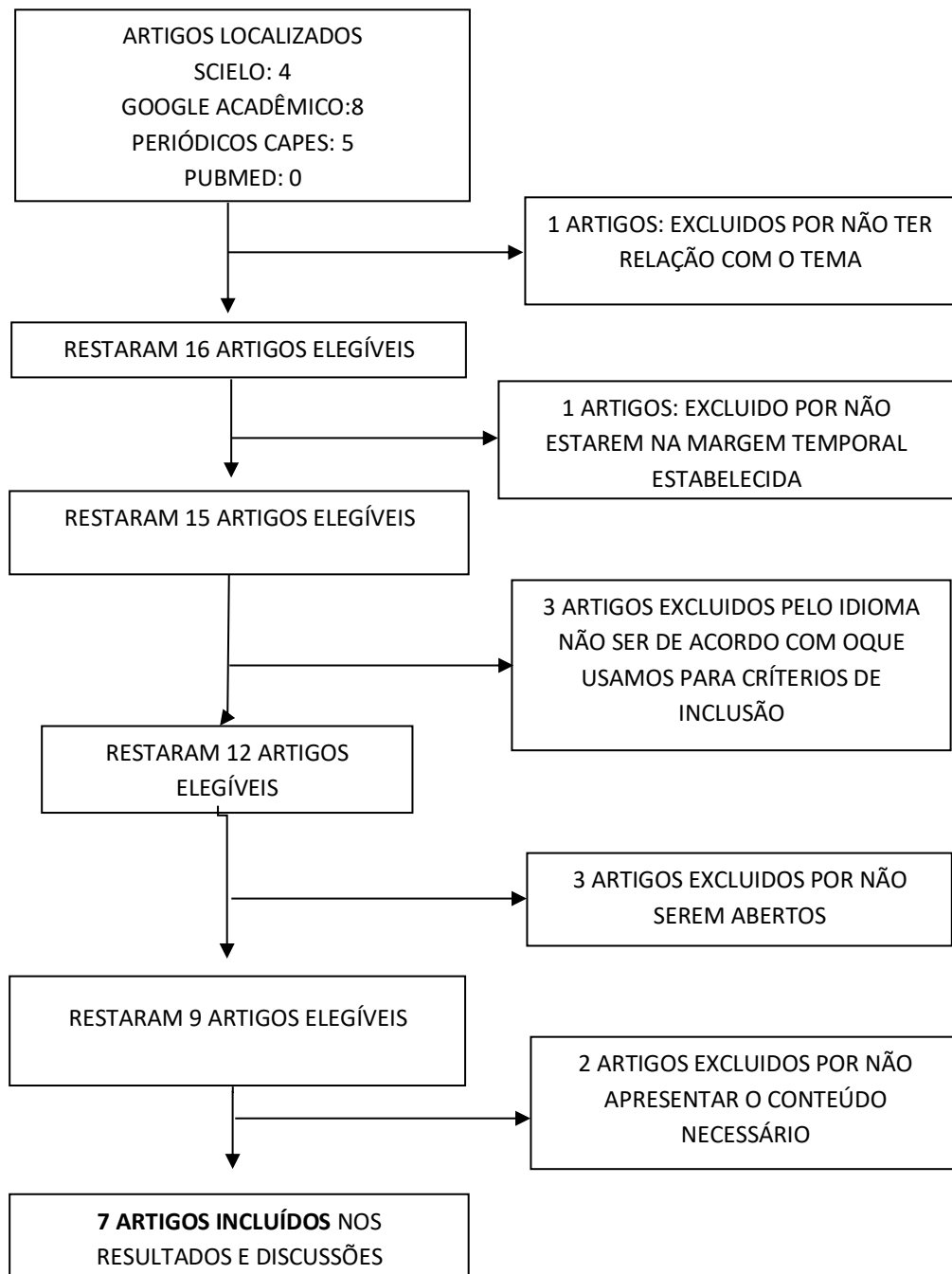
Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2020 à 2023; 2) Hidroginástica na melhor idade; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais.

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

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao iniciarmos o capítulo 4, referente aos resultados e discussões, apresentamos abaixo o fluxograma com o quantitativo de artigos selecionados por base de dados para discussão.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Abaixo apresentamos o quadro demonstrativo do levantamento dos artigos que serão analisados na busca dos nossos resultados.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos dos dados.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Lima 2021	Demonstrar que a atividade física para a Terceira Idade tem trabalhado corretamente em função de acreditar que a maioria dos idosos procura a atividade física por motivos relacionados à saúde.	Experimental.	Idosos (60 a 65 anos)	Os resultados demonstraram que o idoso tem condições de melhorar rapidamente seu estado físico geral com segurança, pois se exercita lentamente, e sem correr riscos de lesões.
Soares 2023	Mostrar que à melhoria da qualidade de vida também envolve aspectos biopsicossociais	Experimental	Idosos (60 a 80 anos)	Incentivo à prática regular e contínua da hidroginástica na população idosa como forma de manutenção de equilíbrio e outros benefícios associados à prática de exercícios físicos, como a manutenção da amplitude de movimento, fortalecimento da musculatura e condicionamento

				cardiorrespiratório realizados de forma segura. Se atentar às particularidades da hidroginástica, a fim de aproveitar todas as vantagens que esta oferece para o programa de atividade física na terceira idade.
Ramos et al 2022	Analisar os benefícios da prática da hidroginástica na visão dos participantes do Programa da Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Estadual de Feira de Santana (UATI/UEFS)	Qualitativa de caráter descritivo	Idosos do programa Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Estadual de Feira de Santana (UATI/UEFS)	Concluiu-se que a prática da hidroginástica é uma excelente atividade e grande aliada para prevenção e promoção da qualidade de vida no cotidiano, melhorando habilidades básicas essenciais para autonomia do idoso e independência das atividades diárias, além de contribuir para a reinserção em sociedade.
Neri et al 2024	Analisar e comparar o risco de quedas em idosos praticantes de hidroginástica e idosos sedentários.	Observacional do tipo descritivo transversal	Idosos praticantes de hidroginástica e idosos sedentários	Os resultados revelaram que os idosos praticantes de hidroginástica eram idosos mais jovens, predominantemente do sexo feminino,

				apresentavam melhor desempenho em testes de mobilidade, menor risco de quedas e maior pontuação no Mini-Exame do Estado Mental (MEEM).
Gonçalves e Amorim 2022	Analisar os principais benefícios que a hidroginástica oferece aos idosos praticantes da modalidade	De campo do tipo quantitativa, exploratória e descritiva	30 idosos que praticam de hidroginástica	Conclui-se que a hidroginástica se tornou uma atividade muito procurada pelos idosos e recomendada principalmente por médicos. É um tipo de atividade que oferta diversos benefícios positivos que auxiliam o idoso a ter uma melhor qualidade de vida.
Halley et al 2021	Analisar a compreensão que idosos, praticantes de hidroginástica, atribuem à atividade física	Qualitativa	Idosos com mais de 60 anos	Concluiu-se que a compreensão dos idosos sobre a atividade física estava associada à saúde, enquanto componente biomédico.
Sodré et al 2023	Verificar a eficácia da hidroginástica recreacional do SESC-RJ, Madureira sobre a autonomia	Experimental	Idosas do sexo feminino com idade entre 60 e 94 anos	A hidroginástica baseada nos princípios científicos do treinamento contribuiu para o aumento da autonomia

	funcional de idosas e a eficácia da hidroginástica experimental baseada nos princípios científicos do treinamento sobre a autonomia funcional de idosas			funcional de idosas.
--	---	--	--	----------------------

Fonte: Autoria própria.

4.1 Análises e discussões

O estudo de Lima (2021) estudou 77 idosos de ambos os sexos com o objetivo de testar, medir e avaliar as capacidades físicas e cognitivas de idosos praticantes de exercícios de multicomponentes através de questionários e aplicação de testes e medições. O autor dividiu os idosos em 2 grupos onde ambos foram submetidos aos mesmos procedimentos de testagem e medição para avaliação das variáveis dependentes do estudo em um único momento ocorrido ao final do semestre de atividades do projeto Minha Melhor Idade.

O autor citado acima apresentou como resultado que embora os efeitos positivos dos exercícios físicos sobre a cognição sejam observados ao longo de toda a vida do indivíduo, incentivar os idosos para que se tornem fisicamente ativos é de suma importância, enfatizando que os efeitos positivos na cognição são particularmente pronunciados em adultos mais velhos com mais de 65 anos. Dessa forma, a prática regular de exercícios físicos pode, portanto, ajudar a neutralizar o impacto prejudicial do envelhecimento na saúde física e mental. Chegando à conclusão de que o idoso tem condições de melhorar rapidamente seu estado físico geral com segurança, pois se exercita lentamente, e sem correr riscos de lesões.

Soares (2023) constatou em seu estudo que durante o processo de envelhecimento a pessoa idosa passa por diferentes mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais. Dentre as mudanças fisiológicas podemos destacar as alterações corporais como a redução da flexibilidade, a perda de massa muscular e

óssea, problemas articulares, cardiológicos e pulmonares, os fatores psicológicos encontrados durante a pesquisa apontam que alguns idosos apresentam ansiedade, estresse e quadros depressivos devido ao medo da solidão e a insatisfação que sentem sobre a própria saúde e qualidade de vida. Concluindo, portanto, que a prática da hidroginástica se mostrou a todo tempo bastante eficaz trazendo diversos benefícios para a pessoa idosa em seu processo de envelhecimento, proporcionando melhorias desde os aspectos fisiológicos como o alívio de dores e sintomas de doenças articulares, a adaptação cardiovascular e favorecimento do sistema respiratório, como também a melhoria da qualidade de vida do idoso praticante devido ao aumento de sua capacidade física e o ganho de autonomia no desempenho de suas atividades diárias.

Corroborando com Soares (2023), Ramos et al (2022) buscou identificar a relação entre as experiências vivenciadas nas atividades da hidroginástica e a melhoria da qualidade de vida percebida pelos participantes. Após a realização da aplicação de questionário e entrevista semiestruturada para a produção dos dados, ele conclui ser possível uma melhora expressiva na busca de um envelhecimento saudável considerando todos os aspectos que perpassam o processo de envelhecimento na pessoa idosa. Nesse sentido, a prática da hidroginástica é uma excelente atividade e grande aliada para prevenção e promoção da qualidade de vida no cotidiano, melhorando habilidades básicas essenciais para autonomia do idoso e independência das atividades diárias, além de contribuir para a reinserção em sociedade.

Ainda segundo Ramos et al (2022), foram percebidos os benefícios proporcionados pela prática da hidroginástica na vida diária dos participantes da oficina. Permitindo-os reconhecer o meio aquático como ambiente facilitador e prazeroso e a hidroginástica como excelente atividade para desenvolver as capacidades físicas e motoras direcionada às pessoas com idade mais avançada. Tal atividade, segundo os participantes de sua pesquisa, favorece a melhoria do condicionamento que envolvem habilidade básicas essenciais para o idoso, uma vez que essa prática possibilita interagir com o outro, melhorando os laços afetivos em grupo, fazendo com que o idoso se sinta mais autônomo e independente em suas atividades. A atividade também contribui para a reinserção do idoso nas dimensões sociais. Todos esses aspectos implicam em condições que permitem ao idoso obter uma melhor qualidade de vida.

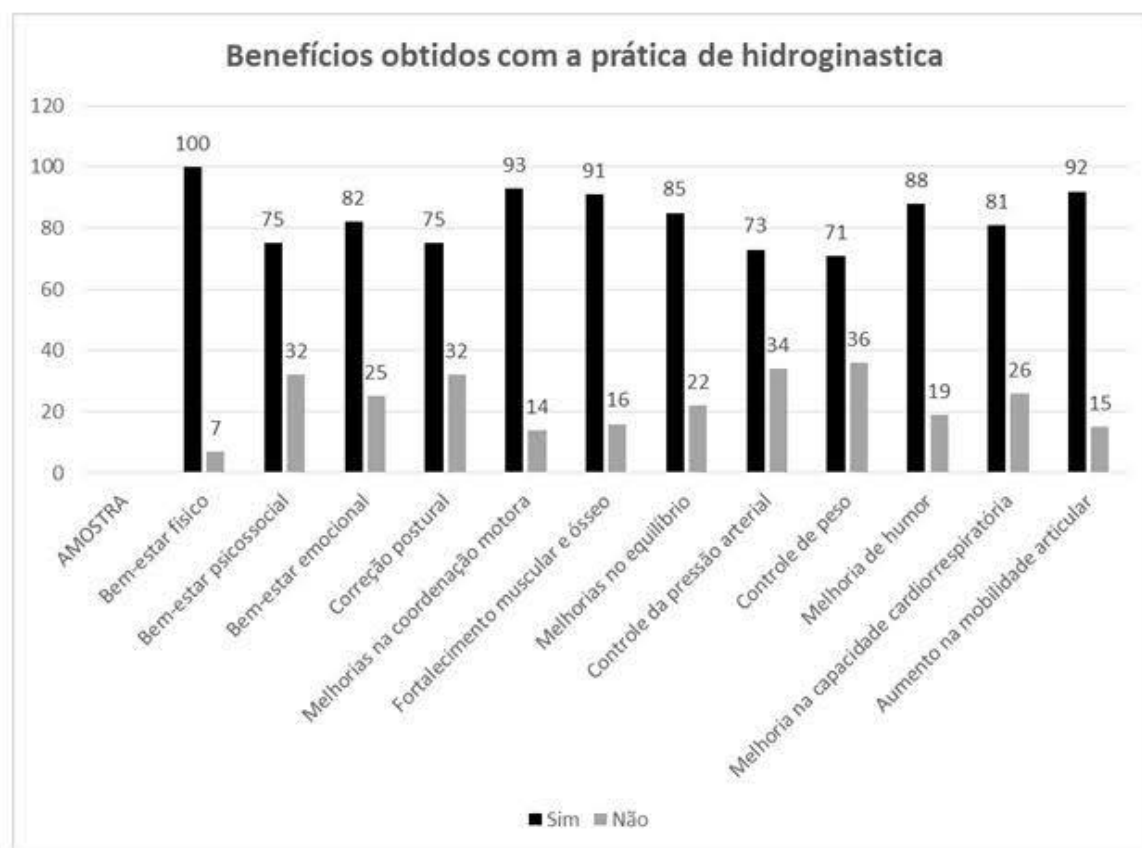
O estudo de Neri et al (2024) visou compreender os fatores associados ao envelhecimento saudável é crucial em um cenário global de aumento da população idosa, comparando o risco de quedas em idosos praticantes de hidroginástica e idosos sedentários. Os autores investigaram as variáveis idade, peso, estatura, IMC, estado civil, histórico de quedas, medo de cair, desempenho cognitivo e tempo de escolaridade.

Os resultados destacam que a hidroginástica apresenta benefícios na redução do risco de quedas, na melhoria do desempenho cognitivo e na promoção de um envelhecimento saudável, reforçando assim a importância da atividade física como parte integrante de estratégias de prevenção de quedas e de promoção da saúde em idosos. Demonstrando a relevância de incentivar a atividade física na população idosa como forma de prevenir quedas e melhorar a qualidade de vida.

Neri et al (2024) reforçam ainda que essas descobertas têm implicações relevantes para o desenvolvimento de ações de promoção da saúde voltadas à população idosa. O incentivo à prática regular de atividades físicas, como a hidroginástica, pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida dos idosos e minimizar os custos das quedas e suas consequências.

A figura 2 a seguir reforça o que foi analisado até aqui.

Figura 2: Benefícios obtidos com a prática da hidroginástica



Fonte: EFDeportes.com, Revista Digital, 2015.

Em seu estudo, Gonçalves e Amorim (2022) realizaram uma pesquisa de campo do tipo quantitativa, exploratória e descritiva realizada com 30 idosos que praticam de hidroginástica. Eles notaram que muitos idosos procuram começar a realizar a hidroginástica devido a recomendações médicas. Relatam que a hidroginástica é uma atividade que pode ser trabalhada de diferentes formas e que sua principal característica pode ser classificada como uma atividade sem impacto e um tipo de atividade que oferta, de forma positiva, benefícios que auxiliam na qualidade de vida dos idosos.

Gonçalves e Amorim (2022) corroboram com os estudos aqui analisados no tocante a interação social, inferindo que os participantes idosos, após adentrarem no grupo de hidroginástica observam uma série de benefícios fisiológicos, assim como uma melhora em sua interação social, pois as atividades realizadas em grupo ampliam muito a relação entre os praticantes. Concluindo, portanto, que a prática de atividades físicas regularmente é muito importante para saúde, principalmente para os idosos, mostrando o quanto a hidroginástica é procurada e indicada principalmente pelos médicos, além da promoção de diversos benefícios como o alívio de dor, melhora da

força muscular, aumento no equilíbrio corporal e flexibilidade, aumento da autoestima e autoimagem, melhora na qualidade de sono e interação social.

Assim como os autores citados anteriormente, Halley et al (2021) analisou a compreensão que idosos, praticantes de hidroginástica, atribuem à atividade física. Os autores participaram durante meses, na condição de aluno, das aulas de hidroginástica e puderam dissertar sobre o que observaram em campo. Constataram que o discurso dos idosos é caracterizado por uma abordagem epidemiológica que enfatiza a necessidade de repensar as noções hegemônicas de atividade física. Isto não deve ser analisado sem considerar o nível prático, ou seja, como uma atividade puramente sequencial e relacionada à saúde. Assim, concluíram que a compreensão dos idosos sobre a atividade física estava associada à saúde, enquanto componente biomédico.

Para Sodré et al (2023), seu estudo experimental contou com a participação de um grupo de mulheres idosas entre 60 e 94 anos e para caracterização da amostra, foram mensuradas a idade, massa corporal, estatura, percentual da massa muscular e percentual de gordura. Foram formados três grupos: (1) grupo de hidroginástica recreacional do SESC-RJ, Madureira (GHR=24); (2) grupo de hidroginástica experimental (GHE=35) e (3) grupo controle (GC=30). A independência funcional dos três grupos foi medida por meio da bateria Core Fitness Test antes e 16 semanas após o exercício aeróbico.

Sodré et al (2023) chegaram à conclusão de que houve aumento do desempenho físico nos níveis de força, agilidade e resistência aeróbia e consequente ganho de capacidade funcional de cada teste e da capacidade funcional geral inter e intragrupos. Já na avaliação do grupo hidroginástica recreacional pragmática (GHRP) não obtiveram ganhos no desempenho físico e capacidade funcional.

Portanto, a prática regular da hidroginástica, que devido as suas características de força de empuxo e flutuação oferece um meio seguro e salutar para a prática de exercícios físicos, pode aumentar o desempenho físico e promover o ganho de capacidade funcional desses idosos.

Além disso, a hidroginástica promove a recuperação da autoestima e da sensação de pertencimento dos idosos na sociedade, combatendo, dessa forma, 27 doenças mentais, como a depressão e a ansiedade. Ao reunir os idosos em um ambiente social, a hidroginástica promove a formação de ligações sociais significativas, combatendo o isolamento e a solidão que, muitas vezes, acompanham

o envelhecimento. Sendo assim, a hidroginástica como uma das estratégias de promoção da saúde para idosos é um passo crucial rumo a uma sociedade que valoriza e apoia a vitalidade de todas as faixas etárias.

No geral, baseado na análise dos artigos estudados, os exercícios realizados na hidroginástica são muito práticos e simples de serem feitos, o que os torna bastante populares entre os idosos. Isso acontece porque eles conseguem realizar as atividades na água com mais facilidade, equilíbrio, menor impacto e redução do peso corporal devido à flutuabilidade, o que permite que seus movimentos sejam mais amplos. Além disso, a prática proporciona benefícios como melhora da resistência cardiovascular, aumento da força e resistência, mudanças na composição corporal, aumento da flexibilidade e aprimoramento da coordenação motora em geral. A partir dessas constatações, é possível perceber plenamente os impactos positivos que a hidroginástica pode trazer, proporcionando vantagens significativas aos seus praticantes.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todos os dados apresentados nesta pesquisa, a análise dos artigos revelou benefícios intrínsecos que a hidroginástica proporciona à população idosa. Os resultados desses estudos corroboram, de forma objetiva e clara, a contribuição positiva dessa atividade para a promoção do bem-estar, salientando também a sua capacidade de melhoria da qualidade de vida. A recomendação dos profissionais de saúde e a avaliação individualizada da aptidão reforçam a relevância de uma abordagem responsável e personalizada. Dessa forma, é indiscutível que a participação em programas de hidroginástica, acompanhados e orientados de forma adequada, é uma ferramenta eficaz para promover a vitalidade e a saúde duradouras durante o processo de envelhecimento.

Conclui-se que é importante incentivar os idosos a se sentirem à vontade ao frequentar aulas de hidroginástica. Ressaltando os enormes valores positivos que permeiam por essas atividades aquáticas. Pois proporcionam ao idoso um ambiente seguro e acolhedor.

A hidroginástica tem o potencial de agregar positivamente, e significativamente, na saúde mental e física do idoso. Auxiliar na coordenação motora, no tratamento da ansiedade, na flexibilidade física e em seu condicionamento cardíaco, são exemplos que essas atividades proporcionam e promovem a eles uma vida mais ativa, independente e alegre.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, W; MARTIN, DS; DE OLIVEIRA, AF. **Cultura da educação em saúde na prevenção de doenças em idosos**. OKARA: Geografia em Debate, v. 14, n. 1, 2020.

BRASIL. **Boletim temático da biblioteca do Ministério da Saúde**. Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Subsecretaria de Assuntos Administrativos, Divisão de Biblioteca do Ministério da Saúde. v. 1, n. 1 (mar. 2021). Brasília:Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Justiça. **ESTATUTO DO IDOSO: lei federal nº 10.741, de 01 de outubro de 2003**. Brasília, DF: Secretaria Especial dos Direitos Humanos, 2004.

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa: LEI Nº 14.423, DE 22 DE JULHO DE 2022**. Brasília/DF. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2022/Lei/L14423.htm

BRUCE, C. **10 benefícios da hidroginástica para a saúde**. 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-hidroginastica/>

CHINA, DL; et al. **Envelhecimento ativo e fatores associados**. Revista Kairós-Gerontologia, v. 24, p. 141-156, 2021.

FERRAZ, IN; et al. **Impactos dos fatores extrínsecos no envelhecimento precoce: uma reflexão teórica**. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, v.10, n.6, p. 212, 2021.

Follmann, KC. **Os benefícios da hidroginástica para idosos com mais de 60 anos de idade**. REVIVA / Revista do Centro Universitário FAI – UCEFF / Itapiranga–SC, v 2.n.2, set.2023. ISSN 2965-0232

GIL, AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2010.

GONÇALVES, RR; AMORIM, PB. **Estudo Dos Benefícios Da Hidroginástica Em Praticantes Idosos Do Município De Carlos Chagas MG**. RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia. 10/2022.

GOMES, AA; et al. **Análise da Qualidade de Vida de Idosos Praticantes de Hidroginástica**. Epitaya E-books, v.1, n.8, p.30-36, 2021.

GUERREIRO, MCA. **Trajetos de vida longa—um estudo sobre estratégias face aos constrangimentos do processo de envelhecimento**. 2021.122f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Social). Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Lisboa, Portugal, 2021

GUIMARÃES, C. **Um país mais velho: o Brasil está preparado?**. ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE JOAQUIM VENÂNCIO - EPSJV/Fiocruz, 2022.

HALLEY, GF; et al. **Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física**. Rev Bras Ciênc Esporte. 2021; 43: e013220

LIMA, FAS. **Relação entre memória de trabalho e capacidade física: um estudo com idosos praticantes de hidroginástica**. 2021. 99f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) -Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021

LOPES, GS. **A hidroginástica e os impactos na melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil.

MARQUES, LNS; et al. **Quais efeitos da fisioterapia aquática com exercícios resistidos na dor, fadiga, capacidade funcional e força muscular em mulheres com fibromialgia?** Brazilian Journal of Development, v. 8, n. 1, p. 3529-3548, 2022.

MIRANDA, MJC; MONTEIRO, ER. **Exercício Físico como Ferramenta Adjuvante para Prevenção da Saúde**. Epitaya E-books, [S. l.], v.1, n.8, p.1-67, 2021.

NERI, PJS; et al. **Comparação do risco de quedas entre idosos praticantes de hidroginástica e idosos sedentários**. CUADERNOS DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO, v.16, n.2, p. 01-14, 2024.

OPAS. **Envelhecimento Saudável**. [Internet]. 2023. Org. Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>

RAMOS, EMO; et al. **Os benefícios da hidroginástica na visão dos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade/UEFS – BA**. Revista Concilium, Vol. 22, Nº 2. DOI: 10.53660/CLM-129-148

RIBEIRO, DBG; SILVA, ASC; FERREIRA, GLS. **Análise da capacidade funcional em idosas praticantes de hidroginástica**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 6, n. 5, p.27206-27211, 2020.

SANTOS, JJJ; SOUZA, SPH. **Os benefícios da hidroginástica para idosos**. 2021. Disponível em: https://repositorio.alfaunipac.com.br/publicacoes/2021/730_os_beneficios_da_hidroginastica_para_idosos.pdf. Acesso: 15/04/22.

SANTOS, GA; VILELA, AT. **Benefícios físicos hidroginástica na terceira idade**. Revista Prisma, v. 1, n. 2, 2020.

SEVERINO, AJ. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.

SIEDLER, MR; et al. **A qualidade das diretrizes de atividade física, mas não a especificidade de suas recomendações, melhorou ao longo do tempo: uma revisão sistemática e avaliação crítica**. Fisiologia Aplicada, Nutrição e Metabolismo, v. 46, n. 1, pág. 34-45, 2021.

SILQUEIRA, MQ; FONSECA, AA; SOARES, WD. **HIDROGINÁSTICA NA MELHOR IDADE**. RENEF, v. 14, n. 21, p. 45-56, 2023

SOARES, LKAP. **Benefícios e contribuições da prática da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida da pessoa idosa: um estudo de produções científicas brasileiras**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil. Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE. 2023, 40f.

SODRÉ, R; et al. **Eficácia da hidroginástica sobre a autonomia funcional de idosas: um estudo experimental controlado, pragmático e duplo cego**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo, v. 17. n. 108. p.91- 101 . Março/Abril. 2023. ISSN 1981 -9900 Ver são Eletrônica [www. rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a nossos familiares por todo apoio necessário para nossa chegada até aqui.

Agradeço ao meu orientador, professor EP. Doutor Edilson Laurentino Dos Santos, com sua paciência e esmero no auxílio desse projeto.