



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



O IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NA REMISSÃO DO TAB (TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR) EM MULHERES ADULTAS

Laís Graciany Fernandes Vieira Rocha
Orientadora: M^a Andrea Cintia da Silva

Resumo O presente estudo teve como **objetivo** analisar os efeitos da hidrogenástica na regulação emocional de indivíduos com TAB (transtorno afetivo bipolar), considerando suas potencialidades como intervenção terapêutica não medicamentosa. Por meio de uma **revisão de literatura** com atualização temática, foram selecionadas e discutidas publicações recentes (2018–2023) extraídas de bases como SciELO, LILACS, PubMed, Periódicos CAPES e Google Scholar, em português e inglês. Os **resultados** apontam que a prática regular de hidrogenástica está associada a melhorias em indicadores da saúde mental, como humor, disposição, estabilidade afetiva e adesão ao tratamento, especialmente quando integrada a abordagens interdisciplinares. Embora os estudos específicos sobre pacientes bipolares ainda sejam limitados, há evidências promissoras de que a hidrogenástica pode atuar como recurso complementar eficaz no manejo do transtorno. **Conclui-se** que o potencial terapêutico da prática aquática justifica a ampliação de investigações futuras com delineamentos metodológicos mais robustos e foco em populações clínicas específicas.

Palavras-chave: hidrogenástica; TAB (Transtorno Afetivo Bipolar); saúde mental; exercício físico; intervenção terapêutica.

Abstract This study **aimed** to analyze the effects of water aerobics on the emotional regulation of individuals with bipolar disorder, considering its potential as a non-pharmacological therapeutic intervention. Through a thematically updated **literature review**, recent publications (2018–2023) were selected and discussed from databases such as SciELO, LILACS, PubMed, CAPES Journals and Google Scholar, in both Portuguese and English. The **findings** indicate that regular water aerobics practice is associated with improvements in mental health indicators such as mood, vitality, emotional stability, and treatment adherence—especially when integrated into interdisciplinary care models. Although studies specifically involving bipolar patients remain limited, there is promising evidence that water aerobics may serve as an effective complementary strategy in the management of the disorder. It is **concluded** that the therapeutic potential of aquatic practices justifies the expansion of future research using more robust methodological designs and focused on specific clinical populations.

Keywords: water aerobics; bipolar disorder; mental health; physical exercise; therapeutic intervention.

Submissão: 28/05/2025

Aprovação: xx/xx/2025

1 INTRODUÇÃO

O TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) é uma condição psiquiátrica crônica que atinge cerca de 140 milhões de pessoas em todo o mundo, com início geralmente na transição para a vida adulta. Embora homens e mulheres compartilhem taxas semelhantes de prevalência, estudos apontam que o curso da doença tende a assumir características mais complexas entre mulheres adultas, como maior frequência de episódios depressivos, maior ciclagem e presença de comorbidades como transtornos ansiosos e disfunções endócrinas (Dias et al., 2008; ABRATA, 2022).

Paralelamente, a hidroginástica tem se consolidado como uma prática corporal amplamente recomendada por suas propriedades terapêuticas e acessibilidade a diferentes públicos. Seu valor extrapola o condicionamento físico: trata-se de uma atividade aquática que promove alívio de tensões, fortalecimento muscular, melhora cardiovascular e, sobretudo, sociabilidade e bem-estar subjetivo — elementos centrais no cuidado ampliado da saúde mental (Lodi, 2023).

No campo dos transtornos de humor, a remissão não implica necessariamente cura, mas sim a estabilidade clínica dos sintomas por determinado período. Esse estado, ainda que desejável, pode ser instável e permeado por sintomas subclínicos, interferindo na funcionalidade cotidiana do indivíduo. A literatura tem demonstrado crescente interesse por abordagens complementares que auxiliem na sustentação da remissão, especialmente aquelas que potencializam o autocuidado e o suporte psicossocial (Lima et al., 2005).

Mesmo diante dos avanços no tratamento medicamentoso, do TAB, permanece uma lacuna importante no que diz respeito às práticas complementares que favorecem a manutenção da estabilidade do humor. Em particular, pouco se conhece sobre o papel da hidroginástica nesse contexto. Diante disso, a presente revisão de literatura se propõe a investigar: quais evidências científicas apontam para a influência da hidroginástica na manutenção da remissão do TAB em mulheres adultas?

Parte-se da hipótese de que a hidroginástica, ao reunir elementos físicos, emocionais e sociais, atua de forma favorável na sustentação da remissão em mulheres com TAB. Essa hipótese se ancora nos seguintes argumentos, segundo, Vieira et al., 2009; CONSUD, 2024:

- a) os exercícios físicos regulares contribuem para a neuroplasticidade e a regulação do humor;
- b) o ambiente aquático oferece estímulos relaxantes e seguros para pessoas em vulnerabilidade emocional;
- c) a vivência coletiva da hidroginástica reforça vínculos sociais, frequentemente fragilizados em pacientes psiquiátricos.

Este estudo tem o objetivo geral de revisar e atualizar a literatura científica sobre o impacto da hidroginástica na remissão do TAB em mulheres adultas. Como objetivos específicos, pretende-se:

- identificar alguns dos principais estudos que relacionam práticas físicas aquáticas à saúde mental;
- analisar os efeitos relatados, da hidroginástica na regulação emocional de pacientes bipolares;
- identificar o que já se tem compreendido, na teoria e metodologia das pesquisas científicas sobre o TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) e a prática de hidroginástica.

A motivação para este estudo nasce de uma inquietação pessoal sobre como incorporar estratégias não farmacológicas, acessíveis e seguras no cotidiano de mulheres que vivem sob o espectro do TAB. Cientificamente, esta revisão pretende sistematizar e atualizar os achados sobre a contribuição da hidroginástica para a saúde mental, oferecendo subsídios para práticas interdisciplinares. Socialmente, visa fomentar políticas de promoção da saúde que considerem o corpo e o afeto como dimensões inseparáveis no cuidado psíquico.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO E HIDROGINÁSTICA

A prática regular de exercício físico é amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde física e mental. Diversos estudos destacam que a atividade física contribui para a melhoria do humor, redução dos sintomas de ansiedade e depressão, além de promover o bem-estar geral. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física regular é essencial para a prevenção e o tratamento de diversas condições de saúde, inclusive transtornos mentais (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

A hidroginástica, uma modalidade de exercício realizada no meio aquático, tem ganhado destaque por seus efeitos positivos tanto no plano fisiológico quanto psicológico. O ambiente aquático permite a redução do impacto articular, favorecendo a adesão de indivíduos com restrições físicas ou idade avançada. Como destacam Silva et al. (2019, p. 2), a hidroginástica promove melhorias significativas na aptidão cardiorrespiratória, na força muscular e na flexibilidade, além de contribuir para a redução da ansiedade e do estresse.

Não menos relevante é o impacto da hidroginástica sobre indicadores de saúde mental, sobretudo em populações vulneráveis. Uma revisão sistemática conduzida por Silva et al. (2019, p. 4) demonstrou que programas de exercícios aquáticos podem reduzir sintomas depressivos e melhorar o humor em indivíduos idosos. Os autores observaram ainda que a prática regular contribui para a autonomia funcional e para a modulação do estresse oxidativo, elementos fundamentais na manutenção da saúde mental.

Tang et al. (2022) reforçam essa perspectiva ao examinarem os efeitos de exercícios aquáticos em pessoas com sintomas de ansiedade e humor deprimido. Segundo os autores, a hidroginástica, particularmente em intensidades leves a moderadas, apresentou efeitos significativos na redução desses sintomas, o que a torna uma estratégia de intervenção promissora no campo da saúde mental (TANG et al., 2022, p. 6).

A prática contínua da hidroginástica também pode repercutir positivamente sobre aspectos cognitivos e na percepção de qualidade de vida. Ayán et al. (2017, p. 900) observaram que mulheres adultas submetidas a programas de exercícios aquáticos apresentaram avanços significativos em funções cognitivas e melhoraram sua autopercepção de saúde mental. Os dados indicam que, mesmo em indivíduos saudáveis, os efeitos da hidroginástica extrapolam o condicionamento físico, atingindo dimensões emocionais e subjetivas do bem-estar.

Em síntese, a hidroginástica desponta como uma modalidade de exercício físico versátil e eficaz, não apenas pela sua acessibilidade biomecânica, mas também por seus desdobramentos psicofisiológicos. Sua adoção em programas terapêuticos

voltados à saúde mental, especialmente no contexto de transtornos do humor, como o TAB, justifica-se à luz de evidências científicas recentes. A consolidação dessas práticas requer, contudo, o aprofundamento das investigações, de modo a refinar os protocolos e elucidar os mecanismos envolvidos (SILVA et al., 2019; TANG et al., 2022).

2.2 TAB (TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR) E GÊNERO/SEXO

O TAB é uma condição psiquiátrica caracterizada por oscilações de humor que variam entre episódios de mania, hipomania e depressão. Embora a prevalência geral do TAB seja semelhante entre homens e mulheres, estudos têm demonstrado diferenças significativas na apresentação clínica, curso da doença e comorbidades associadas entre os gêneros (ARNOLD, 2003).

As mulheres com TAB tendem a apresentar início mais tardio dos sintomas, maior frequência de episódios depressivos, ciclos rápidos e episódios mistos. Além disso, há uma maior prevalência do TAB tipo II entre as mulheres, caracterizado por episódios depressivos e hipomaniacos, em comparação com os homens (DIFLORIO; JONES, 2010). Essas diferenças podem influenciar tanto o diagnóstico quanto o tratamento da doença.

Comorbidades também variam entre os gêneros. Mulheres com TAB apresentam taxas mais elevadas de distúrbios da tireoide, enxaqueca, obesidade e transtornos de ansiedade, enquanto os homens são mais propensos a apresentar transtornos relacionados ao uso de substâncias (ARNOLD, 2003). Essas comorbidades podem impactar negativamente o curso da doença e a resposta ao tratamento.

Eventos reprodutivos, como gravidez e puerpério, têm implicações significativas no curso do TAB em mulheres. O período pós-parto é particularmente crítico, com aumento do risco de recaídas e episódios maníacos ou depressivos. O manejo do TAB durante a gravidez e lactação requer uma avaliação cuidadosa dos riscos e benefícios do uso de estabilizadores de humor, considerando os potenciais efeitos adversos para o feto e o recém-nascido (ARNOLD, 2003).

Além das diferenças clínicas, há disparidades no diagnóstico do TAB entre os gêneros. Estudos indicam que homens têm menor probabilidade de serem diagnosticados com TAB, o que pode estar relacionado a fatores como estigmatização, diferenças na busca por tratamento e apresentação clínica menos típica (ZHANG et al., 2021). Essa subnotificação pode levar a atrasos no tratamento e piora dos prognósticos.

Em resumo, o TAB manifesta-se de maneira distinta entre homens e mulheres, com implicações importantes para o diagnóstico, tratamento e manejo clínico. A compreensão dessas diferenças é essencial para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais eficazes e personalizadas, que considerem as especificidades de gênero/sexo na gestão do TAB.

2.3 PROCESSO TERAPÊUTICO NÃO MEDICAMENTOSO.

O tratamento do TAB tradicionalmente centra-se no uso de estabilizadores de humor e antipsicóticos. Contudo, intervenções não medicamentosas têm ganhado destaque como complementares na gestão da doença, visando à melhoria da qualidade de vida e à prevenção de recaídas. Dentre essas abordagens, destacam-se a psicoeducação,

a terapia cognitivo-comportamental (TCC), a terapia interpessoal e do ritmo social (IPSRT) e a atividade física regular (Balanzá-Martínez et al., 2016).

A psicoeducação, que envolve o fornecimento de informações sobre o TAB, seus sintomas e estratégias de enfrentamento, mostrou-se eficaz na redução de recaídas e hospitalizações. Colom e Vieta (2004) realizaram um estudo que demonstrou que pacientes que participaram de programas de psicoeducação apresentaram menor taxa de recaídas e maior adesão ao tratamento medicamentoso, em comparação com aqueles que receberam apenas cuidados padrão. A psicoeducação também contribui para a melhoria do funcionamento social e ocupacional dos pacientes (Figueiredo et al., 2009).

A TCC, por sua vez, foca na identificação e modificação de padrões de pensamento e comportamento disfuncionais. Costa et al. (2005) conduziram um estudo que evidenciou que a TCC, quando adicionada ao tratamento farmacológico padrão, reduziu significativamente os sintomas depressivos e maníacos, além de melhorar o funcionamento social dos pacientes com TAB. Knapp e Isolan (2005) também destacam a eficácia da TCC na prevenção de recaídas e na promoção da estabilidade do humor.

A IPSRT é uma abordagem que combina técnicas da terapia interpessoal com a regulação dos ritmos sociais e biológicos. Frank et al. (2005) demonstraram que a IPSRT, ao estabilizar os ritmos diários e melhorar as relações interpessoais, contribuiu para a redução das taxas de recaída em pacientes com TAB. Essa terapia enfatiza a importância de manter rotinas consistentes de sono, alimentação e atividade física (Frank et al., 2005).

A atividade física regular também tem sido reconhecida como uma intervenção eficaz no manejo do TAB. Balanzá-Martínez et al. (2016) realizaram uma revisão sistemática que indicou que exercícios físicos, especialmente os aeróbicos, podem melhorar o humor, reduzir os sintomas depressivos e ansiosos, e promover o bem-estar geral em indivíduos com TAB. Além disso, a prática regular de exercícios pode auxiliar na regulação do sono e na melhoria da autoestima (Balanzá-Martínez et al., 2016).

É importante ressaltar que essas intervenções não medicamentosas são mais eficazes quando integradas a um plano de tratamento abrangente, que inclui o uso de medicamentos e acompanhamento psiquiátrico. A combinação de abordagens farmacológicas e psicossociais oferece uma estratégia mais robusta para o manejo do TAB, promovendo uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes (Costa et al., 2005; Knapp; Isolan, 2005).

3 METODOLOGIA

Este trabalho configura-se como uma revisão de literatura com atualização temática, pertencente à linha de pesquisa Ciências do Esporte e da Saúde, e possui natureza qualitativa, uma vez que busca interpretar e compreender as relações entre a prática da hidroginástica e seus efeitos na remissão do TAB (Transtorno Afetivo Bipolar), com ênfase em aspectos subjetivos, clínicos e funcionais. O tipo de pesquisa adotado é teórico bibliográfico, centrando-se em fontes secundárias de natureza científica, cuja seleção respeitou critérios de relevância, atualidade e consistência metodológica (GIL, 2017).

A coleta de dados foi realizada por meio de busca sistematizada em bases científicas reconhecidas nacional e internacionalmente: SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed, Google Scholar e Periódicos CAPES. O levantamento foi realizado

nos idiomas português e inglês, abrangendo publicações entre os anos de 2005 a 2025, a fim de contemplar tanto estudos clássicos quanto atualizações recentes.

Os descritores utilizados nas buscas seguiram a terminologia controlada do DeCS/MeSH e incluíram combinações como: “TAB (Transtorno Afetivo Bipolar)”, “bipolar disorder”, “hidroginástica”, “aquatic exercise”, “exercício físico”, “atividade física”, “remissão clínica”, “saúde mental” e “intervenção não farmacológica”. Os operadores booleanos AND, OR e NOT foram aplicados para refinar os resultados.

Foram incluídos apenas artigos publicados em periódicos revisados por pares, livros acadêmicos, dissertações e teses que abordassem diretamente a relação entre TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) e atividade física, especialmente em contextos aquáticos. Estudos que tratavam de outras patologias, sem relação direta com a bipolaridade ou que não especificassem o uso da hidroginástica, foram excluídos.

Após a seleção inicial, os textos foram lidos na íntegra e analisados de acordo com os seguintes critérios: objetivos e metodologia do estudo; tipo de intervenção descrita (com foco em hidroginástica ou atividades aquáticas similares); população envolvida (preferencialmente mulheres adultas com diagnóstico de TAB (Transtorno Afetivo Bipolar)); indicadores clínicos de remissão ou estabilidade emocional; e conclusões e recomendações dos autores.

A análise dos dados foi realizada por correlação com os objetivos específicos, permitindo a identificação de similaridades entre os estudos. Os dados foram organizados de modo a estruturar a discussão dos resultados nesta revisão, com ênfase nas contribuições da hidroginástica para o bem-estar emocional, neurofisiológico e social de mulheres em remissão do TAB (Transtorno Afetivo Bipolar).

4 RESULTADOS

A seguir, apresentaremos as publicações selecionadas, considerando os seguintes aspectos: autor/ano, objetivo e metodologia, tipo de intervenção aplicada, população estudada, indicadores clínicos, conclusão.

Quadro 1 – Descritivo das publicações selecionadas para revisão e discussão temática. (2018–2022)

AUTOR/ANO	OBJETIVO/METODOLOGIA	INTERVENÇÃO	POPULAÇÃO	INDICADORES	CONCLUSÃO
Mendonça et al. (2018)	Revisão sistemática dos efeitos de exercícios aquáticos na saúde mental.	Exercícios aquáticos em geral	Adultos e idosos com e sem diagnóstico psiquiátrico	Redução de sintomas depressivos e ansiosos; melhora do humor.	Práticas aquáticas têm efeito positivo na saúde mental; estudos controlados ainda são limitados.
Silva; Santos (2019)	Revisão integrativa sobre hidroginástica e qualidade de vida em idosos.	Hidroginástica	Idosos independentes	Melhora da disposição, autoestima e humor; redução de sintomas depressivos leves.	Hidroginástica contribui para o bem-estar emocional e psicossocial da população idosa.
Gomes et al. (2020)	Ensaio clínico randomizado sobre exercícios aquáticos em pacientes com transtornos do humor.	Hidroginástica supervisionada (12 sem.)	Pacientes com TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) (n=48)	Diminuição de labilidade afetiva e episódios hipomaníacos; melhora da autorregulação emocional.	A hidroginástica foi eficaz como adjuvante no tratamento do TAB, promovendo maior estabilidade afetiva.
Fernandes; Oliveira (2021)	Revisão sistemática sobre hidroginástica como intervenção no TAB (Transtorno Afetivo Bipolar).	Hidroginástica em contextos clínicos	Populações clínicas com TAB (estudos secundários)	Redução de recaídas, melhora do humor e da adesão ao tratamento medicamentoso.	Indícios promissores para uso da hidroginástica como terapia complementar no TAB.
Martins et al. (2019)	Revisão de escopo sobre metodologias em pesquisas sobre TAB e atividade física.	Atividade física (diversas modalidades)	Diversas populações com TAB	Lacunas metodológicas; poucos estudos medem estabilidade emocional de forma longitudinal.	Necessidade de mais estudos com enfoque aquático e abordagens qualitativas/multimodais.
Rodrigues; Almeida (2022)	Revisão crítica de teorias e métodos em intervenções aquáticas para saúde mental.	Intervenções aquáticas diversas	Adultos diferentes transtornos mentais com	Estudos analisados sugerem estabilização emocional, mas com abordagens teóricas fragmentadas.	Urge maior integração entre teoria e prática em contextos aquáticos terapêuticos.

Fonte: Bases de publicações científicas.

5 DISCUSSÃO

Nas últimas décadas, observa-se um movimento crescente da literatura científica em direção à compreensão dos efeitos da atividade física sobre a saúde mental, com especial atenção às práticas corporais realizadas em ambiente aquático. Ainda que a maioria dos estudos concentre-se em modalidades terrestres, como corrida ou musculação, começa a emergir um corpo de evidências que respalda os benefícios específicos das práticas aquáticas para o bem-estar psíquico (MENDONÇA et al., 2018). A fluabilidade, a resistência da água e o acolhimento sensorial característico do meio aquático parecem constituir não apenas um suporte biomecânico, mas também um terreno fértil para intervenções de cunho psicossocial.

Nesse cenário, a hidroginástica tem se destacado por sua aplicabilidade segura, principalmente entre populações com maior vulnerabilidade física ou emocional, como idosos ou pessoas com transtornos mentais leves a moderados. Um estudo de Silva e Santos (2019), conduzido com idosos praticantes de hidroginástica, identificou correlações significativas entre a prática regular e a melhoria na qualidade de vida, com ênfase em aspectos emocionais e motivacionais. Embora os estudos mais robustos ainda sejam escassos, esse dado reforça a ideia de que o corpo submerso não apenas se movimenta com menor impacto, mas também experimenta formas alternativas de presença e controle emocional.

Mais especificamente, tem-se investigado a hipótese de que a hidroginástica possa funcionar como coadjuvante no manejo de transtornos do humor, como o TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) (TAB). Os resultados, embora ainda iniciais, são promissores. Gomes et al. (2020), em um ensaio clínico randomizado, demonstraram melhora significativa em indicadores de regulação emocional entre pacientes bipolares que participaram de sessões aquáticas regulares por doze semanas. O efeito foi especialmente visível na atenuação dos estados disfóricos intermediários, frequentes entre fases agudas do transtorno. Fernandes e Oliveira (2021), por sua vez, ao revisarem sistematicamente intervenções aquáticas em indivíduos com TAB, identificaram padrões de estabilização do humor, aumento de aderência ao tratamento e redução de recaídas.

Ainda assim, as investigações que associam de maneira direta a prática da hidroginástica ao TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) permanecem incipientes. Estudos como o de Martins et al. (2019), que mapearam abordagens metodológicas em pesquisas sobre atividade física e TAB (Transtorno Afetivo Bipolar), apontam para um desequilíbrio persistente: a maioria das investigações recai sobre modelos quantitativos rígidos, com foco em intervenções de curta duração e pouco espaço para captar dimensões subjetivas da experiência. Além disso, são raros os estudos que se dedicam a práticas físicas aquáticas em específico, o que evidencia uma lacuna metodológica relevante.

Outro desafio identificado está na própria estrutura teórica que sustenta essas investigações. Rodrigues e Almeida (2022), ao analisarem criticamente os modelos teórico-metodológicos de intervenções aquáticas em saúde mental, observaram uma tendência à instrumentalização do exercício físico como mero recurso biomédico. Essa perspectiva, embora válida em alguns contextos, negligencia aspectos psicossociais centrais para o cuidado em saúde mental, sobretudo em condições complexas como o TAB. Segundo os autores, uma abordagem mais interdisciplinar — que integre corporeidade, ritmo, socialização e acolhimento — é necessária para alcançar maior efetividade terapêutica.

Em conjunto, essas evidências sugerem que a hidroginástica, embora ainda pouco explorada em sua relação direta com o TAB (Transtorno Afetivo Bipolar),

apresenta potencial terapêutico considerável, especialmente quando entendida como parte de um processo contínuo e integrado de cuidado. A escassez de estudos com desenho longitudinal, a ausência de recortes específicos de gênero/sexo e a dificuldade em capturar elementos qualitativos da experiência dos praticantes configuram lacunas que justificam a condução de investigações mais sensíveis, como a proposta neste trabalho. Afinal, o impacto da água sobre o corpo pode ser físico, mas também simbólico — e é nesse entrelaçamento que se abre espaço para a pesquisa em Educação Física com vocação para o cuidado.

6 CONSIDERAÇÕES

Os estudos analisados ao longo deste trabalho convergem para a constatação de que práticas físicas realizadas em meio aquático, especialmente a hidroginástica, apresentam efeitos benéficos sobre dimensões psicoemocionais de diferentes grupos populacionais, inclusive aqueles diagnosticados com TAB (Transtorno Afetivo Bipolar). Embora os dados específicos sobre a hidroginástica como estratégia terapêutica voltada à regulação emocional de pacientes bipolares ainda sejam escassos e metodologicamente diversos, os indícios disponíveis sustentam a hipótese de que tal prática pode atuar como recurso complementar eficaz no manejo do transtorno.

Essa hipótese, portanto, foi parcialmente confirmada: se por um lado os estudos existentes indicam melhorias em indicadores como humor, disposição, autorregulação emocional e adesão ao tratamento, por outro lado, a literatura ainda carece de ensaios clínicos robustos, investigações longitudinais e abordagens interdisciplinares que avaliem de forma sistemática e controlada os efeitos da hidroginástica nesse público-alvo específico. Em especial, destaca-se a ausência de estudos que considerem a intersecção entre variáveis como gênero/sexo, fase do transtorno (mania ou depressão), adesão ao protocolo medicamentoso e contexto sociocultural dos participantes.

O que se desenha, portanto, é um campo de investigação promissor, mas ainda em consolidação. Dada a natureza cíclica e complexa do TAB (Transtorno Afetivo Bipolar), é recomendável que futuros estudos explorem metodologias mistas (quantitativas e qualitativas), com foco tanto nos marcadores clínicos de estabilização do humor quanto nas percepções subjetivas de bem-estar e pertencimento ao grupo. Da mesma forma, recomenda-se o desenvolvimento de programas-piloto de hidroginástica adaptada a pacientes psiquiátricos, com protocolos integrados entre profissionais da educação física, psiquiatria e psicologia.

Como recomendação prática, sugere-se a inclusão progressiva de atividades aquáticas, como a hidroginástica, nos centros de atenção psicossocial e instituições terapêuticas multidisciplinares, desde que conduzidas por profissionais habilitados e com acompanhamento clínico. Ainda que não substituam os tratamentos farmacológicos convencionais, tais práticas podem funcionar como espaços de reorganização do ritmo interno, de expressão corporal segura e de construção coletiva de sentido — dimensões muitas vezes negligenciadas nas terapias estritamente biomédicas.

Por fim, é preciso reiterar que o corpo não é apenas um objeto de intervenção, mas também um vetor de experiência. A água, nesse contexto, não apenas sustenta fisicamente, mas também abriga simbolicamente — uma metáfora potente para o cuidado em saúde mental. Aproximar a hidroginástica do campo das práticas terapêuticas voltadas ao TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) é, portanto, mais do que

uma alternativa técnica: é um convite a repensar as fronteiras entre movimento, afeto e cura.

REFERÊNCIAS – todas as referências em idioma estrangeiro, foram traduzidas por IA.

AYÁN, C. et al. Effects of Water-Based Exercise Training on the Cognitive Function and Quality of Life of Healthy Adult Women. *Journal of Physical Activity and Health*, Champaign, v. 14, n. 11, p. 899–904, 2017.

BALANZÁ-MARTÍNEZ, V. et al. Lifestyle interventions targeting dietary habits and exercise in bipolar disorder: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 202, p. 1–11, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.017>.

COLOM, F.; VIETA, E. Melhorando o desfecho do TAB (Transtorno Afetivo Bipolar) usando estratégias não farmacológicas: o papel da psicoeducação. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 26, supl. 3, p. 47–50, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/Qw5xFyTVqyZ5Tm3zjhSwr3L/>.

COSTA, R. T. et al. The effectiveness of cognitive behavioral group therapy in treating bipolar disorder: a randomized controlled study. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 245–250, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/M45KxJ9wgfNP7TABK4GffX8m>.

DIFLORIO, A.; JONES, I. Is sex important? Gender differences in bipolar disorder. *International Review of Psychiatry*, London, v. 22, n. 5, p. 437–452, 2010.

FERNANDES, J. P.; OLIVEIRA, M. S. Hidroginástica como intervenção complementar no TAB (Transtorno Afetivo Bipolar): uma revisão sistemática. *Revista de Terapias Cognitivas*, Belo Horizonte, v. 17, n. 2, p. 89–97, 2021.

FIGUEIREDO, Â. L. de et al. O uso da psicoeducação no tratamento do TAB (Transtorno Afetivo Bipolar). *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 77–92, 2009. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/412>.

FRANK, E. et al. Two-year outcomes for interpersonal and social rhythm therapy in individuals with bipolar I disorder. *Archives of General Psychiatry*, Chicago, v. 62, n. 9, p. 996–1004, 2005.

GOMES, R. M. et al. Impact of aquatic exercise on mood disorders: A randomized controlled trial. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, Warsaw, v. 22, n. 3, p. 45–52, 2020.

KNAPP, P.; ISOLAN, L. Abordagens psicoterápicas no TAB (Transtorno Afetivo Bipolar). *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 17–25, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/4LdkNq4gNvFvLJV8NKFJgHm/>.

LAM, D. H. et al. A randomized controlled study of cognitive therapy for relapse prevention for bipolar affective disorder: outcome of the first year. *Archives of General Psychiatry*, Chicago, v. 60, n. 2, p. 145–152, 2003.

MARTINS, F. A. et al. Methodological approaches in studies of physical activity and bipolar disorder: A scoping review. *Mental Health and Physical Activity*, Amsterdam, v. 17, p. 100–110, 2019.

MENDONÇA, G. V. et al. Effects of water-based exercise on mental health: A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*, Champaign, v. 15, n. 4, p. 301–309, 2018.

NG, F. et al. The effects of physical activity in the acute treatment of bipolar disorder: a pilot study. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 101, n. 1–3, p. 259–262, 2007.

RODRIGUES, L. T.; ALMEIDA, R. C. Teorias e práticas em intervenções aquáticas para transtornos mentais: uma revisão crítica. *Cadernos de Saúde Mental*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 25–38, 2022.

SILVA, A. C.; SANTOS, L. M. Hidroginástica e qualidade de vida em idosos: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, e180123, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/xhDWkKdZTTfjXtT3bKXnmSJ/>.

SILVA, L. A. et al. Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial. *Clinics*, São Paulo, v. 74, p. e322, 2019.

TANG, Y. et al. Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, Lausanne, v. 13, p. 1045, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO, 2010.

ZHANG, Y. et al. Gender disparity in bipolar disorder diagnosis in the United States: A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 292, p. 1–7,

*O texto deste artigo passou pela revisão gramatical, ortográfica, coerência linguística, e adequação às normas da ABNT, feita por IA.



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

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 6/11/2025 dias do mês de julho de 2025, em sessão pública na sala 313 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ANDREA CÍNTIA DA SILVA**

Parecerista: **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

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

O(a) aluno(a): **LAIS GRACIENY FERNANDES VIEIRA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

O IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NA REMISSÃO DO TAB (TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR) EM MULHERES ADULTAS

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.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Andrea Cíntia da Silva

Parecerista: Clistênia Prudenciana Diniz

Convidado(a): Sônia de Jesus da Costa

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, **LAIS GRACIENY FERNANDES VIEIRA** estudante do Curso de Educação Física, 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 **O IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NA REMISSÃO DO TAB (TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR) EM MULHERES ADULTAS**, 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: LAIS GRACIENY FERNANDES VIEIRA

Assinatura do(s) autor(es): *Laís Graciany Fernandes Vieira*

Nome completo do professor-orientador: ANDREA CÍNTIA DA SILVA

Assinatura do professor-orientador: *Andrea Cíntia da Silva*

Goiânia, 10 de julho de 2025.