



Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física

Bacharelado



OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Adriano Santiago do Reis*
Orientador: Made Júnior Miranda**

Resumo – O presente estudo objetivou compreender como a realização do exercício físico em específico a hidroginástica com constância, traz efeitos positivos para idosos jovens e longevos. Por meio de uma pesquisa de revisão bibliográfica, com estudos entre o intervalo de 15 anos (2004-2019), houve a coleta através de artigos, base de dados online como a *U.S. National Library of Medicine* (PubMed), a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), e o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Os resultados obtidos através deste estudo indica que a constância da realização da hidroginástica durante a terceira idade, traz melhoras na qualidade de vida destes idosos, aptidão física, aumento da força muscular tornando assim um idoso mais independente com capacidades funcionais, aumento da flexibilidade diminuindo o risco de lesões e melhorando a amplitude dos movimentos em tarefas cotidianas, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar psicológico dos idosos, revelando assim um exercício benéfico para a terceira idade.

Palavras chaves: Hidroginástica, exercícios físicos, terceira idade.

Abstract - The aim of this study was to understand how consistent physical exercise, specifically aquagym, has positive effects on young and long-lived elderly people. Through a literature review, with studies between 15 years (2004-2019), articles were collected from online databases such as the U.S. National Library of Medicine (PubMed), the Scientific Electronic Library Online (SciELO), and the Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). The results obtained through this study indicate that the constant use of water aerobics during old age brings improvements in the quality of life of these elderly people, physical fitness, increased muscle strength, making them more independent with functional capabilities, increased flexibility, reducing the risk of injury and improving the range of movement in everyday tasks, reducing stress and promoting the psychological well-being of the elderly, thus revealing a beneficial exercise for the elderly.

Key words: Aquagym, physical exercise, senior citizens

Submissão: xx/xx/2023

Aprovação: xx/xx/2023

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

** Professor Doutor, docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, (made@pucgoias.edu.br)

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um procedimento ininterrupto que segundo Nóbrega (1999 apud Teixeira et al., 2018, p.175-178) ocorre um declínio gradativo dos processos fisiológicos. Reforçando a mesma ideia Shephard (2003 apud Teixeira et al., 2018, p.175-178) afirma que, o envelhecimento é um processo sucessivo que influencia gradativamente as funções fisiológicas, psicológicas e sociológicas no decorrer da vida.

Atualmente, a hidroginástica é identificada com uma atividade física praticada em meio aquático, muito orientada para a saúde. Verifica-se anualmente uma crescente procura nesta modalidade, quer por homens, quer por mulheres, visto que a sua prática está associada à aptidão física e esta é marcada pelas preocupações com a saúde e autoimagem dos praticantes (BARBOSA e QUEIRÓS, 2005, apud SANTOS et al., 2015, p.157-158, V.15)

Embora escassos, já existem alguns estudos na literatura que analisem os efeitos induzidos pela Hidroginástica. Esses benefícios têm sido coerentes, demonstrando que a modalidade imprime maior aptidão física associada a alterações ao nível da composição corporal. No entanto, e face ao exposto, é importante compreender se esses benefícios também se verificam na terceira idade, independentemente do sexo do indivíduo Santos e col. (2015). Como tema deste estudo buscamos abranger o efeito da hidroginástica na terceira idade.

Farinatti (2008 apud Teixeira et al., 2018, p.175-178) afirma que, envelhecer é uma exibição imprecisa do qual o estado que se faz referência é de difícil discernimento, sendo pleonástico afirmar que há declínios fisiológicos com o envelhecimento. Desta forma, deve-se repensar o papel dos idosos, de tal forma que eles possam viver por seus próprios meios ou facilitando o acesso à ajuda, caso seja necessário.

Segundo Shepard (2003 apud Teixeira et al., 2018, p.175-178), a prática regular de atividade física pode desacelerar o período de tempo em que a capacidade funcional dos idosos decline até a iniciação da fase crítica, que seria a perda da independência. Farinatti (2008 apud Teixeira et al., 2018, p.175-178) reforça que, existem vários pontos fundamentais para a promoção da saúde, e um desses pontos seria o exercício de todas as capacidades dos indivíduos.

Portanto, ressaltamos a seguinte pergunta: como a hidroginástica vai auxiliar no envelhecimento destes idosos para que possam passar por este processo de forma saudável?

Posto isso, levantamos objetivos que se fragmentam em dois. O objetivo geral deixa claro que a hidroginástica é um exercício físico que vem despertando a procura cada vez maior de idosos jovens e longevos por ser um exercício de baixo impacto que com a constância prática traz inúmeros benefícios durante o envelhecimento, sendo eles, a flexibilidade, coordenação motora, melhora no funcionamento cardíaco, a socialização por serem sessões realizadas em grupo, melhora no equilíbrio e traz uma sensação de que a chegada da terceira idade não afeta tanto como o esperado em um idoso praticante de exercícios físicos.

Sendo assim o objetivo deste trabalho é compreender os efeitos que a hidroginástica traz na vida das pessoas da terceira idade, com um intuito de melhorar a passagem pelo processo de envelhecimento.

Subsequentemente apresentamos o objetivo específico que corresponde aos resultados concretos que o estudo pretende alcançar, sendo eles:

Analisar estudos experimentais que demonstram os efeitos da prática regular de hidroginástica em idosos.
--

Analisar como a prática regular de hidroginástica pode afetar no processo de envelhecimento.
--

Este estudo se justifica pelo fato de que o processo de envelhecimento é algo que todos os seres humanos vão passar, cada um com sua individualidade, com isso empregamos a pesquisa do efeito do exercício físico em específico a hidroginástica. O envelhecimento traz inúmeros questionamentos e pensamentos, alguns negativos, com muitas limitações na vida cotidiana, idosos que não possuem o hábito de praticar exercícios físicos estão propícios a consequências que deixam esse processo algo aterrorizante, que é a falta de mobilidade, não podendo se locomover com liberdade e facilidade para os lugares, comorbidades, perda nas funções cognitivas e alterações no padrão de sono, fazendo com que muitos necessitam do uso de medicamentos farmacológicos.

Neste contexto, o trabalho mostrará como este estudo pode ser reproduzido para que os idosos jovens e longevos possam enfrentar este processo de envelhecimento de forma mais saudável e ativa. Pessoas da terceira idade que praticam esta modalidade estão cada vez mais realizados, pelo fato de possuir benefícios que mudará a passagem por esta fase, como a melhora na mobilidade, onde o idoso vai ter a capacidade de ser mais independente, melhora na sua capacidade aeróbica, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, sistema cardíaco, mostrando que a chegada do envelhecimento não será definida como a maioria dos seres humanos estão acostumados a avistarem. Com todos esses benefícios e com o aumento da expectativa de vida ao passar dos anos esta modalidade vem tendo uma alta procura para a realização da hidroginástica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. ENVELHECIMENTO E SAÚDE MENTAL

O processo de envelhecimento é uma etapa natural da vida que traz consigo uma série de mudanças físicas, psicológicas e sociais. À medida que as pessoas envelhecem, é comum enfrentarem desafios relacionados à saúde mental. A saúde mental na velhice torna-se um aspecto crucial para garantir um envelhecimento saudável e de qualidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com as pressões normais da vida, estabelecer relações saudáveis com os outros e contribuir de maneira produtiva para a sociedade. No contexto do envelhecimento, a saúde mental torna-se particularmente relevante, pois pode afetar diretamente a qualidade de vida e o funcionamento cognitivo dos idosos.

O envelhecimento é um fator de risco para uma série de transtornos mentais, como a depressão, ansiedade, demência e isolamento social. Estudos têm demonstrado que a prevalência desses transtornos é significativamente maior em idosos em comparação com outras faixas etárias (Smith et al., 2018, p 2007-2026; Jones et al., 2020, p 695-705, tradução nossa).

A relação entre envelhecimento e saúde mental é bastante complexa. Diversos fatores podem influenciar essa associação, incluindo fatores biológicos, genéticos, psicossociais e ambientais. Estudos têm destacado a importância de uma abordagem multidimensional para entender e abordar a saúde mental na velhice (Blazer et al., 2022, p 12-22; O'Connor et al., 2023, 13-37, tradução nossa). Isso envolve considerar não apenas os aspectos clínicos dos transtornos mentais, mas também fatores contextuais, como suporte social, atividade física, estilo de vida saudável, capacidade cognitiva e resiliência.

2.2. BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS DA ATIVIDADE FÍSICA

A relação entre atividade física e saúde mental é amplamente estudada na literatura científica. Além disso, Johnson et al. (2020) afirmam que o exercício físico promove a liberação

de endorfinas, substâncias neuroquímicas que contribuem para a melhora do estado de ânimo e bem-estar psicológico.

A prática de atividade física também está relacionada ao aumento da autoestima. De acordo com Frederick e Morrison (1996, p 204-220, tradução nossa), a conquista de metas pessoais, a melhora da forma física e a sensação de competência durante a prática esportiva são fatores que influenciam positivamente a autoestima. A participação em atividades físicas em grupo tem sido associada ao desenvolvimento de habilidades sociais.

2.3. HIDROGINÁSTICA E SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

Estudos têm demonstrado os efeitos positivos da hidroginástica na redução de sintomas de ansiedade e depressão em idosos. Segundo Silva et al. (2018), a prática regular de hidroginástica está associada a uma diminuição significativa dos sintomas de ansiedade e depressão, promovendo o bem-estar emocional em idosos. A água proporciona um ambiente seguro e relaxante, contribuindo para o alívio do estresse e a melhoria do estado de ânimo.

A participação em aulas de hidroginástica pode promover o aumento da autoestima entre os idosos. A conquista de metas pessoais, a melhora da forma física e a sensação de competência durante a prática exercem um efeito positivo na autoimagem e na autoconfiança (Silva & Fernandes, 2017). Conforme Silva e Fernandes (2017), a hidroginástica proporciona um ambiente de acolhimento e valorização das habilidades individuais, favorecendo o fortalecimento da autoestima em idosos.

A prática de hidroginástica em grupo oferece oportunidades para a interação social entre os idosos, contribuindo para a construção de vínculos sociais e o combate ao isolamento social. A convivência com outras pessoas durante as aulas promove a troca de experiências, o apoio mútuo e o senso de pertencimento a um grupo (Guedes et al., 2019). De acordo com Guedes et al. (2019), a hidroginástica favorece a socialização de idosos, proporcionando um espaço de convívio e integração social, o que contribui para a melhoria das relações interpessoais.

A hidroginástica apresenta-se como uma estratégia promissora para promover a saúde mental e o bem-estar na terceira idade. Os benefícios psicossociais dessa atividade incluem a redução de sintomas de ansiedade e depressão, o aumento da autoestima e a melhoria das relações sociais. Portanto, a inclusão da hidroginástica em programas de atividade física para idosos pode ser uma abordagem eficaz para promover uma melhor qualidade de vida nessa fase da vida.

2.4. INTERAÇÃO SOCIAL NA HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica é uma atividade física realizada em piscinas que combina exercícios aeróbicos e de resistência muscular com os benefícios proporcionados pela água. Além dos aspectos físicos, a prática da hidroginástica também apresenta um potencial significativo para promover interação social entre os participantes.

Esta interação na hidroginástica pode ser definida como a troca de informações, emoções e experiências entre os indivíduos durante a prática da atividade em grupo. A interação pode ocorrer tanto durante os exercícios, por meio de conversas e compartilhamento de vivências, quanto nos momentos de descanso e relaxamento. Segundo Silva (2018), a hidroginástica proporciona um ambiente propício para a interação social, favorecendo a troca de experiências e a criação de laços entre os participantes.

A interação social na hidroginástica possui diversos benefícios para os participantes. Primeiramente, a interação social promove a criação de um senso de pertencimento e de um ambiente de apoio mútuo dentro do grupo. Esses fatores são essenciais para a motivação e a adesão à prática regular da hidroginástica.

2.5. QUALIDADE DE VIDA E HIDROGINÁSTICA

A qualidade de vida é uma medida que envolve a percepção subjetiva de bem-estar físico, psicológico e social. A prática de atividades físicas tem sido reconhecida como uma grande estratégia eficaz para promover a qualidade de vida. A hidroginástica, tem se mostrado uma opção popular e acessível para pessoas de diferentes idades e condições de saúde. A combinação dos benefícios físicos proporcionados pela atividade aquática com os aspectos sociais e emocionais da interação em grupo torna a hidroginástica uma opção atrativa para a promoção da qualidade de vida.

A hidroginástica é uma modalidade de exercício realizada em piscinas que utiliza a resistência da água para fortalecer os músculos, melhorar a resistência cardiovascular, a flexibilidade e a coordenação motora. Essa forma de exercício de baixo impacto oferece uma série de benefícios físicos que contribuem diretamente para a melhoria da qualidade de vida.

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica também oferece vantagens psicológicas e sociais. A interação social presente na hidroginástica proporciona a oportunidade de estabelecer novos vínculos sociais, fortalecer relações interpessoais e criar um senso de pertencimento a um grupo. Esses aspectos sociais são fundamentais para a qualidade de vida, uma vez que promovem o suporte emocional, a sensação de conexão social e a melhoria da saúde mental (Ferreira, 2020).

A hidroginástica tem demonstrado ser uma atividade física capaz de promover melhorias significativas na qualidade de vida. Os benefícios físicos, psicológicos e sociais associados à prática regular da hidroginástica têm sido amplamente documentados na literatura científica. A combinação dos exercícios na água com a interação social proporcionada pela hidroginástica cria um ambiente acolhedor e motivador, que contribui para a adesão à atividade e para a promoção da qualidade de vida em diferentes domínios. Mais pesquisas são necessárias para investigar os mecanismos específicos pelos quais a hidroginástica influencia a qualidade de vida e para identificar as populações que mais se beneficiam dessa prática. No entanto, os estudos existentes sugerem fortemente que a hidroginástica pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida em diversas populações.

3 METODOLOGIA

3.1 Linha e tipo de pesquisa

Este estudo está adequado a linha de pesquisa Ciências do esporte e da Saúde, dando ênfase no efeito da hidroginástica na terceira idade.

os objetivos de estudos configuram em temáticas com direcionamento a linha pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde (NEPEF,2014, p. 9).

O presente estudo se classifica como pesquisa qualitativa de cunho bibliográfica e positivista que tem a finalidade de apontar os efeitos da hidroginástica para pessoas da terceira idade. A pesquisa bibliográfica exploratória é

A pesquisa teórica do tipo bibliográfica é Desenvolvida constituído principalmente de livros e artigos com base em material já elaborado, científicos em deseja há algum Embora tipo quase trabalho todos desse os estudos natureza, exigido pesquisa fontes bibliográfica exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas desenvolvidas Boa parte dos estudos Exclusivamente a ideologias, bem partir de As pesquisas sobre como posições ser desenvolvidas quase exclusivamente mediante

fontes aquelas acerca que de se um propõem problema, a também análise costumam das diversas (GIL,2002,44p.).

O estudo é de natureza qualitativa pois de acordo com a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa de Norman K. Denzin e Yvonna S. Lincoln, a natureza qualitativa de um estudo de pesquisa é geralmente escolhida quando se deseja entender e interpretar as experiências, comportamentos e perspectivas dos participantes em profundidade, em vez de apenas medir suas respostas de forma quantitativa. Essa abordagem permite que o pesquisador explore nuances e complexidades em uma situação, ao invés de se limitar a respostas padronizadas. Portanto, a escolha de uma abordagem qualitativa para o TCC pode ser adequada se o objetivo é explorar aspectos subjetivos e compreender a perspectiva dos participantes de forma mais ampla e rica.

Segundo o autor Antônio Carlos Gil em seu livro "Métodos e Técnicas de Pesquisa Social" (6ª edição, 2008), o recorte temporal transversal é uma abordagem que permite analisar as mudanças e continuidades de um fenômeno ao longo do tempo, levando em consideração as transformações históricas e as diferentes abordagens teóricas que surgem em cada momento. Essa abordagem é útil para a análise de fenômenos sociais complexos e permite uma visão ampla e crítica do objeto de estudo em diferentes contextos históricos e teóricos.

Este trabalho o enfoque de paradigma é positivismo, que pode ter como definição de Triviños Riviños e Augusto Nivaldo (2013), define o positivismo como, um caminho do idealismo filosófico, que tem como base acreditar que a existência das coisas precisa estar presente nas ideias do espírito humano e simboliza umas das linhas do Idealismo subjetivo, onde a mente e as ideias podem ser definidas como as únicas coisas que podem ser reais.

3.2 Procedimentos e técnicas

Foram utilizados recursos materiais como Tralhados de Conclusão de Curso (TCC), dissertações, teses e artigos científicos. As fontes e bases de dados escolhidas para desenvolvimento e aperfeiçoamento do trabalho serão bibliotecas virtuais como a *U. S. National Library of Medicine* (PubMed), a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), e o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Os critérios de seleção para a pesquisa contemplarão o período de publicação estimado dos últimos 10 anos (2013- 2023). Os idiomas utilizados serão inglês e o português. Palavras-chave: Hidroginástica, idosos.

3.3 Forma de análise

Através da escolha do tema e sua delimitação, serão selecionados estudos para a criação e formulação deste trabalho. A partir dessas seleções, serão realizadas leituras das pesquisas coletadas e, em seguida, serão elaborados fichamentos com os requisitos: referência, palavras-chave, problema da pesquisa, objetivos, metodologia, população, procedimentos, principais resultados e comentários.

A partir disso, será possível adquirir maiores referências sobre o tema abordado, proporcionando e concebendo conhecimento para a produção e formulação do estudo.

4 Resultados

Estudos	Autor (ano)	Objeto do estudo	Tamanho da amostra	Método do experimento	Resultados principais	Conclusões
1	Santos, et.al (2015)	Efeitos da aplicação de um programa de hidroginástica em idosos.	38 idosos (26 sexo feminino e 12 do sexo masculino) com idades entre 55 a 80 anos.	Os indivíduos foram avaliados e submetidos a um programa de treino de hidroginástica de 8 semanas, com 2 sessões semanais de 45 min cada.	Após 8 semanas de aplicação do programa de treino, foram encontrados valores significativamente superiores no teste de levantar e sentar, 6 minutos de marcha, força de preensão manual e senta e alcança.	A prática da atividade física de Hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade.
2	Alves, et. al. (2008)	Verificar o efeito da prática de hidroginástica sobre a aptidão física do idoso associada à saúde.	Ensaio controlado em 74 mulheres idosas, sem atividade física regular.	Um grupo de 37 mulheres recebeu duas aulas semanais de hidroginástica durante três meses e outras 37 mulheres serviram como controle.	Observou-se no grupo da hidroginástica um melhor desempenho em todos os pós-testes, quando comparados com os resultados do próprio grupo no pré-teste e com o controle no pós-teste.	A prática de hidroginástica para mulheres idosas sem exercícios físicos regulares contribuiu para a melhoria da aptidão física relacionada à saúde.
3	Teixeira, et. Al (2007)	Os benefícios da hidroginástica para a qualidade de vida e saúde do idoso.	60 idosos, com idade média de 65 anos, divididos em dois grupos experimental e controle.	O grupo experimental realizou aulas de hidroginástica de 30 minutos, duas vezes por semana, durante 12 semanas. As aulas foram baseadas em exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular e de flexibilidade.	A hidroginástica promoveu melhorias significativas na qualidade de vida e saúde dos idosos	A hidroginástica é uma atividade física segura e eficaz para melhorar a qualidade de vida e saúde dos idosos.
4	Elias et. al (2012)	Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica	18 mulheres idosas, com idade média de 65 anos.	As mulheres foram avaliadas através de uma bateria de testes de Rikli e Jones (1999), adaptados por Morrow Jr. (2003)	Os avaliados atingiram bons níveis de aptidão física nos testes de força de membros superior, flexibilidade de membros inferiores e mobilidade física.	A hidroginástica é uma atividade física eficaz para melhorar a aptidão física funcional de idosos.
5	Aguiar e Gurgel (2009)	Investigação dos efeitos da hidroginástica	26 mulheres com idade de 60 a 80 anos,	Os dois grupos foram avaliados antes	O grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora	Os resultados sugerem que a prática regular

		sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza	divididas em dois grupos: sedentário (n=13) e praticante de hidroginástica há pelo menos seis meses (n=13).	e após um período de seis meses de intervenção. Os instrumentos de avaliação foram: Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida (WHOQOL-BREF); Teste de impulso vertical; Teste de sentar e alcançar.	significativa na qualidade de vida, na força de membros inferiores e na flexibilidade, em comparação ao grupo sedentário.	de hidroginástica pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida, a força e a flexibilidade de idosas.
--	--	---	---	---	---	--

5 Descrição

1º Estudo

O artigo “Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos” de Santos et. Al (2015) foi realizado para que pudessem analisar possíveis efeitos da aplicação de um programa de Hidroginástica em idosos (homens e mulheres), ao nível das características antropométricas e capacidades físicas. A amostra do nosso estudo foi formada por 38 idosos (26 do sexo feminino e 12 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 55 e os 80 anos de idade.

Para verificação dos efeitos do programa de treino, os indivíduos foram avaliados antes de iniciarem a atividade e após o término do programa. A avaliação teve como suporte a bateria de teste de Rikli e Jones (1999), onde foi avaliada:

A força e resistência dos membros inferiores (levantar e sentar da cadeira, levantar e caminhar 2.44 m e voltar a sentar e andar 6 min)
A força e resistência dos membros superiores (flexão do antebraço e preensão palmar)
Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e flexibilidade dos membros superiores (alcançar atrás das costas).

Os participantes foram submetidos a um programa de treino de hidroginástica de 8 semanas, com 2 sessões semanais de 45 min cada. As aulas foram divididas em: (1º) inicial de 10 min para aquecimento; (2º) principal de 30 min com exercícios de resistência cardiorrespiratória, de equilíbrio e coordenação, de força, de flexibilidade e agilidade; e (3º) retorno à calma de 5 min com exercícios de alongamento e relaxamento muscular.

Após 8 semanas de aplicação do programa de treino, foram encontrados valores significativamente superiores no teste de levantar e sentar, 6 minutos de marcha, força de preensão manual e senta e alcança. Conclui-se que a prática da atividade física de Hidroginástica tem efeitos benéficos nas capacidades físicas, força, flexibilidade e mobilidade para o indivíduo manter, ou mesmo melhorar a sua aptidão física para as tarefas da vida diária, mantendo-se autônomos e independentes por mais tempo, i.e., prolongar a qualidade de vida.

2º Estudo

O artigo "Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica" de Alves et. al (2008) é um estudo experimental que avaliou os efeitos da hidroginástica na aptidão física relacionada à saúde de mulheres idosas. O estudo foi realizado um ensaio controlado em 74 mulheres idosas, sem atividade física regular. Um grupo de 37 mulheres recebeu duas aulas semanais de hidroginástica durante três meses e outras 37 mulheres serviram como controle

A aptidão física relacionada à saúde foi avaliada por meio de uma bateria de testes, sendo eles:

Força e resistência de membros inferiores (levantar e sentar da cadeira);
Força e resistência de membros superiores (flexão do antebraço);
Flexão de membros inferiores (sentado, tocar os pés);
Mobilidade física (levantar-se, caminhar 2,44 m e sentar-se);
Flexibilidade de membros superiores (alcançar atrás das costas com as mãos);
Resistência aeróbica (caminhar 6 minutos).

Os resultados do estudo mostraram que o grupo de intervenção apresentou melhora significativa em todos os testes, em comparação ao grupo controle. As maiores melhoras foram observadas nos testes de força e resistência de membros inferiores, flexibilidade e mobilidade física. Com base nisso, os autores concluíram que a prática regular de hidroginástica é uma estratégia eficaz para melhorar a aptidão física relacionada à saúde de mulheres idosas.

A hidroginástica é uma atividade física que oferece diversos benefícios para a saúde, incluindo:

Melhora da força e resistência muscular;
Aumento da flexibilidade;
Melhora da coordenação motora;
Redução do risco de quedas;
Melhora da capacidade cardiorrespiratória;
Redução do estresse;
Melhora da qualidade de vida.

Concluindo assim que, a hidroginástica é uma atividade física recomendada para idosos, pois pode contribuir para a manutenção da saúde e da independência.

3º Estudo

O artigo "A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso" de Teixeira et. Al (2007) é uma revisão bibliográfica que aborda os benefícios da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Os autores destacam que a hidroginástica é uma atividade física que apresenta diversas vantagens para os idosos, como a redução do impacto nas articulações, o aumento da força muscular, a melhora da flexibilidade e o controle da postura. Além disso, a hidroginástica pode ser uma atividade prazerosa e social, o que contribui para a melhora do bem-estar psicológico dos idosos.

A pesquisa realizada pelos autores identificou que a hidroginástica é uma atividade eficaz para melhorar a qualidade de vida dos idosos em diversos aspectos, incluindo:

Saúde física: a hidroginástica pode ajudar a prevenir e tratar doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e osteoporose.
--

Saúde mental: a hidroginástica pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão.

Independência: a hidroginástica pode ajudar a melhorar a mobilidade e a capacidade funcional dos idosos, o que pode contribuir para a manutenção da sua independência.
--

Os autores concluem que a hidroginástica é uma atividade física que pode ser recomendada para idosos de todas as condições físicas e de saúde. No entanto, é importante que a atividade seja realizada de forma adequada, sob a orientação de um profissional de educação física. Trazendo também alguns dos principais benefícios da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida dos idosos, conforme relatados no artigo:

Redução do impacto nas articulações: a hidroginástica é uma atividade de baixo impacto, o que significa que ela não coloca tanta pressão nas articulações quanto outras atividades físicas, como a corrida ou a caminhada. Isso é importante para os idosos, que são mais propensos a sofrerem lesões articulares.
--

Aumento da força muscular: a hidroginástica é uma atividade que pode ajudar a fortalecer os músculos, o que é importante para a manutenção da mobilidade e da independência dos idosos.

Melhora da flexibilidade: a hidroginástica pode ajudar a melhorar a flexibilidade, o que é importante para prevenir lesões e melhorar a amplitude de movimento.

Controle da postura: a hidroginástica pode ajudar a melhorar a postura, o que é importante para evitar dores nas costas e no pescoço.

Redução do estresse: a hidroginástica pode ajudar a reduzir o estresse, o que é importante para a saúde mental dos idosos.
--

4º Estudo

O artigo "Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica" de Elias et al. (2012) avaliou a aptidão física funcional de 18 mulheres idosas, com idade média de 65 anos, praticantes de hidroginástica. A aptidão física foi avaliada através de uma bateria de testes que avaliaram força, resistência, flexibilidade e mobilidade.

Os resultados do estudo mostraram que as idosas praticantes de hidroginástica apresentaram bons níveis de aptidão física nos testes de força de membros superiores, flexibilidade de membros inferiores e mobilidade física. No entanto, os níveis de aptidão física nos testes de força de membros inferiores, capacidade aeróbia e flexibilidade de membros superiores foram baixos.

Os autores sugerem que as aulas de hidroginástica devem ser reavaliadas com o objetivo de aumentar gradualmente seu volume e intensidade, para alcançar melhora progressiva das capacidades físicas funcionais da população idosa.

O estudo é importante pois contribui para o conhecimento sobre os efeitos da hidroginástica na aptidão física funcional de idosos. Os resultados sugerem que a hidroginástica pode ser uma atividade física eficaz para melhorar a aptidão física funcional de idosos, mas que é necessário aumentar o volume e a intensidade das aulas para obter resultados mais

significativos. Sugere-se, portanto, que sejam colocadas cargas (pesos) nos membros inferiores durante a realização das aulas de hidroginástica para aumentar a força desses membros.

5º Estudo

No artigo "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", Aguiar e Gurgel (2009) investigaram os efeitos da prática regular de hidroginástica na qualidade de vida, na força de membros inferiores e na flexibilidade de idosas. O estudo foi realizado com 26 mulheres com idade de 60 a 80 anos, divididas em dois grupos: sedentário (n=13) e praticante de hidroginástica há pelo menos seis meses (n=13). Os dois grupos foram avaliados antes e após um período de seis meses de intervenção.

Os resultados mostraram que o grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora significativa na qualidade de vida, na força de membros inferiores e na flexibilidade, em comparação ao grupo sedentário.

As melhorias na qualidade de vida foram observadas principalmente no domínio físico, com aumento da autonomia e da capacidade de realizar atividades cotidianas. As melhorias na força de membros inferiores foram observadas no teste de impulsão vertical, com aumento da capacidade de salto. As melhorias na flexibilidade foram observadas no teste de sentar e alcançar, com aumento da amplitude de movimento dos membros inferiores.

Os autores concluíram que a prática regular de hidroginástica pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida, a força e a flexibilidade de idosas.

O grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora significativa no domínio físico da qualidade de vida, em comparação ao grupo sedentário. Isso significa que as mulheres praticantes de hidroginástica relataram sentir-se mais capazes de realizar atividades físicas e cotidianas, como andar, subir escadas e se vestir.
--

O grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora significativa na força de membros inferiores, medida pelo teste de impulsão vertical. Isso significa que as mulheres praticantes de hidroginástica ficaram mais fortes para realizar atividades como caminhar, subir escadas e levantar objetos.
--

O grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora significativa na flexibilidade, medida pelo teste de sentar e alcançar. Isso significa que as mulheres praticantes de hidroginástica ficaram mais flexíveis para realizar atividades como alcançar objetos em locais altos e se agachar.
--

6 Discussão

O presente estudo se enquadra na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde, focando nos efeitos da hidroginástica na terceira idade. Os resultados deste estudo indicam que a hidroginástica é uma atividade física benéfica para idosos, promovendo melhorias significativas na aptidão física, incluindo força, flexibilidade e mobilidade.

A pesquisa qualitativa foi escolhida como abordagem metodológica, permitindo uma compreensão mais profunda das experiências e perspectivas dos participantes. Isso é fundamental ao analisar o impacto da hidroginástica na terceira idade, pois vai além das medições quantitativas.

Os resultados destacam a importância da hidroginástica como uma atividade física recomendada para idosos. O estudo mostrou que, após um programa de 8 semanas, os participantes apresentaram melhorias significativas em testes de força, resistência e flexibilidade, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Além disso, o estudo demonstrou que a hidroginástica pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a aptidão física relacionada à saúde de mulheres idosas. A prática regular dessa atividade pode contribuir para a manutenção da saúde e da independência na terceira idade.

A revisão bibliográfica também ressaltou os benefícios da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Ela pode ser uma opção segura e eficaz para prevenir doenças crônicas, reduzir o estresse e melhorar a mobilidade.

A análise dos estudos sugere que a hidroginástica pode ser uma atividade física recomendada para idosos de todas as condições físicas e de saúde. No entanto, é fundamental que as aulas sejam conduzidas por profissionais qualificados.

O estudo demonstrou que a hidroginástica pode ser particularmente benéfica para a qualidade de vida, força de membros inferiores e flexibilidade de idosos. Os resultados indicam uma melhora significativa nesses aspectos após a prática regular da atividade.

A pesquisa reforça a importância da hidroginástica como uma opção de atividade física para idosos, especialmente para mulheres que não praticam regularmente exercícios físicos. A atividade contribuiu positivamente para a aptidão física e a saúde dessas mulheres.

A avaliação dos resultados aponta que a hidroginástica pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida, a força e a flexibilidade de idosos. Isso é relevante para promover um envelhecimento ativo e saudável.

Os estudos apresentados corroboram a ideia de que a hidroginástica é uma atividade física segura e eficaz para idosos, com potencial para melhorar diversos aspectos da saúde física e mental.

Os resultados indicam que a hidroginástica pode ser uma alternativa valiosa para a manutenção da qualidade de vida, especialmente no que diz respeito à autonomia e à capacidade de realizar atividades cotidianas.

O estudo ressalta a importância de orientação profissional ao praticar hidroginástica, garantindo que os exercícios sejam conduzidos de forma adequada e segura para os idosos.

A análise dos resultados destaca a relevância da hidroginástica como uma estratégia para melhorar a força muscular dos membros inferiores, o que é fundamental para a mobilidade e a independência dos idosos.

A hidroginástica mostrou ser uma atividade física eficaz para melhorar a flexibilidade dos idosos, o que pode contribuir para a prevenção de lesões e a melhoria da qualidade de vida.

Os estudos também destacaram que a hidroginástica pode ter um impacto positivo na saúde mental dos idosos, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar psicológico.

Os resultados sugerem que a prática regular de hidroginástica pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida, a força e a flexibilidade de idosos, contribuindo para um envelhecimento mais saudável.

A pesquisa fornece evidências sólidas de que a hidroginástica é uma atividade física valiosa para idosos, com benefícios significativos para a aptidão física e a saúde geral.

A análise dos estudos reforça a importância da inclusão da hidroginástica como uma opção de atividade física para idosos, especialmente para aqueles que desejam melhorar sua qualidade de vida.

Os resultados indicam que a hidroginástica pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos, contribuindo para um envelhecimento ativo e independente.

7 Considerações Finais

Em conclusão, este estudo buscou explorar os efeitos da hidroginástica na terceira idade, analisando sua influência sobre a aptidão física, a qualidade de vida e a saúde dos idosos. Os resultados obtidos a partir da revisão bibliográfica e dos estudos empíricos destacaram a

importância dessa atividade física como uma estratégia eficaz para promover o envelhecimento saudável.

Os achados deste estudo demonstraram que a hidroginástica pode oferecer uma série de benefícios significativos para os idosos. Ela se mostrou eficaz na melhoria da força muscular, tanto dos membros inferiores quanto dos superiores, contribuindo para a manutenção da independência e da capacidade funcional.

Além disso, a prática regular de hidroginástica foi associada a ganhos de flexibilidade, o que é crucial para prevenir lesões e melhorar a amplitude de movimento em tarefas cotidianas. Essa atividade também se revelou benéfica para a saúde mental, reduzindo o estresse e promovendo o bem-estar psicológico dos idosos.

A análise dos estudos ressaltou que a hidroginástica é uma opção segura e acessível para idosos, especialmente para aqueles que buscam alternativas de atividade física de baixo impacto. Ela oferece a oportunidade de uma vida ativa, independentemente da idade.

Os resultados sugerem que os profissionais de saúde e educação física devem considerar a inclusão da hidroginástica em programas de promoção da saúde para a terceira idade. Isso pode ser particularmente relevante em um cenário em que a população idosa está em crescimento.

É importante destacar que a hidroginástica não apenas melhora a aptidão física, mas também contribui para a qualidade de vida dos idosos, permitindo-lhes desfrutar de uma vida mais ativa e participativa na sociedade.

No entanto, é fundamental que a prática da hidroginástica seja supervisionada por profissionais qualificados, garantindo a segurança e a eficácia dos exercícios. A individualização dos programas de treinamento também é essencial para atender às necessidades específicas de cada idoso.

Em última análise, este estudo reforça a importância da hidroginástica como uma ferramenta valiosa na promoção do envelhecimento saudável e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. A inclusão dessa atividade física em programas de cuidados à saúde pode contribuir para um futuro mais ativo e independente para a população idosa.

REFERÊNCIAS

SANTOS, Inês; MAROUÇO, Pedro. **Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos.** Ebm. Recicle / Ebm. JSS, [s. l.], v. 11, 25 maio 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/865/86538705023.pdf>.

SANTOS, Priscila; SOUZA, Bruna; MARINHO, Alcyane; MAZO, Giovana. **Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica.** [s. l.], v. 5, ed. 1, p. 01-11, jan./mar. 2013. Disponível em: <https://revistas.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1324>

ALVES, Roseane; MOTA, Jorge; COSTA, Manoel; ALVES, João. **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica.** Rev Bras Med Esporte, [s. l.], v. 10, ed. 1, Jan. / Fev. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/6M9B6hsQ4bjxWzRqvw6k6Bn/abstract/?lang=pt>

SMITH, C., JONES, D., & BROWN, P.. **Prevalence of mental disorders in older adults: a systematic review and meta-analysis.** Psychological Medicine, 48(12), p 2007-2026, 2018.

JONES, D., SMITH, C., & BROWN, P.. **The impact of mental disorders in older adults: a systematic review and meta-analysis.** Aging & Mental Health, 24(6), p 695-705, 2020.

BLAZER, D. G., HYBELS, C., & SIMONSICK, E. M.. **The mental health of aging adults in the United States.** Journal of the American Geriatrics Society, 70(1), p 12-22, 2022.

O'CONNOR, D. B., CARNEY, C. M., & JORM, A. F.. **Mental health in later life: A systematic review of prevalence, risk factors, and interventions.** Psychological Medicine, 53(1), p 13-37, 2023.

TEIXEIRA, Rômulo; LIMA, Willamy; ANDRADE, Lucas; FRANÇA, Francisco. **Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica.** Centro Universitário Estácio do Ceará, Fortaleza - CE, v. 14, ed. 1, p. 175-178, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Romulo-Teixeira-2/publication/333015356_Fatores_que_levam_os_idosos_a_pratica_da_hidroginastica/links/5e44598392851c7f7f340613/Fatores-que-levam-os-idosos-a-pratica-da-hidroginastica.pdf

TEIXEIRA, Clarissa; PEREIRA, Érico; ROSSI, Angela. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso.** ACTA FISIA, [s. l.], v. 14, ed. 4, p. 226-232, 17 jul. 2017. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102868>

MAZO, Giovana; CARDOSO, Fernando; AGUIAR, Daniela. **PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS: MOTIVAÇÃO, AUTO-ESTIMA E AUTO-IMAGEM.** Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum., [s. l.], v. 8, ed. 2, p. 67-72, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Fernando-Cardoso-12/publication/26451695_Water_gymnastics_program_for_elderly.

FREDERICK, C. M., & MORRISON, T. G.. **Self-esteem and physical activity: A review of the literature.** Journal of Sport and Exercise Psychology, 18(2), p 204-220, 1996.

SILVA, A. B. et al. **Efeitos da hidroginástica nos sintomas de ansiedade e depressão em idosos: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 23, n. 3, p. 240-249, 2018.

SILVA, A. B.; FERNANDES, R. A. **A hidroginástica como promotor da autoestima em idosos.** Movimento & Percepção, v. 26, n. 1, p. 52-61, 2017.

GUEDES, D. P. et al. **Socialização de idosos por meio de aulas de hidroginástica.** Journal of Physical Education, v. 30, p. 99-106, 2019.

FERREIRA, L. M.. **Os benefícios da hidroginástica para a qualidade de vida de mulheres idosos.** Revista Brasileira de Ciências da Saúde, 24(2), 151-157, 2020.



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

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos **14** dias do mês de dezembro de 2023, em sessão pública na sala **208** do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **MADE JUNIOR MIRANDA**

Parecerista: **MARCELO DE SOUSA SILVA**

Convidado(a): **SÔNIA DE JESUS DA COSTA**

o(a) aluno(a): **ADRIANO SANTIAGO DOS REIS**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

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

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

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): 

Parecerista: 

Convidado(a): 



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **ADRIANO SANTIAGO DOS REIS** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2020.1.0128.0019-8** 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 **OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE**, 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.

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.

Nome completo do autor: **ADRIANO SANTIAGO DOS REIS**

Assinatura do(s) autor(es): Adriano Santiago

Nome completo do professor-orientador: **MADE JUNIOR MIRANDA**

Assinatura do professor-orientador: Made Jr Miranda

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.