



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

LARISSA KÊNIA ALVES PESSOA SOARES

**BENEFÍCIOS E CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA A
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UM ESTUDO DE PRODUÇÕES
CIENTÍFICAS BRASILEIRAS**

RECIFE, 2023

LARISSA KÊNIA ALVES PESSOA SOARES

**BENEFÍCIOS E CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA A
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA: UM ESTUDO DE PRODUÇÕES
CIENTÍFICAS BRASILEIRAS**

**Trabalho de Conclusão de Curso demonstrado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física na
Universidade Federal Rural de Pernambuco, como
requisito obrigatório para a conclusão do curso
superior.**

**Orientador(a): Prof^a. Dra. Rosângela Cely Branco
Lindoso**

RECIFE, 2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal Rural de Pernambuco
Sistema Integrado de Bibliotecas
Gerada automaticamente, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- S676b Soares, Larissa Kênia Alves Pessoa
Benefícios e contribuições da prática da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida da pessoa idosa: Um estudo de produções científicas brasileiras.: Pesquisa bibliográfica / Larissa Kênia Alves Pessoa Soares. - 2023.
40 f. : il.
- Orientadora: Rosângela Cely Branco Lindoso.
Inclui referências.
- Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Educação Física, Recife, 2023.
1. Idosos. 2. Hidroginástica. 3. Motivação. 4. Qualidade de vida. I. Lindoso, Rosângela Cely Branco, orient. II. Título

CDD 613.7

LARISSA KÊNIA ALVES PESSOA SOARES

BANCA EXAMINADORA

**ORIENTADORA PROF^a. DRA. ROSÂNGELA CELY BRANCO LINDOSO
UFRPE**

**PROF^a DRA. RACHEL COSTA DE AZEVEDO MELLO
UFRPE**

PROF^a Me MAYARA SEQUEIRA DA SILVA

RECIFE, 2023

Honro o fechamento deste ciclo dedicando esta Monografia a Deus, pois Dele, por Ele e para Ele são todas as coisas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus que me guiou e sustentou durante toda a minha formação acadêmica, me dando a oportunidade de poder me tornar uma professora como sempre sonhei.

A minha avó Maria do Socorro Alves por ter me ensinado desde pequena a gostar de ler, escrever e ensinar, gratidão por todas as orações e apoio que me fizeram chegar até aqui.

A minha mãe Leyliane Marques, mulher forte e determinada que me inspira a enfrentar a vida com fé e coragem, cientista do consumo e também aluna da nossa UFRPE, mostrando que nunca é tarde para alçar grandes voos.

Ao meu esposo e colega de profissão ao qual tive a honra de conhecer no primeiro período do curso de Licenciatura em Educação Física, meu amado Ayrton Soares, por dividir comigo os momentos bons e os mais difíceis também, por me incentivar a nunca desistir e por ser o meu maior apoiador.

As minhas irmãs Izadora Marques e Izabella Marques pelo apoio de sempre, e por acreditarem no meu potencial, todo o meu amor a vocês, e o desejo que vocês possam futuramente acessar a Universidade Pública gratuita e de qualidade.

A UFRPE que foi a minha segunda casa durante os anos de graduação, por me fornecer uma educação pautada no Ensino, Pesquisa e Extensão de alta qualidade. Por me mostrar um universo de possibilidades que eu não conhecia, me ensinar a pensar criticamente e principalmente por ter me proporcionado paz calma com suas lindas paisagens.

A minha querida Professora e orientadora Rosângela Lindoso, por acreditar em mim e me inspirar a não desistir de finalizar a graduação e aos queridos professores que marcaram minha trajetória: Ana Luiza Vieira, Sérgio Cahu, Socorro Valois, Érika Suruagy, Anna Myrna Jaguaribe, Andrea Paiva, Flávio Dantas, Natália Barros, Rachel Azevedo e Marcos Nunes. Agradeço por todo o conhecimento partilhado e as palavras de coragem e incentivo.

Aos meus queridos colegas de turma que sempre estiveram presentes durante os anos de graduação: Ayrton Soares, Isabella Severo, Ivison Luiz, Raphael Beltrão, Matheus Henrique, Stephanny e Vinícius.

A minha querida amiga e supervisora de estágio Manuely Oliveira, por todo conhecimento acerca da natação infantil e da vida.

A todos que me apoiaram e incentivaram durante essa belíssima jornada de aprendizado e conhecimento, a minha imensa gratidão.

Não fui eu que ordenei a você? Seja forte e corajoso! Não se apavore nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar. (Josué 1:9.)

RESUMO

Com o constante crescimento da população idosa no Brasil e a busca pela hidroginástica como atividade física, surge o questionamento acerca dos benefícios e contribuições que a prática da hidroginástica traz para a vida da pessoa idosa. O objetivo desta pesquisa é analisar as mais recentes produções científicas brasileiras acerca da prática da Hidroginástica como atividade física para idosos, buscando compreender quais as contribuições da hidroginástica na vida da pessoa idosa, assim como os possíveis benefícios da prática da hidroginástica em relação a flexibilidade, a autonomia, a prevenção contra dores articulares, a socialização e a qualidade de vida do idoso. O método utilizado neste estudo foi a pesquisa exploratória acerca da temática hidroginástica e idoso, nas plataformas SciELO, LILACS, Google Acadêmico, e nas revistas: Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Da Teoria à Prática - Saúde, Educação e Movimento, Revista Brasileira de Ciências dos Esportes e Revista Brasileira de qualidade de vida. Os descritores utilizados foram “Hidroginástica”, “Idoso” e “qualidade de vida”. Esses termos de busca também foram combinados entre si para a obtenção de resultados mais precisos: “hidroginástica + idoso”, “Hidroginástica + motivação”, “Idoso + hidroginástica + qualidade de vida”. O filtro de pesquisa utilizado foi artigos publicados dentro do período dos últimos 10 anos. Assim, conclui-se que a prática da hidroginástica se mostrou eficaz para os idosos, trazendo diversos benefícios para o processo de envelhecimento, proporcionando melhorias nos aspectos fisiológicos como o alívio de dores e sintomas de doenças articulares, na adaptação cardiovascular e favorecimento do sistema respiratório, como também na melhoria da qualidade de vida do idoso praticante devido ao aumento de sua capacidade física e do ganho de autonomia no desempenho de suas atividades diárias.

Palavras-chaves: Idosos, Hidroginástica, motivação, qualidade de vida.

ABSTRACT

With the constant growth of the elderly population in Brazil and the search for hydrogymnastics as a physical activity, the question arises about the benefits and contributions that the practice of hydrogymnastics brings to the lives of the elderly. The objective of this research is to analyze the most recent Brazilian scientific production about the practice of hydrogymnastics as a physical activity for the elderly, seeking to understand the contributions of hydrogymnastics in the lives of the elderly, as well as the possible benefits of the practice of hydrogymnastics in relation to flexibility, autonomy, prevention of joint pain, socialization, and quality of life. The method used in this study was an exploratory research on the subject of hydrogymnastics and the elderly, in SciELO, LILACS, Google Scholar, and in the following journals: Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Da Teoria à Prática - Saúde, Educação e Movimento, Revista Brasileira de Ciências dos Esportes, and Revista Brasileira de qualidade de vida. The descriptors used were "Hydrogymnastics", "Elderly", and "quality of life". These search terms were also combined to obtain more precise results: "hydrogymnastics + elderly", "hydrogymnastics + motivation", "elderly + hydrogymnastics + quality of life". The search filter used was articles published within the last 10 years. Thus, we conclude that the practice of hydrogymnastics has proven effective for the elderly, bringing various benefits to the aging process, providing improvements in physiological aspects such as the relief of pain and symptoms of joint diseases, in cardiovascular adaptation and improvement of the respiratory system, as well as improving the quality of life of the elderly practitioner due to the increase in their physical capacity and the gain of autonomy in performing their daily activities..

Key words: Elderly, Hydrogymnastics, Motivation, Quality of life.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Pirâmide de Necessidades de Maslow	17
--	-----------

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma LILACS.....	24
Tabela 2 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma SciELO.....	25
Tabela 3 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Google Acadêmico.....	26
Tabela 4 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.	26
Tabela 5 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Revista brasileira de Ciências dos Esportes.	27
Tabela 6 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Revista brasileira de qualidade de vida.....	28

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - - Artigos filtrados e selecionados com a temática pesquisada.....	29
---	----

LISTA DE SIGLAS

OMS – Organização Mundial de Saúde

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

SciELO – Scientific Electronic Library Online

LILACS – Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2. REFERENCIAIS TEÓRICOS	15
2.1 O Envelhecimento e a pessoa idosa	15
2.2 A pessoa Idosa e a Motivação para a hidroginástica.....	17
2.3 Histórico da Hidroginástica	18
2.4 Fundamentos da Hidroginástica	19
2.5 A Hidroginástica e o idoso	21
3. METODOLOGIA DA PESQUISA	23
3.1. Etapas da pesquisa	24
4. PESQUISA BIBLIOGRÁFICA	28
4.1 A hidroginástica e os benefícios para o idoso	31
4.2 a hidroginástica e a qualidade de vida da pessoa idosa.....	34
5. CONCLUSÃO	36
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38

1 INTRODUÇÃO

Desde a infância o contato com pessoas idosas me fazia refletir acerca do processo de envelhecimento e a autonomia do idoso frente às atividades cotidianas. em meu processo de educação familiar fui criada por figuras maternas, a minha mãe, minha avó materna e bisavó materna. A minha avó hoje aposentada, era professora polivalente do estado de Pernambuco durante a minha infância, foi acompanhando-a ao trabalho que decidi que seria professora quando crescesse. Durante sua trajetória de trabalho minha avó materna sempre percorreu longas distâncias de caminhada para chegar até as unidades de ensino onde lecionava, e eu precisava acompanhá-la na maioria das vezes, devido a jornada de trabalho de minha mãe. Já minha bisavó, viveu boa parte da sua vida no campo, tirando o seu sustento e de sua família, da criação dos animais que possuía e das coisas que plantava. Assim, como agricultora, minha bisavó criou oito filhos e filhas.

Esse relato mostra que durante a minha infância e até os dias atuais, o meu contato com as pessoas idosas sempre me gerou diferentes reflexões, e sempre fui uma neta e bisneta muito presente na vida das minhas avós principalmente na rotina cotidiana, desde acompanhá-las a comunidade religiosa que frequentavam, as consultas médicas necessárias e as iniciativas para a prática de atividade física. O meu convívio com pessoas idosas me fez perceber que era importante conhecer mais a fundo sobre o envelhecimento e entender a importância que uma vida saudável e ativa tem nessa importante fase.

No contexto acadêmico, o interesse por compreender a importância do envelhecimento saudável e da qualidade de vida da pessoa idosa, se deu devido a diversas oportunidades, dentre elas, o meu contato com a hidroginástica para os idosos, através do projeto de extensão Hidroginástica na Rural, realizado na UFRPE, projeto no qual pude participar de forma voluntária por um período que, apesar de breve, contribuiu decisivamente para a minha formação como professora de Educação física. Outras oportunidades acadêmicas surgiram na observação como estagiária em aulas de hidroginástica para idosas, em um renomado colégio do Recife, assim como a oportunidade de participar como palestrante no curso de Geração de Emprego e renda - Cuidador de Idosos, curso idealizado por professores do curso de Ciências do Consumo da UFRPE. Todas essas vivências me levaram a tentar compreender mais sobre a qualidade de vida dessa crescente parcela da população.

A população idosa vem crescendo devido a melhoria na expectativa de vida. Segundo o IBGE, levando em consideração o atual cenário de acordo com os dados recentes acerca da população idosa no Brasil, entre os anos de 2012 e 2021, a parcela populacional com 60 anos de idade ou mais aumentou de 11,4% para 14,7%, traduzindo em números, a população idosa no Brasil representa cerca de 31,2 milhões de pessoas. Devido a esse aumento da população idosa no Brasil surge o questionamento acerca da qualidade de vida, e sobre a prática de atividade física, saúde e autonomia desta parcela significativa da população. Segundo Borges e Moreira (2009)

A atividade física aparece como uma ferramenta que pode oferecer um acréscimo positivo na qualidade de vida dos idosos, onde as suas capacidades físicas são estimuladas e sua autonomia para desempenhar sem auxílio às tarefas diárias que podem ser mantidas por um tempo maior e com melhor qualidade.

Neste contexto, a presente pesquisa partiu da necessidade de analisar o que vem sendo produzido a nível acadêmico na atualidade referente a motivação que leva os idosos a procura de atividades físicas em específico a hidroginástica. A partir desta análise identificar quais os benefícios que a prática da hidroginástica proporciona a saúde física, psicológica, social e no bem estar da pessoa idosa.

Destaco que o interesse de pesquisa sobre a hidroginástica e a pessoa idosa surgiu devido às oportunidades de participar por meio do curso de Licenciatura em Educação Física, de aulas do projeto de Extensão Hidroginástica na Rural, que foi idealizado pela prof. Dra. Rosângela Lindoso, com o intuito de atender os idosos da comunidade de Sítio dos Pintos, que está localizada no Recife ao redor da Universidade Federal Rural de Pernambuco. Apesar da breve participação no ambiente acadêmico, essa experiência permitiu o acesso a outros ambientes onde pude experienciar de forma mais abrangente o trato com a hidroginástica. Ao observar as aulas de hidroginástica em ambiente de estágio não obrigatório, foi possível levantar o questionamento acerca dos benefícios da mesma na vida dos praticantes que majoritariamente é composto por pessoas idosas. Identificamos que as pessoas idosas, quando questionados sobre as diferentes motivações que os levavam a prática da hidroginástica, afirmam que a procura pela hidroginástica se dá devido a problemas de saúde e conseqüentemente por indicação médica.

Existem várias possibilidades de atividades físicas para idosos, porém verifica-se que o mais comum dentre essas faixas etárias é a prática de atividades em meio aquático, pois são consideradas práticas de baixo impacto, o que evitaria a ocorrência de lesões articulares, LEÃO.L, et al (2019).

Enfermidades como lesões articulares, fibromialgia, osteopatias, artrite, artrose, osteoporose, doenças cardiovasculares, estão entre as principais queixas das pessoas idosas referente aos motivos de procura da prática de atividades físicas. Parte desse público idoso praticante de hidroginástica recorre a atividades no meio líquido devido ao baixo impacto que a prática oferece para as articulações. Por se tratar de uma atividade de baixo impacto devido às propriedades da água, a hidroginástica tornou-se uma das atividades mais procuradas pela população idosa em geral.

Os motivos que levam os idosos a ingressarem nas aulas de hidroginástica e impulsionam a permanência, principalmente os relacionados à melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/sociabilização e o gostar de praticar atividades físicas no meio líquido. De posse do conhecimento desses motivos cabe ao profissional de Educação Física compreender as expectativas dos idosos, planejando suas aulas de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso, com melhoria da autoestima e autoimagem (Aguiar, et al, 2016).

No contexto do envelhecimento é de suma importância a prática de atividades físicas seja de qualquer natureza, e a manutenção de uma rotina ativa e cercada de atividades contribui de forma significativa para a qualidade de vida de todo indivíduo em qualquer faixa etária e principalmente para a pessoa idosa em seu processo de envelhecimento. No que se refere a prática da hidroginástica, segundo LEÃO.L, et al (2019, p.131):

a prática regular e orientada de hidroginástica traz inúmeros benefícios para os idosos, como melhora da capacidade aeróbia, da capacidade funcional, do equilíbrio postural, e da flexibilidade, auxiliando no controle de doenças crônicas como a artrose, e promovendo a inserção deste indivíduo no meio social, propiciando ao mesmo tempo uma melhor qualidade de vida e uma sensação de pertencimento a um grupo.

Pelo interesse em explicar cientificamente tais benefícios surge a problemática de pesquisa referente a importância da prática da hidroginástica atribuída por pessoas idosas,

acerca dos benefícios que tal prática traz para a vida cotidiana e para a saúde da pessoa idosa em seu processo de envelhecimento.

Problema de pesquisa

Quais as contribuições e benefícios que a prática da hidroginástica como atividade física, traz para a vida da pessoa idosa?

Objetivo Geral

O objetivo geral desta pesquisa é analisar as contribuições e benefícios que a prática da hidroginástica, como atividade física, traz para a vida da pessoa idosa nas mais recentes produções científicas brasileiras.

Objetivos específicos

- Identificar os benefícios da prática da hidroginástica para a pessoa idosa em produções científicas brasileiras.
- Compreender o que as produções científicas brasileiras atuais apontam como resultado da prática de hidroginástica para pessoa idosa.
- Analisar as contribuições da hidroginástica para o idoso no que se refere a prevenção de doenças, qualidade de vida e socialização em produções científicas brasileiras.
- Compreender a motivação pela qual o idoso procura a hidroginástica como atividade física em produções científicas brasileiras.

2. REFERENCIAIS TEÓRICOS

2.1 O Envelhecimento e a pessoa idosa

O envelhecimento pode ser considerado como um longo e contínuo processo biopsicossocial, através do qual se produzem transações mútuas entre o organismo biológico, a pessoa e o contexto ambiental, MOSQUERA E STOBAUS, 2012, p.17.

No contexto biológico do 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)

Ao enfatizar os direitos fundamentais assegurados à pessoa idosa, Monteiro (2013) destaca o direito de preservação da sua saúde física e mental, assim como o direito à relação social. Neste sentido consideramos que o envelhecimento pode ser dividido em dois tipos: o envelhecimento normal e o envelhecimento patológico. O envelhecimento normal é caracterizado por perdas e alterações que são universais, progressivas, irreversíveis e inevitáveis. Por exemplo o aparecimento de rugas, cabelos brancos, flacidez muscular, etc. são alterações que se manifestam em todos os indivíduos, mais cedo ou mais tarde. O envelhecimento patológico é o mais comum na sociedade atual e é acelerado pela presença de síndromes típicas do envelhecimento ou pelo agravamento de doenças preexistentes.

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. A prática regular de atividade física, como por exemplo a hidroginástica, pode contribuir para o adiamento de um envelhecimento prematuro e ajudar a manter um determinado nível de vida (FARINHA, 2016)

A atividade física vem como uma forte aliada no que se diz respeito ao envelhecimento saudável, combatendo o envelhecimento prematuro que vem cercado de malefícios e limitações para a pessoa idosa. Neste sentido a atividade física, quando praticada de forma regular promove:

o retardamento do processo inevitável do envelhecimento funcional, através da manutenção de um estado suficientemente saudável, para que o idoso possa dispor de autonomia e independência, sendo necessário ampliar e aprofundar as pesquisas com os idosos, propiciando um novo leque de possibilidades, de atividades e de vivências psicomotoras, onde não se espera simplesmente longevidade, mas também qualidade de vida. (MIRANDA,2017, p.58)

A manutenção da qualidade de vida depende diretamente do que podemos chamar de envelhecimento ativo, termo adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) que se refere diretamente ao processo de otimização do acesso à saúde e segurança com o objetivo de otimizar a qualidade de vida a medida em que o processo de envelhecimento avança. É fulcral motivar a população idosa a ter hábitos de vida saudáveis e a praticar atividade física regularmente de forma a retardar o processo do envelhecimento e a permitir que os mesmos continuem a usufruir das experiências que a vida lhes proporciona. Assim torna-se fundamental estudar as motivações que levam a população idosa a iniciarem uma prática regular de atividade física, FARINHA (2016).

2.2 A pessoa Idosa e a Motivação para a hidroginástica

Ao analisar as diversas circunstâncias que levam a pessoa idosa à busca de um estilo de vida mais saudável e a prática de atividades físicas regulares, podemos compreender para além dos aspectos unicamente relacionados à saúde e a qualidade de vida. O estudo da motivação tem sido cada vez mais aprofundado através de estudos relacionados a níveis de análise na ciência psicológica, estudos e conceitos, como, recompensa, reforço e mecanismos fisiológicos. Estes tem sido cada vez mais recorrentes no âmbito da pesquisa, de acordo com SILVA (2021, p.46). Uma das teorias da motivação mais conhecidas é a Teoria da Motivação de Abraham Maslow, importante psicólogo Norte-americano.

Figura 1 - Pirâmide de Necessidades de Maslow



Fonte: <https://escola.mpu.mp.br/conteudos-educacionais/cursos/aperfeicoamento/planejamento-de-negociacoes-eficazes/piramide-de-maslow.pdf>

Observando os componentes da pirâmide de necessidades de Maslow descritas, segundo Silva, et al (2017, p.153) são: i) Necessidades fisiológicas: apresentam relação com as necessidades básicas, sendo essenciais para a sobrevivência dos seres humanos, como fome, sede e sono; ii) Necessidades de segurança: estão relacionadas à segurança que o ambiente proporciona às pessoas,

como a segurança no manuseio de equipamentos e a prevenção aos riscos ambientais e de trabalho; iii) Necessidades sociais: visam a aceitação de uma pessoa por parte das demais, seja pela sociedade, família ou colegas de trabalho; iv) Necessidades de estima: apresentam relação ao modo como o indivíduo se avalia, e; v) Necessidades de autorrealização: remetem a pessoa à realização potencial, ou seja, a mesma sente-se prazer no trabalho.

Com efeito, a aplicação de programas de atividade física nesta faixa etária deve ter por base, ou seja, levar em consideração, as necessidades humanas básicas, bem como as teorias da motivação, para que o exercício físico possa favorecer um envelhecimento ativo com repercussão na parte cognitiva, na percepção de competência e na participação ativa no movimento da vida, de acordo com Ribeiro (2017, p.60)

2.3 Histórico da Hidroginástica

No contexto histórico segundo Paula e Paula (1998), desde 460-375 a.C. a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos, e os romanos a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os gregos (século V a.C.) que lhe atribuíam propriedades medicinais. Assim percebe-se que as atividades executadas na água fazem parte da mais remota história humana, seja pela imposição ambiental, ou pelo fascínio que esta exerce sobre o homem.

A hidroginástica de forma sistematizada como a conhecemos na atualidade começou a ser elaborada no século XX, nos spas ingleses de acordo com Paula e Paula (1998), A prática da hidroginástica se disseminou pelos países europeus e EUA pela da Associação Cristã de Moços (ACM) durante a década de 60, sendo também difundida para outros países como o Brasil e o Japão. Devido ao seu crescente número de adeptos, a hidroginástica foi compreendida como uma forma de condicionamento físico constituída por exercícios aquáticos específicos que se utilizam da resistência da água como sobrecarga.

Os movimentos pertinentes a hidroginástica se assemelhava diretamente aos exercícios da ginástica aeróbica, se diferenciando em relação ao impacto, por ser uma atividade praticada em meio líquido, como afirma Couto (2014). A hidroginástica pode ser definida como uma modalidade física onde a ausência da gravidade diminui o risco de contusão, proporcionando bem-estar ao praticante que não sentirá o suor em seu corpo devido a imersão na água.

Pode-se trazer destaque as diversas vantagens que a hidroginástica possui em comparação com a prática de atividades no solo, de acordo com COSSETIN (2017), o meio líquido possui baixo impacto e, promove o relaxamento e a analgesia; e diminui a agressão da pressão atmosférica por sobre as articulações; facilita ou compensa o controle postural, a coordenação motora, a flexibilidade, o deslocamento, a comunicação, a linguagem, o trabalho doméstico e o controle do ambiente. Pode-se perceber esses efeitos, se forem exploradas as diferentes propriedades físicas da água (empuxo, temperatura, turbulência e pressão hidrostática) em exercícios com bolas e bóias, adicionando a utilização de música como contribuinte.

Dentre os benefícios e efeitos que a prática do exercício físico gera em meio líquido, não se pode deixar de enfatizar as propriedades da água e a importância dela para os indivíduos. Segundo Silva (2021), a água sempre foi e sempre será de fundamental importância na vida dos indivíduos, independentemente de qualquer circunstância, ela sempre esteve presente na vida das pessoas em toda história da humanidade, sendo usada em variadas áreas da vida das pessoas, principalmente na execução de atividades físicas.

2.4 Fundamentos da Hidroginástica

A água possui propriedades de suma importância para o desenvolvimento e execução adequados a atividade física realizada em seu habitat, segundo a definição de BONACHELA (2021, p.10) a água possui as seguintes propriedades: Pressão hidrostática, densidade, flutuação e viscosidade. No que diz respeito as propriedades da água podemos destacar a flutuação, que é definida por Paula e Paula (1998, p.26) como

diminuição do efeito da ação gravitacional, reduzindo a compressão articular, facilitando a sustentação do próprio peso. A capacidade de flutuação relaciona-se com a composição corporal do indivíduo, que varia de acordo com o sexo, idade e nível de condicionamento. Este é um dos fatores que contribui para a eficácia do treinamento na água para indivíduos obesos, idosos ou com comprometimentos osteoarticulares. Vale ressaltar que para o iniciante, o envolvimento aquático pode desestabilizá-lo, sendo, portanto, necessário orientá-lo quanto à postura adequada, alinhamento do centro de gravidade e centro de flutuação, além de observar o nível da água, que deve estar na altura do peito, para que este exercício seja confortável e seguro.

Ainda de acordo com Paula e Paula (1998, p.26), em relação a pressão hidrostática, afirmam que:

A pressão hidrostática é outro princípio físico a ser considerado ao elaborarmos um programa de hidroginástica. A lei de Pascal afirma que a pressão de um líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso a uma dada profundidade. Quando um corpo está submerso na posição vertical em repouso, as forças compressivas exercidas pela pressão hidrostática favorecem o retorno venoso, ocorrendo um aumento no volume sanguíneo central, o que concorre para ajustes cardiocirculatórios.

E por fim conceituando as propriedades da água, a viscosidade e densidade, Paula e Paula (1998, p.26) destacam:

A água apresenta maior densidade e viscosidade do que o ar, o que acarreta aumento da resistência frontal. Consequentemente, o deslocamento nesse meio requer uma quantidade maior de energia. A diferença de viscosidade, aliada à quebra da tensão superficial da água, também é responsável por uma característica que merece especial atenção. A troca de espaços pode causar movimentos balísticos e torque, ampliando o risco de lesões para as articulações envolvidas. Portanto, recomenda-se que os exercícios sejam realizados sem que haja modificações bruscas de meio físico, enfatizando-se aqueles em que se possam obter os benefícios do envolvimento aquático.

Uma vez identificadas e conceituadas as propriedades da água, é possível compreender que ao realizar atividades em meio líquido, através da flutuação do corpo o indivíduo terá a compressão articular reduzida devido a diminuição de ação da gravidade sobre a massa corporal. Sendo assim, a capacidade de flutuação na água está diretamente relacionada a composição corporal de cada pessoa, fatores como sexo, idade e condicionamento físico são fatores preponderantes para esta ação ocorrer no ambiente aquático. Esse fator fortalece ainda mais a relevância da prática de exercícios físicos para adultos e idosos em meio líquido (SILVA,2021).

2.5 A Hidroginástica e o idoso

Pode-se afirmar que através da hidroginástica é possível trabalhar diversos fatores que contribuem de forma positiva na manutenção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa: a dieta, o estilo de vida, e o exercício são fatores extrínsecos que afetam o processo de senescência. O estilo de vida social e pessoal influencia de diversas maneiras no processo de envelhecimento (MIRANDA, 2017). Quando falamos sobre a pessoa idosa e estilo de vida, logo vem à mente o estereótipo do idoso dependente, repleto de problemas articulares, vasculares, que por recomendações médicas procura alguma atividade física no intuito de diminuir as dores, melhorar a flexibilidade e também socializar com outros idosos. Não são todos os idosos que se encaixam nesse perfil, também existem pessoas que hoje idosas, mantinham um estilo de vida saudável desde a juventude e dessa forma envelheceram com uma melhor saúde e qualidade de vida.

No que se diz respeito a qualidade de vida e manutenção da saúde, a hidroginástica torna-se uma importante aliada nesse processo, por combinar movimentos aeróbicos e ritmados com as propriedades benéficas da água. De acordo com COSSETIN (2017), destaca-se que a água limpa é um recurso natural e essencial para a vida humana e de todo o planeta. É conhecida como terapêutica, principalmente se for aquecida, auxiliando na cura por imersão. Facilita modificações no corpo, tanto no sistema circulatório, nervoso e térmico de todos os indivíduos, e particularmente na Terceira Idade esses benefícios podem ser sentidos de forma mais acentuada. Já a água quente age na descontração muscular e é utilizada em diferentes exercícios e, além das propriedades físicas proporciona prazer ao usuário. A água fria proporciona a sensação de bem estar e tem o poder de tonificar e sedar, sendo muito utilizada nas luxações.

A água como destacada anteriormente pelo autor, possui diferentes benefícios no que diz respeito ao alívio de dores, ao relaxamento muscular, além de seu poder curativo que traz um maior conforto aos idosos praticantes de hidroginástica, como podemos compreender, o processo de envelhecimento acarreta, de forma natural a perda das capacidades funcionais assim como o surgimento de doenças crônicas e degenerativas, Devido a somatização destas doenças ,os idosos estão mais propensos ao sedentarismo, o que contribui para se tornarem um grupo mais vulnerável a acidentes, quedas, perdas nas capacidades funcionais, agravamento de doenças crônicas-degenerativas, perda da autonomia e liberdade. (SANTOS e SILVA, 2021)

Podemos atentar aos dados recentes que se referem a prática regular de atividade física e seus efeitos na prevenção e tratamento de doenças, e também o alívio das dores advindas de tais enfermidades, presentes na terceira idade. Sendo assim segundo PAULA e PAULA (1998, p.25)

No que se refere à mortalidade, concluiu-se que um nível de atividade física com gasto calórico superior a 2.000kcal por semana, comparado a um estilo de vida sedentário, até os 80 anos de idade resultaria em um ou mais de dois anos de vida. Portanto, o exercício físico é fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida. Atua juntamente com a reposição hormonal e ingestão de cálcio na diminuição da degradação óssea, influenciando positivamente na prevenção e tratamento da osteoporose; além de participar como coadjuvante na prevenção e tratamento da obesidade, hipertensão arterial, diabetes melito, depressão e hipercolesterolemia.

No que diz respeito a hidroginástica podemos destacar que cumpre os requisitos acima citados, pois a combinação dos exercícios aeróbicos da hidroginástica, somados aos fatores benéficos da água contribui para um envelhecimento mais ativo e saudável, permitindo atenuar algumas das alterações do processo do envelhecimento e sucessivamente melhorar os níveis de aptidão física dos idosos. Para que isto tudo aconteça, é fulcral conhecer as motivações que levam os idosos a praticar hidroginástica de forma regular. (FARINHA, 2016).

A prática da hidroginástica como atividade física pode e deve ser recomendada, e estimulada para a população idosa, por se tratar de uma atividade de baixo impacto para as articulações, que melhora a qualidade de vida uma vez que está relacionada ao domínio físico, a força e a flexibilidade, contribuindo para a prevenção de lesões e a independência

nessa etapa tão importante da vida (AGUIAR e GURGEL, 2009). A hidroginástica é uma importante aliada para um envelhecimento saudável e a busca pela qualidade de vida da pessoa idosa, de acordo com Miranda (2017, p.53):

Hurley e Roth (2000) e Graves e Franklin (2001) evidenciam que as populações fisicamente ativas têm menor incidência de uma gama de doenças crônicas, dentre elas hipertensão arterial, obesidade, osteoporose, ansiedade e depressão, reconhecendo a atividade física como um importante fator promotor de saúde em todas as idades. Quando as pessoas já apresentam essas patologias, como é o caso de muitos idosos, a atividade física pode ser importante recurso para o tratamento, reduzindo a necessidade ou as doses de medicamentos em geral.

Junto ao processo de envelhecimento surgem diversos desafios quanto à mobilidade, flexibilidade e autonomia, e neste sentido a hidroginástica segundo os autores supracitados, tem se mostrado ao longo de sua evolução uma atividade de grande eficácia em relação a esses desafios. A hidroginástica é uma verdadeira aliada para a obtenção de resultados positivos quanto ao envelhecimento, permitindo também aos idosos um ambiente de acolhimento e socialização, sendo possível obter de forma satisfatória ganhos também nas áreas psicossociais da vida do idoso, contribuindo para um envelhecimento ativo.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

A presente pesquisa foi estruturada a partir de uma revisão de literatura sobre as contribuições e benefícios que a prática da hidroginástica traz para a pessoa idosa, neste capítulo explicaremos o método, a técnica e os instrumentos de coleta para análise de dados. De acordo com Galvão e Ricarte (2019), a realização de uma revisão de literatura evita a duplicação de pesquisas ou, quando for de interesse, o reaproveitamento e a aplicação de pesquisas em diferentes escalas e contextos. Permite ainda: observar possíveis falhas nos estudos realizados; conhecer os recursos necessários para a construção de um estudo com características específicas; desenvolver estudos que cubram brechas na literatura, trazendo uma real contribuição para um campo científico; propor temas, problemas, hipóteses e metodologias inovadoras de pesquisa; otimizar recursos disponíveis em prol da sociedade, do campo científico, das instituições e dos governos que subsidiam a ciência.

A pesquisa tem uma natureza de abordagem qualitativa, com método sistemático e teve por objetivo sintetizar pesquisas acadêmicas relevantes acerca dos benefícios e contribuições que a prática da hidroginástica como atividade física, traz para a população idosa, assim como compreender a motivação pela qual o idoso procura a hidroginástica como atividade física. A pesquisa foi desenvolvida durante o período correspondente à disciplina de Monografia do curso de licenciatura em Educação Física na UFRPE.

3.1. Etapas da pesquisa

Foi realizada uma pesquisa exploratória acerca da temática hidroginástica e idoso, e as plataformas utilizadas para a pesquisa foram: SciELO, LILACS, Google Acadêmico, dentre as revistas selecionadas estão: Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Da Teoria à Prática - Saúde, Educação e movimento, Revista brasileira de Ciências dos Esportes e Revista Brasileira de qualidade de vida. Os termos de busca utilizados foram “Hidroginástica”, “Idoso” e “qualidade de vida”, esses buscadores também foram combinados entre si para a obtenção de resultados mais precisos, como exemplo foi utilizado: "hidroginástica+ idoso", “Hidroginástica + motivação”, “Idoso+ hidroginástica+ qualidade de vida”. O filtro de pesquisa utilizado foi apenas referente a data de pesquisa, artigos publicados dentro do período de 10 anos e os resultados obtidos foram os seguintes:

Tabela 1 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma LILACS.

Descritores	Referências
Hidroginástica	137
Idoso	74.281
Qualidade de vida	25.896
Hidroginástica + Idoso	02
Hidroginástica + Idoso + qualidade de vida	0

Fonte: Portal Regional da BVS, acesso em: 17 de janeiro, de 2022.

Segundo dados da tabela 01, na pesquisa feita utilizando a plataforma LILACS é possível perceber que os buscadores “Idoso” e “Qualidade de vida” são mais numerosos em relação aos demais buscadores.

Ao unir dois dos buscadores que são “Hidroginástica + Idoso”, chegamos ao resultado total de 02 artigos, ao unir os três principais buscadores “Hidroginástica + Idoso + qualidade de vida” não foram encontrados artigos.

Tabela 2 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma SciELO.

Descritores	Referências
Hidroginástica	45
Idoso	4.680
Qualidade de vida	6.885
Hidroginástica + Idoso	15
Hidroginástica + Idoso + qualidade de vida	3

Fonte: Plataforma de busca SciELO, acesso em: 17 de janeiro, de 2022.

De acordo com a tabela 02, referentes aos dados definidos através da plataforma SciELO, obtivemos valores maiores se comparados a tabela dois em relação aos resultados apurados com a junção dos descritores “hidroginástica + Idoso”.

No que diz respeito à utilização dos três principais descritores “hidroginástica+idoso+qualidade de vida” a plataforma SciElo possui um total de três artigos a serem analisados.

Tabela 3 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Google Acadêmico.

Descritores	Referências
Hidroginástica	8.540
Idoso	26.000
Qualidade de vida	390.000
Hidroginástica + Idoso	5.990
Hidroginástica + Idoso + qualidade de vida	4.400

Fonte: Plataforma Scholar google, acesso em: 17 de janeiro, de 2022.

A tabela de número 03, referentes a plataforma do Google Acadêmico podem-se observar que é em disparada a que possui maior número de artigos encontrados por descritor, chamando atenção para o descritor “qualidade de vida” onde foi possível obter um resultado total de mais de 300 mil artigos.

Nos descritores “hidroginástica+idoso” assim como nos descritores “Hidroginástica+Idoso+qualidade de vida” obtivemos os maiores resultados quando comparado às outras plataformas e revistas utilizadas, somando mais de quatro mil artigos disponíveis para a pesquisa.

Tabela 4 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.

Descritores	Referências
Hidroginástica	03
Idoso	02
Qualidade de vida	34
Hidroginástica + Idoso	01
Hidroginástica + Idoso + qualidade de vida	01

Fonte: Portal Regional da Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, acesso em: 17 de Janeiro, de 2022.

A tabela referente aos dados obtidos utilizando a plataforma da Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, mostra que o descritor “qualidade de vida” possui maior número de artigos disponíveis para análise se comparado ao descritor “hidroginástica” ou “idoso”.

Como resultado da busca utilizando os descritores “hidroginástica+idoso” e “hidroginástica+idoso+qualidade de vida”, obtivemos um total de 1 artigo para cada descritor, totalizando dois artigos no geral.

Tabela 5 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Revista brasileira de Ciências dos Esportes.

Descritores	Referências
Hidroginástica	08
Idoso	113
Qualidade de vida	398
Hidroginástica + Idoso	05
Hidroginástica + Idoso + qualidade de vida	02

Fonte: Portal da Revista Brasileira de Ciências do Esporte, acesso em: 17 de janeiro, de 2022.

Ao analisar os números referentes aos descritores da tabela 05, referente a Revista Brasileira de Ciências do Esporte, podemos destacar a presença de maior número de artigos para os descritores “idoso” e “qualidade de vida”, o descritor “hidroginástica” conta apenas com oito artigos disponíveis.

A junção dos descritores “hidroginástica+idoso” gerou como resultado um total de cinco artigos disponíveis, já os descritores “hidroginástica+idoso+qualidade de vida” gerou o resultado total de dois artigos disponíveis, resultado inferior aos descritores utilizados inicialmente.

Tabela 6 - Dados obtidos utilizando o buscador da plataforma Revista brasileira de qualidade de vida.

Descritores	Referências
Hidroginástica	21
Idoso	56
Qualidade de vida	283
Hidroginástica + Idoso	18
Hidroginástica + Idoso + qualidade de vida	18

Fonte: Portal da Revista Brasileira de qualidade de vida, acesso em: 17 de janeiro, de 2022.

Por fim, a tabela de número 06 se refere aos dados obtidos utilizando o buscador da plataforma da Revista brasileira de qualidade de vida, na qual podemos observar que o descritor “qualidade de vida” assim como nas demais tabelas possui um maior número de artigos disponíveis, quando comparados aos outros descritores.

Em relação aos descritores “hidroginástica+Idoso” e “hidroginástica+idoso+qualidade de vida” os resultados para cada um gerou um total de 18 artigos.

4. PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

O número de publicações encontradas ao utilizar os buscadores “hidroginástica+idoso+qualidade de vida” resultou em um total de dois mil quatrocentos e vinte e um artigos disponíveis, e dentre eles foram selecionados um total de dez artigos, utilizando como critério o filtro de publicações feitas nos últimos dez anos, o que compreende o período de tempo entre janeiro de 2013 a janeiro de 2023.

Além dos critérios quanto ao período da publicação, os artigos selecionados foram filtrados também através do tema e palavras chaves como: terceira idade, benefícios, envelhecimento, saúde física, saúde psicológica, flexibilidade, tratamento médico e bem estar. Como resultado total da pesquisa feita nas diferentes plataformas utilizadas, segue logo abaixo na tabela de número 08 ,os artigos selecionados discriminados por nome da

revista, título e ano, autor e objetivo, assim como métodos utilizados para a pesquisas e os seus devidos resultados.

Quadro 1 - - Artigos filtrados e selecionados com a temática pesquisada.

Nome da Revista	Título e Ano	Autor	Objetivo	Método	Resultado
Revista de Atenção à Saúde	BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA IDOSOS (2019)	LUCIANO, A.L.; GILBERTO, A.G.L.; YASMIN, B.S.; MARIANA, R.B.	Identificar as mais recentes evidências nacionais sobre os benefícios da prática de atividades aquáticas na vida dos idosos.	Métodos: Revisão bibliográfica cujo levantamento.	As atividades aquáticas de hidroginástica e hidroterapia contribuem para manutenção e melhora da flexibilidade, equilíbrio e capacidade funcional dos idosos; apesar de melhorarem a dor na osteoartrite de joelho, não estão associadas a bons índices de força muscular de membros inferiores.
Revista Interfaces da Saúde	Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. (2017)	NAIARA, S.R.S.; FRANCISCO, W.R.R.; MARILIA, O.M.L.; SHELDON, L.B.; ANGÉLICA, R.S.; TIAGO, S.N.	Investigar a percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante na Escola Luísa Natação/ Hidroginástica da cidade de Itaipava- Ce destacando as melhorias de suas habilidades diárias nos aspectos físicos, psíquicos e sociais proporcionados através da prática constante da hidroginástica.	Pesquisa qualitativa exploratória.	A hidroginástica é um exercício físico indicado para a terceira idade. Tendo em vista que houve uma melhora significativa nos aspectos físicos, psíquicos e sociais contribuindo na realização habilidades diárias contribuindo para que o indivíduo venha a viver melhor, adiando alguns processos de envelhecimento, tornando-se independente e consequentemente tendo uma vida mais prazerosa e digna que com o envelhecimento surgem limitações.
Revista Universo	Hidroginástica aplicada a idosos: Os benefícios dessa prática na 3º idade. (2017)	MARCELO, P.A.; NILTON, N.F.; CLAUDIO, M.M.; GELSON, I.F.G.	Apresentar os benefícios que a prática de Hidroginástica promove aos praticantes da faixa etária idosa, e evidenciar os aspectos positivos na promoção da saúde e bem estar dessa população.	Esta revisão de literatura tem a característica de pesquisa Qualitativa, onde a busca pelo tema se deu através de pesquisas em bancos de dados online e livros com abordagens relevantes sobre o assunto.	Os idosos, mais do eu nunca devem ser estimulados a não ficarem parados e sim manter uma vida ativa e saudável, através da prática de atividades físicas , culturais, de lazer e claro socialização , pois não só estarão diminuindo a chance de terem problemas funcionais como estarão prevenindo e tratando de problemas físicos e sociais que possam ser acarretados durante essa fase.
Da teoria à prática: Educação, saúde e movimento.	Análise da flexibilidade em idosas praticantes de Hidroginástica do Município de Santa Rita-PB (2020)	CARLOS, B.G.F.; VANDERSON, D.T.S.	Analisar o nível de flexibilidade em um grupo de idosas praticantes de hidroginástica da cidade de Santa Rita - PB, correlacionado o tempo de prática do exercício físico	pesquisa qualitativa bibliográfica e exploratória.	A prática da hidroginástica de forma regular pode ser um importante aliado no desenvolvimento e manutenção da flexibilidade, colaborando significativamente na vida do idoso no que diz respeito a sua capacidade funcional, autonomia, mobilidade e independência.

			com o nível de flexibilidade dos participantes		
Revista Brasileira de Ciências do Esporte	Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física (2021)	GUSTAVO,F.H.; MARCOS,G.M.; CYNTHIA,F.M.; JOSÉ,C.O.M.	Analisar a compreensão que idosos, praticantes de hidroginástica, atribuem à atividade física.	Pesquisa de natureza qualitativa de viés etnográfico, de cunhos descritivo e exploratório.	Entende-se que este estudo apresenta contribuições para se refletir acerca da atividade física humanizada, explorada, ainda, de forma modesta na literatura científica. Acredita-se que quanto mais intensas e profundas forem as pesquisas sobre a humanização da atividade física com idosos, mais disseminada será a sua vivência, a qual está relacionada ao sentido da vida.
Instituto Politécnico de Castelo Branco- Escola Superior de Educação	Auto percepção do estado de saúde, aptidão física e motivação para a prática de hidroginástica por parte de idosos (2016)	CARLOS,M.N.F.	Aprofundar sobre o que motiva os idosos a praticar hidroginástica e quais os efeitos que a prática da hidroginástica tem sobre o processo do envelhecimento.	Pesquisa Qualitativa -Descritiva	A percepção do estado de saúde dos idosos que fizeram parte da amostra é considerado normal para a sua idade, que há fatores mais importantes que outros que os levam a praticar hidroginástica e que essa prática teve um impacto positivo na melhoria dos resultados da aptidão física embora o número de aulas frequentado não tenha tido uma influência direta nesses resultados.
Revista Saúde e Pesquisa	Análise reflexiva sobre os benefícios da hidroginástica para a saúde de pessoas idosas. (2014)	LÉLIA,L.T.P.; ILKA,M.D.RAMON,M.M.	Analisar a trajetória histórica da hidroginástica, ressaltando suas características gerais e os benefícios dessa prática para a saúde de pessoas idosas	Trata-se de uma revisão de literatura, com delineamento qualitativo, de cunho descritivo e analítico nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde	O presente estudo sugere a hidroginástica como um fator essencial para qualidade de vida dos idosos, pois a inatividade física no idoso pode ocasionar o aparecimento e/ou o agravamento de algumas doenças que acompanham a velhice.
Revista Brasileira de qualidade de vida	Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. (2013)	PRISCILA,M.S.; BRUNA,C.S.; ALCYANE,M.; GIOVANA,Z.M.	Verificar a relação da percepção de qualidade de vida - QV entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica.	Participaram do estudo 76 idosos, sendo 70 na categoria de idosos jovens (entre 60 e 79 anos) e seis na categoria de idosos longevos (80 anos ou mais). Os questionários de QV da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD) foram aplicados aos idosos em forma de entrevista individual. A análise dos dados foi realizada por meio da estatística descritiva e do Teste U de Mann-Whitney, com um nível de significância de 5%.	Uma vez que os benefícios da prática regular e sistematizada de exercícios físicos já estão bem documentados, percebe-se a importância em investigar as percepções, necessidades, desejos e limitações da vida de idosos no contexto das diferentes possibilidades de exercícios físicos, a fim de identificar as atividades potencialmente relacionadas a uma boa QV na velhice. É importante lembrar que a avaliação da QV depende das expectativas e percepções subjetivas de cada indivíduo, em estreita relação com o contexto no qual está inserido.
Faculdade de Desporto Universidade do Porto	Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na percepção de	LUCAS,P.M.	verificar que tipo de programas de exercício físico (EF), nomeadamente	Para este estudo foram avaliados 100 idosos (idade média de 70,26 ±6,73 anos), 50 GTF e 50	Os nossos resultados sugerem que os programas de exercícios físicos analisados, proporcionam um conjunto de benefícios para a qualidade de

	qualidade de vida e IMC de indivíduos idosos. (2018)		programas de treinamento de força (GTF) e de hidroginástica (GH), apresentam mais vantagens sobre a percepção da qualidade de vida e o IMC dos idosos.	GH, com idades compreendidas entre os 60 e os 89 anos. Os instrumentos utilizados foram o questionário Medical Outcome Study Short Form (MOS SF-36), para avaliar a percepção da qualidade de vida (QV).	vida dos idosos, no entanto, o programa de treinamento de força parece ser o mais efetivo na melhor qualidade de vida e melhores valores de IMC.
Universidade do Extremo Sul Catarinense	A contribuição da hidroginástica na qualidade de vida de idosas. (2014)	PATRÍCIA,P.N.	verificar a influência da hidroginástica na QV (Qualidade de Vida) para os domínios físico, psicológico, ambiental e social de mulheres idosas.	O estudo foi realizado com 42 idosas através de um questionário com dados de identificação dos indivíduos, e um questionário WHOQOL - o módulo WHOQOL – BREF, para verificar a QV.	O resultado da pesquisa apontou como maior influência na qualidade de vida das praticantes de hidroginástica os domínios sociais e ambientais; já os menos apontados foram os domínios físicos, o que gera uma curiosidade nesse aspecto. Conclui-se que, para as pessoas idosas, os momentos de estar em grupo, no meio social, e o conforto no meio ambiente em que vivem, são elementos primordiais para a QV nessa etapa de vida.

Fonte: Própria autora (2023)

4.1 A hidroginástica e os benefícios para o idoso

No estudo de LEÃO.L, *et al* (2019) foi possível compreender que o público idoso, de maneira geral, apresenta como consequência da idade uma série de sintomas que dificultam a prática de exercícios em solo, como por exemplo os episódios de dores e doenças articulares, além da fraqueza muscular e a redução do equilíbrio, fatores que estão diretamente associados a desordens de marcha. Neste caso, o ambiente aquático tem demonstrado ser um aliado no aumento do nível de atividade física desta população, uma vez que ele contribui para a menor sobrecarga nas articulações, reduzindo assim os riscos de lesões e de quedas, contribuindo diretamente para um envelhecimento ativo e saudável.

Semelhante aos resultados obtidos através do estudo de LEÃO.L, *et al* (2019), as contribuições trazidas por SILVA.N, *et al* (2017) afirma que A hidroginástica é indicada aos idosos como ferramenta no desenvolvimento de exercícios terapêutico para a prevenção e tratamento de doenças, haja vista que proporciona o fortalecimento da estrutura muscular e óssea sem prejudicar as articulações, desde que acompanhadas por educadores físicos. Segundo SILVA.N, *et al* (2017, p.44):

a hidroginástica é um exercício físico indicado para a terceira idade. Tendo em vista que houve uma melhora significativa nos aspectos físicos, psíquicos

e sociais contribuindo na realização habilidades diárias contribuindo para que o indivíduo venha a viver melhor, adiando alguns processos de envelhecimento, tornando-se independente e conseqüentemente tendo uma vida mais prazerosa e digna.

Farinha (2016) guiou seu estudo considerando as contribuições que a prática da hidroginástica oferece para um envelhecimento saudável, a pesquisa teve sua duração total de quatro meses, dividida em duas avaliações e com o quantitativo de 83 idosos participantes ativos das aulas de hidroginástica. Ainda Segundo Farinha (2016, p.09) :

Os resultados demonstraram, que os idosos tem limitações em realizar tarefas mais exigentes e complexas devido ao seu estado de saúde, que o mesmo foi considerado razoável não interferindo no tempo gasto a trabalhar, mas apenas na realização de alguns trabalhos e não interferindo nos relacionamentos sociais. Os idosos referiram que se sentem a maior parte do tempo calmos e tranquilos e por isso felizes. Em relação às motivações para a prática de hidroginástica os que assumiram um grau de maior importância foram necessidade de fazer exercício, estarem com os amigos, fazer novas amizades e divertimento. Quanto à aptidão física, houve melhorias dos resultados em praticamente todos os testes entre a 1ª e a 2ª avaliação. O número de aulas frequentadas ao longo dos 4 meses entre os grupos não se mostrou diferenciadora para a melhoria obtida entre os mesmos.

Por fim o autor conclui a pesquisa afirmando que a partir dos resultados obtidos no presente estudo podemos sugerir que a população idosa deve praticar hidroginástica, pois a mesma proporciona-lhe vários benefícios a nível da saúde permitindo ter um envelhecimento mais ativo e saudável. Farinha (2016) Considera que devemos continuar a investigar esta temática, para tentar encontrar mais formas de atenuar o declínio do nível da saúde que se verifica no processo do envelhecimento.

O estudo de Moraes (2018) traz dados acerca da efetividade da prática da hidroginástica como exercício aeróbio, assim como os benefícios que a prática da hidroginástica exerce sobre o IMC das pessoas idosas, o estudo foi composto pela participação de 50 idosos com idades entre 60 e 89 anos, participando das aulas de hidroginástica por um período de quatro meses, frequentando regularmente as aulas que possuíam duração máxima de 45 minutos. Ao trazer a discussão acerca da importância da prática da hidroginástica como atividade física o autor aborda as alterações fisiológicas que o corpo sofre no processo de envelhecimento

O número de fibras musculares diminui, essa perda está estreitamente relacionada à perda acentuada de unidades motoras alfas. A perda de neurônios motores alfa e a degeneração das fibras musculares correspondentes prossegue continuamente até a sétima década, Moraes (2018, p.9)

Mais adiante a pesquisa sugere que para além das perdas ocasionadas pelo envelhecimento biológico, o envelhecimento inativo, ou seja, o envelhecimento ausente de uma vida ativa na prática de atividades físicas, gera para o idoso um agravamento das doenças que surgem com o envelhecimento, como doenças cardiovasculares, pulmonares e articulares. Segundo Moraes (2018, p.24)

Embora, nenhuma quantidade de atividade física possa interromper o processo de envelhecimento biológico, há evidências de que o exercício regular pode minimizar os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário e aumentar a expectativa de vida ativa, limitando o desenvolvimento e progressão de doenças crônicas e condições incapacitantes.

De acordo com Moraes (2018) A prática de exercício regular proporciona muitas vantagens para o indivíduo com por exemplo a manutenção da sua independência, o aumento da força, do equilíbrio, da coordenação, da flexibilidade, da resistência aeróbia, da saúde mental, do controle motor e da função cognitiva e a prevenção de quedas, que se refletem na percepção da sua qualidade de vida. Apesar dos variados benefícios de acordo com a pesquisa realizada acerca do IMC constatou que apenas 36% dos idosos praticantes de hidroginástica desta pesquisa, foram classificados com o peso considerado normal, entretanto o autor ressalta que em idosos a utilização do IMC como marcador antropométrico pode ser discutível devido a redução de massa magra, acúmulo de tecido adiposo dentre outros fatores inerentes ao envelhecimento, como a aquisição de alguns hábitos sedentários.

Segundo o Estudo de Figueiredo e Santos (2020). Os hábitos sedentários são os maiores responsáveis pela perda de flexibilidade, pois fazem com que os músculos e o tecido conjuntivo percam a capacidade de extensão. Normalmente o aumento da gordura corporal acompanha a falta de atividade, contribuindo, assim, para a redução da flexibilidade.

Para AGUIAR.M,*et al* (2017) devido às mudanças que ocorrem no corpo devido o processo de envelhecimento, a pessoa idosa acaba por não conseguir mais se exercitar do jeito comum dada às mudanças sofridas pelo corpo , desta forma a hidroginástica proporciona a pessoa idosa uma atividade de baixo impacto e alto teor de benefícios, contribuindo também para uma boa saúde mental e mais interações sociais. De acordo com AGUIAR.M,*et al* (2017,p.16) considerando as naturais perdas decorrentes do envelhecimento sobre algumas características físicas, a hidroginástica apresenta-se como uma importante opção de prática corporal.

A prática da hidroginástica está relacionada à manutenção da saúde e melhora das capacidades físicas. Evidencia-se também a satisfação dos praticantes pelas relações sociais criadas e estreitadas decorrentes da prática, tendo em vista que através da hidroginástica também objetiva-se a vivência corporal, grupal e interpessoal, de acordo com AGUIAR.M,*et al*(2017)

4.2 A hidroginástica e a qualidade de vida da pessoa idosa

O estudo de SANTOS.P,*et al* (2013) feito com 76 idosos divididos entre 70 idosos Jovens (entre 60 e 79 anos) e 6 idosos longevos (80 anos ou mais), objetivou entender qual a compreensão que esses idosos possuem acerca da qualidade de vida. A pesquisa foi feita através de um questionário e em forma de entrevista individual. como resultado geral do estudo Santos,*et al* (2013) afirma que os idosos jovens possuem maiores vantagens sobre os idosos longevos nos quesitos de domínio físico, relações sociais e intimidades, porém ambos os grupos demonstraram durante o estudo possuir uma boa percepção acerca da qualidade de vida.

Por fim, SANTOS.P,*et al* (2013,p.9) afirma que os resultados deste estudo permitiram avançar no conhecimento relacionado à percepção de QV de idosos de distintas faixas de idade, especialmente entre aqueles com idades mais elevadas que, apesar de em menor número, integraram a amostra deste estudo. Além disso, contribuíram para alertar aos diferentes profissionais que trabalham com o público idoso acerca da importância das características e peculiaridades desse segmento populacional, assim como à percepção de QV dos idosos, com o intuito de estabelecer estratégias e buscar mecanismos que favoreçam o processo de envelhecimento saudável.

No estudo de Nesi (2014) busca compreender os efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida das mulheres idosas fisicamente ativas, participaram do estudo 50 mulheres idosas com idades entre 60 e 86 anos, semelhante ao estudo de Santos,*et al* (2013) a autora também utilizou o questionário WHOQOL (Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização mundial de Saúde - O módulo WHOQOL-BREF), que trata em suas perguntas sobre os domínios físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente.

Como resultado obtido através da utilização do questionário, partiu-se da ideia de que, praticando exercícios em grupo como a hidroginástica, os idosos podem obter um estado de conforto e diminuir o conflito que sentem ao entrar na terceira idade, sofrendo um impacto da sociedade e do meio em que estavam acostumados a viver enquanto trabalhavam. As mulheres idosas pesquisadas apontam positivamente que podem estar no meio de pessoas da mesma idade, mantendo uma relação pessoal ativa e um conforto no meio ambiente em que vivem, sendo em grupos praticando exercícios ou no meio familiar. Portanto, a hidroginástica é um exercício físico que proporciona aos idosos um bem estar social, ambiental, psicológico e físico, e ajuda no alargamento das relações entre as pessoas dessa faixa etária, dando um maior sentido de vivência, contribuindo na melhoria dos aspectos de qualidade de vida, de acordo com Nesi (2014, p.09).

HALLEY.G,*et al* (2021) argumenta em seu estudo sobre a compreensão que a pessoa idosa tem acerca da importância da hidroginástica, e constatou que os discursos dos idosos estavam perpassados pela abordagem epidemiológica, o que reforça a necessidade de se refletir, amiúde, sobre a perspectiva hegemônica da atividade física. Esta não deve ser analisada prescindindo-se da esfera subjetiva, ou seja, como um ato puramente procedimental e associado à saúde. Por não se tratar de algo puramente procedimental a hidroginástica traz benefícios para além do que o autor denomina viés biomédico.

De acordo com as pesquisas de Pinto.L, Dias.I e Moreira.R (2014) Os benefícios de um programa de atividade física bem conduzida podem ser facilmente percebidos pelos idosos: maior disposição para as tarefas do dia-a-dia, sensação de bem-estar, diminuição dos problemas de ordem circulatória, tais como inchaços nas pernas e varizes. segundo os autores Não há dúvidas de que o exercício físico melhora a qualidade de vida dos idosos, por trazer consequências físicas e psíquicas.

Por outro lado, especialmente para praticantes idosos, porque, além de todos os benefícios acima citados, a atividade física alivia a ansiedade e o sentimento de desamparo, problemas comuns nessa faixa etária, segundo Pinto.L, Dias.I e Moreira.R (2014, p.05). Desta maneira podemos destacar a importância que a hidroginástica tem na vida dos idosos praticantes no que diz respeito a socialização e bem-estar psicológico através da interação que promove entre os indivíduos leva ao sentimento de coletividade e pertencimento, de suma importância para contribuir com a melhora na qualidade de vida do idoso.

5. CONCLUSÃO

A pesquisa desenvolvida buscou compreender através da revisão de literatura, quais os benefícios e contribuições que a prática da hidroginástica tem sobre a saúde, qualidade de vida e convívio social da pessoa idosa. O ponto de partida consistiu em analisar as produções científicas mais recentes acerca da temática e desta forma foi possível compreender e conceituar os benefícios da hidroginástica no processo de envelhecimento ativo.

Partindo do questionamento sobre quais as contribuições a prática da hidroginástica oferecem a saúde do idoso, foi possível constatar 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.

Porém o envelhecer pode ser um processo saudável, de acordo com as pesquisas acadêmicas consultadas foi possível compreender que o processo de envelhecimento pode se dar de forma ativa e saudável. O envelhecimento ativo deve ser valorizado e estudado tendo em vista que envelhecer é o rumo natural da vida humana, a prática de atividades físicas assim como na juventude também desse ser incentivada na terceira idade, fatores como o sedentarismo e por recomendações médicas, levam os idosos a procura da hidroginástica como atividade física. Podemos afirmar que para além do fator saúde devemos destacar a importância da convivência com outras pessoas da mesma idade, foi possível compreender através da pesquisa que a socialização cumpriu papel de extrema importância no quesito motivação para a permanência na atividade.

Assim conclui-se 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.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Marcelo, *et al.* **HIDROGINÁSTICA APLICADA A IDOSOS: OS BENEFÍCIOS DESSA PRÁTICA NA 3º IDADE**, Revista Universo, 2017.

AGUIAR, Janaína; GURGEL, Luilma. **Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza**, Rev. bras. educ. fís. esporte 23 (4) • Dez 2009

BORGES, Milene Ribeiro Dias, MOREIRA, Ângela Kunzler. **Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários**. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, 2009.

CARVALHO, Rosinei da cruz. **OS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE DAS MULHERES PRATICANTES ATENDIDAS PELO PROGRAMA VIDA NOVA EM LUCAS DO RIO VERDE – MATO-GROSSO.**, Trabalho monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília – Barra do Bugres. 2014.

COSSETIN, Evanir. **O IDOSO E A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA**, Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física do Departamento de Humanidades e Educação da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, como requisito parcial para obtenção de Bacharel em Educação Física. 2017.

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

FARINHA, Carlos, **Autopercepção do estado de saúde, aptidão física e motivação para a prática de hidroginástica por parte de idosos**, Tese de Mestrado. 2016.

FERREIRA, Cátia Sofia Santos. **O efeito das percepções da velhice e da institucionalização no envelhecimento ativo: um estudo de caso.**, Dissertação/relatório/Projeto/IPP, Faculdade de Letras Universidade do Porto, 2013.

FIGUEIREDO, Carlos Barry; SANTOS, Vanderson. **ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO MUNICÍPIO DE SANTA RITA/PB**, Revista Da teoria à prática: Educação, saúde e movimento, p.37. 2020.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa.; RICARTE, Ivan Luiz Marques. **REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA: CONCEITUAÇÃO, PRODUÇÃO E PUBLICAÇÃO**. Loeion: Filosofia da Informação, Rio de Janeiro, RJ, v. 6, n. 1, p. 57–73, 2019.

HALLEY, Gustavo. Idosos **praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física**, Rev. Bras. Ciênc. Esporte. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Censo Brasileiro de 2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2012.

LEÃO, Luciano Amado; et al. **BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA IDOSOS**, Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134, jul./set., 2019

MIRANDA, Vinícius Bittencourt. **Gerontomotricidade e o idoso praticante de atividades físicas: um estudo teórico**, Revista Ciência em Movimento | Biociências e Saúde | v. 19 |n. 39 | 2017/2.

MONTEIRO, Cláudia dos Anjos. **O envolvimento na prática de atividade física em idosos de meios rurais e urbanos: felicidade, afetos e satisfação com a vida**. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Saúde do Desporto na área de especialização em Atividade Física para a terceira idade. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2013.

MORAES, Lucas Pedroso. **Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na percepção de qualidade de vida e IMC de indivíduos idosos** , Faculdade de Desporto Universidade do Porto, 2018.

NESI, Patrícia Pandini . **A CONTRIBUIÇÃO DA HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSAS** , Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense UNESC., 2014.

Organização Mundial de Saúde (2001).

PINTO, Lélia; DIAS, Ilca; MOREIRA, Ramon. **ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE DE PESSOAS IDOSAS**, Revista Saúde e Pesquisa, v. 7, n. 2, p. 353-359, maio/ago. 2014.

SANTOS, Joseano Junio Laube; SILVA, Pedro Henrique de Souza. **OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS**, Trabalho de conclusão de curso da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, 2021.

Santos, Priscila Mari dos, *et al.* **Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica**, REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA, v. 05, n. 01, jan./mar, p. 01-11, 2013.

SILVA, Ayrton Cristyan Soares. **HIDROGINÁSTICA PARA A COMUNIDADE SÍTIO DOS PINTOS**: projeto de extensão na UFRPE. 2021. 69 p. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2021.

SILVA, Nayara Sabrina Rocha, *et al.* **PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PELO PRATICANTE QUANTO AOS ASPECTOS FÍSICOS, PSÍQUICOS E SOCIAIS EM IDOSOS DA TERCEIRA IDADE**, Revista Interfaces da Saúde · ISSN 2358-517X · ano 4 · nº1 · Jun · p. 23-46 · 2017

SILVA, Vander Luiz, *et al.* **ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO DE PESSOAS: um estudo baseado em princípios da Hierarquia de Necessidades de Maslow**, Revista FOCO. ISSN: 1981-223X V.10, nº2, jan./jul. 2017.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. **Hidroginástica na terceira idade**. Rev. Bras. Med. Esporte., v. 4, n. 1, Jan./Fev., 1998.

World Health Organization Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.: il.