

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

IVERSON RAFAEL FRANÇA DA SILVA
GUILHERME ROGÉRIO DA SILVA

**A UTILIZAÇÃO DA HIDROGINÁSTICA PARA A
QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS**

RECIFE/2025

IVERSON RAFAEL FRANÇA DA SILVA
GUILHERME ROGÉRIO DA SILVA

A UTILIZAÇÃO DA HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

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

Professor Orientador(a):
Jéssica Gomes Gonçalves
Titulação: Mestre

RECIFE/2025

IVERSON RAFAEL FRANÇA DA SILVA
GUILHERME ROGÉRIO DA SILVA

A UTILIZAÇÃO DA HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE 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 Jéssica Gomes Gonçalves
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
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.....	7
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3. A HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA E SUAS APLICABILIDADES.....	13
4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
6. FLUXOGRAMA.....	16
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
8. REFERÊNCIAS.....	22

A UTILIZAÇÃO DA HIDROGINÁSTICA PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Iverson Rafael França Da Silva

Guilherme Rogério da Silva

Jéssica Gomes Gonçalves

Resumo: A hidroginástica destaca-se como uma prática amplamente recomendada para a população idosa, em função dos vários benefícios em relação à saúde e à qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da prática regular da hidroginástica na melhoria da qualidade de vida da população idosa, abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. Essa atividade caracteriza-se por minimizar o impacto sobre as articulações, favorecendo a mobilidade, o equilíbrio postural e a resistência muscular. Além dos benefícios fisiológicos que ocorre com essa prática regular, a hidroginástica promove a interação social e o bem-estar emocional,

contribuindo para a redução de quadros de ansiedade e depressão. A partir de uma revisão bibliográfica, foram identificadas evidências científicas que demonstram a eficácia da hidroginástica na prevenção e no controle de doenças crônicas relacionadas a fatores do envelhecimento, no estímulo à autonomia na terceira idade e no aumento da autoestima entre os idosos. Conclui-se que a hidroginástica constitui uma intervenção efetiva e acessível para a promoção da saúde integral na terceira idade, sendo fortemente recomendada para compor programas de políticas públicas e ações voltadas ao envelhecimento saudável e ativo.

Palavras-chave: hidroginástica, Idosos, Atividade física, Terapia aquática.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento natural do organismo está associado a uma série de mudanças, como a diminuição da massa muscular, da densidade óssea, da flexibilidade e do equilíbrio, além de um aumento na prevalência de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e artrite. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos é fundamental para preservar a autonomia e a qualidade de vida dos idosos.

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.

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.

Além disso, a hidroginástica é extremamente recomendada para quem sofre de osteoporose, artrose e osteopenia. Essa atividade física é prazerosa e gera bem-estar, auxiliando no desenvolvimento da vida social, pois a hidroginástica é feita em grupo.

Dessa maneira, a prática de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto, o que permite a prática de um exercício, mesmo em intensidades altas, com diminuídos riscos de lesão. Além de propiciarem benefícios à forma física, os exercícios realizados dentro da água possuem ainda a vantagem de causar menor impacto nos membros inferiores, facilitando a prática para aquelas pessoas que não podem suportar o seu próprio peso, ao realizarem um exercício (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Estudos já comprovam que as práticas de atividades físicas melhoram a autoestima, a autoimagem, aumento da alegria, da autoconfiança, sensação de bem-estar físico e mental dos idosos; os idosos mais ativos e com ausência de doenças se tornam mais satisfeitos e com menores sentimentos negativos (MAZO, CARDOSO e LIMA, 2006).

Os benefícios da hidroginástica podem-se evidenciar que ela melhora o condicionamento muscular, a resistência cardiorrespiratória, trabalhando a flexibilidade do corpo, 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).

Entre tantas práticas de atividade física, a hidroginástica se destaca devido ao meio em que é realizada: à água. As propriedades físicas da água proporcionam maior resistência ao movimento, redução do efeito da gravidade devido ao empuxo, diminuindo assim, o impacto sobre as articulações. (POYHONEN et al., 2001; PRINS, 2010).

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).

Dessa maneira, 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).

Para Paula e Paula (1998) afirmam que, 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. Colaborando com essa ideia, Cerri e Simões (2007), 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. Com a prática de atividade física regular proporcionamos 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 hidroginástica tem se destacado como uma prática corporal altamente recomendada para o público idoso, devido aos seus múltiplos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais. Trata-se de uma atividade física realizada no meio aquático, que associa exercícios aeróbicos a movimentos de força, equilíbrio e alongamento, com o diferencial de ser de baixo impacto.

A hidroginástica, por ser realizada na água, reduz significativamente o risco de lesões e sobrecarga nas articulações, o que favorece sua adesão mesmo por indivíduos com limitações funcionais. Além disso, a resistência da água promove o fortalecimento muscular e melhora a capacidade cardiorrespiratória, contribuindo para o controle de doenças crônicas e a prevenção de quedas.

Do ponto de vista psicossocial, a hidroginástica também desempenha papel relevante, ao proporcionar momentos de lazer, interação social e bem-estar emocional, aspectos essenciais na promoção de um envelhecimento saudável.

Dessa forma, a hidroginástica se configura como uma importante estratégia de promoção da saúde na terceira idade, podendo ser incluída em programas de atenção básica e políticas públicas voltadas à população idosa.

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 (RAMOS, 2001; CARDOSO et al., 2008).

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).

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.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Definição de idoso e dados gerais sobre idosos no mundo e no Brasil

Define-se como idoso todo indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos para países em desenvolvimento ou 65 anos, no caso de nações desenvolvidas (OMS, 2005). 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.

De acordo com a declaração da OMS (2014), que a população mundial com mais de 60 anos de idade, nas próximas décadas, irá passar dos 841 milhões para 2 bilhões até 2050, trazendo novos desafios de saúde pública global, na terceira idade, entre doenças crônicas e o bem-estar.

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).

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). De acordo com Dantas (2011, não p.), “Envelhecer implica ter passado pelas diversas etapas, acumulando experiências, anseios e realizações no caminho que se trilha na estrada do viver”, sendo, desse modo, a transmissão de conhecimentos e entendimentos aos mais jovens é de grande importância.

O envelhecimento deve ser percebida na sua totalidade e nas suas várias dimensões, visto que, essas transformações atingem direta ou indiretamente às correlações do indivíduo com seu contexto social, implicando na qualidade de vida, isto é, no seu bem-estar biopsicossocial, influenciando no envelhecimento saudável. Neri diz (2008, p. 82), “a principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade de aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade”.

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

Então, compreender como procede o envelhecimento é fundamental para uma população idosa saudável e autônoma, transferindo qualidade de vida aos anos vividos.

A imersão em água diminui a carga axial da coluna e, por meio dos efeitos da flutuabilidade, permite a execução de movimentos que geralmente são difíceis de realizar em terra, reduzindo o estresse nas articulações. As propriedades únicas da água, como a flutuabilidade, permitem que um programa de exercícios aquáticos seja adaptado às necessidades daqueles que sofrem de LBP (low Back Pain). O exercício aquático pode melhorar a dor e a incapacidade, e manter a qualidade de vida em indivíduos com (LBP) dor lombar crônica, especialmente em indivíduos com baixos níveis de aptidão física. Rosenstein B, et al. 2023.

O que motiva os idosos a procurarem a prática da hidroginástica

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 que levam a prática foram destacados também fatores como, estética e conhecimento prévio dos benefícios da modalidade. É evidente que os fatores que levam os idosos a procurarem a modalidade são manter-se saudável, fatores sociais, melhora da 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.

Diante destas situações, Sova (1998) relata que 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.

Mazo, Cardoso e Lima (2006) investigaram 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. Oliveira et al. (2011) demonstrando os motivos da prática de hidroginástica por idosos encontraram como fatores principais para a escolha da hidroginástica a indicação médica, melhora das dores corporais, gostar da modalidade e facilidade na execução dos movimentos no meio líquido.

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

Alves et al. (2004) afirma que, 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). Alves (2009) destaca ainda a importância da modalidade em 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.

A participação em programas regulares de exercícios, é uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverterem 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).

Kruel (2003) aponta a hidroginástica, pois 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. Nesse pensamento, Rocha (2001) considera que 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. 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 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.

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.

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.

Atualmente a prática da hidroginástica vem sendo muito bem posicionada 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 recomendada para a terceira idade é a hidroginástica.

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 a 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.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Será realizada uma revisão bibliográfica, em que foram consultadas as bases de dados como Scielo, Pubmed e BVS. Nas buscas, os seguintes descritores, em língua portuguesa, foram considerados: Hidroginástica, qualidade de vida e idosos. Foram utilizados os operadores lógicos AND, OR para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações.

Posteriormente, serão selecionados os artigos com publicação mais recente como critério para inclusão e os de publicação mais antiga como critério de exclusão estabelecida através de:

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.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Benefícios da Hidroginástica:

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.

Populações Beneficiadas:

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.

Potencial de Pesquisa:

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.

Problema de Pesquisa:

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.

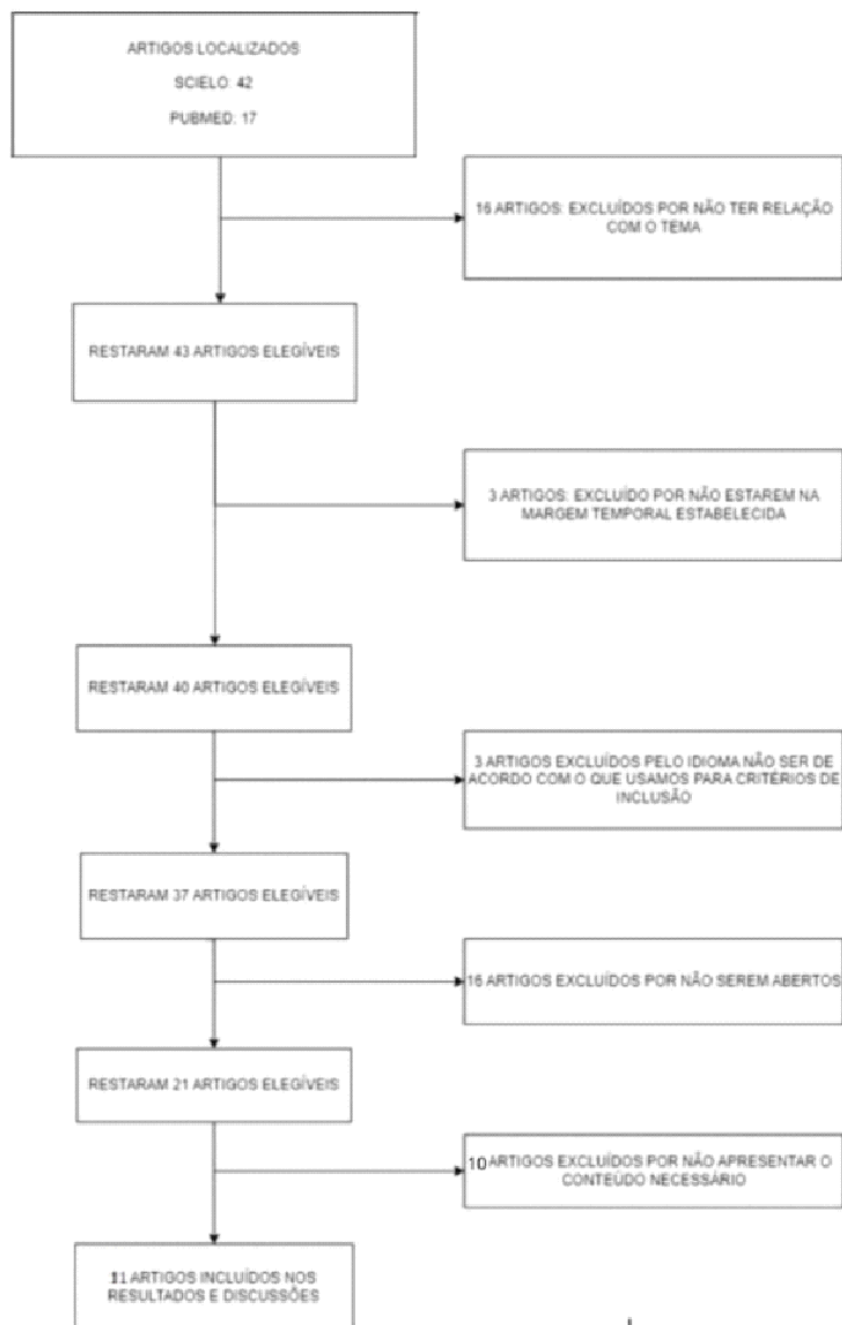
Objetivos da Pesquisa:

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 a longo prazo a esse tipo de programa de exercícios.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos





Quadro 1: 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.	Idosos	prática sobre a qualidade de vida e percepção de bem estar dos idosos.	Constatou benefícios da prática de atividades físicas para os idosos
MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. (2006).	Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.	Estatístico	Idosos	Questionário sobre auto-estima e auto-imagem e fatores motivacionais e permanência na hidroginástica	Os participantes do estudo apresentou elevada auto-estima e auto-imagem
CARDOSO, A. S. et al.	Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico	Analítico	Idosos	Investigou fatores que influenciam na adesão e desistência em programas de	O tempo de permanência no programa foi de 84,6% dos idosos entrevistados, sendo que, variou de um a

(2008).				exercícios físicos	seis meses, e a maior frequência observada na categoria de três a cinco meses (38,5%), seguido da categoria até dois meses (30,8%).
PRINS, J (2010).	Treinamento Aquático em Reabilitação e Medicina Preventiva. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÂNICA E MEDICINA NA NATAÇÃO	Descritivo	Adultos e idosos	Estudos relacionados aos esportes aquáticos	Foram apresentados trabalhos sobre prevenção de afogamentos, pedagogia e aprendizagem, treinamento na natação e polo aquático, nado artístico, fisiologia e biomecânica.
	.				
Arca E, Fiorelli A, Rodrigues A. (2004).	Efeitos da hidrocinestoterapia na pressão arterial e medidas antropométricas em mulheres hipertensas.	Análítico	Mulheres hipertensas 44 a 68 anos	Verificar os efeitos da hidrocinestoterapia na pressão arterial	Verificou-se diferença estatística significativa pré e pós-tratamento na pressão arterial sistólica (PAS) (redução de 5mmHg) e na pressão arterial diastólica (PAD) (redução de 10 mmHg) ($p < 0,0001$), porém não houve diferença significativa no peso corporal, na circunferência de cintura e na circunferência de quadril ($p > 0,05$).

CERRI, A. S; SIMÕES, R. (2007)	Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?	Analítico	Idosos	Motivos da iniciação da hidroginástica	Identificou que a baixa motivação pode estar relacionada diretamente à precariedade dos programas públicos e à pouca divulgação dos benefícios da atividade física
PARADELL A, R. (2017).	Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017	Estatístico	Idosos	Dados estatístico sobre o aumento da população idosa	Aumento significativo da população idosa em 5 anos, a partir de 2012 e 2017
Dantas, J. (2011).	Envelhecer	Descritivo	Idosos	Análise dos fatores biopsicosociais no envelhecimento	processos de alterações morfológicas e funcionais do organismo à medida que o tempo passa
SOVA, Ruth. (1998).	Hidroginástica na terceira idade	Analítico	Idosos	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

Alves LC, Leimann BCQ, Vasconcelos MEL, Carvalho MS, Vasconcelos AGG, Fonseca TCO, et al (2007).	A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do município de São Paulo, Brasil.	Estatístico	Idosos	Os dados foram obtidos do Projeto SABE que inclui pessoas de 60 anos e 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 - AVDs - e atividades instrumentais de vida diária - AIVDs) dos idosos, controlando por idade, sexo, arranjo familiar, educação e presença de outras comorbidades.
Alves, R. V., Mota, J., Costa, M. da C., & Alves, J. G. B.. (2004).	Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica.	Estatístico	Mulheres idosas	"Foi realizado um ensaio controlado em 74 mulheres idosas, sem atividade física regular. Um grupo de 37 mulheres recebeu duas aulas semanais de hidroginástica durante três meses e outras 37 mulheres serviram como controle. "	Ao longo dos três meses, foram acompanhadas 30 mulheres em cada grupo; perda amostral de 18,9%. Observou-se no grupo da hidroginástica um melhor desempenho em todos os pós-testes, quando comparados com os resultados do próprio grupo no pré-teste e com o controle no pós-teste ($p < 0,05$).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão bibliográfica conclui-se a partir deste estudos 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, influenciando positivamente na qualidade de vida. Motivações incluem a melhora da saúde, indicação médica e socialização. aspectos indispensáveis para garantir um envelhecimento com qualidade. Recomenda-se mais estratégias para incentivar e manter os idosos na prática da hidroginástica, visando uma vida mais saudável e ativa na terceira idade. chegamos à conclusão de que a hidroginástica é uma forma eficaz de beneficiar a saúde das pessoas da terceira idade, visando ações para um envelhecimento saudável e ativo.

REFERÊNCIAS

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

ROSENSTEIN, B. et al. Efeito do exercício aquático versus tratamento padrão na morfologia dos músculos paravertebrais e glúteos em indivíduos com lombalgia crônica: um protocolo de ensaio clínico randomizado. *BMC musculoskeletal disorders*, v. 24, n. 1, 2023.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 8(2): 67-72, 2006.

CARDOSO, A. S. et al. "Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico". *Movimento*. Vol.14, n.1, p. 225-239, 2008.

QUEIROZ, Wanderson. História da hidroginástica: como surgiu?, esportes aquáticos, 2024. Disponível em: <[https:// esportesaquaticos.com/hidroginastica-historia/](https://esportesaquaticos.com/hidroginastica-historia/)>"Acesso em 2024"

PRINS, J. Treinamento Aquático em Reabilitação e Medicina Preventiva. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE BIOMECÂNICA E MEDICINA NA NATAÇÃO, 11. Oslo. Biomecânica e Medicina em Natação XI. Oslo: Nordbergtrykk as p. 28-29, 2010.

DOMENICO, L. D.; SCHUTZ, G. R. Motivação em idosos praticantes de musculação. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 13 (130), 2009.

Arca E, Fiorelli A, Rodrigues A. Efeitos da hidrocinestoterapia na pressão arterial e medidas antropométricas em mulheres hipertensas. *Rev Bras Fisiot*. 2004;8(3):279-83.

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

PARADELLA, R. Número de idosos cresce 18% em 5 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.

Dantas, J. (2011). Envelhecer. Recuperado em 09 setembro, 2014, de: <http://www.pastoraldapessoaidosa.org.br/index.php/banco-de-artigos/159-envelhecer>

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

Alves LC, Leimann BCQ, Vasconcelos MEL, Carvalho MS, Vasconcelos AGG, Fonseca TCO, et al. A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do município de São Paulo, Brasil. Cad Saúde Pública. 2007;23(8):1924-30

Alves, R. V., Mota, J., Costa, M. da C., & Alves, J. G. B.. (2004). Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 10(1), 31–37. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922004000100003>

AGRADECIMENTOS

Agradeço à.....

A meu orientador....

Aos.....