OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS COM MAIS DE 60 ANOSDE IDADE

Kátia Cíntia Follmann[1]

Ismael Mignoni[2]

Vanessa Diehl[1]

Rubia Marta Cadore Albarello [2]

Lucir Pedro Guareschi[2]

Gabriel Dotto[2]

[1]Acadêmico do Curso de Educação física do Centro Universitário FAI Uceff Itapiranga

[2] Docente do Curso de Educação Física do Centro Universítário FAI Uceff Itapiranga

RESUMO: O presente estudo visa analisar os benefícios da prática da hidroginástica no fortalecimento muscular e as suas vantagens a curto, médio e longo prazo. Busca também relatar qual o prazomédio, entre os indivíduos praticantes de hidroginástica, para se obter um ganho significativo em relação a prevenção de doenças, além de proporcionar uma boa qualidade de vida. Conforme estudos existentes, realizar a hidroginástica como uma modalidade de exercício físico traz melhorias para o condicionamento físico e força muscular, além de vários outros benefícios quesão muito importantes para a terceira idade. Destacam-se não apenas os benefícios relacionadosa aspectos físicos, mas também à aspectos sociais e psicológicos. A hidroginástica é uma atividade ideal para idosos, pois evita qualquer tipo de impacto. Estes indivíduos precisam de mais cuidados, pois possuem uma fragilidade maior no corpo devido a idade avançada. No entanto, a prática regular de hidroginástica fortalece o corpo e a mente, proporcionando uma melhor qualidade de vida, bem-estar e autoestima, além de um aumento na disposição aos praticantes. Os achados da literatura concluíram que a hidroginástica é benéfica e muito eficaz para a saúde e para o preparo físico do idoso. São inúmeros os seus benefícios, fazendo com que seja recomendada por muitos profissionais da área da saúde. A mesma contribui para que o indivíduo idoso envelheça de maneira saudável, seja ativo e consiga ser independente o maiortempo de vida possível.
Palavras-chave: Hidroginástica, Benefícios, Saúde, Qualidade de Vida.

ABSTRACT: The present study aims to analyze the benefits of the practice of water aerobics in muscle strengthening and its advantages in the short, medium and long term. To report the average time between individuals who practice water aerobics, to obtain a significant gain in relation to disease prevention in addition to providing a good quality of life. According to existing studies,performing water aerobics as a physical exercise modality brings improvements to physical conditioning, muscle strength, in addition to several other benefits that are very important for the elderly. Not only the benefits related to physical aspects are highlighted, but also in social and psychological aspects. Water aerobics is an ideal activity for the elderly, as it avoids any type of impact. These individuals need more care, as they have a greater fragility in the body due to advanced age. However, the regular practice of water aerobics strengthens the body andthe mind, providing a better quality of life, well-being, self-esteem, as well as an increase in thedisposition of practitioners. Our findings from the literature concluded that water aerobics is beneficial and very effective for the health and physical preparation of the elderly. Its benefits are numerous, making it recommended by many health professionals. It contributes for the elderly individual to age in a healthy way, to be active and to be able to be independent as longas possible.
Keywords: Water aerobics, Benefits, Health, Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define que as pessoas são consideradas idosas a partir dos sessenta anos de idade (MACHADO, 2019). Conforme a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada em2018 pelo IBGE, há um grande número de pessoas idosas no país (IBGE, 2017). No ano de 2017 o número de idosos no país ultrapassou os 30,2 milhões, surge-se a preocupação em buscar estratégias para que estes possam envelhecer com boa saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida no envelhecimento (IBGE, 2017).

Segundo Alves *et al.* (2004) o envelhecimento é considerado um processo inexorável aos seres vivos e conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo, aumentando o sedentarismo, essas alterações biopsicossociais põem em risco a qualidade de vida do idoso por limitar sua capacidade para a realização de suas atividades de rotina.

Em consequência disso, o idoso acaba perdendo a sua independência e se sente fracassado, o que leva ao agravamento de uma série de problemas, para que ocorra um retardodessa perda é essencial a prática da atividade física. (ALVES *et al.*, 2004). De acordo com Alves *et al.* (2004 p. 31) “a prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso.”

A hidroginástica é a atividade que mais vem se destacando para os idosos, é praticada na água e assim é capaz de fortalecer a musculatura, trazendo inúmeros outros benefícios. Alémde melhorar o bem-estar, a autoestima, qualidade de vida e ocasionar lazer para os praticantes.(CAMARGO *et al.*, 2010).

Por suas diversas qualidades, esta modalidade não é eficaz apenas para as pessoas idosas, sendo a mesma essencial e de extrema importância para a saúde de todos os indivíduosque a praticam. Sua prática regular é fundamental não só para prevenir o surgimento de doenças,mas também minimizar as perdas funcionais. (PAULA *et al*., 1998).

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 O Surgimento da Hidroginástica

A Hidroginástica possui seu início após a evolução da hidroterapia, que teve seu começona Europa, no século XVIII, chegou ao Brasil apenas por volta dos anos de 1980, no começo os médicos indicavam para seus pacientes banhos no mar. No primeiro momento o público- alvo eram somente os idosos, pois o objetivo desta modalidade é trazer diversos benefícios para a saúde, realizando a prática de atividade física sem que houvesse impactos na articulação, evitando assim os riscos de lesões articulares e musculares, proporcionando conforto e bem- estar. Portanto, com o passar dos anos foi se aprimorando e tendo início da hidroginástica também em gestantes e adultos. (COUTO, S/D).

De acordo com Skinner e Thomson (1985 apud SILVA *et al.,* 2017) não se sabe exatamente quando se deu início a prática de atividades em ambientes aquáticos, considera-se que foi exercida por gregos e romanos antes de Cristo. Através dos avanços da medicina proporcionaram a utilização do meio aquático para fins terapêuticos.

Bates (1998 apud SILVA *et al.,* 2017) relata a semelhança entre as primeiras aulas de hidroginástica com a ginástica aeróbica. Os principais frequentadores, no

início, eram os idososdevido ao menor risco de lesões e em busca de um bem-estar. Conforme Lucchesi (2013 apudSILVA *et al.,* 2017 p. 23):

> Se tratando de Brasil, não se sabe exatamente em que ano aconteceu a sua chegada, mas, provavelmente, foi durante os anos 80 que esse tipo de exercício físico se difundiu pelo mundo. Visto que havia um grande número de lesões ocasionadas pela prática de ginástica aeróbica, levando os especialistas na área a indicar a atividade física praticada na água, tornando gradativamente a hidroginástica como um dos programas das Academias e Clubes, conquistando cada vez mais adeptos e ganhando assim seu próprio espaço.

No decorrer do tempo foi verificado que seria possível a criação de várias outras atividades aquáticas após o surgimento da hidroginástica, como: hidrodança, hidroioga, aquazumba, hidropower e várias outras que atualmente são práticas. (COUTO, S/D).

2.2 O Processo de Envelhecimento

A vida é feita de fases, momentos e etapas, como é o caso da infância, adolescência, fase adulta e velhice. O envelhecimento é definido como um processo natural fisiológico que ocorre ao longo do tempo nos indivíduos e essas alterações, que acontecem nas moléculas e nascélulas, são os responsáveis por modificar todo o corpo humano, sendo assim, ocorre a mudançagenética, o estilo de vida e a forma física. (CABRAL, S/D).

Cada indivíduo tem uma forma diferente de levar a vida, o que modifica também o envelhecimento do corpo. No caso de uma pessoa sedentária, existe dificuldade na ação dos órgãos, pelo motivo de açúcares e gorduras acumuladas no organismo. Outro fator que pode fazer com que a pessoa tenha envelhecimento precoce, ou não, é o ambiente em que a pessoa vive, o excesso de trabalho e se realiza a prática de algum exercício físico, dentre outras atividades que exerce durante o cotidiano. (CABRAL, S/D).

Segundo relata Assis *et al.* (2007 apud SILVA *et al.*, 2017, p. 24):

> O idoso, com o processo de envelhecimento sofre com muitas restrições, seja física, psicológica ou social. Mudanças estas, que acontecem naturalmente e gradativamente, conduzindo a uma redução continuada da capacidade funcional do indivíduo. Entretanto, a intensidade e a idade que iniciam podem variar de acordo com as características genéticas e o modo de vida de cada indivíduo. Desta forma, coloca em risco o bem-estar do indivíduo, ocasionando maior vulnerabilidade a sua saúde e limitando sua autonomia.

Entre os problemas do envelhecimento estão os danos causados no sistema nervoso central e problemas psicológicos, que podem causar fraca memória com o passar dos anos. Além de tornar o corpo mais frágil, podendo assim ter mais probabilidade de causar doenças. (CABRAL, S/D).

O envelhecimento possui suas características, que diferem de acordo com a idade biológica, que pode ser definida como as modificações corporais e mentais que se dão ao processo de desenvolvimento, que pode ser compreendido como um processo que é iniciado antes do nascimento e se estende por toda a existência. Ou seja, é o conjunto de fatores fisiológicos e psicológicos que demonstram a condição de saúde e a forma como vive, normalmente pessoas mais ativas aparentam ser pessoas mais novas do que realmente são. E a idade cronológica é denominada pela contagem dos anos que a pessoa viveu até a data atual. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

A prática de atividade física nos idosos é influenciada também pela autoestima e autoimagem. Conforme Mazo *et al.* (2016, p. 68), “na velhice há uma tendência para a modificação da autoimagem, tornando-a menos positiva, cujo motivo é ainda ignorado”. Ou seja, a autoestima e a autoimagem influenciam muito nos indivíduos idosos, por estarem interligados, variando conforme o gênero.

2.3 As Comorbidades que Surgem a Partir dos 60 anos de Idade

A partir da terceira idade, os riscos de doenças e o enfraquecimento dos órgãos começam a surgir. Nessa fase da vida a saúde é uma das questões que mais afetam as pessoas, levando em conta as características fisiológicas, tendo, em

alguns casos, a necessidade de um atendimento próprio e adequado. Em todo e qualquer caso uma pessoa com comorbidades necessita de cuidados maiores, atenção, carinho, amor e dedicação, oferecendo assim para esseindivíduo o bem-estar que merecem (ZASLAVSKY; GUS, 2002 apud BARBOSA NETO *et al.*, 2019).

Na terceira idade deve se ter cuidados especiais com a saúde, isso envolve ter uma boaalimentação, prática de esportes e lazer, porém esses hábitos devem ser acompanhados por profissionais. Em qualquer momento da vida uma pessoa pode sair do sedentarismo e começara prática de algum exercício físico, trazendo diversos benefícios e prevenindo o surgimento ou evitando o agravamento de alguma doença. Diante disso, serão apresentadas algumas doençasque surgem nos indivíduos idosos (SILVA *et al.*, 2017).

A Doença de Parkinson, conforme Varella (2019, s/p) ocorre “por causa da degeneração das células situadas numa região do cérebro chamada substância negra. Que produzem a substância dopamina, que conduz as correntes nervosas (neurotransmissores) ao corpo.” Outra doença pela qual muitos idosos acabam passando é o Alzheimer, que é uma demência neurodegenerativa, sendo que os principais sintomas são a falta de memória, perguntar várias vezes seguida a mesma coisa. (VARELLA, 2019).

São várias as doenças que acabam se desenvolvendo nessa população, tais como doenças cardiovasculares, problemas pulmonares, osteoporose, depressão, hipertensão arterial, pneumonia e outras demências. Os idosos precisam ter alguns cuidados para prevenir algumas doenças. Segundo Brock (2021 s/p):

> Manter hábitos saudáveis, praticar exercícios físicos regularmente, ter momentos de lazer e descontração para descanso, fazer acompanhamento médico periodicamente para quando houver um agravo da saúde o diagnóstico seja precoce e buscar manter a memória ativa e estimulada são algumas orientações da profissional. Afinal, a melhor idade exige mais atenção.

2.4 Os Benefícios da Hidroginástica

As atividades físicas utilizadas nas aulas de hidroginástica precisam ser realizadas de forma correta e segura, para assim não causar prejuízos e danos ao músculo esquelético de umapessoa e devem ser atividades de pouco impacto, evitando lesões e desenvolvendo a flexibilidade e o equilíbrio (SILVA, S/D).

Sua prática traz inúmeros benefícios, auxiliando não só os aspectos físicos, mas sobretudo nos aspectos psicológicos e sociais, além de auxiliar no condicionamento cardiorrespiratório, na força e na perda de peso, se o indivíduo realizar a prática regularmente pode queimar até quinhentas calorias, dependendo da intensidade e duração da aula. (BRUCE,2020).

Auxilia também na circulação, devido ao aumento da contração muscular e atividade aeróbica, melhorando o funcionamento do coração e da circulação sanguínea. Além de melhorara respiração, pois faz com que o praticante tenha que realizar inspirações mais profundas, o quemelhora a sua capacidade respiratória (BRUCE, 2020).

Contribui no fortalecimento da musculatura devido a contração muscular e melhora a flexibilidade e a força quando a atividade é realizada com mais frequência. Trabalha ofortalecimento dos ossos, pois favorece a absorção de cálcio, deixando-os mais resistentes paraevitar alguma fratura. (BRUCE, 2020).

Ocorre o melhoramento da flexibilidade do corpo, devido a amplitude na realização dosmovimentos realizados. Aumento da coordenação motora, pois na aula de hidroginástica os exercícios são realizados de forma ritmada movendo tanto os membros inferiores e superiores,trabalhando todo o corpo. (BRUCE, 2020).

A prática realiza a preservação das articulações e a prevenção de doenças cardiovasculares, proporcionando aos praticantes a sensação de bem-estar. Realizando os exercícios no meio líquido o indivíduo acaba não sentindo o suor, por estar em um ambiente refrescante na água. Sendo que o rendimento do mesmo passa a ser grande, pois trabalha toda a musculatura do corpo. (BRUCE, 2020).

A prática da hidroginástica traz inúmeras vantagens quando comparadas aos exercíciosterrestres, possui a possibilidade de aumento de carga, com um menor risco de lesões e traz ummelhor conforto por ser uma atividade realizada na água (PAULA, *et al*., 1998).

Segundo Silva e Ribeiro (2010, p. 53) a hidroginástica "é uma atividade que utiliza a água para melhorar os cinco componentes do condicionamento físico: condicionamento cardiorrespiratório, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal." Além disso, a hidroginástica não vai auxiliar apenas nos aspectos físicos, também nos aspectos sociais e psicológicos de cada indivíduo.

2.5 A Hidroginástica e a Pessoa Idosa

Na terceira idade ocorrem alterações no corpo que acabam trazendo dificuldades para o indivíduo realizar suas atividades diárias. Sendo assim, o exercício físico mais indicado é a prática da hidroginástica. Silva *et al.* (2017, p. 28) relata que "os movimentos realizados na água permitem que você se exercite sem se machucar, pois a flutuabilidade do corpo em meio aquoso facilita os movimentos, diferentemente do exercício realizado em contato direto com o solo."

Como citado, a atividade física mais indicada para os indivíduos idosos é a hidroginástica. As características das propriedades físicas da água, a densidade, a pressão hidrostática, o empuxo e a viscosidade são utilizados para uso de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações dos praticantes. Dessa forma, trabalha os músculos de forma simétrica e equilibrada. (SILVA *et al.*, 2017).

São considerados importantes todos os efeitos da hidroginástica, mesmo quando a pessoa nunca foi ativa, pois a partir do momento em que a pessoa idosa inicia a prática física, começam a diminuir os fatores de risco para doenças crônicas. Além disso, pode-se confirmar que o exercício físico ajuda o indivíduo no meio social, tendo assim uma adaptação mais fácil, trazendo oportunidades e disposição, fazendo com que ele se sinta importante e útil. (SILVA, RIBEIRO, 2010).

De acordo com a Lei n. 10.741, de 01 de outubro de 2003, que trata sobre o estatuto do idoso:

> É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar ao idoso, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à

> educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, àdignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária (BRASIL, 2003, s/p).

A aula de hidroginástica é uma aula animada, contendo música, materiais para a realização das atividades como: prancha, bolas, halteres, flutuador, caneleiras, poliboia e espaguete, podendo mudar dependendo do objetivo da aula. Sendo realizada de forma coletiva,possui a duração de quarenta e cinco a sessenta minutos, são aulas semanais que variam de duasa três vezes por semana. Após a aula, o idoso, passa a ter o corpo mais relaxado e psicologicamente mais tranquilo. Além de causar outros pontos positivos, como a interação com colegas de aula, a possibilidade de compartilhar suas emoções, fazendo amizades com novas pessoas. (BORGES, 2019).

A prática é dividida em três partes, primeiro com um aquecimento com alongamentos, para aquecer a musculatura, em seguida é realizado algumas atividades conforme o objetivo a ser atingido da aula, assim aumentando a capacidade cardiorrespiratória e o fortalecimento da musculatura. Normalmente, na aula são utilizados equipamentos para conseguir ampliar a resistência que a água proporciona na hora de realizar os movimentos. Finalizando com uma atividade de relaxamento, fazendo com que normalize a frequência cardíaca. (RONDINELLI, S/D).

É preciso ter alguns cuidados antes de iniciar a prática de hidroginástica, como procurarum profissional médico, que irá examinar, fazendo uma avaliação para ver como está a saúde ese está apto para começar a realizar a atividade de hidroginástica. Caso o indivíduo tenha algumproblema, talvez ele não deve iniciar as aulas antes de se cuidar, doenças renais, radioterapia, epilepsia, entre outras condições especiais de saúde podem acabar tornando a prática contraindicada. Caso o médico não encontre algum problema, o aluno poderá iniciar as aulas. (ULTRAMACHO, 2020).

Cuidados com a higiene são muito importante também, cada um deve fazer a sua parte,primeiramente cada indivíduo deve ter uma vestimenta confortável, é obrigatório o uso de touca, pois assim protege os cabelos e o ouvido, sendo que cada um precisa ter sua toalha de banho. É recomendado o uso da ducha antes e

após a aula. Se alguém possui alguma ferida exposta ou doença de contaminação como diarreia, hepatite, micose, otite ou conjuntivite não deve entrar na piscina, para assim não ocorrer o risco de contaminação. A temperatura da águapara a prática é de 25°C a 30°C. (FITTA, 2017).

3 MÉTODOS

O presente artigo foi realizado por meio de um estudo qualitativo, com elaboração de revisões bibliográficas, baseado em revistas e artigos científicos, nos idiomas português e inglês, disponíveis em bases de dados como PudMed e Scielo. A presente revisão da literatura,procurou reunir dados e buscar informações, além de reunir evidências para esclarecer as ideias já existentes. A pesquisa se concentrou em estudos publicados nas referidas bases de dados, até o mês de setembro de 2022.

4 RESULTADOS

A prática da hidroginástica traz inúmeros benefícios aos praticantes e, aos poucos, a mesma está se fazendo presente no cotidiano dos idosos. Percebe-se que o público mais velho está buscando realizar diferentes modalidades esportivas e uma dessas atividades é a hidroginástica, atividade que é mais indicada por profissionais, pois possui menos impacto. Osidosos realizam essa modalidade de exercício físico para melhorar a qualidade de vida (TEIXEIRA, *et al.*, 2009). O estudo supra citado, foi realizado por meio de um questionário nacidade de Santa Maria/RS, com a participação de 124 indivíduos, sendo que destes 87% eram mulheres, com idade média de 68,42 anos, tendo peso médio de 71,01 kg, praticantes de hidroginástica por um tempo médio de 5,52 anos. Os mesmos iniciaram a referida atividade como uma forma de se exercitar, manter ativa a qualidade de vida, visando a prevenção de doenças. (TEIXEIRA, *et al.,* 2009).

Um estudo realizado no ano de 2008, com moradores do município de Taguatinga/DF,relata as contribuições que a prática da hidroginástica ocasiona nas

atividades de vida diária e também na flexibilidade de mulheres idosas. (PASSOS, *et al.*, 2008). O estudo foi realizado com 29 mulheres, com idade entre 60 a 72 anos de vida. Dividiu-se as mesmas em 2 grupos: oexperimental e o controle. Realizou-se a verificação das medidas de massa corporal, de estaturae o percentual de gordura. As amostras das atividades diárias dos dois grupos e da flexibilidadeantes e após a prática da hidroginástica, conforme os resultados descritos no estudo, concluiu- se que a prática da atividade contribui na realização das atividades do dia a dia (PASSOS, *et al.*, 2008).

A prática da hidroginástica é essencial na vida dos idosos. Um estudo realizado por Alves *et al.* (2004), com o objetivo de verificar qual é o efeito da prática de hidroginástica em relação a aptidão física do idoso, monitorou 74 mulheres para a realização do estudo, sendo essas, sem realizar atividade física de maneira regular. Um grupo de 37 mulheres recebeu duasaulas semanais de hidroginástica durante três meses e as outras 37 mulheres serviram como grupo controle. A aptidão física foi avaliada por meio da bateria de testes: Avaliação de força, resistência, mobilidade física, flexibilidade e velocidade, ao longo de três meses (ALVES, *et al*2004).

Acompanhou-se 30 mulheres em cada grupo tendo uma perda amostral de 18,9%. Observou-se que o grupo que praticava hidroginástica teve 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. Portanto, conclui-se que a prática da hidroginástica é muito importante na vida das mulheres idosas, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida e uma aptidão física, melhorando muito suas capacidades funcionais (ALVES, *et al* 2004).

Como sabemos, a partir da terceira idade os sintomas se manifestam com maiorfrequência, ocasionando o surgimento de doenças, muitas vezes o indivíduo idoso acaba se sentindo inútil (KREUZ; FRANCO, 2017). Uma metanálise de revisão sistemática realizada por Reichert *et al.* (2015) buscou verificar os efeitos da prática da hidroginástica em relação à capacidade funcional dos idosos, tendo como base os seguintes sites: Pubmed, Scielo, Cochrane, PEDro, com dados coletados até o mês de agosto de 2015. A pesquisa incluiu oito estudos realizados por ensaios clínicos, com 301 participantes, no qual se verificou a existência de

melhoras significativas após o treinamento da hidroginástica. O estudo avaliou ainda uma melhora nos testes funcionais de flexão de cotovelo, levantar e sentar, alcançar atrás das costase sentado (REICHERT, *et al*, 2015).

Além disso, o resultado da metanálise demonstrou que a prática de hidroginástica, de duas a três vezes por semana, já auxilia na força muscular nos membros inferiores e superiores,além de proporcionar vários outros benefícios para os praticantes. Conclui-se que sua prática é muito importante e auxilia no melhoramento da capacidade funcional, podendo ser indicada para indivíduos idosos que necessitam disso, dessa maneira promove uma melhora na vida funcional do idoso (REICHERT, *et al*., 2015).

Batista (2020) realizaram uma pesquisa de revisão de literatura, com o objetivo de conhecer a prática da hidroginástica e entender os motivos para adesão e permanência, pois todos os indivíduos idosos deveriam realizar a prática dessa modalidade (BATISTA, 2020). A pesquisa com 10 estudos selecionados concluiu que todos os idosos devem realizar a prática dahidroginástica, por ser uma atividade de baixo impacto e por não trazer nenhum risco aos praticantes. O autor afirma que por já serem pessoas mais frágeis, realizar essa práticapossibilita ter contato com outras pessoas, dessa forma fazendo novas amizades podendo compartilhar suas emoções, ampliando as relações sociais. (BATISTA, 2020).

A partir do envelhecimento as perdas funcionais na pessoa idosa começam a surgir e a hidroginástica vem sendo procurada por inúmeras pessoas desse público, por não possuir nenhum impacto (REICHERT, *et al*, 2015).

O objetivo do estudo de Alvarenga *et al.* (2019) foi compreender os motivos que levamo idoso à prática da hidroginástica, caracterizou-se em uma pesquisa qualitativa, realizada a campo, com vinte indivíduos com faixa etária de aproximadamente 72 anos, em Vitória/ES. Realizou-se um questionário com perguntas, sendo apresentado em forma de gráficos no Word. No entanto, os principais fatores que levaram os idosos à prática foram fatores motivacionais, a saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças, além de proporcionar momentos de socialização com os demais colegas, podendo compartilhar suas emoções, além da estética e nível esportivo, sendo a prática considerada como essencial na vida do indivíduo idoso(ALVARENGA *et al.,* 2019).

A motivação para levar o idoso a praticar hidroginástica, segundo Oliveira *et al*. (2018),foi analisada em um estudo realizado com 28 indivíduos, através de um questionário com diferentes perguntas. O objetivo do estudo era analisar quais seriam as motivações nos idosos para estes praticarem a hidroginástica. O estudo concluiu que muitos idosos optaram por esta prática esportiva, pois buscaram ter a saúde em primeiro lugar, tornando a prática algofundamental nas suas vidas, muitas vezes iniciando a prática devido a indicação de algum amigo ou conhecido. (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Evidências indicam ainda, em um estudo realizado com 80 idosos que responderam umquestionário e uma entrevista, com faixa etária aproximada de 70 anos de idade, que 87% dos participantes praticam hidroginástica, pois buscam encontrar uma atividade que lhes proporcione bem-estar, melhore a sua qualidade de vida e mantenha o corpo em forma. (CARDOSO, 2016).

São vários os fatores que levam o indivíduo idoso a praticar hidroginástica segundo Teixeira *et al.* (2018). O mesmo desenvolveu uma pesquisa com 60 pessoas idosas, do sexo feminino e masculino, sujeitos já praticantes de hidroginástica durante três meses e, no mínimo, duas vezes por semana. Os participantes, responderam um questionário com oito perguntas que tinha como objetivo encontrar os principais motivos que levam a pessoa a buscar a hidroginástica como atividade física. Os resultados do estudo, indicaram que o público-alvo começou a prática desta modalidade, devido à indicação médica e por ser uma atividade física que auxilia muito na realização das tarefas diárias. (TEIXEIRA *et al.,* 2018).

Com o aumento da população idosa, busca-se estratégias para que esses indivíduos possam ter um envelhecimento saudável, com uma boa qualidade de vida (CANINDÉ, 2018). Um estudo que teve como objetivo analisar os efeitos da hidroginástica na resistência muscular localizada dos membros superiores em mulheres idosas, fisicamente ativas, com idade acima de 60 anos, participantes do Projeto de Extensão Minha Melhor Idade, teve a participação de 19 mulheres idosas, realizou-se testes de força e de aptidão funcional (CANINDÉ DA 2018).

Além disso, avaliações pré-período de treino e pós-período de treino após 08 (oito) semanas de treinamento aeróbios de hidroginástica com intensidade

autosselecionada, 03 (três)vezes na semana, com duração de 50 minutos por dia. Conforme os resultados obtidos da avaliação pré-treino teve média (19,26 ±2,31), significância (p = 0,3119) Var (5,32), enquantopós-treino obteve média (24,16 ±3,1), variância (9,58), significância (p = 0,47) e correlação dePearson (0,58). Dessa forma, concluiu-se que a prática da hidroginástica realizada durante o projeto de extensão proporcionou um melhor ganho de força e resistência muscular dos membros superiores. (CANINDÉ, 2018).

Conforme Bonachela (1994), realizar a prática regular de hidroginástica pode proporcionar aos idosos inúmeros benefícios, tais como melhora na frequência cardíaca, auxiliona tonificação e fortalecimento muscular, deixando a musculatura mais forte e resistente, contribuindo para a elasticidade dos músculos. Auxilia na amplitude articular e na prevenção de doenças cardiovasculares, além de eliminar tensões mentais, favorecendo muito o bem-estar, além de tornar mais fácil o indivíduo realizar as atividades de rotina.

O praticante deve fazer um exame médico, para avaliar a condição física e autorizar ou não a realização dos exercícios físicos, sem nenhum risco. Se o praticante apresentar problemas como miocardite recente, embolia pulmonar, insuficiência cardíaca grave e diabetes incontrolados não é recomendado que este esteja realizando a prática de hidroginástica. A partirdo exame o profissional terá conhecimento do real estado físico de cada indivíduo, para com segurança e cuidado realizar a aula, buscando sempre iniciar a mesma com uma intensidade baixa, respeitando a individualidade biológica de cada um (BONACHELA, 1994).

5 DISCUSSÃO

Conforme os achados, a prática da hidroginástica é fundamental na vida dos idosos (PAULA *et al*., 1998). Alves *et al.* (2004), em seu estudo, monitorou várias mulheres idosas que realizaram a prática durante três meses, mesmo sendo um período curto, observou que o grupo que já realizava a prática de hidroginástica teve proveito e a atividade contribuiu muito para uma melhora na qualidade de vida e aptidão física, além das capacidades funcionais.

O estudo de Teixeira *et al.* (2009) com idosos que praticavam a hidroginástica por um tempo médio de 5,5 anos, demonstrou que a prática dessa

REVIVA / Revista do Centro Universitário FAI – UCEFF / Itapiranga – SC, v 2 .n.2, jun. 2023
ISSN 2965-0232

modalidade de exercício físico, contribuiu para que os praticantes se mantivessem de maneira ativa e proporcionando uma melhor qualidade de vida, auxiliando na prevenção de doenças. Alves *et al.* (2004), em seus achados, obteve resultados significativos em relação a prática de hidroginástica em indivíduosjá praticantes no período de três meses, período de tempo que foi o suficiente para descrever ótimos resultados em relação a aptidão física.

Já Reichert *et al.* (2015) concluiu que a prática proporciona um melhoramento da capacidade funcional, dessa maneira promovendo uma melhora na vida funcional do idoso. Alvarenga *et al.* (2019) destaca em sua análise, que os principais fatores que levaram os idososà prática da hidroginástica são: motivos motivacionais, a saúde e qualidade de vida, prevenção de doenças, além de proporcionar momentos de socialização com os demais colegas, podendo compartilhar suas emoções, além da estética e nível esportivo, levando a prática a ser essencialna vida do indivíduo idoso, com certeza auxiliando na prevenção de doenças. Teixeira *et al.*, (2009) ressalta que os indivíduos que iniciaram a prática visam se manter ativos e com qualidade de vida, tendendo à prevenção de doenças. Ou seja, é muito importante que o indivíduo idoso comece a realizar a prática o quanto antes.

Conforme os autores Passos *et al.* (2008) e Alves *et al.* (2004), a aptidão físicarelacionada à saúde de idosos ocorre por influência da hidroginástica. Reichert *et al.* (2015) e Batista (2020) concluíram que prática da hidroginástica apenas proporciona resultados positivos. Dentre os achados, constata-se uma contribuição na realização das atividades do dia a dia, uma melhora na qualidade de vida e da aptidão física, melhorando as capacidades funcionais, contribuindo no desenvolvimento social.

A prática da hidroginástica deve ser realizada no mínimo de duas a três vezes por semana, com duração aproximada de 50 minutos, para se obter ganhos significativos, proporcionando momentos de lazer, bem-estar, qualidade de vida e trazendo inúmeros benefícios (REICHERT *et al.,* 2015; TEIXEIRA *et al.,* 2018; CANINDÉ, 2018).

REVIVA / Revista do Centro Universitário FAI – UCEFF / Itapiranga – SC, v 2 .n.2, jun. 2023
ISSN 2965-0232

As limitações que impedem o público idoso de praticar a hidroginástica, conforme Bonachela (1994) dependem do seu estado de saúde, este que deve ser favorável, afim de não causar maiores consequências.

Realizar a prática de hidroginástica proporciona uma melhor qualidade de vida, visandoa prevenção de doenças (TEIXEIRA *et al.,* 2009). Passos *et al.* (2008) afirmam que a prática contribui na realização das atividades do dia a dia. Alves *et al.* (2004) concluíram que a práticada hidroginástica é muito importante na vida das mulheres idosas, ocasionando uma melhora na qualidade de vida, aptidão física e capacidades funcionais.

No que tange a prática da hidroginástica por pessoas idosas, Batista (2020) destaca que,por serem pessoas mais frágeis, a hidroginástica possibilita ter um maior contato com outras pessoas, ampliando as relações sociais. Alvarenga *et al*. (2019) afirmam que o exercício físico,através desta modalidade, proporciona mais saúde, uma melhor qualidade de vida e auxilia na prevenção de doenças. As atividades aquáticas contribuem para manter o corpo em forma (CARDOSO, 2016).

Canindé (2018) defende a ideia que a hidroginástica proporciona um melhor ganho de força, e resistência muscular dos membros superiores, além de vários outros benefícios dos praticantes. Dentre os benefícios fisiológicos no corpo humano, a mesma ocasiona uma melhora na frequência cardíaca, tonificação e fortalecimento muscular, contribuindo para a elasticidade dos músculos, auxilia ainda na eliminação de tensões mentais, favorecendo muito um bem- estar, além de facilitar a realização das atividades de rotina (BONACHELA, 1994).

6 CONCLUSÃO

Os achados identificaram que a prática da hidroginástica realizada em torno de duas a três vezes na semana é benéfica para melhorar o condicionamento físico, o humor, a relação interpessoal e social, além da tonificação muscular, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida. Evidenciou-se ainda a existência de poucos estudos atuais em relação à prática de hidroginástica. Para se obter uma melhor conclusão é necessário que existam novosestudos na área.

São inúmeros os benefícios que podem ser citados por meio da prática da hidroginásticaencontrados na bibliografia existente. Conclui-se que a prática da mesma beneficia muito os praticantes não só em aspectos físicos, mas também em aspectos sociais e psicológicos. É umaatividade recomendada para a terceira idade, pois a mesma não gera impacto.

Verifica-se que prática regular da hidroginástica fortalece toda a musculatura do corpo, gerando benefícios psicológicos, oportunizando uma melhor qualidade de vida, através do bem-estar, autoestima elevada e disposição dos praticantes.

O presente estudo é muito importante pois nele apresenta os inúmeros benefícios que essa modalidade de atividade física oportuniza, possibilitando incentivar cada vez mais pessoasidosas a estar realizando essa prática, pois atualmente há um grande número de sujeitos idososem nosso país.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Laura Taquete; *et al.* Fatores motivacionais em idosos pela prática da hidroginástica. **Revista Carioca de Educação Física**, v. 14, n. 1, 2019. 2019.

ALVES, Roseane Victor; *et al*. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte,** v. 10, n. 1, fev. 2004.Disponível em:<https://www.scielo.br/j/rbme/a/6M9B6hsQ4bjxWzRqwv6k6Bn/?lang=pt#:~:text=0%2C05>.Acesso em: 13 maio 2022.

BARBOSA NETO, Antônio de Freitas; *et al*. Comorbidades dos idosos atendidos por um serviço de atendimento móvel de urgência. VI CIEH, 6, 2019. Campina Grande. **Anais: [...]**. Campina Grande: Realize Editora, 2019. Disponível em:

<https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/trabalho_ev125_md1_sa4_id884_11062019000101.pdf>. Acesso em: 19 maio 2022.

BATISTA, Rodrigo de Assis**. Motivos para a adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Centro Universitário São Lucas, 2020.

BONACHELA, Vicente. **Manual Básico de Hidroginástica**. São Paulo: Editora Sprint, 1994.

BORGES, Gustavo. Saiba tudo sobre hidroginástica e seus benefícios. **Blog Academiagb**, 2019. Disponível em: <https://www.academiagb.com.br/informacao-e-curiosidades/saiba-tudo-sobre-a-hidroginastica/#:~:text=Como%20funciona%20a%20aula%20de,a%2060%20minutos%20de%20dura%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 18 maio 2022.

BRASIL. Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Art. 1 É instituído o Estatuto do Idoso, destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. **Diário Oficial daUnião**, Brasília, out. 2003.

BROCK, Andréa. **Como prevenir doenças da terceira idade?** 2021. Disponível em: <https://www.abcdoabc.com.br/abc/noticia/como-prevenir-doencas-terceira-idade-135453>.Acesso em: 19 maio 2022.

BRUCE, Carlos. **10 benefícios da hidroginástica para a saúde**. 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/beneficios-da-hidroginastica/>. Acesso em: 13 maio 2022.

CABRAL, Gabriela. Envelhecimento. **Brasil escola**, S/D. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/saude/envelhecimento.htm>. Acesso em: 18 maio 2022.

CAMARGO, Amarildo Antônio; *et al*. Benefícios da hidroginástica para o melhor condicionamento físico na melhor idade. **EFDEPORTES,** 2010. Disponível em:<https://www.efdeportes.com/efd149/hidroginastica-para-o-melhor-condicionamento-fisico.htm>. Acesso em: 13 maio 2022.

CANINDÉ, Francisco da Silva. **Os efeitos da hidroginástica na resistência muscular localizada dos membros superiores em idosas fisicamente ativas com idade acima de 60 anos.** 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). UniversidadeFederal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/48009>. Acesso em: 06 out 2022.

CARDOSO. Rebeka Lima Ramos. **Motivos de adesão, permanência e abandono em um programa de atividade física para idosos.** 2016. Dissertação (Bacharelado em Educação Física). Faculdade de Educação Física. Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22748/1/2016_RebekaLimaRamosCardoso_tcc.pdf>. Acesso em: 06 out 2022.

COUTO, Vanessa Rodrigues. Hidroginástica. **Infoescola**, S/D. Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/hidroginastica/>. Acesso em: 13 maio 2022.

FITTA, Sport. Temperatura ideal para prática de atividades aquáticas em piscina. **Sportfitta,** 2017. Disponível em: <https://www.sportfitta.com.br/temperatura-ideal-para-pratica-de- atividades-aquaticas-em-piscina/>. Acesso em: 18 maio 2022.

IBGE. **Estatísticas Sociais**. 2017. Disponível em:<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-denoticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em- 2017>. Acesso em: 17 maio 2022.

KREUZ, Giovana; FRANCO, Maria Helena Pereira. O luto do idoso diante das perdas da doença e do envelhecimento - Revisão Sistemática de Literatura. **Arquivos Brasileiros de Psicologia,** v. 69, n. 2, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180952672017000200012.> Acesso em: 13 out. 2022.

MACHADO, Kátia. Quem é a pessoa idosa. **FIOCRUZ**, set. 2019. Disponível em:

<https://www.epsjv.fiocruz.br/noticias/reportagem/quem-e-a-pessoa-idosa>. Acesso em: 13out. 2022.

MAZO, Giovana Zarpellon; *et al*. Programa de Hidroginastica para idosos: Motivação, Auto-estima e Auto imagem. **Revista Brasileira Cineantropom**, v. 8, n. 2, p 67-72, 2006.

OLIVEIRA, Silas Nery de; *et al*. Effects of concurrent training with self-selected intensity on the physical fitness of hypertensive individuals. **Acta Scientiarum**. Health Sciences, [s. l.], v.40, n. 1, p. 35739, 2018.

PASSOS, Betânia Maria Araújo *et al*. Contribuições da Hidroginástica nas atividades da vida diária e na flexibilidade de mulheres idosas. **Revista da Educação Física**/UEM, v. 19, n. 1, p. 71-76, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/bitstream/123456789/7549/1/CONTRIBUI%C3%87%C3%95ES_DA_HIDROGIN%C3%81STICA_NAS%20ATIVIDADES_DA%20VIDA%20DI%C3%81RIA_E%20NA%20FLEXIBILIDADE_DE_MULHERES_IDOSAS.pdf>. Acesso em: 05 out. 2022.

PAULA, Karla Campos de; *et al*. **Hidroginástica na terceira idade**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 1, fev. 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/K5p9RWMcT5RxBFd7cpFkBmH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 maio 2022.

REICHERT, Thais; *et al*. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, set.2015.

RONDINELLI, Paula. Hidroginástica. **Brasil Escola**, S/D. Disponível em:<https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm>. Acesso em: 18 maio2022.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais**. **Estudos de Psicologia**, v. 25, n. 4, dez. 2008. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdthHbLvZPLZk8MtMNmZyb/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18 maio 2022.

SILVA, Adriele Gonçalves da; RIBEIRO, Júlio Cesar. Água: Hidroginástica na terceira idade.**Ágora**: Revista de divulgação científica, v. 17, n. 2, p 49-59, 2010.

SILVA, Naiara Sabrina Rocha *et al*. Percepção dos Benefícios da Hidroginástica pelo praticantes quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde**, ano 4, n. 1. Jun., p. 23-46.2017. Disponível em:<https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2018/02/Saude_2017_3.pdf>. Acesso em: 17maio 2022.

SILVA, Rogério Augusto Pinto da. Atividades físicas para idosos: quais são as mais indicadas? **CEU Diagnóstico**, S/D. Disponível em:<https://www.clinicaceu.com.br/blog/atividades-fisicas-para-idosos-indicadas/>. Acesso em:18 maio 2022.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani *et al.* Hidroginástica para idosos. Qual o motivo da escolha? **Salusvita**, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos *et al*. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade,** v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

ULTRAMACHO. Os Benefícios da hidroginástica para todas as idades. **Ultramacho**, 2020. Disponível em: <https://ultramacho.com.br/blog/2020/10/14/os-beneficios-da-hidroginastica-para-todas-as-idades/>. Acesso em: 18 maio 2022.

VARELLA, Dráuzio. **Doença de Parkinson**. 2019. Disponível em:<https://bvsms.saude.gov.br/doenca-de-parkinson/>. Acesso em: 18 maio 2022.

REVIVA / Revista do Centro Universitário FAI – UCEFF / Itapiranga – SC, v 2 .n.2, jun. 2023
ISSN 2965-0232