



Trabalho de Conclusão
do Curso de Educação Física.

Bacharelado



IMPACTOS DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE FÍSICA, EMOCIONAL E SOCIAL DA MULHER GESTANTE

Ana Maria Xavier de Meneses Silva¹

Orientadora: Clistênia Prudenciana Diniz²

Resumo: A hidroginástica é uma modalidade de exercício físico realizada em meio aquático que se destaca por apresentar baixo impacto articular e promover diversos benefícios à saúde. Durante a gestação, período marcado por intensas alterações fisiológicas, hormonais e emocionais, a prática de atividades físicas seguras torna-se fundamental para o bem-estar materno. **Objetivo:** analisar os impactos da hidroginástica na saúde física, emocional e social de mulheres gestantes. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa e descritiva, realizada a partir da análise de artigos científicos publicados em bases de dados como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Periódicos CAPES. **Resultados:** indicam que a prática regular de exercícios aquáticos contribui para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento muscular, redução de dores lombares, controle do peso corporal e melhora da circulação sanguínea. Além disso, a hidroginástica favorece o equilíbrio emocional, reduz sintomas de ansiedade e estresse e estimula a socialização entre gestantes. **Considerações finais:** Conclui-se que a hidroginástica, quando realizada de forma orientada por profissionais capacitados, constitui uma prática segura e eficaz para a promoção da saúde e da qualidade de vida durante a gestação, contribuindo para o bem-estar materno-fetal.

Palavras-chave: Hidroginástica. Gestação. Saúde materna.

Abstract: Water aerobics is a type of physical exercise performed in water that stands out for its low joint impact and various health benefits. During pregnancy, a period marked by intense physiological, hormonal, and emotional changes, the practice of safe physical activities becomes fundamental for maternal well-being. **Objective:** To analyze the impacts of water aerobics on the physical, emotional, and social health of

pregnant women. **Methodology:** This is a qualitative and descriptive bibliographic research, carried out through the analysis of scientific articles published in databases such as SciELO, PubMed, Google Scholar, and CAPES Journals. **Results:** indicate that the regular practice of aquatic exercises contributes to improved cardiorespiratory fitness, muscle strengthening, reduction of lower back pain, control of body weight, and improved blood circulation. In addition, water aerobics promotes emotional balance, reduces symptoms of anxiety and stress, and stimulates socialization among pregnant women. **Final considerations:** In conclusion, water aerobics, when performed under the guidance of qualified professionals, constitutes a safe and effective practice for promoting health and quality of life during pregnancy, contributing to maternal and fetal well-being.

Keywords: Water aerobics. Pregnancy. Maternal health.

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

¹ Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Especialista em Educação Física (clisdiniz22@gmail.com).

Submissão: 25/05/2026

Aprovação: 17/06/2026

1 INTRODUÇÃO

A hidroginástica é uma modalidade de exercício físico realizada em meio aquático que combina movimentos aeróbicos e resistidos, utilizando a resistência da água como sobrecarga natural para o corpo. De acordo com Silva e Oliveira (2019), essa prática promove melhora da capacidade cardiorrespiratória, resistência muscular e flexibilidade, além de apresentar baixo impacto articular, sendo considerada segura para diferentes públicos. Em gestantes, a hidroginástica se destaca por auxiliar no fortalecimento muscular, na melhora da circulação sanguínea, no controle do peso corporal e no alívio de dores lombares (Barbosa; Gomes, 2020).

Além dos benefícios físicos, também há ganhos emocionais e sociais relevantes. Rodrigues-Denize et al., (2024) ressaltam que a prática em grupo favorece a socialização, o bem-estar psicológico e o apoio mútuo entre gestantes. Dessa forma, o tema deste trabalho aborda os benefícios da hidroginástica para mulheres gestantes, com enfoque em seus efeitos fisiológicos, emocionais e sociais, e em sua contribuição para a qualidade de vida durante a gestação.

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por intensas alterações fisiológicas, hormonais e emocionais que exigem adaptações significativas no estilo de vida e nos cuidados com a saúde. Entre essas mudanças, destacam-se o aumento

do peso corporal, a sobrecarga articular, a retenção de líquidos e as dores lombares, fatores que podem comprometer o bem-estar físico e psicológico da gestante (Zhao et al., 2024). Nesse contexto, a prática de atividades físicas seguras e supervisionadas torna-se fundamental para reduzir desconfortos e promover qualidade de vida (Soares; Silva, 2024).

A hidroginástica, por ser uma atividade de baixo impacto e realizada em meio aquático, oferece condições favoráveis ao movimento, diminuindo o estresse sobre as articulações e proporcionando alívio de dores musculares e melhoria da circulação sanguínea (Martins; Farias, 2018). Estudos também indicam que a prática regular contribui para o equilíbrio emocional e a prevenção de sintomas de ansiedade e depressão durante a gestação (Baldo et al., 2020).

Diante disso, formula-se a seguinte questão norteadora: Quais são os impactos da hidroginástica para a saúde e o bem-estar de gestantes?

Parte-se da hipótese de que a prática regular da hidroginástica durante a gestação proporciona benefícios significativos à saúde física, emocional e social da mulher. Porém será que esses impactos beneficiam a prática atividade aquática sem riscos, quando supervisionada e adaptada às condições da gestante, contribui para o fortalecimento muscular, melhora da circulação sanguínea, controle do peso corporal e alívio das dores lombares (Silva; Oliveira, 2019).

Além dos efeitos fisiológicos, a hidroginástica também favorece o equilíbrio emocional, o bem-estar psicológico e a socialização, aspectos essenciais para uma gravidez mais saudável (Rodrigues-Denize et al., 2024). Portanto a modalidade aquática apresenta uma prática segura e eficaz na promoção da qualidade de vida materno-fetal durante o período gestacional (Barbosa; Gomes, 2020).

Para o objetivo geral buscamos analisar os impactos da hidroginástica para gestantes, considerando seus efeitos físicos, emocionais e sociais. Destacando como objetivos específicos os seguintes: identificar os impactos físicos da prática da hidroginástica durante a gestação; verificar os efeitos emocionais, sociais e psicológicos proporcionados pela atividade aquática; avaliar a contribuição da hidroginástica para o bem-estar e a qualidade de vida das gestantes.

A gestação é um período que envolve profundas transformações fisiológicas e emocionais no corpo da mulher, exigindo adaptações no estilo de vida e maior atenção aos cuidados com a saúde. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas supervisionadas é amplamente recomendada por contribuir para a manutenção do

bem-estar, o fortalecimento muscular e a prevenção de desconfortos comuns à gravidez (Baldo et al., 2020).

Para Silva e Oliveira (2019), entre as modalidades mais indicadas, a hidroginástica destaca-se por ser uma atividade de baixo impacto, que utiliza as propriedades físicas da água para reduzir a sobrecarga articular, melhorar a circulação e aliviar tensões musculares. Essa prática ainda proporciona sensação de leveza corporal e favorece o relaxamento muscular, contribuindo para a diminuição de dores e desconfortos comuns durante os diferentes estágios da gestação.

Além dos benefícios fisiológicos e físicos, essa prática também atua positivamente no equilíbrio emocional e social da gestante, favorecendo a socialização, o relaxamento e o controle da ansiedade (Lorenz, 2021). Esses aspectos emocionais são essenciais para o bem-estar materno, pois fortalecem a autoconfiança e auxiliam a gestante a lidar com as mudanças psicológicas características desse período.

Sob a perspectiva acadêmica, este estudo se justifica pela importância de reunir e analisar evidências científicas que comprovem os efeitos positivos da hidroginástica durante a gestação, contribuindo para o fortalecimento do conhecimento na área da Educação Física e para a formação de profissionais capacitados a orientar práticas seguras. A pesquisa também oferece subsídios teóricos para futuras investigações sobre o papel da atividade física aquática na saúde materno-fetal.

A linha desta pesquisa se enquadra na área da ciência do esporte e saúde apresentando como método bibliográfico qualitativo, evidenciando referências SciELO, PubMed, Google Acadêmico e Periódicos CAPES, para melhor desenvolvimento dos conteúdos.

No âmbito social, o trabalho se mostra relevante por incentivar a adoção de hábitos saudáveis entre gestantes, destacando a importância da atuação interdisciplinar entre educadores físicos e profissionais de saúde na promoção de uma gestação ativa e de melhor qualidade de vida. Assim, a pesquisa pretende contribuir para a ampliação do acesso a práticas seguras e para a valorização de políticas voltadas ao cuidado integral da mulher.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Hidroginástica: conceito e características

A hidroginástica é uma modalidade de exercício físico realizada em meio aquático, que combina movimentos aeróbicos, alongamentos e exercícios resistidos, utilizando a própria água como meio de sustentação e resistência. Por ser uma atividade de baixo impacto, ela reduz a sobrecarga nas articulações e proporciona maior conforto durante a execução dos movimentos, sendo especialmente indicada para pessoas com limitações físicas, idosos e gestantes (Silva; Oliveira, 2019). A flutuação permite que o corpo se mova de maneira mais leve e livre, diminuindo o risco de lesões e tornando o exercício acessível a diferentes públicos.

Além de seus aspectos fisiológicos, a hidroginástica se caracteriza por ser uma prática prazerosa e socialmente integradora. O ambiente aquático favorece o convívio entre os participantes, estimula o bem-estar e promove uma experiência de relaxamento e descontração. Para Lima e Barreto (2020), a interação entre os praticantes e a sensação de leveza corporal contribuem significativamente para a adesão à atividade e para a melhoria da autoestima, tornando a hidroginástica uma ferramenta importante na promoção da saúde física e mental.

Do ponto de vista técnico, a atividade utiliza princípios físicos da água, como empuxo, viscosidade, turbulência e pressão hidrostática, que influenciam diretamente no desempenho e na resposta fisiológica do corpo durante os exercícios. Esses elementos fazem com que o corpo enfrente resistência em todas as direções, proporcionando um trabalho muscular global e equilibrado. Além disso, o ambiente aquático permite o controle natural da temperatura corporal, o que reduz a sensação de fadiga e aumenta o tempo de tolerância ao exercício (Borges et al., 2022).

A hidroginástica também é reconhecida por seus efeitos positivos sobre o sistema cardiovascular e respiratório. Segundo Ribeiro e Soares (2021), a pressão hidrostática auxilia o retorno venoso e melhora a oxigenação dos tecidos, o que contribui para a saúde do coração e para a sensação de vitalidade. Essas características tornam a modalidade adequada tanto para o condicionamento físico quanto para a reabilitação, além de oferecer benefícios preventivos em relação a doenças crônicas.

Outro ponto relevante é a diversidade de objetivos que podem ser alcançados por meio da hidroginástica. Dependendo da intensidade, da frequência e da duração das aulas, é possível trabalhar resistência muscular, flexibilidade, coordenação motora e relaxamento. De acordo com Lima e Oliveira (2020), o caráter adaptável da atividade permite sua inclusão em diferentes contextos, desde academias até programas de saúde pública, ampliando o alcance da prática e democratizando o acesso ao exercício físico seguro.

Por fim, a hidroginástica deve ser compreendida como uma atividade que vai além do exercício físico. Ela representa uma prática de cuidado com o corpo e a mente, de acolhimento e de socialização, especialmente para mulheres em fases de intensas transformações, como a gestação. Assim, mais do que fortalecer músculos, a modalidade fortalece a autoconfiança, o equilíbrio emocional e a sensação de bem-estar, aspectos fundamentais para uma vida ativa e saudável (Silva; Oliveira, 2019).

2.2 A prática da hidroginástica durante a gestação

A gestação é um período marcado por intensas mudanças fisiológicas e emocionais, que exigem da mulher maior atenção com o corpo e a mente. A prática regular de exercícios físicos, quando supervisionada e adaptada, tem sido amplamente recomendada para promover bem-estar e reduzir os desconfortos comuns desse período (Baldo et al., 2020). Nesse contexto, a hidroginástica surge como uma alternativa segura e eficaz, por permitir movimentos suaves e controlados em meio aquático, com menor impacto nas articulações e maior sensação de leveza corporal (Borges; Santana, 2022).

O ambiente aquático oferece uma série de vantagens à gestante. A flutuação reduz a sobrecarga sobre as articulações e a coluna, favorecendo a execução dos exercícios com conforto e segurança. Além disso, a pressão hidrostática auxilia no retorno venoso, o que contribui para a diminuição de edemas, câimbras e dores nas pernas que são sintomas comuns durante a gestação (Rezende; Montenegro, 2019). Esses benefícios tornam a hidroginástica uma prática amplamente indicada por profissionais de saúde, especialmente durante o segundo e terceiro trimestre, quando o peso corporal tende a aumentar significativamente.

Do ponto de vista fisiológico, a atividade melhora o condicionamento cardiorrespiratório, a força muscular e a flexibilidade, auxiliando no preparo físico para

o parto. Além disso, contribui para o aumento da resistência muscular e melhora da postura, o que favorece a sustentação do peso corporal e o equilíbrio durante o avanço da gestação (Silva; Oliveira, 2019). Ao mesmo tempo, proporciona benefícios metabólicos, como melhor controle do peso corporal e da pressão arterial, fatores essenciais para uma gestação saudável. Para Lima e Oliveira (2020), o exercício em meio aquático promove respostas fisiológicas mais suaves, reduzindo o esforço cardíaco e proporcionando sensação de relaxamento, o que é especialmente benéfico para gestantes.

Os efeitos da hidroginástica não se limitam ao aspecto físico. Há também impactos positivos sobre a saúde mental e emocional. Segundo Lorenz (2021), o convívio em grupo, a socialização e o apoio mútuo entre gestantes durante as aulas favorecem o equilíbrio emocional e reduzem sintomas de ansiedade e estresse. A experiência de se movimentar com liberdade no ambiente aquático estimula a autoconfiança e melhora a autoestima, fortalecendo o vínculo da mulher com o próprio corpo e com o processo de gestar.

Outro ponto relevante é a importância da orientação profissional. A hidroginástica deve ser conduzida por instrutores capacitados, com acompanhamento médico, respeitando as limitações e necessidades individuais de cada gestante (Cancela-Carral; Blanco; López-Rodríguez, 2022). Martins e Farias (2018) destacam que o exercício físico na gestação, quando mal orientado, pode gerar riscos à saúde materno-fetal; por isso, é fundamental que a intensidade, duração e frequência das aulas sejam cuidadosamente planejadas.

Em síntese, a prática da hidroginástica durante a gestação representa uma forma de cuidado integral, que abrange corpo, mente e emoções. Mais do que uma atividade física, ela é uma experiência de acolhimento e empoderamento feminino, promovendo uma vivência gestacional mais leve, ativa e saudável. A combinação entre os benefícios fisiológicos e psicológicos reforça a importância dessa modalidade como aliada da saúde da mulher em todas as fases da gestação.

2.3 Benefícios físicos, emocionais e sociais da hidroginástica para gestantes

Baldo et al. (2020) destacam que os benefícios proporcionados pela hidroginástica às gestantes abrangem diferentes dimensões do bem-estar humano. No campo físico, a atividade auxilia na melhora da força muscular, da resistência e da

flexibilidade, preparando o corpo para as demandas do parto e do pós-parto, proporcionando a sustentação da água permite movimentos amplos e suaves, reduzindo o risco de lesões e aliviando o desconforto causado pelo aumento do peso corporal. Essa leveza contribui diretamente para o equilíbrio postural e para o fortalecimento da região lombar, frequentemente sobrecarregada durante a gestação.

Além disso, a pressão hidrostática exerce um papel importante na circulação sanguínea, favorecendo o retorno venoso e diminuindo a retenção de líquidos. Estudos demonstram que gestantes que praticam hidroginástica regularmente apresentam menor incidência de edemas e câimbras, além de maior disposição física para as atividades diárias e esses efeitos fisiológicos contribuem para uma gestação mais confortável e reduzem sintomas como fadiga e dores articulares (Rezende; Montenegro, 2019).

Outro ponto de destaque está na melhora do condicionamento cardiorrespiratório. A imersão em água, por oferecer resistência uniforme, estimula o sistema cardiovascular de forma segura e controlada. Segundo Silva e Oliveira (2019), a hidroginástica promove o fortalecimento do coração e a regulação da pressão arterial, tornando-se uma aliada na prevenção de complicações como hipertensão gestacional e diabetes mellitus. Dessa forma, a prática favorece a saúde materno-fetal e o equilíbrio metabólico ao longo da gravidez.

No aspecto emocional de acordo com Lorenz (2021), a hidroginástica contribui significativamente para o bem-estar psicológico da gestante. O contato com a água, a sensação de leveza e a prática em grupo proporcionam relaxamento e alívio do estresse, fatores essenciais em um período de tantas transformações. Além disso, as aulas em ambiente acolhedor ajudam a reduzir sintomas de ansiedade e medo relacionados ao parto, fortalecendo o vínculo entre a mulher e o próprio corpo.

A convivência com outras gestantes durante as aulas é outro elemento que merece destaque. O ambiente social promovido pela hidroginástica favorece o apoio mútuo, a troca de experiências e o fortalecimento de vínculos afetivos. Borges e Santana (2022) destacam que o sentimento de pertencimento e de compartilhamento de vivências cria uma rede de suporte emocional que impacta positivamente na autoconfiança e na autoestima das participantes.

A dimensão social da prática também é expressiva no contexto da promoção da saúde pública. A hidroginástica pode ser incorporada em programas de atenção básica, contribuindo para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida

das mulheres gestantes. Para Lima e Oliveira (2020), a ampliação do acesso a modalidades aquáticas representa uma estratégia eficaz de inclusão e equidade, especialmente em comunidades com carência de atividades físicas seguras.

Do ponto de vista da maternidade ativa, a prática aquática promove autonomia e protagonismo da gestante sobre seu próprio corpo. Ao perceber-se capaz de se movimentar com leveza e prazer, a mulher vivencia a gestação de forma mais positiva e confiante. Essa autopercepção é essencial para o empoderamento feminino e para a construção de uma experiência gestacional saudável (Ribeiro; Soares, 2021).

Em síntese, os benefícios físicos, emocionais e sociais da hidroginástica vão além da melhoria da condição física. Eles abrangem o fortalecimento da saúde mental, o estímulo à convivência e o cuidado integral com o corpo e as emoções. Trata-se de uma prática que promove não apenas o condicionamento físico, mas também o equilíbrio psicológico e o bem-estar coletivo, reafirmando seu valor como ferramenta terapêutica e preventiva durante a gestação (Lima; Oliveira, 2020).

2.4 A importância da orientação profissional e da segurança na prática da hidroginástica

A prática da hidroginástica durante a gestação exige acompanhamento técnico especializado, pois o corpo da mulher passa por mudanças fisiológicas que precisam ser respeitadas para garantir uma atividade segura e eficaz. O papel do educador físico é fundamental nesse processo, já que ele possui o conhecimento necessário para planejar e ajustar os exercícios conforme o trimestre gestacional, as condições de saúde e o histórico de atividade física da gestante. Com isso, uma orientação adequada reduz o risco de sobrecarga articular, fadiga excessiva e alterações na frequência cardíaca, garantindo que os movimentos contribuam para o bem-estar e não representem riscos (Baldo et al., 2020).

Rezende e Montenegro (2019) atribuem que para a segurança na prática aquática depende de uma série de fatores que vão além da execução dos exercícios. A temperatura da água, por exemplo, deve ser mantida entre 28 °C e 32 °C para evitar desconfortos térmicos e variações na pressão arterial. Da mesma forma, o ambiente deve ser supervisionado por profissionais habilitados, com atenção à profundidade da piscina, à ventilação adequada e à disponibilidade de equipamentos de apoio. Silva e Oliveira (2019) destacam que a ausência dessas condições pode comprometer a

experiência da gestante, gerando riscos de quedas, tonturas ou alterações hemodinâmicas.

Borges e Santana (2022) contemplam outro aspecto essencial é o respeito ao limite individual de cada participante que durante a gestação, a amplitude de movimento e a intensidade do esforço variam de acordo com a adaptação fisiológica de cada mulher, os exercícios devem ser realizados em intensidade leve a moderada, privilegiando o conforto e o ritmo respiratório natural. Dessa forma, essa abordagem individualizada é o que garante a eficácia da atividade e a sensação de prazer, fatores determinantes para a continuidade da prática.

A atuação do profissional também envolve a observação constante dos sinais clínicos e comportamentais da gestante. Dores, tonturas, falta de ar e exaustão são indicativos de que a atividade precisa ser interrompida ou ajustada. A comunicação entre a gestante e o instrutor é parte essencial do processo pedagógico, pois possibilita identificar precocemente qualquer sinal de desconforto e promover adaptações imediatas no exercício. Pois, essa escuta ativa contribui para uma vivência mais segura, acolhedora e humanizada (Lima; Oliveira, 2020).

Conforme Lorenz (2021) é importante o acompanhamento interdisciplinar com profissionais de saúde, como médicos obstetras e fisioterapeutas, também é indispensável. A integração entre diferentes áreas permite que a hidroginástica seja incluída no planejamento gestacional de forma segura e cientificamente embasada. Assim, a prática passa a ser não apenas um exercício físico, mas parte de um programa de promoção da saúde materna e fetal.

Portanto, a orientação profissional e as medidas de segurança não são apenas precauções técnicas, mas elementos que asseguram à gestante uma experiência positiva e confiante. Quando conduzida com responsabilidade, a hidroginástica se transforma em um espaço de cuidado integral, no qual o movimento é mediado por conhecimento, empatia e respeito às transformações do corpo feminino (Rezende; Montenegro, 2019; Evaristo, 2024)

2.5 A hidroginástica como promoção da saúde e qualidade de vida materna

A promoção da saúde é um conceito que ultrapassa a ausência de doenças, abrangendo o equilíbrio físico, mental e social do indivíduo. No caso das gestantes, esse equilíbrio é essencial para que a gravidez seja vivenciada de forma saudável e positiva. A prática da hidroginástica, quando orientada por profissionais capacitados,

representa uma importante ferramenta de promoção da saúde, pois atua de forma integrada sobre o corpo e as emoções, favorecendo a autonomia e o bem-estar da mulher (Baldo et al., 2020).

Durante a gestação, o movimento consciente e o autocuidado são fundamentais para o fortalecimento da autoestima e da confiança. Nesse sentido, a hidroginástica permite que a mulher se perceba ativa e capaz de cuidar de si e do bebê, o que reforça o protagonismo feminino nesse processo. De acordo com Lima e Oliveira (2020), o exercício físico em meio aquático estimula a percepção corporal e contribui para o autoconhecimento, tornando o período gestacional mais leve e prazeroso.

Conforme Lima e Oliveira (2020) a saúde materna está diretamente associada à qualidade de vida, e esta depende de fatores que envolvem tanto o bem-estar físico quanto o emocional. A hidroginástica atua de maneira eficaz nesses dois aspectos, proporcionando alívio das tensões musculares, melhora do sono e equilíbrio do humor. Assim, Lorenz (2021) destaca que a prática regular da atividade favorece a liberação de endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento, essenciais para o equilíbrio emocional durante a gravidez.

Do ponto de vista social, a hidroginástica também contribui para a construção de vínculos e redes de apoio entre gestantes. O convívio coletivo durante as aulas promove trocas de experiências e incentivo mútuo, aspectos fundamentais para o enfrentamento das inseguranças típicas desse período (Borges; Santana, 2022). Essa dimensão social reforça o papel da atividade física como instrumento de acolhimento e pertencimento, transformando o ambiente da piscina em um espaço de escuta e partilha.

Além dos benefícios imediatos, a hidroginástica tem impacto positivo a longo prazo, influenciando a recuperação pós-parto e incentivando hábitos saudáveis que podem se estender à vida materna. Para Rezende e Montenegro (2019), gestantes ativas apresentam maior facilidade de adaptação ao puerpério e menor risco de desenvolver quadros depressivos. Isso demonstra que o exercício aquático é mais do que uma prática corporal: é um investimento na saúde integral da mulher.

Outro aspecto importante é a contribuição da hidroginástica para as políticas públicas de promoção da saúde. Quando inserida em programas de atenção básica, ela amplia o acesso de gestantes a práticas seguras e supervisionadas, especialmente em comunidades que carecem de espaços de atividade física

adequados (Silva; Oliveira, 2019). Assim, a modalidade deixa de ser apenas uma escolha individual e se torna um recurso coletivo para a melhoria da saúde materno-infantil.

Em síntese, a hidroginástica configura-se como uma aliada essencial na promoção da saúde e da qualidade de vida das gestantes. Ao integrar movimento, socialização e bem-estar emocional, ela oferece um caminho de cuidado humanizado, onde o corpo e a mente são tratados de forma indivisível. Promover a prática da hidroginástica durante a gestação é, portanto, promover uma maternidade mais saudável, confiante e plena (Rezende; Montenegro, 2019).

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Essa pesquisa apresenta como caráter bibliográfica, se enquadrada na área da ciência do esporte e saúde, de forma de revisão narrativa, qualitativa e descritiva, voltada à análise dos impactos da prática da hidroginástica para mulheres gestantes. Esse tipo de estudo busca compreender e interpretar fenômenos a partir de fontes já publicadas, como artigos científicos, livros, dissertações e materiais acadêmicos reconhecidos (Gil, 2019). Dessa forma, a pesquisa não envolve experimentação direta com participantes, mas sim uma análise teórica fundamentada em evidências existentes sobre o tema.

A abordagem qualitativa será adotada por permitir uma compreensão mais ampla dos aspectos físicos, emocionais e sociais envolvidos na prática da hidroginástica, considerando as percepções e interpretações apresentadas nos estudos analisados. Segundo Minayo (2017), o método qualitativo valoriza o significado dos fenômenos e buscará interpretar a realidade de maneira contextualizada, o que se mostrará adequado ao objetivo deste trabalho.

3.2 Procedimentos metodológicos

Quanto aos procedimentos metodológicos, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados SciELO 10 artigos, PubMed 10 publicações, Google Acadêmico 20 artigos e Periódicos CAPES 10 publicações, abrangendo publicações

entre 2005 e 2025 selecionando apenas 6 para este trabalho. Os descritores utilizados foram: “hidroginástica”, “gestantes”, “atividade física aquática” e “impactos na gravidez”.

Foram incluídos artigos que abordem a prática da hidroginástica durante a gestação, seus efeitos fisiológicos, psicológicos e sociais, além de revisões de literatura que relacionem a atividade ao bem-estar materno.

Como critérios de exclusão, serão descartados estudos que tratem de exercícios aquáticos sem relação com o público gestante, materiais com ausência de metodologia científica clara e publicações duplicadas. Após a triagem inicial, os artigos selecionados serão organizados e analisados conforme a relevância e coerência com os objetivos propostos.

Tabela 1 - Estratégia de pico

Público-alvo	Foco	Contexto
Gestantes em diferentes trimestres, sem contraindicação para exercícios.	Prática orientada de hidroginástica com intensidade leve a moderada.	Promoção da saúde materno-fetal e efeitos da hidroginástica na gestação com base em estudos científicos, dos anos de 2005 a 2025

Fonte: Autora (2026)

3.3 Procedimentos de análise dos dados

A análise dos dados será conduzida por meio da leitura interpretativa dos textos, buscando identificar pontos de convergência entre os autores e destacar os principais resultados e conclusões relacionadas ao tema (GIL, 2019). Essa análise permitirá compreender as diferentes formas de abordagem e os impactos da hidroginástica no contexto gestacional, servindo de base para a fundamentação teórica e discussão dos resultados.

Por fim, a metodologia adotada permitirá compreender a hidroginástica como uma prática de promoção de saúde para gestantes, reforçando sua importância tanto no campo científico quanto no social. A partir da revisão das evidências, serão identificados benefícios concretos e elaboradas reflexões relevantes, que irão

contribuir para o incentivo às atividades físicas orientadas durante o período gestacional.

3.4 Resultados

O presente estudo demonstra os resultados obtidos a partir das análises sobre os impactos da hidroginástica para saúde da mulher gestante, identificando os principais fatores, metodologias empregadas e recomendações apresentadas nas pesquisas atuais, possibilitando uma comparação entre diferentes autores.

3.5 Artigos selecionados para análise

Foram pesquisados e efetuadas leituras de 50 artigos das fontes atribuídas a este trabalho, e selecionados 6 artigos que melhor se enquadram na referência do conteúdo proposto procurando evidenciar autores atualizados com base com idiomas em português e inglês com uma leitura criteriosa sobre o tema, permitindo comparações coerentes e discussões apresentadas.

Tabela 2 – Síntese dos artigos selecionados

Autor(es)	Ano	Objetivo do estudo	Metodologia	Principais resultados	Conclusões
Soares, J. S.; Silva, X. M.	2024	Investigar os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica em gestantes.	Revisão de literatura com estudos publicados entre 2020 e 2024.	A hidroginástica contribui para controle do peso, redução de dores e melhora do bem-estar das gestantes.	A hidroginástica é uma atividade segura que melhora a saúde física e mental durante a gestação.
Zhao, K. et al.	2024	Avaliar os efeitos das atividades aquáticas nos desfechos maternos e fetais.	Revisão sistemática e meta-análise de 10 ensaios clínicos randomizados com gestantes.	Atividades aquáticas melhoram o controle do peso e a qualidade de vida materna.	Exercícios aquáticos são seguros e benéficos para gestantes.

Cordeiro, A. L. et al.	2021	Revisar os efeitos dos exercícios funcionais em ambiente aquático para mulheres durante a gravidez	Revisão sistemática utilizando a metodologia PICO.	Os resultados obtidos foram positivos, com redução da dor durante a gravidez, favorecendo o controle de peso, a pressão arterial e a melhora da qualidade do sono.	Conclui-se que a prática de exercícios aquáticos em gestantes atua positivamente no controle de peso, melhora a qualidade do sono, controla a pressão arterial e diminui a dor lombar e articular.
Barakat, R.; Franco, E.; Cordero, Y.; Mottola, M. F. et al.	2022	Examinar o impacto de um programa de exercícios supervisionados durante a gravidez na incidência de hipertensão induzida pela gravidez.	Ensaio clínico randomizado com gestantes participantes de um programa estruturado de exercícios durante a gravidez.	O exercício físico materno pode ser uma ferramenta preventiva para hipertensão e ganho de peso gestacional excessivo, além de controlar o tamanho do recém-nascido ao nascer e reduzir comorbidades relacionadas ao risco de doenças crônicas.	O exercício regular durante a gestação melhora a saúde materna e reduz complicações gestacionais.
Vallim, A. L. B. A.; Osis, M. J. D.; Cecatti, J. G.	2005	Avaliar a associação entre exercícios físicos aquáticos durante a gestação, a qualidade de vida e a percepção das gestantes sobre o pré-natal.	Estudo comparativo observacional, parte de um ensaio clínico controlado com gestantes sedentárias divididas em grupo hidroginástica e grupo controle.	Não houve associação entre hidroginástica e melhora da qualidade de vida, mas houve percepção mais crítica do pré-natal entre as participantes.	Exercícios aquáticos seguros e podem estimular maior autonomia das gestantes, sendo necessários mais estudos sobre seus efeitos na qualidade de vida.

Fonte: Autora (2026)

A seguir, são discutidos os principais achados das pesquisas, destacando suas convergências, divergências e implicações práticas para a atuação do profissional de Educação Física.

3.6 Discussão

Cordeiro et al., (2021) sugere que a prática de exercícios físicos na gestação é um tema recorrente na literatura científica, fundamentado nos benefícios que o movimento proporciona tanto à saúde materna quanto ao desenvolvimento fetal. Nesse cenário, as atividades aquáticas, com destaque para a hidroginástica, têm ganhado espaço por oferecerem um ambiente biomecanicamente favorável. As propriedades físicas da água — como o empuxo, a pressão hidrostática e a viscosidade — permitem a redução do impacto articular e conferem maior conforto térmico e cinético, fatores essenciais diante das transformações morfológicas desse período, contribuindo para que as gestantes consigam manter-se fisicamente ativas com maior conforto e segurança.

Para Moura (2019) um dos pontos centrais observados diz respeito aos impactos físicos diretos da modalidade. Os dados indicam que a regularidade na hidroginástica potencializa o condicionamento físico geral da gestante. Reforçando que a imersão auxilia no alívio de dores musculoesqueléticas, notadamente na região lombar, além de atuar na redução de edemas periféricos e na melhora do retorno venoso. Tais benefícios são cruciais, visto que o aumento do peso corporal e as mudanças no centro de gravidade costumam gerar desconfortos posturais acentuados.

Publicações de Zhao et al., (2024) contemporâneas corroboram essa perspectiva. Apontando que a hidroginástica é uma ferramenta eficaz no controle do ganho de peso gestacional e na promoção do bem-estar físico global. Segundo os autores, a sustentação oferecida pelo meio aquático possibilita que a mulher execute movimentos com maior amplitude e menor percepção de esforço, o que viabiliza a manutenção da rotina de exercícios até o terceiro trimestre da gravidez.

No campo cardiovascular, as adaptações fisiológicas também são notáveis. Zhao et al. (2024) observaram que o exercício na água favorece a estabilidade hemodinâmica, contribuindo para a qualidade de vida da gestante. O ambiente aquático é considerado mais seguro por minimizar sobrecargas osteoarticulares, permitindo uma prática vigorosa com riscos reduzidos de lesões ou quedas. Ressalta também que a dimensão biológica, destaca reflexos significativos na saúde mental. A gestação envolve flutuações hormonais que podem desencadear quadros de ansiedade e estresse.

Zhao et al. (2024) também evidencia que a prática regular de exercícios pode contribuir para adaptações metabólicas e cardiovasculares importantes durante a gestação. A atividade física auxilia na melhora da circulação sanguínea e no controle da pressão arterial, fatores relevantes para a prevenção de possíveis complicações gestacionais. No ambiente aquático, essas adaptações ocorrem de forma mais confortável para a gestante, já que a água favorece a execução dos movimentos com menor sobrecarga corporal

Para Vallim (2005) argumenta que o exercício aquático atua como um recurso terapêutico, auxiliando no equilíbrio emocional e na redução de sintomas ansiosos. Essa melhora psicológica está atrelada à sensação de leveza e ao relaxamento muscular induzido pela água, que atua diretamente na diminuição da tensão acumulada. Traz uma contribuição relevante ao notar que, embora a qualidade de vida nem sempre apresente saltos estatísticos imediatos, as mulheres grávidas que se exercitam desenvolvem uma percepção mais crítica e autônoma sobre o próprio cuidado e o pré-natal. Destacando-se a diversidade metodológica entre os estudos clínicos apresentados, incluindo diferenças no número de participantes, frequência das sessões de exercícios e duração das intervenções. Essas variações podem dificultar a comparação direta entre os resultados encontrados em diferentes investigações.

Soares; Silva, (2024) concorda também que a prática em grupo favorece a troca de experiências entre mulheres que atravessam o mesmo ciclo vital, fortalecendo redes de apoio e a autoconfiança. A percepção de bem-estar durante a gestação também aparece como um elemento relevante nas pesquisas analisadas. A prática regular de exercícios pode favorecer o desenvolvimento da consciência corporal e fortalecer a confiança da gestante diante das transformações físicas próprias desse período. Nesse sentido, atividades como a hidroginástica não apenas promovem benefícios fisiológicos, mas também contribuem para uma experiência gestacional mais positiva e equilibrada.

Por fim, Barakat et al. (2022) a segurança da prática como um fator determinante. Enfatizam que programas estruturados e devidamente supervisionados são fundamentais para prevenir complicações e maximizar os ganhos em saúde. Estudos voltados para a preparação física para o parto também destacam a importância da atividade física durante a gestação. O fortalecimento muscular, especialmente das regiões abdominal, lombar e pélvica, pode favorecer o processo

de trabalho de parto e auxiliar na recuperação no período pós-parto. Embora nem todas as pesquisas estabeleçam uma relação direta entre exercícios aquáticos e desfechos obstétricos específicos, os resultados apontam para uma tendência positiva na promoção da saúde materna.

Essa característica torna-se particularmente relevante quando se considera que muitas mulheres diminuem ou interrompem a prática de exercícios físicos durante a gravidez devido a desconfortos físicos ou receio de possíveis riscos. A hidroginástica surge, portanto, como uma alternativa que possibilita a continuidade da atividade física de forma adaptada às necessidades do corpo gestante. Evidências indicam que a manutenção de exercícios moderados durante a gestação pode contribuir para a prevenção de dores lombares, melhora da circulação sanguínea e controle do ganho de peso, fatores importantes para a saúde materna (CORDEIRO et al., 2021).

As características individuais das gestantes também representam um fator que pode influenciar os resultados das pesquisas. Aspectos como idade, nível de atividade física anterior à gravidez, condições de saúde e acesso a programas supervisionados de exercícios podem interferir na forma como cada mulher responde à prática da hidroginástica. Dessa maneira, torna-se necessário considerar essas variáveis ao analisar os impactos dessa modalidade de exercício durante o período gestacional (SOARES; SILVA, 2024).

Mesmo diante dessas limitações, grande parte dos estudos converge ao apontar contribuições relevantes da hidroginástica para a saúde da mulher gestante. Além dos benefícios físicos, essa modalidade de exercício pode favorecer a construção de vínculos sociais entre as participantes. O ambiente coletivo das aulas possibilita a troca de experiências e a formação de redes de apoio entre gestantes que compartilham vivências semelhantes (BARAKAT et al., 2022; SOARES; SILVA, 2024; ZHAO et al., 2024).

A análise integrada dos estudos selecionados permite compreender que a hidroginástica se apresenta como uma modalidade de exercício especialmente adequada para o período gestacional.

Considerando os estudos analisados e os objetivos propostos neste trabalho, a modalidade aquática pode ser compreendida como uma estratégia relevante para a promoção da saúde durante a gestação. Os benefícios evidenciam por meio desta pesquisa abrangem melhorias no condicionamento físico, redução de desconfortos corporais, fortalecimento do equilíbrio emocional e ampliação das relações sociais

entre as gestantes, evidenciando o potencial dessa modalidade para contribuir com uma experiência gestacional mais saudável e equilibrada. Porém existem algumas limitações para a prática dessa modalidade em alguns períodos da gestação da mulher conforme observações criteriosas pelo professor de educação física e orientação médica, a análise dos estudos selecionados demonstra que a hidroginástica contribui como uma estratégia relevante, capaz de promover uma experiência gestacional mais equilibrada ao integrar benefícios físicos, emocionais e sociais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da hidroginástica na saúde física, emocional e social de mulheres gestantes, buscando compreender de que forma essa prática pode contribuir para uma gestação mais saudável, segura e equilibrada. A partir da revisão da literatura, foi possível constatar que a hidroginástica se apresenta como uma estratégia relevante de promoção da saúde materna, reunindo benefícios que vão além do condicionamento físico e alcançam também dimensões emocionais e sociais do cuidado à gestante.

No que se refere aos objetivos específicos, os estudos analisados permitiram identificar que a prática regular da hidroginástica contribui para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, fortalecimento muscular, redução de dores lombares, diminuição de edemas e melhor controle do peso corporal ao longo da gestação. Esses estudos desta pesquisa demonstram que a atividade aquática pode atuar como importante aliada na prevenção e no alívio de desconfortos comuns desse período, favorecendo maior bem-estar físico e funcionalidade para a mulher gestante.

Além dos efeitos fisiológicos, a literatura também evidenciou impactos positivos no campo emocional e psicológico. A hidroginástica mostrou-se associada à redução de sintomas de ansiedade e estresse, ao fortalecimento da autoestima e à promoção de sensação de relaxamento e segurança corporal. Esse resultado é especialmente relevante, pois a gestação envolve intensas mudanças hormonais, emocionais e subjetivas, exigindo práticas que acolham a mulher de forma integral, e não apenas sob a perspectiva biológica.

No âmbito social, observou-se que a hidroginástica também favorece a convivência entre gestantes, o compartilhamento de experiências e a formação de redes de apoio, elementos que podem contribuir para o fortalecimento emocional e para uma vivência mais positiva da maternidade. Assim, a prática não deve ser compreendida apenas como exercício físico, mas como uma possibilidade de cuidado ampliado, que integra movimento, acolhimento, saúde e qualidade de vida.

A partir da pergunta norteadora deste trabalho, conclui-se que os impactos da hidroginástica para a saúde e o bem-estar de gestantes são amplamente positivos, desde que a prática seja realizada de forma orientada, respeitando as condições clínicas, os limites individuais e as especificidades de cada fase da gestação. Nesse sentido, o papel do profissional de Educação Física torna-se fundamental, uma vez que sua atuação qualificada contribui para o planejamento seguro das atividades e para a promoção de experiências corporais saudáveis durante a gravidez.

Como limitação deste estudo, destaca-se o fato de se tratar de uma pesquisa bibliográfica, o que não permitiu a realização de observações empíricas ou acompanhamento direto de gestantes praticantes da modalidade. Ainda assim, as evidências científicas analisadas oferecem base consistente para compreender a relevância da hidroginástica no contexto da saúde materna. Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas desenvolvam estudos de campo ou investigações longitudinais que aprofundem a compreensão sobre os efeitos dessa prática em diferentes contextos e perfis gestacionais.

Por fim, conclui-se que a hidroginástica representa uma prática segura, humanizada e potencialmente transformadora no cuidado com a mulher gestante. Ao promover benefícios físicos, emocionais e sociais de maneira integrada, essa modalidade reafirma a importância da atividade física orientada como instrumento de promoção da saúde e da qualidade de vida durante a gestação, contribuindo para uma experiência materna mais ativa, confiante e saudável.

Para os profissionais de educação física é importante ressaltar que esses estudos deste trabalho, fundamenta-se em buscar subsídios de metodologias adequadas para o melhor desempenho na promoção da saúde de mulheres gestantes.

REFERÊNCIAS

- BALDO L.O; et al., Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição . **Itinerarius Reflectionis**, Jataí-GO., v. 16, n. 3, p. 01–23, 2020. DOI: 10.5216/rir.v16i3.62357. Disponível em: <https://revistas.ufj.edu.br/rir/article/view/62357>. Acesso em: 3 nov. 2025.
- BARAKAT, R.; PELAEZ, M.; CORDERO, Y.; PERALES, M.; LOPEZ, C.; COTERON, J.; MOTTOLA, M. F. Exercise during pregnancy protects against hypertension and macrosomia: randomized clinical trial. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, v. 214, n. 5, p. 649.e1–649.e8, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2015.11.039>. Acesso em: 21 out. 2025.
- BORGES, L. da C.; SANTANA, C. M.; SIQUEIRA SANTOS, A. C.; LÚCIO, G. A. de C.; HARDMAM JÚNIOR, A. Vantagens da hidroginástica para gestantes. **Revista FAIPE**, v. 12, n. 2, p. 45-56, 2022. Disponível em: <https://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/86>. Acesso em: 22 out. 2025.
- CANCELA-CARRAL, J. M.; BLANCO, B.; LÓPEZ-RODRÍGUEZ, A. Therapeutic Aquatic Exercise in Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 3, 501, 2022. DOI: 10.3390/jcm11030501. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8836459/>. Acesso em: 24 out. 2025.
- CORDEIRO, André Luiz; SANTOS, Bianca Oliveira; SOUZA, Camilla Macêdo; SANTOS, Rebeka Gonçalves. FUNCTIONAL EFFECTS OF AQUATIC EXERCISE IN PREGNANT: A SYSTEMATIC REVIEW. **Clinical and Biomedical Research**, [S. l.], v. 41, n. 4, 2021. DOI: 10.22491/2357-9730.106169. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/hcpa/article/view/106169>. Acesso em: 17 mar. 2026.
- EVARISTO, J. A. Exercício físico no período gestacional: benefícios e contraindicações. **PhD Scientific Review**, v. 4, n. 11, nov. 2024. DOI: 10.5281/zenodo.14394811. Disponível em: <https://app.periodikos.com.br/article/10.5281/zenodo.14394811/pdf/revistaphd-4-11-35.pdf>. Acesso em: 23 out. 2025.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- LORENZ, Eydiane Soares. **Hidroginástica na gestação: os efeitos dessa prática no período gestacional**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário UNIASSELVI, Santa Catarina, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/66851/1/EYDIANE%20OARES%20LORENZ.pdf>. Acesso em: 25 out. 2025.
- MACEDO, Anderson. Gestação e exercício físico: recomendações, cuidados e prescrição. **Itinerarius reflectionis**, 2023.

MARTINS, J. P.; FARIAS, A. L. Efeitos da prática da hidroginástica na circulação e bem-estar de adultos. **Revista Saúde em Foco**, v. 10, n. 2, p. 45-52, 2018. Acesso em: 21 out. 2025.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 15. ed. São Paulo: Hucitec, 2017.

MOURA, Fabiana Irineu de. **Benefícios da hidroterapia para gestantes na preparação para um parto normal**. Fortaleza: Faculdade Pitágoras, 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Pitágoras, 2019.

REZENDE, J.; MONTENEGRO, C. A. **Obstetrícia fundamental**. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

RIBEIRO, T. F.; SOARES, D. M. Efeitos da atividade física aquática sobre o sistema cardiovascular e respiratório. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 3, p. 142-149, 2021. Acesso em: 24 out. 2025.

RODRIGUES-DENIZE, N.; et al. Physical and mental benefits of aquatic and yoga exercise programs in pregnancy: a systematic review. **Midwifery Reports**, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772653324000170>. Acesso em: 24 out. 2025.

SATURNINO, R. S. Os benefícios do exercício físico na gestação: uma revisão. **Cadernos Pedagógicos (CadPed)**, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/15180>. Acesso em: 26 out. 2025.

SILVA, M. R.; OLIVEIRA, P. A. Hidroginástica: aspectos fisiológicos e biomecânicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-9, 2019. Acesso em: 23 out. 2025.

SOARES, J. de S.; SILVA, X. M. Os benefícios da hidroginástica para a saúde física e mental de gestantes. **Revista FT – Faculdade de Tecnologia & Ciência**, v. 28, n. 139, 2024. DOI: 10.69849/revistaft/ar10202410312212. Disponível em: <https://revistaft.com.br/os-beneficios-da-hidroginastica-para-a-saude-fisica-e-mental-de-gestantes/>. Acesso em: 24 out. 2025.

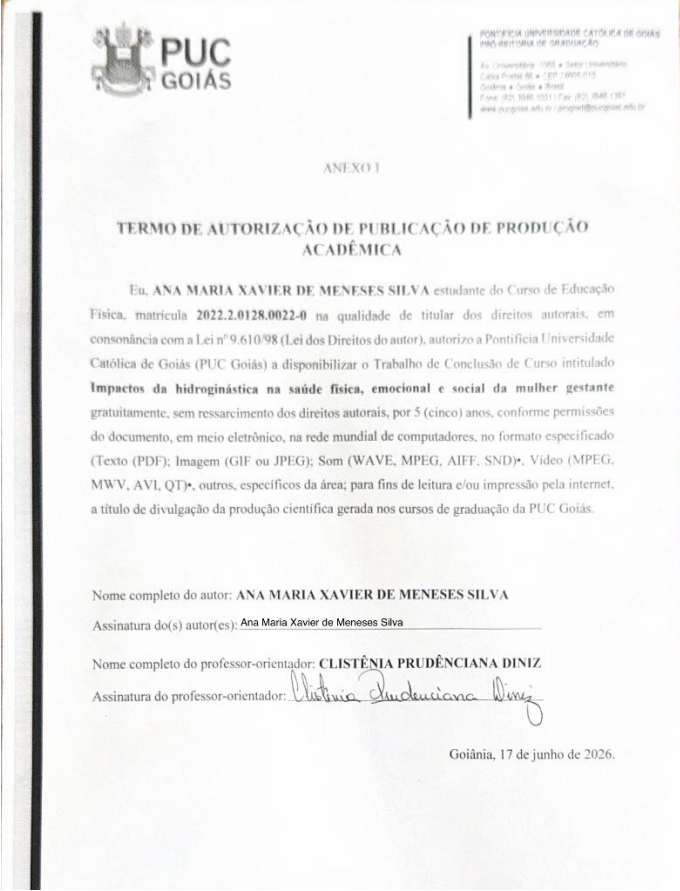
VALLIM, Ana Lourdes Bernardo de Aguiar. **Exercícios físicos aquáticos, qualidade de vida e experiência de pré-natal em gestantes atendidas em serviço público de saúde**. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2005. Dissertação (Mestrado em Tocoginecologia) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, 2005.

ZHAO, K.; XU, J.; ZHAO, J.; et al. Influence of prenatal aquatic activities on fetal and maternal outcomes: a systematic review and meta-analysis. **BMC Pregnancy and**

Childbirth, v. 24, art. 701, 2024. Disponível em: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-024-06870-9>. Acesso em: 25 out. 2025.

ANEXOS

1 AUTORIZAÇÃO DA PUBLICAÇÃO ASSINADA



PUC GOIÁS

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

R. Universitária, 1935 - Setor Universitário
Cidade Universitária, 74061-915
Goiânia - Goiás - Brasil
Fone: (62) 3545.1051 / Fax: (62) 3545.1187
www.pucgoias.edu.br / prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **ANA MARIA XAVIER DE MENESES SILVA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2022.2.0128.0022-0** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **Impactos da hidroginástica na saúde física, emocional e social da mulher gestante** gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Nome completo do autor: **ANA MARIA XAVIER DE MENESES SILVA**

Assinatura do(s) autor(es): Ana Maria Xavier de Meneses Silva

Nome completo do professor-orientador: **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

Assinatura do professor-orientador: Clistênia Prudenciana Diniz

Goiânia, 17 de junho de 2026.

2 ATA DE APROVAÇÃO



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 17 dias do mês de junho de 2026, em sessão pública na sala 303 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ

Parecerista: ANDREA CINTIA DA SILVA

Parecerista: LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO

O(a) aluno(a): **ANA MARIA XAVIER DE MENESES SILVA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

Impactos da hidroginástica na saúde física, emocional e social da mulher gestante

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a):

Clistênia Prudenciana Diniz

Parecerista:

Andrea Cintia da Silva

Parecerista:

Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

