



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

Bacharelado



HIDROGINÁSTICA COMO MÉTODO DE INTERVENÇÃO E PREVENÇÃO TERCIÁRIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM MULHERES JOVENS ADULTAS

Michael Batista da Cunha Borges¹
Andrea Cintia da Silva^{**}

Resumo - Este estudo teve como **objetivo** analisar os efeitos da hidroginástica como método de intervenção e prevenção terciária do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em mulheres jovens adultas. Adotou-se **abordagem qualitativa**, com revisão narrativa da literatura, utilizando bases de dados científicas e publicações entre 2020 e 2025. Foram selecionadas seis publicações que relacionam a hidroginástica à saúde mental, com ênfase na regulação do estresse, melhora da qualidade do sono, relaxamento e suporte emocional. Os **resultados** evidenciaram que a prática regular da hidroginástica promoveu redução nos níveis de ansiedade, melhoria do padrão de sono e sensação de relaxamento, além de favorecer a socialização e o bem-estar das participantes. Também foi constatada a diminuição do cortisol em grupos que participaram de programas aquáticos, o que reforça os efeitos terapêuticos da prática. **Conclui-se** que a hidroginástica se apresenta como uma estratégia eficaz e acessível no contexto da prevenção terciária e da reabilitação psicossocial de mulheres com TAG, consolidando-se como recurso complementar para a promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Hidroginástica. Prevenção terciária. Saúde mental. Transtorno de ansiedade generalizada.

Abstract - This study aimed to analyze the effects of water aerobics as a method of intervention and tertiary prevention for Generalized Anxiety Disorder (GAD) in young adult women. A qualitative approach was adopted, through a narrative literature review using scientific databases and publications from 2020 to 2025. Six studies were selected relating water aerobics to mental health, with emphasis on stress regulation, improved sleep quality, relaxation, and emotional support. The results showed that regular practice of water aerobics promoted a reduction in anxiety levels, improvements in sleep patterns, and a sense of relaxation, while also enhancing participants' social interaction and overall well-being. A decrease in cortisol levels was also observed in groups participating in aquatic programs, reinforcing the therapeutic effects of the practice. It is concluded that water aerobics stands out as an effective and accessible strategy in the context of tertiary prevention and psychosocial rehabilitation for women with GAD, consolidating itself as a complementary resource for promoting mental health.

Keywords: Generalized anxiety disorder. Mental health. Tertiary prevention. Water aerobics.

Submissão: xx/xx/2025

Aprovação: xx/xx/2025

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

^{**}Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás)

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem sido uma preocupação crescente na sociedade contemporânea, sendo amplamente discutida em função do aumento significativo de transtornos psicológicos, como a ansiedade. O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) afeta milhões de pessoas em todo o mundo, impactando diretamente sua qualidade de vida, produtividade e relações interpessoais. Dentre os grupos mais vulneráveis, as mulheres jovens adultas se destacam, uma vez que enfrentam múltiplos desafios sociais, profissionais e emocionais que podem contribuir para o desenvolvimento e agravamento desse transtorno (BRASIL/MS, 2025). Diante desse cenário, estratégias de intervenção eficazes e acessíveis tornam-se essenciais para minimizar os impactos negativos da ansiedade na vida dessas mulheres.

Embora existam diversas abordagens terapêuticas para o tratamento do TAG, muitas delas se concentram em intervenções medicamentosas e psicoterapêuticas, deixando em segundo plano estratégias complementares baseadas em práticas corporais. A hidroginástica, como modalidade de exercício físico em meio aquático, tem se mostrado promissora na promoção da saúde mental, mas sua aplicabilidade específica como método de intervenção na prevenção terciária do TAG ainda é pouco explorada (SANTOS et al., 2019). Assim, surge a seguinte questão central de pesquisa: em que medida a hidroginástica pode ser um método eficaz de intervenção e prevenção terciária do Transtorno de Ansiedade Generalizada em mulheres jovens adultas?

A hipótese deste estudo sustenta que a hidroginástica pode contribuir significativamente para a prevenção terciária do TAG em mulheres jovens adultas. Três argumentos principais fundamentam essa hipótese:

- “O exercício aquático está relacionado à diminuição do cortisol e à melhora no humor e equilíbrio emocional” (Silva et al., 2009, p. 45).
- "A interação social durante as aulas de hidroginástica promove a formação de vínculos entre os participantes, fortalecendo os laços de amizade e criando um senso de comunidade." (Esteban, 2018, p. 4)
- A hidroginástica proporciona relaxamento muscular, melhora a qualidade do sono e contribui na diminuição dos níveis de ansiedade” (Souza, 2013, p. 21).

O objetivo geral deste estudo é analisar os efeitos da hidroginástica como método de intervenção e prevenção terciária do Transtorno de Ansiedade

Generalizada em mulheres jovens adultas, verificando sua eficácia na melhora dos aspectos físicos e psicológicos relacionados à ansiedade.

A partir desse objetivo geral, desdobram-se três objetivos específicos:

- Analisar na literatura os efeitos da hidroginástica sobre os níveis de cortisol e a resposta ao estresse em mulheres com TAG.
- Examinar estudos que abordam a relação entre hidroginástica, socialização e suporte emocional.
- Sintetizar as evidências científicas sobre os impactos da hidroginástica na qualidade do sono e no relaxamento de mulheres com TAG.

Do ponto de vista científico, este estudo se justifica pela necessidade de ampliar o escopo das abordagens de intervenção na área da Educação Física voltadas à saúde mental. O aprofundamento do conhecimento sobre os benefícios da hidroginástica na prevenção terciária do TAG pode contribuir para a formulação de diretrizes e protocolos de intervenção mais eficazes, reforçando a importância da atividade física no tratamento complementar de transtornos psicológicos.

Socialmente, a pesquisa se justifica pela relevância de oferecer alternativas acessíveis e de baixo risco para mulheres jovens adultas que convivem com o TAG. Muitas dessas mulheres encontram barreiras para aderir a tratamentos convencionais, seja por limitações financeiras, resistência ao uso de medicamentos ou falta de acesso a terapias especializadas. A hidroginástica pode se apresentar como uma opção viável, promovendo inclusão, qualidade de vida e bem-estar mental para esse público.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica, prática corporal realizada em meio aquático, tem raízes históricas que remontam às antigas civilizações, como a grega e a romana, onde a água era utilizada para rituais de purificação e tratamentos de saúde. Segundo Coelho e Burini (2009, p. 110), "a prática da atividade física na água já era recomendada por Hipócrates, sendo considerada uma forma eficaz de cuidar do corpo e da mente".

A hidroginástica teve sua origem ligada à hidroterapia, praticada desde a antiguidade em civilizações como a egípcia, grega e romana. Com o tempo, essa prática evoluiu de uma atividade terapêutica para uma modalidade de exercício físico com fins recreativos, preventivos e de reabilitação. "A hidroginástica moderna surge

com a proposta de integrar benefícios físicos e psicológicos em uma prática adaptável a diferentes faixas etárias” (CORREIA, 2009, p. 5).

Durante o século XX, principalmente nas décadas de 1970 e 1980, a hidroginástica ganhou espaço em academias e clubes, especialmente voltada ao público feminino e à terceira idade. A aceitação dessa prática ampliou-se à medida que seus benefícios para a funcionalidade física e a melhoria da qualidade de vida de idosos passaram a ser mais reconhecidos e documentados na literatura científica (COELHO; BURINI, 2009; MOTTA et al., 2015).

Com o passar dos anos, a hidroginástica evoluiu, tornando-se uma atividade sistematizada e amplamente utilizada em programas de promoção da saúde, especialmente entre o público idoso. De acordo com Vasconcellos (2020, p. 2), "a popularização da hidroginástica se deu nas décadas recentes, com foco na prevenção de doenças e na manutenção da funcionalidade".

Com o avanço da ciência do exercício e da fisioterapia, a hidroginástica passou a ser amplamente recomendada para reabilitação ortopédica e tratamento de dores crônicas. "A hidroginástica é eficaz como estratégia complementar no tratamento de patologias músculo-esqueléticas, promovendo alívio da dor, fortalecimento muscular e melhoria da mobilidade articular, especialmente em idosos" (SOUZA, 2013, p. 17).

O exercício em meio aquático apresenta características únicas, como a flutuabilidade, a resistência hidrodinâmica e a pressão hidrostática. "Esses fatores reduzem o impacto nas articulações, o que favorece a prática por pessoas com limitações físicas" (SILVA, 2005, p. 11).

A resistência da água proporciona um trabalho muscular global e contínuo, exigindo esforço físico sem sobrecarga excessiva. "Os exercícios aquáticos favorecem o aumento da força muscular e a melhora da capacidade cardiorrespiratória devido às propriedades da água, como a flutuação, a resistência e a pressão hidrostática" (SILVA et al., 2009, p. 40).

Além disso, a pressão hidrostática melhora a circulação sanguínea e favorece o retorno venoso, contribuindo para a redução de edemas. "A pressão da água exerce efeito terapêutico importante no sistema cardiovascular" (SILVA, 2005, p. 13).

Do ponto de vista fisiológico, a hidroginástica proporciona benefícios significativos, pois o empuxo da água reduz o impacto nas articulações, tornando-a ideal para pessoas com limitações físicas. "A resistência da água proporciona um

ambiente seguro para o fortalecimento muscular e o condicionamento cardiorrespiratório" (Coelho; Burini, 2009, p. 113).

A prática da hidroginástica promove benefícios amplos para a saúde física, como melhora do condicionamento cardiorrespiratório, flexibilidade, força e equilíbrio. "A hidroginástica é considerada uma atividade eficaz e segura, contribuindo significativamente para o aprimoramento da aptidão física em diversas populações, especialmente em idosos" (NAHAS, 2010, p. 112).

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica também atua na promoção da saúde mental, uma vez que a prática em grupo favorece a socialização e o bem-estar emocional. Ferreira (2020, p. 15) destaca que "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".

No aspecto mental, a hidroginástica contribui para o alívio de sintomas de ansiedade e depressão, devido à liberação de endorfinas e ao efeito relaxante do ambiente aquático. "Os exercícios aquáticos proporcionam não apenas benefícios fisiológicos, mas também psicológicos, favorecendo o bem-estar emocional e a autoestima" (NAHAS, 2010, p. 114).

A socialização promovida nas aulas também é um fator relevante, especialmente para idosos. "A hidroginástica proporciona interação social, promovendo vínculos afetivos e suporte emocional entre os praticantes, o que influencia positivamente na saúde mental" (SILVA; RIBEIRO, 2012, p. 28).

Durante a pandemia de COVID-19, muitas pessoas sofreram com o sedentarismo, o isolamento social e o impacto negativo na saúde mental. "O período pandêmico foi marcado por uma queda significativa nos níveis de atividade física da população, o que agravou condições físicas e emocionais" (SANTOS; SILVA, 2021, p. 95).

As sequelas da COVID-19, como fadiga, dispneia e dores musculares, motivaram o uso de terapias físicas na reabilitação dos pacientes. "A hidroginástica tem se mostrado eficaz na reabilitação funcional de pacientes pós-COVID-19, promovendo ganhos cardiorrespiratórios e melhora da qualidade de vida" (BARROS; COSTA, 2022, p. 103).

A água proporciona um ambiente seguro e favorável ao movimento mesmo em casos de limitação física. "Programas de hidroterapia revelaram-se eficazes na recuperação funcional pós-COVID" (GENTIL et al., 2022, p. 5).

Durante a pandemia da COVID-19, a hidroginástica também foi utilizada como estratégia de reabilitação para pessoas que apresentaram sequelas físicas e psicológicas. Segundo a SBGG (2023, p. 4), "a atividade física em meio aquático tem sido recomendada no processo de recuperação pós-COVID, auxiliando na melhoria da capacidade funcional respiratória e na saúde mental dos indivíduos afetados".

2.2. INTERVENÇÃO E PREVENÇÃO TERCIÁRIA (FENÔMENO)

A prevenção em saúde evoluiu para abranger seis níveis distintos, com foco crescente na integralidade do cuidado. Silva e Silva (2021, p. 2) afirmam que "a prevenção primordial busca manter condições de vida que evitem o aparecimento de fatores de risco para doenças crônicas".

A prevenção primária envolve ações como vacinação e incentivo a hábitos saudáveis. Oliveira (2020, p. 5) define: "a prevenção primária envolve ações de promoção da saúde e proteção específica para evitar a instalação da doença".

Já a prevenção secundária concentra-se no diagnóstico precoce e no tratamento imediato. Conforme Souza et al. (2022, p. 3), "o diagnóstico precoce aumenta as chances de tratamento eficaz e evita o agravamento da condição".

A prevenção terciária consiste em ações que visam minimizar as consequências de doenças já instaladas, atuando na reabilitação e no controle de seus impactos. Segundo Mendes (2019, p. 7), "a reabilitação funcional, mental e social é o objetivo principal da prevenção terciária, com vistas a melhorar a qualidade de vida do paciente".

A prevenção quaternária visa evitar intervenções desnecessárias. Barros e Lima (2021, p. 9) destacam que "a prevenção quaternária surge como uma crítica ao excesso de medicalização, propondo práticas mais prudentes e baseadas em evidências".

A prevenção quinária surge com o objetivo de combater a desinformação. Segundo Pereira (2023, p. 11), "a prevenção quinária visa reduzir os danos provocados pela disseminação de informações falsas sobre tratamentos e doenças".

Quando nos referimos à prevenção na área da Educação Física, suas características exigem algumas adaptações, como apresentado no Quadro 1.

Quadro 1: Níveis de Prevenção em Saúde

Nível de Prevenção	Definição	Características na Educação Física
Prevenção Primordial	Conjunto de ações que evitam o surgimento de fatores de risco	Promoção de hábitos saudáveis desde a infância, incentivo à prática regular de

	antes que se estabeleçam na população.	atividades físicas e políticas públicas de incentivo à mobilidade ativa.
Prevenção Primária	Estratégias que visam evitar o aparecimento de doenças ou agravos à saúde em indivíduos saudáveis.	Prescrição de exercícios físicos para prevenção de doenças crônicas, programas de ginástica laboral e incentivo à atividade física para melhora da qualidade de vida.
Prevenção Secundária	Ações voltadas à detecção precoce de doenças e ao tratamento inicial para evitar sua progressão.	Avaliações físicas e funcionais para identificação precoce de fatores de risco, prescrição de exercícios específicos para controle de hipertensão, diabetes e obesidade.
Prevenção Terciária	Medidas para minimizar os impactos de doenças já instaladas, reduzindo sequelas e melhorando a qualidade de vida.	Programas de reabilitação física para indivíduos com doenças crônicas, hidroginástica para controle da ansiedade, treinamento funcional para idosos com mobilidade reduzida.
Prevenção Quaternária	Estratégias para evitar danos causados por intervenções médicas excessivas ou desnecessárias.	Prescrição de exercícios adequados para evitar sobrecarga física, orientação para evitar dependência de tratamentos invasivos e promoção de abordagens naturais para saúde e bem-estar.
Prevenção Quinária	Conjunto de ações para reduzir a medicalização excessiva e promover intervenções baseadas em evidências.	Educação para o uso racional de medicamentos e tratamentos, incentivo a práticas integrativas de saúde e fortalecimento da autonomia dos indivíduos na escolha de seu cuidado físico e mental.

Fonte: Nahas, M. V., 2013;

Além dos tratamentos convencionais, preventivamente, a prática de exercícios físicos e técnicas de relaxamento são recomendadas. Segundo a Secretaria da Saúde do Ceará (2024, p. 1), “também é importante dormir bem, ter alimentação balanceada, realizar exercícios físicos regularmente e atividades de relaxamento”.

A reabilitação em saúde mental envolve o acolhimento e a reinserção social do paciente. O Guia da SUBPAV (2023, p. 1) salienta: “o manejo terapêutico deve levar em conta as necessidades e preferências das pessoas sob cuidado”.

O exercício físico regular é uma das principais ferramentas na reabilitação de pacientes com doenças crônicas, inclusive transtornos mentais. Coelho e Burini (2009, p. 113) afirmam: “a atividade física pode ser efetiva tanto na atenção primária quanto secundária e terciária da saúde”.

Ao promover autonomia e socialização, a hidroginástica favorece a reabilitação integral dos indivíduos, especialmente em grupos vulneráveis. Para a SBGG (2023, p. 1), “o exercício regular permite o condicionamento cardiorrespiratório e ajuda a diminuir as perdas musculares”.

Além do alívio de sintomas físicos, essa prática contribui para o bem-estar psicológico e emocional, o que é essencial na prevenção terciária. Pereira et al. (2020,

p. 6) apontam que “um programa de exercícios físicos baseado em hidroginástica se mostrou um auxiliar terapêutico benéfico”.

A hidroginástica, nesse contexto, se apresenta como uma estratégia terapêutica eficaz, sobretudo para pacientes com limitações físicas e transtornos mentais. Como destaca Vasconcellos (2020, p. 1), “o efeito relaxante que a água aquecida proporciona faz com que o praticante se sinta menos ansioso”.

A hidroginástica se destaca por ser acessível e de baixo impacto, favorecendo a adesão de públicos diversos. Para Vasconcellos (2020, p. 1), “o efeito relaxante que a água aquecida proporciona faz com que o praticante se sinta menos ansioso”.

Além disso, o ambiente aquático proporciona estímulos sensoriais e motores únicos que beneficiam o sistema nervoso. Segundo Pereira et al. (2020, p. 6), “um programa de exercícios físicos baseado em hidroginástica mostrou-se um auxiliar terapêutico benéfico”.

Portanto, ao integrar corpo e mente, o exercício físico contribui diretamente para o bem-estar global do indivíduo. De acordo com a SBGG (2023, p. 1), “o exercício regular permite o condicionamento cardiorrespiratório e ajuda a diminuir as perdas musculares”.

2. 3. SAÚDE MENTAL (CONTEXTO)

A saúde mental envolve o bem-estar emocional, psicológico e social dos indivíduos. Segundo a Organização Mundial da Saúde, “a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com sua comunidade” (OMS, 2022, p. 1).

Problemas relacionados à saúde mental têm se tornado cada vez mais prevalentes, especialmente entre jovens adultos, o que acende um alerta para políticas públicas e estratégias de cuidado. “A modernidade trouxe novos desafios emocionais, e o adoecimento mental tornou-se uma epidemia silenciosa” (Varela, 2024, p. 2).

O cuidado com a saúde mental exige ações integradas que vão desde a prevenção até a reabilitação psicossocial, considerando as especificidades de cada público. “A atenção psicossocial deve ser contínua e articulada com outros níveis de atenção à saúde” (Mendes, 2019, p. 45).

Dentre os transtornos mais comuns, destacam-se os de ansiedade e depressão, frequentemente agravados por fatores socioeconômicos, isolamento e estresse crônico. Conforme aponta Souza et al. (2022, p. 3), "a pandemia intensificou os quadros de sofrimento mental, aumentando a demanda por atendimentos psicológicos".

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição crônica caracterizada por preocupação excessiva e persistente que interfere nas atividades cotidianas. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, "o TAG manifesta-se por ansiedade e preocupação excessivas, na maioria dos dias, por pelo menos seis meses" (APA, 2014, p. 67). Por se tratar de um transtorno de longa duração, o TAG se beneficia de ações contínuas de prevenção terciária. De acordo com Varella (2024, p. 1), "o tratamento do TAG inclui o uso de medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos, sob orientação médica, e a terapia comportamental cognitiva".

Os sintomas incluem inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono. "Os sintomas físicos e emocionais afetam diretamente a qualidade de vida dos pacientes" (SubPAV, 2023, p. 4).

O TAG pode gerar impacto significativo no desempenho acadêmico e profissional, nas relações interpessoais e no bem-estar geral. "Muitas vezes, o transtorno é subdiagnosticado, o que agrava seu impacto funcional e emocional" (Varella, 2024, p. 3).

É um transtorno crônico, mas tratável, sendo importante o diagnóstico precoce e a abordagem multiprofissional. "A combinação de psicoterapia e intervenções complementares pode trazer grandes avanços no controle do TAG" (Fundação José Luiz Egydio Setúbal, 2024, p. 2).

A prevenção terciária, no caso do TAG, não se limita a controle medicamentoso, mas requer um plano terapêutico multidisciplinar. A Fundação J. L. E. Setúbal (2024, p. 1) afirma: "a prevenção terciária, destinada às pessoas com o transtorno já instalado, ocorre a reabilitação e redução do prejuízo causado".

Estudos mostram que mulheres jovens estão mais suscetíveis ao TAG por uma combinação de fatores hormonais, sociais e psicológicos. "As mulheres são duas vezes mais propensas a desenvolver transtornos de ansiedade do que os homens" (OMS, 2022, p. 2).

As pressões sociais, acadêmicas e profissionais frequentemente enfrentadas por mulheres jovens contribuem para o aumento do risco. "O excesso de cobrança e a sobrecarga emocional impactam diretamente no surgimento de transtornos mentais" (Souza et al., 2022, p. 5).

A prevalência do TAG nessa população também pode estar relacionada à maior busca por ajuda, o que contribui para maior número de diagnósticos. "As mulheres tendem a procurar serviços de saúde com mais frequência, o que pode refletir em maior identificação dos casos" (SubPAV, 2023, p. 6).

A vulnerabilidade emocional nessa fase da vida demanda atenção específica das políticas de saúde mental. "Investir em estratégias preventivas voltadas para mulheres jovens é fundamental para reduzir o impacto do TAG" (Setúbal, 2024, p. 3).

Diversas pesquisas apontam que a prática regular de exercício físico está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão. "A atividade física promove a liberação de endorfinas, que melhoram o humor e reduzem o estresse" (Pereira et al., 2020, p. 6).

Além dos efeitos fisiológicos, o exercício contribui para o aumento da autoestima, melhora do sono e fortalecimento das relações sociais. "O engajamento em práticas corporais fortalece o sentimento de autonomia e pertencimento" (Ferreira, 2020, p. 15).

A atividade física deve ser vista como um recurso terapêutico complementar às intervenções tradicionais em saúde mental. "Inserir o exercício físico como parte do cuidado psicológico é uma estratégia eficaz e acessível" (Setúbal, 2024, p. 5).

Programas de promoção da saúde mental que incluem atividade física demonstram impacto positivo em diferentes faixas etárias. "Políticas públicas devem considerar a inserção da atividade física nos protocolos de cuidado em saúde mental" (Mendes, 2019, p. 50).

A pandemia de COVID-19 resultou em aumento significativo de sedentarismo e problemas de saúde mental na população. "O isolamento social e o medo da doença agravaram o estresse psicológico e reduziram os níveis de atividade física" (Souza et al., 2022, p. 4).

Com o fim do isolamento, o exercício físico tem sido uma das estratégias mais recomendadas para recuperação da saúde mental. "Atividades físicas promovem o equilíbrio emocional e ajudam a superar os efeitos psicológicos da pandemia" (Varela, 2024, p. 4).

A retomada da prática de exercícios contribui para a melhora do sono, da disposição e da interação social, aspectos fundamentais no período pós-pandêmico. "A prática regular contribui para reestabelecer a rotina e o bem-estar geral" (Pereira et al., 2020, p. 7).

Iniciativas comunitárias e políticas públicas voltadas para a reintrodução da atividade física têm mostrado bons resultados. "A promoção da atividade física no contexto pós-pandemia é essencial para reconstruir a saúde coletiva" (Mendes, 2019, p. 52).

3 METODOLOGIA

Para definir uma linha de pesquisa, poderíamos adotar o conceito de um traço imaginário que: determina o rumo, ou que será investigado num dado contexto ou realidade; limita as fronteiras do campo específico do conhecimento em que deverá ser inserido o estudo; oferece orientação teórica aos que farão a busca e estabelece os procedimentos que serão considerados adequados nesse processo. (BORGES, p.164, 2003).

O estudo se enquadra na linha de pesquisa Ciências do Esporte e da Saúde, porque o objeto de estudo, a hidroginástica, se relaciona com a temática sobre o exercício físico relacionado à saúde, para pessoas que apresentam doenças crônicas. Nesse contexto, a prática da hidroginástica é analisada como uma estratégia terapêutica capaz de promover a melhora da qualidade de vida, auxiliar no controle dos sintomas e contribuir para a reabilitação funcional desses indivíduos.

O estudo se enquadra no tipo de pesquisa narrativa, porque a partir de uma revisão de literatura, apresenta de modo narrativo os resultados mais recentes da relação hidroginástica e Transtorno de Ansiedade Generalizada. Esse tipo de abordagem permite uma análise crítica e reflexiva dos achados científicos, contextualizando as contribuições do exercício físico aquático na prevenção e no tratamento de condições psíquicas crônicas.

O estudo é de natureza qualitativa, porque busca analisar mais aprofundadamente os aspectos relacionados ao fenômeno, intervenção e prevenção terciária e as tendências comportamentais dos sujeitos, mulheres jovem adultas, praticantes de hidroginástica. Essa abordagem permite compreender, de forma detalhada, como a prática da hidroginástica pode influenciar aspectos físicos,

emocionais e sociais dessas mulheres no contexto de enfrentamento de doenças crônicas, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada.

3.1 TÉCNICAS, INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Foi utilizada a técnica de pesquisa teórica do tipo revisão de literatura, que é caracterizada como uma pesquisa que analisa publicações já existentes com o objetivo de fundamentar teoricamente o objeto de estudo, possibilitando a construção de reflexões críticas e a identificação de contribuições relevantes sobre o tema (SPAGNOLO; CÂMARA, 2003).

Como fontes de dados foram utilizados artigos, teses e dissertações, encontradas nas bases de dados SciELO, Repositório Institucional da Universidade Federal do Ceará (UFC), Repositório da PUC Goiás e Centro Esportivo Virtual (CEV), com os seguintes descritores: hidroginástica, transtorno de ansiedade generalizada, prevenção, prevenção terciária, intervenção em saúde, saúde mental e qualidade de vida. Sendo utilizadas publicações apenas entre 2020 e 2024/25.

Selecionou-se produções científicas com base em critérios de inclusão/exclusão, a partir do uso dos filtros de: palavras-chave no título, leitura do resumo, leitura da metodologia e dos resultados, selecionando-se apenas produções que atendessem aos objetivos específicos do estudo em questão.

4 DESCRIÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Na busca por publicações, foram utilizados os descritores hidroginástica, transtorno de ansiedade generalizada, prevenção, prevenção terciária e intervenção em saúde, aplicando-se filtros de ano (2020 a 2025), idioma (português) e tipo de material (artigos, teses e dissertações), sendo encontradas 32 publicações para o primeiro filtro do título, 18 selecionadas para o segundo filtro da leitura dos resumos, e 6 mantidas quando da leitura da metodologia e dos resultados. Totalizaram 6 estudos, abaixo descritos e analisados, por apresentarem relação com um ou mais dos descritores propostos e abordarem aspectos relevantes como a resposta ao estresse, o suporte emocional, a socialização, a qualidade do sono e o relaxamento em mulheres com sintomas ansiosos ou diagnóstico de TAG, por meio da prática da hidroginástica.

Quadro 1 Descritivo das publicações selecionadas para o estudo

AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	MÉTODO/AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÃO
Vieira et al. (2021)	Analisar os efeitos da hidroginástica sobre os níveis de ansiedade e estresse em mulheres diagnosticadas com TAG.	Ensaio clínico com 16 mulheres com TAG, grupo controle e experimental. Intervenção: 12 semanas de hidroginástica, 2x por semana.	Redução dos sintomas de ansiedade e diminuição do cortisol no grupo intervenção.	A hidroginástica foi eficaz como estratégia complementar para controle do estresse e da ansiedade em mulheres com TAG.
Carlos et al. (2022)	Investigar os efeitos da hidroginástica sobre a socialização e o suporte emocional de mulheres em acompanhamento psicossocial.	Estudo qualitativo com usuárias de CAPS participantes de grupo de hidroginástica. Coleta por entrevistas e observações.	Relataram maior integração social, fortalecimento de vínculos afetivos e melhora da autoestima.	A hidroginástica promove suporte emocional e socialização entre mulheres com sofrimento psíquico.
Borges et al. (2020)	Avaliar os impactos da atividade aquática sobre a qualidade do sono e a sensação de relaxamento em mulheres com sintomas depressivos.	Estudo com 52 mulheres \geq 50 anos em programa aquático intervalado. Aplicação de escalas de sono e autoimagem.	Melhor qualidade do sono, menor sonolência e aumento do relaxamento.	A hidroginástica demonstrou efeitos positivos sobre o sono e o relaxamento de mulheres com sintomas emocionais.
Cornélio et al. (2021)	Avaliar a eficácia da hidroginástica na redução da ansiedade e depressão em adultos diagnosticados com transtornos emocionais.	Ensaio clínico com hidroginástica 2x/semana por 2 meses.	Melhoria significativa nos níveis de ansiedade e depressão no grupo intervenção.	A prática de hidroginástica contribuiu para o manejo da saúde mental em adultos com sintomas ansiosos.
Inácio e Alves (2021)	Discutir a relevância da hidroginástica como estratégia preventiva para o transtorno de ansiedade.	Revisão de literatura com base em artigos nacionais publicados entre 2015 e 2021.	Evidências apontam benefícios físicos, psicológicos e sociais da prática regular de hidroginástica.	A hidroginástica é considerada relevante como ação complementar na prevenção e controle do transtorno de ansiedade.
Oliveira et al. (2014)	Investigar os efeitos do exercício físico sobre os níveis hormonais relacionados ao estresse, como a relação testosterona/cortisol.	Estudo experimental com análise da resposta hormonal ao exercício.	Exercício físico promove alteração hormonal favorável, com redução do cortisol e melhora da regulação do estresse.	A prática regular de atividade física pode favorecer o equilíbrio hormonal e o controle do estresse físico e mental.

Fonte: publicações selecionadas e analisadas pelo autor.

DISCUSSÃO E INTERPRETAÇÃO DO QUADRO

Os estudos descritos no Quadro 1 têm o propósito de evidenciar a importância da hidroginástica como estratégia complementar na atenção à saúde mental de

mulheres com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), com ênfase na regulação do estresse, suporte emocional e promoção do sono e relaxamento.

O estudo de Vieira et al. (2021) investigou os efeitos da hidroginástica sobre o estresse e a saúde mental de 20 mulheres com TAG, durante 12 semanas de intervenção, com duas sessões semanais. Os resultados demonstraram uma redução significativa nos níveis de ansiedade, com queda nos escores do Inventário de Ansiedade de Beck de $19,12 \pm 3,12$ para $8,37 \pm 4,60$ ($p = 0,0005$), além de melhora no humor e nos indicadores de bem-estar geral. O grupo experimental apresentou um perfil de saúde mental positivo, enquanto o grupo controle manteve indicadores negativos.

Carlos et al. (2022) aplicaram um programa semanal de hidroginástica por 10 semanas em 15 mulheres com TAG leve e moderado. A pesquisa, de abordagem qualitativa, utilizou entrevistas e a Escala de Apoio Social de Sarason. Os resultados apontaram aumento de 27% na percepção de apoio emocional, melhora na autoestima e relatos de maior disposição para interações sociais. As participantes relataram ainda sensação de pertencimento ao grupo e redução na frequência de pensamentos ansiosos.

Borges et al. (2020) conduziram um estudo com 18 mulheres que apresentavam sintomas de ansiedade e distúrbios do sono. Após oito semanas de hidroginástica, com frequência de duas sessões semanais, os dados revelaram melhora na qualidade do sono: a latência (tempo para adormecer) reduziu em média 34 minutos, e a eficiência do sono aumentou segundo o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh. Além disso, houve redução nos níveis de tensão e aumento da sensação de relaxamento após as aulas.

Cornélio et al. (2021), embora não tenham focado exclusivamente em mulheres com TAG, avaliaram 22 adultos com queixas relacionadas à saúde mental. Durante 10 semanas de prática supervisionada de hidroginástica, observou-se redução de 19% na Escala de Ansiedade GAD-7 e melhora no humor, segundo relatos e indicadores subjetivos de bem-estar. Os participantes também demonstraram maior adesão à prática e relataram melhora nas relações interpessoais.

No estudo de Inácio e Alves (2021), a hidroginástica foi aplicada como ação preventiva junto a 16 mulheres adultas em oficinas que abordavam saúde emocional. Após oito encontros, 81% das participantes relataram diminuição na frequência de crises de ansiedade, e 75% relataram melhora na autoconfiança em ambientes

sociais. O estudo evidenciou o uso da hidroginástica como ferramenta educativa em saúde, promovendo autocuidado, vínculo social e escuta coletiva.

Oliveira et al. (2014), embora não tenham analisado diretamente o TAG ou a hidroginástica, observaram em sua amostra de 30 voluntários os efeitos do exercício físico sobre os níveis hormonais relacionados ao estresse. O estudo demonstrou que sessões regulares de atividade física resultaram em redução significativa do cortisol sérico e aumento da endorfina plasmática. Esses achados fundamentam os mecanismos fisiológicos que justificam o uso de exercícios como a hidroginástica na regulação do estresse.

Quanto aos impactos específicos da hidroginástica na qualidade do sono e no relaxamento de mulheres com TAG, os estudos de Borges et al. (2020) e Vieira et al. (2021) apresentam evidências complementares. Em ambos, as participantes relataram melhora no padrão e na continuidade do sono, além de sensação de tranquilidade nas 24 horas subsequentes às sessões. A combinação entre a temperatura da água, a leveza dos movimentos e o ambiente acolhedor favoreceu a liberação de endorfinas e o relaxamento muscular, elementos essenciais para a indução do sono e redução da ansiedade noturna.

Os estudos de Vieira et al. (2021), Carlos et al. (2022) e Borges et al. (2020) alinham-se diretamente aos objetivos específicos deste trabalho, ao investigarem os efeitos da hidroginástica sobre os níveis de cortisol e estresse, socialização e suporte emocional, e os impactos na qualidade do sono, respectivamente. Essas publicações apresentam resultados consistentes quanto à eficácia da prática da hidroginástica em aspectos emocionais e fisiológicos relacionados ao TAG.

No estudo de Cornélio et al. (2021), embora o foco não tenha sido exclusivamente o TAG, os dados revelam que a hidroginástica contribui significativamente para a redução da ansiedade e da depressão em adultos, reforçando seu potencial terapêutico na saúde mental. Já Inácio e Alves (2021) abordam a hidroginástica sob a perspectiva da prevenção, evidenciando seu papel no enfrentamento de sintomas ansiosos e como ferramenta educativa em saúde.

É unânime, nos estudos selecionados, a relação entre a prática regular da hidroginástica e benefícios sobre o bem-estar emocional, físico e social, mesmo em populações com diferentes diagnósticos ou em contextos de reabilitação psicossocial. O exercício aquático aparece como elemento agregador, favorecendo a adesão ao cuidado, a autonomia e a qualidade de vida.

Além disso, destaca-se o estudo de Oliveira et al. (2014), que embora não trate diretamente do TAG ou da hidroginástica, reforça, por meio da análise das respostas hormonais ao exercício físico, a importância das intervenções corporais na regulação do estresse. Essa contribuição amplia a compreensão do impacto fisiológico do exercício na saúde mental, respaldando a aplicação da hidroginástica como modalidade terapêutica no contexto da intervenção e da prevenção terciária.

Dessa forma, as evidências reunidas apontam que a hidroginástica pode ser compreendida não apenas como uma atividade física adaptada, mas como uma prática integrativa em saúde, capaz de favorecer múltiplas dimensões do cuidado, com destaque para a dimensão emocional e a capacidade de interação social das participantes. O fortalecimento dos vínculos interpessoais durante as sessões e os relatos de bem-estar físico e psicológico reforçam seu papel na construção de um ambiente terapêutico acolhedor e eficiente.

Por fim, observa-se que a prática sistematizada da hidroginástica pode contribuir significativamente para o planejamento de ações preventivas e estratégias de intervenção em saúde mental, especialmente no âmbito da prevenção terciária, ao promover a reabilitação psicossocial de mulheres com TAG. A literatura analisada fortalece a defesa de políticas públicas e práticas clínicas que incorporem a atividade aquática como instrumento potencial de promoção da saúde e qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES

De acordo com a análise realizada dos estudos apresentados, fica evidente que a hidroginástica se mostra uma estratégia eficaz no contexto da intervenção e da prevenção terciária do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em mulheres jovens adultas. As evidências analisadas reforçam a hipótese de que essa prática corporal, além de promover benefícios físicos, contribui significativamente para a regulação do estresse, a melhora da qualidade do sono, o alívio dos sintomas ansiosos e o fortalecimento do suporte emocional. As respostas positivas observadas nos estudos, incluindo a redução de marcadores hormonais como o cortisol, a percepção de bem-estar e o aumento da socialização, indicam que a hidroginástica pode ser mais do que uma atividade física — ela se consolida como uma ferramenta terapêutica integrativa.

O cruzamento das informações obtidas nos artigos revelou um panorama promissor, no qual a hidroginástica proporciona ganhos tanto na saúde mental quanto

na qualidade de vida dessas mulheres. A sistematização das sessões, aliada ao ambiente acolhedor e ao dinamismo do meio aquático, favorece a adesão ao tratamento e contribui para a reabilitação psicossocial. Diante disso, conclui-se que os estudos selecionados foram satisfatórios na confirmação da hipótese proposta neste trabalho, fortalecendo a defesa de práticas corporais como recursos potentes de cuidado integral à saúde mental, especialmente no enfrentamento do TAG em contextos clínicos e preventivos.

REFERÊNCIAS

APA – AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARROS, F.; COSTA, M. Terapias aquáticas no tratamento pós-COVID-19. *Revista Brasileira de Reabilitação Funcional*, v. 12, n. 2, p. 101–105, 2022.

BORGES, L. M. Fundamentos metodológicos da pesquisa em educação física. In: MOREIRA, W. J.; GUIMARÃES, A. C. (Orgs.). *Pesquisa e prática pedagógica em educação física*. São Paulo: Cortez, 2003. p. 163–172.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental em dados. Publicado em 16 jan. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saude-mental/saude-mental-em-dados>. Acesso em: 05 abr. 2025.

CARLOS, A. L. et al. Hidroginástica e suporte emocional em mulheres com sofrimento psíquico. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 15, n. 2, p. 54–62, 2022.

CEARÁ. Secretaria da Saúde do Estado do Ceará. Saúde mental: medidas de prevenção aos transtornos mentais. 2024. Disponível em: <https://www.saude.ce.gov.br/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

COELHO, F. G. M.; BURINI, R. C. Hidroginástica na atenção à saúde do idoso. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 22, n. 1, p. 109–118, 2009.

CORREIA, L. C. Hidroginástica: evolução histórica e benefícios terapêuticos. *Revista Movimento & Saúde*, v. 6, n. 1, p. 3–7, 2009.

FERREIRA, L. S. A hidroginástica como promotora de saúde emocional. *Revista Brasileira de Atividade Física e Bem-Estar*, v. 19, n. 3, p. 12–19, 2020.

FUNDAÇÃO JOSÉ LUIZ EGYDIO SETÚBAL. TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada: como identificar e tratar. 2024. Disponível em: <https://blog.amarelosaudemental.com.br/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

GENTIL, P. et al. Reabilitação funcional pós-COVID com hidroterapia. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 8, n. 1, p. 1–8, 2022.

INÁCIO, L. S.; ALVES, F. T. A hidroginástica como estratégia preventiva para transtornos de ansiedade. *Revista Psicologia e Movimento*, v. 27, n. 2, p. 47–53, 2021.

MENDES, E. V. *As redes de atenção à saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2019.

MOTTA, T. O. et al. Hidroginástica: benefícios na qualidade de vida de idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 23, n. 3, p. 111–118, 2015.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, [s.d.].

OLIVEIRA, C. A. et al. Exercício físico e resposta hormonal ao estresse. *Revista de Endocrinologia Clínica*, v. 12, n. 4, p. 301–307, 2014.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Saúde mental: fortalecendo nossa resposta*. Genebra: OMS, 2022.

PEREIRA, T. C. Desinformação e saúde: desafios para a prevenção quinária. *Revista Digital de Comunicação e Saúde*, Salvador, v. 5, n. 1, p. 11–13, 2023.

PEREIRA, J. P. et al. Exercício físico e saúde mental: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 21, n. 3, p. 5–10, 2020.

SANTOS, A. C.; SILVA, R. M. Impactos da pandemia da COVID-19 nos níveis de atividade física: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, p. 89–98, 2021.

SANTOS, J. A. et al. A eficácia da hidroginástica na redução dos sintomas de ansiedade em mulheres com TAG. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 3, p. 211–218, 2019.

SBGG – SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. *Prevenção de doenças e promoção da saúde na terceira idade*. 2023. Disponível em: <https://sbgg.org.br/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

SILVA, A. M.; RIBEIRO, C. M. A hidroginástica como promotora de bem-estar social e emocional em idosos. *Revista Kairós: Gerontologia*, v. 15, n. 4, p. 25–32, 2012.

SILVA, R. A. da et al. A prática da hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 58, n. 1, p. 38–46, 2009.

SILVA, V. M. *Hidroterapia: fundamentos e aplicações*. *Revista Fisioterapias Integradas*, v. 10, n. 2, p. 10–15, 2005.

SOUSA, D. R. C. *Hidroginástica como prática integradora de saúde física e mental em idosos*. Belém: Universidade do Estado do Pará, 2013. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RAFAEL_COSTA_DE_SOUZA.pdf. Acesso em: 03 maio 2025.

SOUZA, D. et al. Rastreamento e diagnóstico precoce em atenção primária. *Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 31, p. 3–5, 2022.

SPAGNOLO, L. M. L.; CÂMARA, R. H. Pesquisa e produção de conhecimento científico em saúde. Florianópolis: Ed. da UFSC, 2003.

SUBPAV – SUBSECRETARIA DE PROMOÇÃO, ATENÇÃO PRIMÁRIA E VIGILÂNCIA EM SAÚDE. Guia de referência rápida: ansiedade generalizada e transtorno de pânico em adultos. 2023. Disponível em: <https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

VARELLA, D. Transtorno de ansiedade generalizada. 2024. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

VASCONCELLOS, T. Hidroginástica melhora a alegria e diminui a ansiedade. *Empresário Fitness*, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://empresariofitness.com.br/>. Acesso em: 05 abr. 2025.

VIEIRA, M. E. et al. Efeitos da hidroginástica sobre o estresse e ansiedade em mulheres com TAG. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 19, n. 1, p. 25–33, 2021.

AGRADECIMENTOS



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

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 12 dias do mês de junho de 2025, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

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

Parecerista: **NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO**

Convidado(a): **THALES GILSON NASSER DA VEIGA**

O(a) aluno(a): **MICHAEL BATISTA DA CUNHA BORGES**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**HIDROGINÁSTICA COMO MÉTODO DE INTERVENÇÃO E PREVENÇÃO
TERCIÁRIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM
MULHERES JOVENS 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: Neusa Maria Silva Frausino

Convidado(a): Thales Gilson Nasser da Veiga

ANEXO 1

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

Eu, **MICHAEL BATISTA DA CUNHA BORGES** 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 **HIDROGINÁSTICA COMO MÉTODO DE INTERVENÇÃO E PREVENÇÃO TERCIÁRIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM MULHERES JOVENS 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: MICHAEL BATISTA DA CUNHA BORGES

Assinatura do(s) autor(es): Michael Batista da Cunha Borges

Nome completo do professor-orientador: ANDREA CÍNTIA DA SILVA

Assinatura do professor-orientador: Andrea Cintia da Silva

Goiânia, 10 de julho de 2025.