
**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA EM PESSOAS IDOSAS:
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DA LITERATURA**

**BENEFITS AND EFFECTS ON THE ADHERENCE OF ELDERLY PEOPLE TO
WATER AEROBICS: A LITERATURE REVIEW**

Tainá Cristina Aparecido¹
Silvana Cardoso de Souza²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O processo de envelhecimento traz alterações importantes que associadas ao estilo de vida pode impactar na capacidade física e funcional do idoso. Nesse sentido, a hidroginástica pode ser uma excelente alternativa no intuito de melhorar esse quadro. **OBJETIVO:** Verificar os principais benefícios decorrentes da prática de hidroginástica em pessoas idosas. **MÉTODOS:** O estudo é exploratório e qualitativo, e foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica. Foram selecionados 17 artigos científicos publicados entre 2017 e 2021 por meio da Web Of Science, com base em palavras-chave. O processo de seleção envolveu a exclusão de artigos que não eram compatíveis com a avaliação por pares e não estavam dentro do período de publicação especificado. Para análise dos dados utilizou-se da estatística descritiva. **RESULTADOS:** A hidroginástica é uma atividade física de grande importância para a saúde e qualidade de vida dos idosos, e que a sua prática regular oferece benefícios como melhora cardiovascular, fortalecimento muscular, redução do estresse, equilíbrio e impacto reduzido nas articulações. Além disso, é uma atividade socialmente envolvente, permitindo que os idosos socializem e façam novas amizades, além de contribuir para o desenvolvimento motor, melhora a saúde cardiovascular e pode ser uma opção segura para pessoas com problemas articulares. A atividade também é valorizada pelos idosos por seu baixo impacto, melhoria da qualidade de vida e prevenção de quedas e lesões. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A hidroginástica é altamente recomendada para idosos, proporcionando benefícios físicos e emocionais, além de promover a socialização e a vida ativa durante o envelhecimento.

186

Palavras-chave: hidroginástica; motivações e benefícios; atividade física.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The aging process brings important changes that, associated with lifestyle, can impact the physical and functional capacity of the elderly. In this sense, water aerobics can be an excellent alternative to improve this situation. **OBJECTIVE:**

¹ Discente do curso de Educação Física no Centro Universitário Filadélfia – UniFil.

² Orientadora: Profa. Dra. no Centro Universitário Filadélfia – UniFil

To verify the main benefits arising from the practice of water aerobics in elderly people. **METHODS:** The study is exploratory and qualitative and was carried out through a literature review. 17 scientific articles published between 2017 and 2021 were selected through Web Of Science, based on keywords. The selection process involved excluding articles that were not compatible with peer review and were not within the specified publication period. Descriptive statistics were used to analyze the data. **RESULTS:** Water aerobics is a physical activity of great importance for the health and quality of life of the elderly, and its regular practice offers benefits such as cardiovascular improvement, muscle strengthening, stress reduction, balance and reduced impact on joints. Furthermore, it is a socially engaging activity, allowing older people to socialize and make new friends, as well as contributing to motor development, improving cardiovascular health and can be a safe option for people with joint problems. The activity is also valued by the elderly for its low impact, improved quality of life and prevention of falls and injuries. **FINAL CONSIDERATIONS:** Water aerobics is highly recommended for the elderly, providing physical and emotional benefits, in addition to promoting socialization and active life during aging.

Keywords: water aerobics; motivations and benefits; physical activity.

1 INTRODUÇÃO

187

O Brasil tem experimentado um aumento significativo na população idosa nas últimas décadas, refletindo uma tendência global de envelhecimento da população. De acordo com informações fornecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a estimativa é que até o ano de 2050, a quantidade de indivíduos com 60 anos de idade ou mais alcance a marca de 2 bilhões, o que corresponderá a um quinto da população global. No Brasil, as previsões sugerem que o número de idosos ultrapassará o número de crianças entre 0 e 14 anos até 2030, o que denota que essa tendência demográfica terá implicações importantes para a saúde e o bem-estar dessa parcela da população (SOUSA *et al.*, 2018).

O processo natural de envelhecimento traz consigo uma série de alterações fisiológicas, como perda de massa muscular, diminuição da densidade óssea, redução da capacidade cardiovascular e declínio cognitivo (FARINATTI, 2008). Além disso, essas modificações podem ser agravadas por um estilo de vida sedentário e fatores ambientais desfavoráveis, e o resultado disso é um aumento nas taxas de adoecimento e incapacidade física entre os idosos (BÊTA *et al.*, 2016). Uma das estratégias para minimizar os impactos negativos do envelhecimento e promover a

saúde é a adoção de um estilo de vida ativo, dado que a prática regular de atividades físicas e exercícios pode desacelerar o processo de envelhecimento e melhorar a qualidade de vida dos idosos (DAWALIBI *et al.*, 2013).

A promoção de saúde e do envelhecimento ativo através da prática esportiva e a oferta de atividades estão relacionadas a um elemento indutor de melhoria da qualidade de vida de idosos, com retardamento em declínios funcionais e em acometimentos expressos em doenças crônicas como o diabetes, hipertensão, artrite e artrose (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

Entre as diversas opções de atividades físicas disponíveis para os idosos, a hidroginástica se destaca como uma prática popular e benéfica. A hidroginástica é uma atividade aquática que envolve uma série de exercícios realizados em piscinas (FREITAS, 2008). Ela se caracteriza por ser de baixo impacto nas articulações, devido à flutuação proporcionada pela água, o que a torna especialmente adequada para idosos (TEIXEIRA *et al.*, 2009). Além disso, a resistência da água cria uma forma eficaz de treinamento de força e resistência muscular. Essa prática é capaz de promover melhorias na capacidade cardiovascular, na força muscular, na flexibilidade, na coordenação motora e no equilíbrio, contribuindo para a manutenção da independência e da qualidade de vida dos idosos.

188

2 PROBLEMA DE PESQUISA

Quais os benefícios da hidroginástica para pessoas idosas?

3 JUSTIFICATIVA

A prática de hidroginástica por pessoas idosas pode desempenhar um papel fundamental na promoção de sua qualidade de vida. Com o avançar da idade, a manutenção da funcionalidade e da saúde se torna essencial, e a hidroginástica, sendo uma atividade física de baixo impacto realizada na água, pode proporcionar diversos benefícios à população idosa, incluindo a melhoria da força muscular, flexibilidade, coordenação motora e resistência cardiorrespiratória. Ela também

auxilia na prevenção de quedas, na melhora da mobilidade articular, além de contribuir para a sociabilização, o que é crucial para o bem-estar psicossocial.

O envelhecimento ativo tem se tornado uma abordagem significativa na promoção da saúde e do bem-estar dos idosos, e a prática regular de atividades físicas, como a hidroginástica, pode desempenhar um papel importante nesse contexto, permitindo que os idosos mantenham um estilo de vida ativo e independente, e que participem ativamente das atividades diárias, desfrutando de uma maior qualidade de vida (QV).

Nesse sentido, essa pesquisa é de grande relevância para a área de estudos de Educação Física, uma vez que contribui para a compreensão dos impactos positivos da hidroginástica no envelhecimento ativo. Cabe ressaltar que os profissionais que atuam em Educação Física desempenham um papel fundamental na prevenção e tratamento do quadro de sedentarismo e de muitas doenças, tais como o diabetes, a pressão alta, problemas cardiovasculares, respiratórios e psicológicos.

As informações relacionadas aos benefícios da hidroginástica podem ser usadas como base para o desenvolvimento de programas de exercícios específicos para idosos, permitindo aos profissionais oferecerem orientações mais embasadas e personalizadas. A relevância do trabalho está relacionada ao reconhecimento da hidroginástica enquanto um recurso valioso na promoção de um envelhecimento saudável e ativo em pessoas idosas, e a compreensão dos benefícios da hidroginástica e sua capacidade de melhorar a qualidade de vida dos idosos é fundamental para a elaboração de planos de treinamento eficazes e personalizados.

Portanto, essa pesquisa visa contribuir significativamente para a área de Educação Física e para o enriquecimento teórico sobre o assunto, fornecendo informações relevantes sobre os benefícios da hidroginástica para pessoas idosas, promovendo um envelhecimento ativo e uma melhor qualidade de vida à essa população.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Verificar os principais benefícios decorrentes da prática de hidroginástica por idosos.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Verificar os fatores motivacionais para adesão a hidroginástica em idosos;
- b) Explorar como se dá a adoção da hidroginástica como prática de atividade física por idosos;
- c) Verificar o impacto da hidroginástica na qualidade de vida e capacidade funcional de idoso

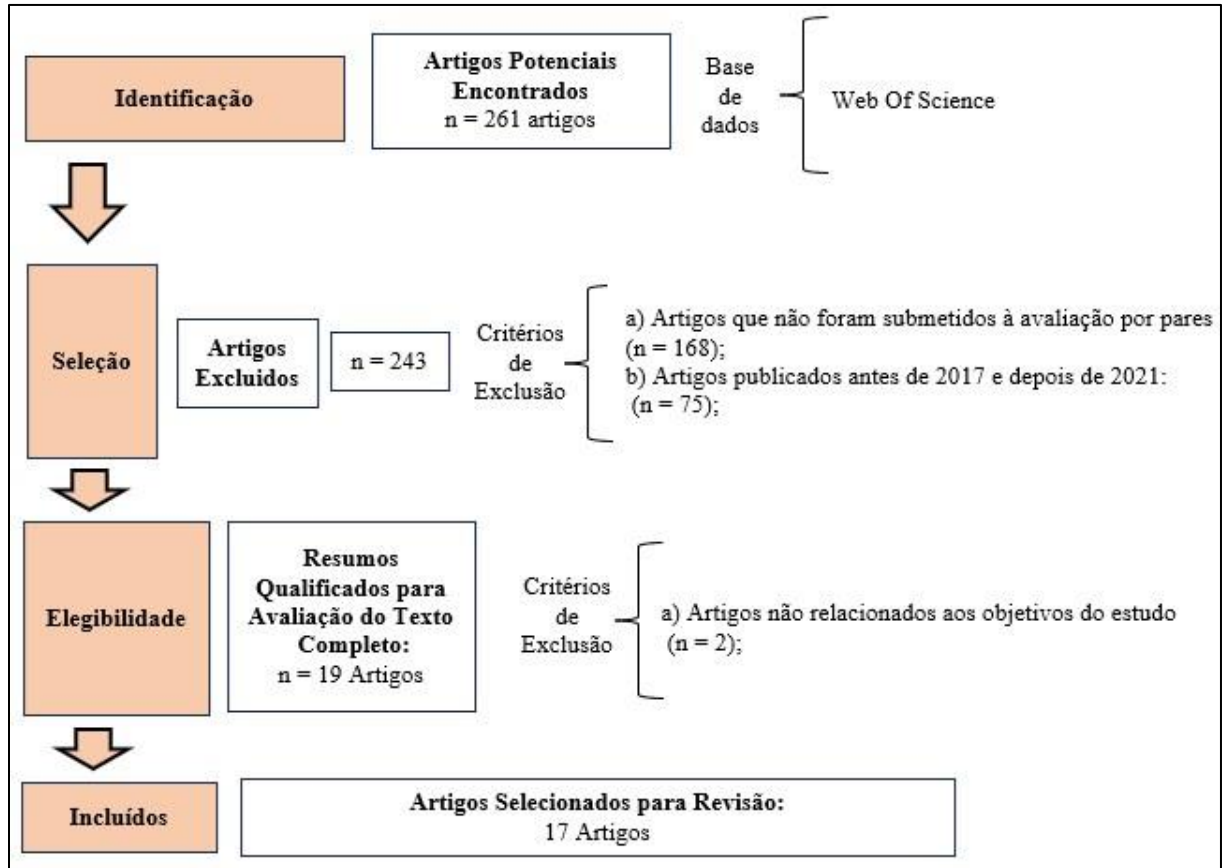
5 MÉTODOS

O estudo em questão é classificado como exploratório, uma vez que visa familiarizar o pesquisador com o problema e fenômeno em análise, através de um levantamento bibliográfico sobre a prática da hidroginástica e seus benefícios para idosos. É uma pesquisa qualitativa, que busca identificar aspectos imperceptíveis à perspectiva dedutiva de análise sob viés de causa e efeito. Trata-se de uma revisão de literatura, que tem como objetivo descrever o desenvolvimento científico e o atual panorama de produção científica sobre o tema investigado, através da seleção, avaliação crítica e análise dos dados em conformidade com os métodos estabelecidos.

Quanto ao procedimento técnico, é considerada uma revisão bibliográfica, que costuma ser realizada para selecionar e avaliar materiais bibliográficos de modo a se constituir a apresentação teórica e filosófica de determinado tema, visa descrever o desenvolvimento científico e o atual panorama de produção científica daquilo que está sendo investigado. Foram selecionados artigos científicos publicados entre os anos de 2017 e 2021, em revistas científicas e periódicos. O início da revisão sistemática

da literatura aconteceu através do planejamento do protocolo de pesquisa, para se alinhar aos objetivos do estudo.

Figura 1 – Etapas da Revisão de Literatura



191

Fonte:Elaborado pela Autora (2023).

A seleção dos artigos se deu com base na relação com os objetivos da pesquisa, e eles foram coletados na Web Of Science (WoS), um repositório do Portal de Periódicos da CAPES. Com base nisso, as principais palavras-chaves definidas como critérios de seleção para a busca das fontes bibliográficas considerou: hidroginástica, idosos, motivações, benefícios. Também se considerou a combinação dos operadores lógicos de busca no processo de pesquisa (AND OR NOT). O número total de artigos potenciais encontrados antes da seleção e exclusão de materiais foi de 261 artigos.

Destes, 168 foram excluídos por não serem compatíveis com a avaliação por pares (Double-Blind peer review), e 75 por não estarem no período de publicação

entre 2017 e 2021. Destes, 19 tiveram seus resumos avaliados, e dois estudos foram excluídos por serem estudos de revisão de literatura.

6 REFERENCIAL TEÓRICO

6.1 ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

Envelhecimento é o processo natural de mudanças progressivas que ocorrem no corpo humano ao longo do tempo. É um processo complexo e multifatorial, que envolve alterações fisiológicas, psicológicas e sociais (SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009).

O envelhecimento é caracterizado por uma diminuição na capacidade funcional do organismo, incluindo a redução da força muscular, da flexibilidade e da capacidade de regeneração celular. Além disso, o envelhecimento está associado a um aumento no risco de desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas, como doenças cardiovasculares, diabetes, demência e câncer (CAMARGO; LIMA, 2023).

O processo de envelhecimento começa quando nascemos, e as mudanças que ocorrem ao longo da vida são influenciadas por fatores genéticos, ambientais e comportamentais. O envelhecimento é um processo natural e inevitável, mas a adoção de hábitos de vida saudáveis pode contribuir para um envelhecimento mais saudável e ativo (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Atualmente, o envelhecimento da população tem sido mais considerado como um eixo de discussão relevante diante da elaboração de políticas públicas e de saúde, de melhorias e promoção da qualidade de vida, observado em mudanças sociodemográficas expressivas (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

O envelhecimento é compreendido por uma série de mudanças que ocorrem no organismo ao longo da vida de indivíduos, que provocam alterações na estrutura corporal, na saúde física e mental. Por esse motivo, os idosos são mais sensíveis a uma série de riscos e doenças, que impactam diretamente à qualidade de vida e o seu bem-estar (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). Existem uma série de desafios para definir os parâmetros e critérios acerca do conceito de envelhecimento, dado

que tal tema parte de uma construção social e histórica que considera questões intersubjetivas e socioculturais (FARINATTI, 2008).

De acordo com Farinatti (2008), as bases para a promoção de saúde durante o envelhecimento estão intimamente ligadas à compreensão e transformações que o termo saúde tem adquirido nos últimos 50 anos, numa perspectiva que pressupõe o estado intersubjetivo de bem-estar físico, mental e social de um indivíduo.

As principais dimensões da promoção à saúde partem da premissa em assegurar o direito e acesso à saúde de forma isonômica, garantindo que cada indivíduo exerça com plenitude as potencialidades do seu desenvolvimento físico e mental, com redução do estado de morbidade e incapacidade, com o aumento da expectativa e esperança de vida (FARINATTI, 2008).

Tal perspectiva deriva do fato de que a saúde é vista como a extensão das possibilidades de um grupo ou de um indivíduo para realizar suas aspirações e para satisfazer suas necessidades, bem como para adaptar-se ao meio ambiente. Ela é tida mais como um recurso para a via cotidiana do que como um objetivo em si mesmo. A abordagem da promoção da saúde dá-se pela ótica de uma autonomia comunitária e individual, em face dos fatores que se relacionam à saúde: para serem “saudáveis”, os indivíduos devem ter maximizadas as oportunidades de controlar suas vidas, segundo suas condições específicas (FARINATTI, 2008, p. 41).

193

Aplicado ao envelhecimento, a compreensão do termo saúde considera fatores biológicos e mudanças culturais e políticas que ressignificam não somente as práticas e ações para com os idosos, mas também as noções e bases éticas para a atuação dos profissionais da área da saúde (ALMEIDA FILHO, 2011).

A qualidade de vida para pessoas idosas pode ser influenciada por diversos fatores, como a saúde física e mental, o bem-estar emocional, o ambiente social e a atividade física. Uma vida saudável é essencial para o envelhecimento bem-sucedido, e a prática de atividades físicas é um importante fator para a qualidade de vida nessa fase da vida (DAWALIBI *et al.*, 2013).

A atividade física pode contribuir para a melhora da saúde cardiovascular, redução do risco de quedas e lesões, além de proporcionar melhora na força muscular e na função respiratória. A hidroginástica é uma opção segura e eficaz para os idosos, pois é de baixo impacto e oferece suporte para o corpo, reduzindo o risco de lesões (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001)

Além disso, a qualidade de vida também está relacionada com a saúde mental e emocional dos idosos. A solidão e o isolamento social são problemas comuns nessa fase da vida, mas a participação em atividades sociais e a prática de atividades físicas podem ajudar a combater esses problemas e melhorar o bem-estar emocional (CARMONA; COUTO; SCORSOLINI-COMIN, 2014).

A qualidade de vida também pode ser influenciada pela alimentação, pois uma dieta equilibrada é fundamental para manter a saúde e prevenir doenças crônicas. Uma alimentação rica em nutrientes pode contribuir para a redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, além de melhorar a saúde óssea (RIQUE; SOARES; MEIRELLES, 2002).

A autonomia e independência dos idosos também são fundamentais para a qualidade de vida, e a prática de atividades físicas pode contribuir para a manutenção da independência, mobilidade e autonomia dos idosos, o que é essencial para a qualidade de vida (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

Outro fator importante para a qualidade de vida é a adaptação às mudanças que ocorrem nessa fase da vida. É preciso aceitar as limitações físicas e emocionais que acompanham o envelhecimento e encontrar novas formas de se manter ativo e engajado na vida (SERAFIM, 2007).

Por fim, a qualidade de vida também está relacionada com a capacidade de encontrar significado e propósito na vida. Os idosos que se sentem úteis e valorizados na sociedade tendem a ter uma melhor qualidade de vida, o que pode ser alcançado por meio da participação em atividades sociais e voluntariado (MACIEL, 2010). A inatividade em idosos pode contribuir para o acometimento de doenças comuns ao processo de envelhecimento, dentre elas a osteoporose, a artrite, doença arterial coronariana, o diabetes, a obesidade e a hipertensão arterial (PAULA; PAULA, 1998).

6.2 DOENÇAS COMUNS ÀS POPULAÇÕES IDOSAS

As doenças crônicas são bastante comuns em idosos, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias, entre outras. Essas doenças podem ter um grande impacto na qualidade de vida dos idosos, limitando suas atividades diárias e aumentando o risco de complicações graves (SANTOS; CORREIA, 2022).

A osteopatia, por sua vez, é uma condição caracterizada pela perda gradual de massa óssea e deterioração da estrutura dos ossos, o que aumenta o risco de fraturas e quedas, sendo especialmente comum em mulheres na pós-menopausa (SANTOS; BORGES, 2010).

Já a sarcopenia é a perda gradual de massa muscular que ocorre com o envelhecimento, reduzindo a força e a capacidade física dos idosos. Isso pode levar a problemas de mobilidade e independência, além de aumentar o risco de quedas e lesões (PÍCOLI; FIGUEIREDO; PATRIZZI, 2011).

Em geral, essas doenças são crônicas e podem ser prevenidas ou controladas com a adoção de hábitos de vida saudáveis, como atividade física regular, alimentação equilibrada e acompanhamento médico adequado. A prática de exercícios físicos específicos, como a hidroginástica, pode ser especialmente benéfica para a prevenção e tratamento dessas doenças (GUALANO; TINUCCI, 2011).

As doenças crônicas são aquelas que geralmente persistem por longos períodos e podem causar problemas de saúde significativos. Algumas das principais doenças crônicas incluem:

Quadro 1 – Principais Doenças Crônicas

Doença	Descrição	Autores
Diabetes	Uma doença em que o corpo não produz insulina suficiente ou não pode usá-la adequadamente. O diabetes pode causar complicações graves, incluindo doenças cardíacas, derrames, danos nos nervos e nos rins, cegueira e amputação de membros.	Esteves (2019)
Doenças cardíacas	Doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos, incluindo aterosclerose, hipertensão arterial, doença arterial coronariana e insuficiência cardíaca. Essas doenças podem aumentar o risco de ataques cardíacos, derrames e outras complicações graves.	Oliveira, Rezende e Moraes (2010)
Doenças respiratórias crônicas	Doenças que afetam os pulmões e a respiração, incluindo asma, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), enfisema e fibrose pulmonar. Essas doenças podem causar dificuldade respiratória, tosse, falta de ar e outros sintomas respiratórios.	Ball (1998)

Câncer	Uma doença que se desenvolve quando as células do corpo começam a crescer e se multiplicar de maneira descontrolada. O câncer pode ocorrer em qualquer parte do corpo e pode causar uma ampla variedade de sintomas e complicações.	Ball (1998)
Artrite	Uma doença que afeta as articulações e os tecidos conjuntivos, incluindo osteoartrite, artrite reumatoide e artrite psoriásica. Essas doenças podem causar dor, rigidez, inflamação e danos às articulações.	Zeferino <i>et al.</i> , (2021)
Doenças renais crônicas	Doenças que afetam os rins, incluindo a doença renal crônica e a insuficiência renal. Essas doenças podem afetar a capacidade dos rins de filtrar o sangue e remover os resíduos do corpo.	Borges e Coimbra (2008).
Doenças neurológicas	Doenças que afetam o cérebro e o sistema nervoso, incluindo a doença de Alzheimer, a esclerose múltipla e a doença de Parkinson. Essas doenças podem afetar a capacidade de uma pessoa de se mover, falar, pensar e lembrar.	Borges e Coimbra (2008).

Fonte: Elaborado pela Autora (2023). Nota: DPOC= A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica;

6.3 MOTIVAÇÃO

O livro "Motivação em Educação Física, Exercício e Esporte" de Dartagnan Guedes e Jurandir Mota apresenta uma abordagem abrangente sobre o conceito de motivação no contexto dessas disciplinas. A motivação é explorada como um conceito central que impulsiona o comportamento humano no contexto das atividades físicas. Os autores apresentam uma análise profunda sobre os fatores que influenciam a busca pela prática regular de exercícios e esportes, destacando a motivação como o motor propulsor desse engajamento.

A análise da motivação se desdobra na compreensão fundamental das dimensões intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca refere-se ao impulso interno que emerge da satisfação pessoal, do prazer inerente à prática de uma atividade ou do desejo intrínseco de alcançar metas individuais. Nesse contexto, a pessoa se engaja na atividade por seu próprio interesse e desfruta das recompensas inerentes à experiência. Em contrapartida, a motivação extrínseca envolve fatores externos, como recompensas tangíveis, reconhecimento social ou evitar punições, que estimulam o comportamento. Os autores abordam essas duas facetas da

motivação, explorando como a compreensão das motivações intrínsecas e extrínsecas pode ser essencial na promoção de práticas esportivas e exercícios físicos duradouros.

6.4 HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica é uma atividade física que utiliza a água como meio de exercício, e seu contexto histórico pode ser traçado desde a Antiguidade, quando gregos e romanos utilizavam banhos termais para se exercitar e relaxar coletivamente (BORDIN, 2015). Desde a Grécia Antiga o uso da água para fins terapêuticos era um hábito entre a população, e em Roma, era comum creditar às propriedades da água um alto valor medicinal (BAUN, 2010). No entanto, a hidroginástica como conhecemos hoje teve seu desenvolvimento mais recente no século XX: sua trajetória histórica para finalidades terapêuticas é recente (BORDIN, 2015).

De acordo com Freitas (2008), durante a década de 1950, a hidroginástica começou a ser utilizada como uma forma de reabilitação para pessoas que sofriam de lesões musculoesqueléticas, considerando as propriedades e atributos do exercício em meio aquático, visto que a água é considerada um meio seguro para a prática de exercícios por reduzir o impacto nas articulações e proporcionar uma maior facilidade de movimentação.

Na década de 1960, a hidroginástica começou a ser utilizada como uma forma de atividade física para pessoas saudáveis, com o objetivo de melhorar a saúde cardiovascular e a resistência muscular de seus praticantes, e nessa época, a hidroginástica costumava ser praticada em piscinas de clubes e hotéis, com aulas ministradas por instrutores especializados (SILVA *et al.*, 2017).

Ao longo das décadas seguintes, a hidroginástica se popularizou cada vez mais, e hoje é uma atividade física muito praticada em academias e centros de saúde em todo o mundo. Seus benefícios incluem a melhora da resistência muscular, cardiovascular e respiratória, além de reduzir o estresse nas articulações e proporcionar uma sensação de relaxamento e bem-estar (SILVA *et al.*, 2017).

De acordo com Rosas (2011), a partir dos anos de 1990 a prática de hidroginástica enquanto uma modalidade de exercício aquático começou a se

expandir e ganhar adeptos, o que resultou no surgimento de inúmeros métodos específicos para atender às necessidades especiais dos seus praticantes. O treinamento físico e a hidroginástica compartilham muitos princípios que são importantes para a prática segura e eficaz de exercícios aquáticos. A adoção da hidroginástica como prática de exercício e atividade física por idosos tem se tornado cada vez mais comum e recomendada por profissionais de saúde e educação física (LIMA, 2023).

Com base em Paula e Paula (1998) muitos idosos optam pela hidroginástica devido à sua natureza de baixo impacto e segurança, bem como aos benefícios à saúde já mencionados anteriormente, e por ela ser uma modalidade de atividade física que pode ser adaptada às necessidades individuais dos idosos, incluindo às suas limitações físicas, e pode ser realizada em grupos com o devido suporte e incentivo social (MACIEL, 2010).

Além disso, as piscinas e espaços para hidroginástica em muitas academias e centros comunitários são especialmente projetados para serem acessíveis e confortáveis para idosos, incluindo banheiros e chuveiros adaptados e corrimãos de segurança ao redor da piscina (MACHADO *et al.*, 2010).

Os profissionais de saúde e educação física também têm um papel importante na adoção da hidroginástica pelos idosos, dado que eles podem fornecer orientações sobre a forma adequada de realizar os exercícios na água, além de atuarem na adaptação da intensidade dos exercícios propostos às necessidades individuais dos idosos e monitorar a segurança e eficácia do treinamento (PAULA; PAULA, 1998).

A prática e movimentação durante a hidroginástica pode beneficiar a flexibilidade, a coordenação motora e a resistência muscular, além de ser um meio de socialização e interação social, que também permite que o preparador físico desenvolva a amplitude e coordenação de músculos, o que culmina num melhor equilíbrio (TEIXEIRA *et al.*, 2018).

A hidroginástica é altamente recomendada para pessoas com dores e limitações nas articulações, especialmente no caso da população idosa. Pelo fato de os exercícios serem realizados dentro da água por conta da redução da gravidade e seus efeitos, ocorre um aumento da resistência ao movimento, o que culmina na redução de impactos às articulações (TEIXEIRA *et al.*, 2018).

De acordo com Cerri e Simões (2007), os exercícios realizados na hidroginástica também auxiliam na coordenação motora, nos processos cardiorrespiratórios, na flexibilidade e força, e por último, na resistência muscular local. Cabe ressaltar que os idosos apresentam um alto risco à exposição de fraturas e lesões, e que tais atenuantes são reduzidos pelo fato de que a prática de exercício na água minimiza o estresse ortopédico gerado durante a sua movimentação (CERRI; SIMÕES, 2007). Abaixo estão alguns dos atributos e qualidades mais importantes:

Quadro 2 – Atributos e Características da Hidroginástica

Atributos e Qualidades	Descrição	Autor
Equilíbrio	Está relacionada a melhoria do senso de equilíbrio, de autopercepção e de orientação socioespacial.	Albrecht (2015)
Coordenação	Se refere a utilização dos músculos para realizar movimentos e exigências com diferentes graus de força e intensidade exigidos.	Gonçalves (2008)
Flexibilidade	É a amplitude e a direção de movimentos em que são trabalhadas as articulações	Costa (2014)
Resistência	Quantidade de repetições que se consegue realizar após estabilização durante o exercício.	Pereira et al (2007)
Velocidade	Relação entre o movimento e viscosidade da água sob determinado ritmo e frequência. Quanto mais rápido o movimento, maior a resistência da água.	Nascimento (2008)
Força	Trabalho sob a intensidade e estabilização do condicionamento físico na área pélvica, abdominal, na região das costas e no pescoço,	Souza Junior (2017)

Fonte: Elaborado pela Autora (2023).

Hoje em dia, existem diversas variações da hidroginástica, como a hidroterapia, que é uma forma de fisioterapia realizada na água, e a hidroginástica para gestantes, que é uma forma segura e eficaz de atividade física para mulheres grávidas.

A hidroginástica foi uma das primeiras modalidades de exercício realizado em meio aquático a conquistar adeptos em academias, clubes e hotéis, por ser viável ao se ajustar em meio líquido sem o risco de lesão, e por ser útil para vários grupos específicos, como para idosos, gestantes, atletas obesos, sedentários e em processo de reabilitação.

Em contato com a água, o corpo é comumente submetido por 2 forças que atuam em direções e sentidos opostos: a primeira sendo a força da gravidade (que puxa o corpo para baixo e está relacionada com a densidade) e a força de empuxo, que empurra o corpo para cima (ROSAS, 2011).

De acordo com Almeida (2011), o princípio de Arquimedes delimita que o estado de um corpo em imersão parcial ou total num fluido, resulta no empuxo para cima igual ao peso do líquido deslocado. O conceito de flutuação é a força empenhada através do empuxo, que desloca o corpo para cima e atua em sentido oposto ao da força da gravidade.

Uma das alterações mais perceptíveis pelo corpo humano durante a imersão em água se relaciona ao equilíbrio térmico e a regulação da temperatura do corpo, que possui uma série de mecanismos biológicos para evitar o superaquecimento e manter o equilíbrio entre a perda e a produção de calor. Nesse sentido, é importante verificar as condições de temperatura da água, e o recomendável para treinamento é que esteja entre 27°C e 29°C, de modo a se evitar o desconforto térmico.

O planejamento das atividades e do treinamento de força na hidroginástica visa melhorar as habilidades motoras, as capacidades biomotoras e as características psicológicas. Por esse motivo, é importante que a prática esteja atrelada aos princípios do treinamento, como a especificidade, a individualidade biológica, a variabilidade, a reversibilidade e à sobrecarga.

200

7 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar os benefícios da hidroginástica em pessoas idosas. Após a análise, foram selecionados 17 estudos publicados entre 2017 e 2021. Os artigos estão apresentados nos quadros 3, 4, 5, 6, 7.

Quadro 3 - Síntese dos Artigos Seleccionados (1)

Título	Autor	Objetivos	Métodos	Resultados
Desempenho ocupacional de idosos praticantes de hidroginástica	Estivalet e Corazza (2017)	Correlacionar o desempenho e a satisfação de idosos que praticam hidroginástica.	Estudo transversal, com 45 idosos participantes de aulas de hidroginástica. Eles aplicaram um questionário para caracterização sociodemográfica e avaliaram o desempenho ocupacional dos participantes usando a Medida Canadense de Desempenho Ocupacional (COPM).	Praticantes de hidroginástica tem problemas no desempenho ocupacional, especialmente em atividades relacionadas ao lazer, produtividade e autocuidado, devido à dificuldade na mobilidade funcional. Houve uma correlação significativa entre o desempenho e a satisfação dos idosos, destacando a importância da prática para melhorar o desempenho ocupacional.
Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica	Oliveira <i>et al.</i> (2017) a	Comparar a capacidade funcional e a qualidade de vida de idosas que praticam e que não praticam hidroginástica.	Amostra composta por 40 mulheres idosas que praticavam hidroginástica e 40 que não praticavam. Eles utilizaram o protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano (GDLAM) para avaliar a capacidade funcional e os questionários WHOQOL-Bref e WHOQOL-Old para avaliar a qualidade de vida.	Não houve evidência forte suficiente para provar que as mulheres mais velhas praticantes de hidroginástica têm uma capacidade funcional diferente daquelas que não praticam exercício físico. Quanto à renda mensal, a maioria das mulheres idosas praticantes de hidroginástica (72,5%) tinham renda mensal acima de dois salários-mínimos.
Força muscular e funcionalidade do joelho de idosas praticantes de hidroginástica	Oliveira <i>et al.</i> (2017) b	Analisar a relação entre a força muscular dos membros inferiores e a funcionalidade do joelho.	Estudo transversal. A amostra incluiu 147 idosas que praticavam hidroginástica. Eles utilizaram o teste de levantar-se e se sentar da cadeira por 30 segundos e o questionário Cincinnati para avaliar a força muscular e a funcionalidade do joelho, respectivamente.	Nível fraco de força muscular nos membros inferiores, correlação significativa ($p = 0,001$) e moderada ($r = 0,68$) entre a força muscular e a funcionalidade do joelho. A faixa etária de 60 a 70 tem mais força que a de 70 a 80, bom nível de funcionalidade apesar do baixo nível de força.
Papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos	Oliveira-Silva e Arcanjo (2017)	O artigo teve por objetivo analisar o impacto de um programa de hidroginástica na capacidade funcional de mulheres idosas.	Estudo transversal. A amostra foi composta por 60 mulheres idosas, sendo divididas em grupo: praticantes (30) de hidroginástica e sedentárias 30. Os autores utilizaram a bateria de testes proposta por Rikli e Jones (2008) para avaliar a capacidade funcional das participantes.	Idosas praticantes de hidroginástica por mais de seis meses apresentam níveis superior de capacidade funcional em todos os testes da bateria, em comparação com as idosas sedentárias. A prática de hidroginástica por um período prolongado apresentou um impacto positivo na capacidade funcional das idosas.

Fonte: Elaborado pela Autora (2023). Nota: WHOQOL-Bref= World Health Organization Quality of Life; WHOQOL-Old= World Health Organization Quality of Life; COPM= Medida Canadense de Desempenho Ocupacional; GDLAM= protocolo do Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano

Quadro 4 - Síntese dos Artigos Seleccionados (2)

Título	Autor	Objetivos	Métodos	Resultados
Qualidade de vida em idosos praticantes do programa Universidade Aberta Para a Terceira Idade (UNIATI)	Santos <i>et al.</i> (2017)	Comparar a qualidade de vida de grupo de idosos que integram o programa de UniATI.	Questionário da qualidade de vida abreviado SF-36 em 120 participantes do projeto UniATI, sendo praticantes de musculação (n = 30), ritmos (n = 30), hidroginástica (n = 30) e o (GC) (n = 30).	Diferenças significativas nos domínios da qualidade de vida, incluindo capacidade funcional, aspectos físicos, variável de dor e estado de saúde geral. No entanto, não houve diferenças significativas em outras variáveis. Os grupos fisicamente ativos tiveram classificações acima da média nos aspectos econômicos, enquanto a saúde mental de todos os idosos foi classificada como abaixo da média.
Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos	Souza <i>et al.</i> (2017)	Investigar como a hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento afeta o equilíbrio corporal de idosos.	Foi dividido 37 participantes em dois grupos: um (GE / n=27) que participou de aulas de hidroginástica com foco em exercícios dinâmicos em deslocamento e um (GC / n=10). O GE teve duas aulas de hidroginástica por 2 vezes por semana, ao longo de dezesseis semanas. O equilíbrio corporal foi avaliado medindo o (COP) por meio de uma plataforma de força.	O grupo que participou das aulas de hidroginástica teve um melhor desempenho no deslocamento total e na amplitude anteroposterior em comparação com o GC. O GC apresentou um aumento significativo na área do COP, o que indica um possível piora no equilíbrio. Portanto, a prática de hidroginástica, com ênfase em exercícios dinâmicos em deslocamento, a prática sugere impacto positivo nos índices de equilíbrio corporal de idosos.
As vantagens de uma prática sistemática de hidroginástica no cotidiano do idoso	Hilário <i>et al.</i> (2018)	Analisar os benefícios da prática da hidroginástica em idosos, com foco nas melhorias em suas atividades diárias e parâmetros físicos.	Estudo de natureza descritiva e quantitativa. amostra 30 idosas (com idades entre 60 e 78 anos) que praticam hidroginástica regularmente há pelo menos três meses. A coleta de dados por meio de um questionário semiestruturado, abordando informações pessoais, histórico médico, experiência com a hidroginástica e opiniões sobre seus benefícios.	revelou melhorias positivas nas atividades diárias das idosas, auxílio na recuperação de enfermidades relacionadas ao envelhecimento e um impacto significativo na autonomia e independência dos idosos. constatou-se uma melhora razoável níveis de melhoria e parâmetros físicos.

Fonte: Elaborado pela Autora (2023). Nota; UNIATI= Universidade Aberta Para a Terceira Idade; GC= Grupo controle; GE= Grupo experimental; COP= Comportamento do Centro de Pressão; ABVDs= Atividades básicas de vida diária; AIVDs= Atividades instrumentais de vida diária; n = número; p=diferença significativa.

Quadro 5 - Síntese dos Artigos Seleccionados (3)

Título	Autor	Objetivos	Métodos	Resultados
Impacto da força muscular de membro inferior na capacidade funcional de idosas com osteoporoses praticantes de hidroginástica	Oliveira <i>et al.</i> (2018)	Verificar os impactos da força muscular de membros inferiores em idosas com osteoporose, que praticam hidroginástica.	Foi utilizado a Escala de Katz e de Lawton, bem como o teste de Levantar-se e Sentar-se da cadeira. A pesquisa envolveu 70 idosas praticantes de hidroginástica, seguiu uma abordagem quantitativa, observacional e transversal.	Os resultados revelaram que a maioria das idosas era casada e que a faixa etária predominante era de 60 a 70 anos. Eles também descobriram que a força muscular estava correlacionada com a capacidade funcional, tanto nas (ABVDs) quanto nas (AIVDs).
Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica	Teixeira <i>et al.</i> (2018)	Motivos que levam idosos com mais de 60 anos a escolher a hidroginástica como prática esportiva	Questionário respondido por 60 idosos, com tempo de prática entre 5 e 14 anos. A análise incluiu aspectos como saúde, motivos sociais e médicos que levam os idosos à prática da hidroginástica.	A manutenção do estado de saúde (56,7%), foi a principal razão que leva os idosos a buscarem a prática da hidroginástica, seguida por fatores sociais, pela melhora da capacidade física e por orientações médias.
Efeitos de três programas de treinamento na hidroginástica e no subsequente de treinamento sobre a qualidade de vida de mulheres idosas	Becker <i>et al.</i> (2019)	Comparar 3 programas de treinamento de hidroginástica durante 12 semanas, separado nos grupos de equilíbrio, força e aeróbicos.	Amostra 50 idosas, divididas em três grupos de treinamento de 12 semanas de hidroginástica: Grupo de equilíbrio, Grupo de força e Grupo aeróbico. O período de destreinamento consistiu em uma sessão semanal de alongamento, de 45 minutos em solo por 8 semanas. Em seguida, avaliou-se a QV com o WHOQOL-Bref e WHOQL-Old.	Após a análise dos dados, observaram-se melhoras nos domínios psicológicos ($p = 0,02$), habilidade sensorial ($p = 0,001$), morte/morrer ($p = 0,001$), autonomia ($p = 0,018$) e intimidade ($p = 0,039$), assim como na QV geral ($p = 0,001$). Notando que 8 semanas é o suficiente para reverter os benefícios.
Qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica	Boffi <i>et al.</i> (2019)	Analisar a qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica.	Estudo observacional e transversal, realizado com 50 idosas praticantes de hidroginástica, idade média $70,0 \pm 7,29$ anos. Utilizadas as questões do domínio relações sociais do WHOQOL-Bref e da faceta de participação social do WHOQOL-OLD.	Bom QV nas relações sociais e na participação social tendo diferença significativa apenas em relação ao estado civil, as idosas com companheiro apresentaram maiores índices de socialização comparada com as sem companheiro ($p \leq 0,05$).

Fonte: Elaborado pela Autora (2023). Nota: WHOQOL-Bref= World Health Organization Quality of Life; WHOQOL-Old= World Health Organization Quality of Life; QV= Qualidade de Vida; ABVDs= Atividades básicas de vida diária; AIVDs= Atividades instrumentais de vida diária; p =diferença significativa.

Quadro 6 - Síntese dos Artigos Seleccionados (4)

Título	Autor	Objetivos	Métodos	Resultados
A autoestima e a insatisfação corporal estão associadas aos motivos para a prática de hidroginástica em mulheres idosas?	Oliveira <i>et al.</i> (2020a)	Mensurar a relação entre a autoestima das idosas e as motivações que as	Estudo transversal 70 idosas, escala de autoestima de ROSEMBERG; escala de LIKERT (autoestima); escala de 9 silhueta (percepção imagem) EMI-2 (motivação a atividade física)	Os autores concluíram que as idosas satisfeitas com o próprio corpo são as mais motivadas a praticar a hidroginástica para a prevenção de doenças. A baixa autoestima e insatisfação corporal influencia na motivação seguido de prevenção de doença, afiliação e controle do estresse
Comparação da motivação, autoestima e imagem corporal de idosas praticantes de hidroginástica	Oliveira et al (2020b)	Comparar a autoestima, autoimagem e motivações para a prática de hidroginástica.	Estudo transversal composto por 70 idosas, na cidade de Maringá. Os instrumentos de coleta de dados consistiram num questionário sociodemográfico, a Escala de autoestima de Rosemberg, a Escala de Silhuetas e o (EMI-2).	Os resultados obtidos apontam que não houve diferença significativa ($p > 0,05$) nos fatores de motivação, na autoestima e na insatisfação corporal das idosas praticantes de hidroginástica.
Avaliação da capacidade funcional de idosas com artralgia praticantes de hidroginástica e cadastradas no programa de atenção multidisciplinar à saúde do idoso	Presa <i>et al.</i> (2020)	Benefícios da hidroginástica em idosas diagnosticadas com osteoartrite e que realizavam o exercício há mais de um ano no PAMSI.	Estudo de natureza clínica e de abordagem quantitativa, composto por 35 idosas classificadas em praticantes de hidroginástica, praticantes de caminhadas e não praticantes de exercício físico. Questionário sociodemográfico, HAQ e Q-ADOM9	Capacidade funcional das participantes foi considerada leve no HAQ e 74,3% apresentavam diagnóstico de artrite. 95,8% das idosas praticantes de hidroginástica relataram alívio ou diminuição da artralgia
Efeito agudo de uma única sessão de hidroginástica sobre o estado de humor de idosas em uma academia de Carandaí-MG	Ferreira e Caldas (2021)	Avaliar o efeito agudo da aula de hidroginástica no estado de humor em idosas.	Participantes 10 idosas, que frequentavam regularmente as aulas de hidroginástica. Utilizados dois instrumentos: um questionário sociodemográfico e o Profile of Mood States (POMS) reduzido, que avalia seis dimensões do humor, e os dados foram analisados através de análise estatística.	A hidroginástica teve um efeito positivo no humor dos participantes, diminuindo os níveis de estresse, tristeza, raiva e confusão mental e aumentando a sensação de energia e disposição.

Fonte: Elaborado pela Autora (2023). Nota: ATI=Academias da Terceira Idade; HAQ= Health Assessment Questionnaire; PAMSI= Programa de Atenção Multidisciplinar à Saúde do Idoso; IPAQ= Questionário Internacional de Atividade Física; EMI-2= Exercise Motivation Inventory; p=diferença significativa; Q-ADOM9= Questionário para avaliação da dor musculoesquelética

Quadro 7 - Síntese dos Artigos Selecionados (5)

Título	Autor	Objetivos	Métodos	Resultados
Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física	Halley <i>et al.</i> (2021)	Analisar os significados atribuídos à atividade física por idosos praticantes de hidroginástica	Para a coleta dos dados, foram feitas entrevistas em profundidade, a observação dos participantes. Participaram 9 idosos (com idade média de 69,5 anos), sendo quatro mulheres e cinco homens. O material coletado foi examinado por meio da análise do relato etnográfico.	Os resultados apontam que os discursos dos idosos estavam perpassados por aspectos do viés epidemiológico da atividade física, e que a compreensão dos idosos sobre a atividade física está associada à saúde, enquanto componente biomédico.
Fatores sociodemográficos e condições de saúde de idosas associadas à prática de duas modalidades de exercício físico	Oliveira <i>et al.</i> (2021)	Examinar os fatores sociodemográficos e o estado de saúde, associados à prática de atividade física em dois grupos: idosas que praticam hidroginástica ou outros tipos de atividade física.	Estudo transversal com 80 idosas (média 68,24 ± 6,30 anos), que praticavam hidroginástica ou exercícios nas Academias da terceira idade (ATI). Os dados foram coletados com um questionário sociodemográfico e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Os dados foram analisados pelo teste de Qui-Quadrado ($p < 0,05$).	Idosas que praticam hidroginástica têm maior escolaridade e consumo de medicamentos do que as que frequentam as ATI, as idosas que frequentam as ATI tinham maior frequência de atividade física e menor prevalência de hipertensão arterial e diabetes, o que indica que há diferenças significativas entre os dois grupos de idosas em relação aos fatores que podem influenciar a qualidade de vida e a saúde na terceira idade.

Fonte: Elaborado pela Autora (2023). Nota: ATI=Academias da Terceira Idade; HAQ= Health Assessment Questionnaire; PAMSI= Programa de Atenção Multidisciplinar à Saúde do Idoso; IPAQ= Questionário Internacional de Atividade Física; p=diferença significativa

A tabela de síntese dos artigos apresenta de forma organizada e condensada as principais descobertas e informações extraídas de cada estudo analisado. Ao estabelecer uma conexão entre a tabela e a discussão, torna-se possível contextualizar e interpretar de maneira mais abrangente as conclusões obtidas. A análise desses dados tabulados proporciona uma visão panorâmica das tendências, padrões e discrepâncias observadas nos estudos, servindo como base sólida para fundamentar a discussão a seguir. A discussão subsequente explorará mais a fundo as relações e implicações dos resultados, estabelecendo conclusões robustas e enriquecendo o entendimento sobre o tema em análise.

A hidroginástica é uma atividade que apresenta impactos positivos para a saúde dos idosos, ajudando-os a envelhecer de forma mais ativa (ESTIVALET; CORAZZA, 2017). De acordo com Hilário *et al.* (2018), é perceptível nas atividades diárias desempenhadas por idosos, que percebem a hidroginástica enquanto uma atividade que auxilia no estado de bem-estar na saúde, com melhora em quadros de doenças relacionadas ao envelhecimento.

Segundo Presa *et al.* (2020), a hidroginástica é recomendada para aliviar e reduzir a artralgia e melhorar a capacidade funcional das idosas com osteoartrite, promovendo a melhora na avaliação do HAQ e possibilitando uma maior independência nas atividades diárias. Tal fato se relaciona com a fala de Oliveira *et al.* (2018), que identificaram impactos positivos na força muscular dos membros inferiores e na capacidade funcional de idosas com osteoporoses que praticavam hidroginástica. Nesse sentido, ter pernas mais fortes melhora a qualidade de vida e a capacidade de realizar tarefas diárias de forma mais independente.

Oliveira *et al.* (2017-b), sugerem haver uma relação significativa entre a força muscular das pernas e a funcionalidade dos joelhos em idosas que praticam hidroginástica, o que sugere que a hidroginástica pode contribuir para a melhoria da força muscular nas pernas, impactando significativamente na funcionalidade dos joelhos. Esses resultados corroboram com a fala do autor Rosas (2011), que diz que em contato com a água, o corpo é comumente submetido por 2 forças que atuam em direções e sentidos opostos: a primeira sendo a força da gravidade (que puxa o corpo para baixo e está relacionada com a densidade) e a força de empuxo, que empurra o

corpo para cima e essas forças está diretamente relacionada com o aumento da força durante a prática da atividade.

A força muscular nas pernas está relacionada à capacidade funcional, e as idosas com maior força muscular são mais independentes em suas atividades diárias. Em contrapartida, os autores Oliveira *et al.* (2017-a) relatam não existirem diferenças significativas na comparação da capacidade funcional e na qualidade de vida entre os grupos de mulheres idosas praticantes de hidroginástica e não praticantes., entretanto o próprio autor cita que tais resultados podem ter influência do fato que idosas praticantes de hidroginástica geralmente têm maior índice de doenças crônicas e problemas relacionados com a mobilidade. Tais resultados podem ser validados pelo autor Teixeira *et al.* (2018), que diz que a hidroginástica é altamente recomendada para pessoas com dores e limitações nas articulações, especialmente no caso da população idosa. Pelo fato de os exercícios serem realizados dentro da água por conta da redução da gravidade e seus efeitos, ocorre um aumento da resistência ao movimento, o que culmina na redução de impactos às articulações

207

De acordo com Estivalet e Corazza (2017), as principais atividades que representam dificuldades no desempenho ocupacional de idosos estão relacionadas à produtividade, autocuidado e lazer. Nesse sentido, o lazer tem sido uma área em que muitos idosos enfrentam dificuldades no desempenho ocupacional, especialmente quando se trata da participação em atividades físicas. Isso reforça a necessidade e relevância em se implementar projetos que promovam a prática de exercícios físico, a fim de contribuir para um envelhecimento ativo com qualidade de vida.

Santos *et al.* (2017), sinalizam que a hidroginástica pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, dado as diferenças significativas em vários aspectos da qualidade de vida, como a capacidade funcional, aspectos físicos, dor e saúde geral. Os idosos que praticam atividades físicas, como a hidroginástica, apresentam uma melhor qualidade de vida em comparação com idosos sedentários.

Hilário *et al.* (2018) afirmam que sua prática resulta na qualidade de vida ao melhorar diversos aspectos físicos, como a mobilidade, a flexibilidade, a coordenação e saúde cardiorrespiratória, e por ser uma atividade de baixo impacto, também contribui para a redução de lesões e para a melhora da autoestima. Assim como

Carmona, Couto e Scorsolinicomini (2014), diz que a qualidade de vida também está relacionada com a saúde mental e emocional dos idosos. A solidão e o isolamento social são problemas comuns nessa fase da vida, mas a participação em atividades sociais e a prática de atividades físicas podem ajudar a combater esses problemas e melhorar o bem-estar emocional.

Becker *et al.* (2019) ressaltam ser crucial manter uma prática regular, pois as interrupções em programas elaborados podem resultar na reversão do treinamento após o período de oito semanas de treinamento, demonstrando a importância da consistência, na prática da hidroginástica para manter os incrementos obtidos. Essas descobertas ressaltam a importância da continuidade e regularidade da atividade física para manter e prolongar os ganhos na qualidade de vida em mulheres idosas.

Com base em Oliveira-Silva e Arcanjo (2017) a prática de hidroginástica regular, por um período prolongado, beneficia a capacidade funcional de idosas, ajudando-as a manter a sua independência e qualidade de vida à medida que envelhecem, e idosas que praticavam hidroginástica por mais de seis meses tinham capacidade funcional significativamente melhor do que aquelas que eram sedentárias. sinaliza que a hidroginástica pode realmente ajudar os idosos a manter sua capacidade de realizar atividades do dia a dia, o que é muito importante para a qualidade de vida.

Os autores Becker *et al.* (2019) argumentam que os efeitos observados em três programas de treinamento diferentes em hidroginástica são benéficos independentemente do enfoque dado à cada programa, afetando positivamente a qualidade de vida de idosas praticantes no bem-estar e saúde mental, na habilidade sensorial e na autonomia.

Os autores Souza *et al.* (2017) sugerem que a hidroginástica, com ênfase em exercícios dinâmicos em deslocamento, pode ter um impacto positivo no equilíbrio corporal de idosos, e isso é importante, pois o equilíbrio é crucial para a qualidade de vida e a prevenção de quedas em idosos. Talvez pelo motivo da hidroginástica diminuir o processo de sarcopenia, os autores Pícoli, Figueiredo e Patrizzi, (2011) cita que a perda gradual de massa muscular que ocorre com o envelhecimento, reduzindo a força e a capacidade física dos idosos. Isso pode levar a problemas de mobilidade e independência, além de aumentar o risco de quedas e lesões

Quanto aos principais fatores que levam os idosos a escolherem a hidroginástica enquanto atividade física, Teixeira *et al.* (2018) sinalizam que eles estão relacionados à indicação médica no quesito manutenção da saúde, seguido por fatores sociais e pela melhoria em suas capacidades funcionais. Questões médicas, como hipertensão e osteoporose também desempenham um papel significativo na escolha da hidroginástica, e até mesmo os idosos com problemas de saúde consideram essa prática como uma possível medida preventiva para os desafios relacionados ao envelhecimento. A prática de exercícios físicos específicos, como a hidroginástica, pode ser especialmente benéfica para a prevenção e tratamento dessas doenças crônicas (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Com base em Oliveira *et al.* (2021), o nível de escolaridade e as condições de saúde também estão associados à modalidade de exercício praticada, dado que eles influenciam na escolha de atividades físicas por idosos. O principal motivo que leva idosos a praticarem é justamente a recomendação médica, e nesse sentido, a hidroginástica é mais praticada por idosas com diagnóstico de doenças crônicas não-transmissíveis, como a hipertensão e a diabetes, justamente por ser uma modalidade de exercício supervisionada por um profissional.

A manutenção da saúde enquanto fator principal se alinha à perspectiva proposta por Halley *et al.* (2021), dado que os idosos expressam em seus discursos uma visão predominantemente epidemiológica sobre a atividade física e saúde. Entretanto, essa abordagem é limitante e reducionista, pois desconsidera a dimensão subjetiva da atividade física, que envolve aspectos afetivos, emocionais, culturais e sociais, visto que a atividade física não deve ser vista apenas como um meio para se alcançar a saúde, mas também como uma forma de expressão e realização individual.

Quanto à relação entre autoestima, insatisfação corporal e os motivos que levam à prática de hidroginástica, Oliveira *et al.* (2020-a) afirmam que a autoestima e a insatisfação corporal são fatores que influenciam a motivação para a prática de atividade física. Entretanto, correlações graves foram descobertas entre a autoestima e fatores como a condição física e a depressão, sendo observado que idosas com distúrbios de autoestima tendem a ser mais motivadas pela competição e pelo reconhecimento social, enquanto idosas satisfeitas com a aparência do corpo, tendem

a apresentar maior eficiência para prática hidroginástica, principalmente com o intuito de prevenir doenças.

No que diz respeito à qualidade de vida nas relações sociais e na participação social, Boffi *et al.* (2019) sugerem que as idosas que participam da hidroginástica continuamente apresentam uma boa qualidade de vida social, e que o estado civil é um fator de influência, visto que a prática de idosos com os seus respectivos companheiros obteve índices de socialização superiores, o que indica que essa prática contribuir para uma boa qualidade de vida nesses aspectos.

Quanto aos aspectos psicológicos, de autoimagem e autoestima, em idosos com diferentes condições de saúde, Oliveira *et al.* (2020-b) relatam que os idosos praticantes que apresentavam uma percepção positiva da saúde utilizavam menos medicamentos e tendiam a ter uma autoestima mais elevada, enquanto idosos com histórico de quedas apresentaram maior motivação em vários fatores, mas também menor autoestima e maior insatisfação corporal. Isso sugere que a prática de hidroginástica pode estar associada a benefícios psicológicos para idosos, influenciando na autoestima, na motivação e na percepção individual da própria saúde, dependendo de fatores como histórico de quedas e frequência de prática.

Os aspectos psicológicos também são mencionados por Ferreira e Caldas (2021), que explicam os efeitos positivos no estado de humor através de uma única sessão de hidroginástica, mostrando uma redução nos sentimentos de tensão, depressão, hostilidade e confusão mental, ao mesmo tempo em que houve uma melhora no sentimento de vigor. Essas descobertas indicam que a prática de hidroginástica pode trazer melhorias imediatas no bem-estar físico e mental dos idosos. Carmona, Couto e Scorsolini-Comin (2014) cita que qualidade de vida também está relacionada com a saúde mental e emocional dos idosos. A solidão e o isolamento social são problemas comuns nessa fase da vida, mas a participação em atividades sociais e a prática de atividades físicas podem ajudar a combater esses problemas e melhorar o bem-estar emocional.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática regular da hidroginástica contribui para capacidade funcional no quesito força, equilíbrio, flexibilidade, mobilidade articular, coordenação motora e capacidade cardiorrespiratória. Por ser uma atividade de baixo impacto, reduz o risco de lesões, sendo assim indicado para pessoas com comorbidades. A prática regular da hidroginástica contribui para melhora do desempenho ocupacional, na qualidade de vida, bem-estar dos idosos e promoção do envelhecimento ativo principalmente em casos de osteoporose e osteoartrite. Ela também impacta significativamente a funcionalidade dos Joelhos.

Melhorar a autoestima, socialização e desempenho ocupacional que resulta numa percepção positiva da qualidade de vida e o estado de humor.

A motivação para a prática se dá por indicação médica sendo elas por ter algum problema de saúde, ou até mesmo para a prevenção. Já a permanência se dá por diversos benefícios adquiridos com a pratica dentre eles a percepção de melhora em aspectos físicos, mentais e socialização que por ser uma pratica de fácil execução com resultados evidentes a motivação é extrínseca no início e posteriormente intrínseca.

211

REFERÊNCIAS

ALBRECHT, Cristian Bruno. **Equilíbrio estático e dinâmico**: um estudo com idosos praticantes de hidroginástica. 2015. Artigo (Graduação) – Curso de Educação Física - Licenciatura, Universidade do Vale do Taquari - Univates, Lajeado, 01 dez. 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10737/1214>.

ALMEIDA, O. **Efeitos agudos dos exercícios aquáticos em piscina aquecida e não aquecida na flexibilidade do quadril, mobilidade, resposta hemodinâmica e conforto térmico em idosos**. Dissertação. Programa de Pós-graduação em Ciências da Reabilitação - Rio de Janeiro: Centro Universitário Augusto Motta, 15 dez. 2011.

ALMEIDA FILHO, Naomar de. **O que é saúde?** 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

BALL, John. **Compreendendo as doenças: pequeno manual do profissional de saúde**. 2. ed. São Paulo: Editora Ágora, 1998.

BAUN, M. P. **Exercícios de Hidroginástica**. 2. ed. Barueri: Editora Manole, 2010.

BECKER, Maríndia Teixeira; LIEDTKE, Giane Veiga; SHUCH, Felipe Barreto; *et al.* Efeitos de três programas de treinamento na hidroginástica e no subsequente destreinamento sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 4, p. 629–637, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170598>. Acesso em: 26 ago. 2022.

BETA, Fernanda Cristina Oliveira; DIAS, Ingrid Bárbara Ferreira; BROWN, Amanda Fernandes; *et al.* Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 10, n. 58, p. 220–224, 2016. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5487121>. Acesso em: 19 abr. 2022.

BOFFI, Isabela Helena; ANVERSA, Ana Luiza Barbosa; ANTUNES, Mateus Dias; *et al.* Qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 11, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/9412>. Acesso em: 26 ago. 2022.

BORDIN, Dagoberto José. **Cultura termal e processos de patrimonialização e turismo em duas estações de águas termais: Santo Amaro da Imperatriz/Brasil e Nueva Federación/Argentina**. Tese de Doutorado. Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/02/879188/334229.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2023.

BORGES, Ana Paula Abreu; COIMBRA, Angela Maria Castilho (Orgs.). **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. 1. ed. São Paulo: Fundação Oswaldo Cruz, 2008. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/444168/mod_resource/content/1/Envelhecimento_e_saude_da_pessoa_idosa.pdf#page=194. Acesso em: 1 jul. 2023.

CAMARGO, Felipe Furquim De; LIMA, Elizangela Cristina De. Os impactos do envelhecimento no condicionamento físico: uma análise das atuais diferenciações por faixas etárias dos índices da portaria do comando-geral 076/2016 PMPR. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 4, n. 6, p. e463388, 2023. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/3388>. Acesso em: 4 jul. 2023.

CARMONA, Cecília Fernandes; COUTO, Vilma Valéria Dias; SCORSOLINI-COMIN, Fabio. A experiência de solidão e a rede de apoio social de idosas. **Psicologia em Estudo**, v. 19, n. 4, p. 681–691, 2014. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722014000400681&lng=pt&nrm=iso&tlng=en. Acesso em: 23 jul. 2023.

CERRI, Alessandra De Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 13, n. 1, p. 81–92, 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926>. Acesso em: 19 abr. 2022.

COSTA, K. S. DA. **Análise de diferentes programas de exercício físico sobre a amplitude de movimento articular de ambos os sexos**. Estudo transversal. Dissertação. Mestrado em Atividade Física para a Terceira Idade-Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto, 2014.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe; ANACLETO, Geovana Mellisa Castrezana; WITTER, Carla; *et al.* Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 30, n. 3, p. 393–403, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2013000300009&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 23 jul. 2023.

ESTEVES, Ana Filipa Viana. **A influência da diabetes mellitus na osteo integração**. Mestrado Integrado em Medicina Dentária, Instituto Universitário EGAS MONIZ, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/29638>. Acesso em: 4 jul. 2023.

ESTIVALET, Kátine Marchezan; CORAZZA, Sara Teresinha. Desempenho ocupacional de idosos praticantes de hidroginástica. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 25, n. 2, p. 315–323, 2017. Disponível em: <http://doi.editoracubo.com.br/10.4322/01044931.ctoAO1005>. Acesso em: 26 ago. 2022.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento: Promoção da Saúde e Exercício**. 1. ed. São Paulo: Editora Manole, 2008.

FERREIRA, Evellyn Aparecida do Carmo; CALDAS, Lucas Rogério dos Reis. Efeito agudo de uma única sessão de hidroginástica sobre o estado de humor de idosas em uma academia de Carandaí-MG. **RBPFEF - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [S. l.], v. 15, n. 98, p. 393–398, 2021. Disponível em: <http://www.rbpfef.com.br/index.php/rbpfef/article/view/2454>. Acesso em: 26 ago. 2022.

FREITAS, Cidália de. **Efeitos de um programa de hidroginástica na aptidão física, na coordenação motora, na autoestima e na satisfação com a vida, em idosos utentes de centros de dia**. Dissertação de Mestrado. Mestrado em ciências do Desporto – Especialização em Atividade Física e Saúde, Faculdade de Desporto. Universidade do Porto, Porto, 2008. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Cidalia-Freitas/publication/37656861>. Acesso em: 10 jul. 2023.

GONÇALVES, I. O. **Esforço máximo e supramáximo na hidroginástica. Caracterização e avaliação do risco de acidente cardiovascular**. Monografia. Licenciatura em Desporto e Educação Física - Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto, 2008.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. spe, p. 37–43, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092011000500005&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 23 jul. 2023.

HALLEY, Gustavo Fonseca; MACIEL, Marcos Gonçalves; MELO, Cynthia de Freitas; *et al.* Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/rbce/a/8XmqcnMXzdWFMCPcBpxytkN/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2022.

HILÁRIO, Bruno César Pereira de Castro; MACHADO, Renato Vieira; SOUSA JUNIOR, Nozelmar Borges de *et al.* As vantagens de uma prática sistemática de hidroginástica no cotidiano do idoso. **Revista de Trabalhos Acadêmicos - Universo – Goiânia**, v. 0, n. 5, 2018. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=vie w&path%5B%5D=6550>. Acesso em: 24 out. 2022.

LIMA, Maria Inez Lemes. A hidroginástica e os seus benefícios na saúde. **Revista Educação Continuada**, v. 3, n. 6, p. 62–73, 2023. Disponível em: <http://host-clientassets.s3.amazonaws.com/files/educont/Ed>. Acesso em: 10 jul. 2023.

MACHADO, P. G. *et al.* Os hábitos posturais e o comportamento vocal de profissionais de educação física na modalidade de hidroginástica. **Revista CEFAC**, v. 13, n. 2, p. 299–313, 13 ago. 2010.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/3002>. Acesso em: 23 jul. 2023.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2–13, 2001. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922001000100002&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 23 jul. 2023.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 507–519, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180998232016000300507&lng=en&tlng=en. Acesso em: 5 maio 2022.

NASCIMENTO, N. C. DA G. **Treinamento de força para idosos na hidroginástica.** Monografia. Licenciatura em Educação Física - Manaus: Universidade Federal do Amazonas. Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, 2008.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; JORDÃO, Adrieli Camila; MORAIS FREIRE, Gabriel Lucas; *et al.* A autoestima e a insatisfação corporal estão associadas aos motivos para a prática de hidroginástica em mulheres idosas? **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 24, n. Supl.2, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/45740>. Acesso em: 26 ago. 2022.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade do; LIMA, Maria do Carmo Correia de; *et al.* Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v. 18, n. 2, p. 156, 2017. Disponível em: <http://periodicos.ufc.br/rene/article/view/19237/29954>. Acesso em: 26 ago. 2022.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; JORDÃO, Adrieli Camila; FRANCO, Maura Fernandes; *et al.* Comparação da motivação, autoestima e imagem corporal de idosas praticantes de hidroginástica. **Saúde e Pesquisa**, v. 13, n. 4, p. 733–741, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7671>. Acesso em: 26 ago. 2022.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini; SANTOS, Adrielle Tarini Dos; ANTUNES, Mateus Dias; *et al.* Força muscular e funcionalidade do joelho de idosas praticantes de hidroginástica. **Cogitare Enfermagem**, v. 22, n. 2, 2017. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/49169>. Acesso em: 26 ago. 2022.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Impacto da força muscular de membro inferior na capacidade funcional de idosas com osteoporoses praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 33-45, 2018. Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/6422>. Acesso em: 26 ago. 2022.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini; BUZATTO, Marcos Vinícius; PIVETTA, Naelly Renata Saraiva; *et al.* Fatores sociodemográficos e condições de saúde de idosas associadas à prática de duas modalidades de exercício físico. **Saúde (Santa Maria)**, v. 47, n. 1, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/40361>. Acesso em: 16 out. 2022.

OLIVEIRA-SILVA, Iransé; ARCANJO, Larissa Rafaella Bardella. Papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos. **Revista Educação em Saúde**, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 15, 2017. Disponível em: <http://revistas.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/2378>. Acesso em: 26 ago. 2022.

OLIVEIRA, Mateus Silva de; REZENDE, Paulo Cury; MORAES, Ricardo Casalino Sanches de. Envelhecimento Cardiovascular e Doenças Cardiovasculares em Idosos. **MedicinaNET**, 05. ed. 2010. Disponível em: https://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3159/envelhecimento_cardiovascular_e_doencas_cardiovasculares_em_idosos.htm?_mobile=off. Acesso em: 4 jul. 2023.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 1, p. 24–27, 1998. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921998000100007&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 19 abr. 2022.

PEREIRA, M. I. R.; GOMES, P. S. C.; BHAMBHANI, Y. Número máximo de repetições em exercícios isotônicos: influência da carga, velocidade e intervalo de recuperação entre séries. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 5, p. 287-291, out. 2007.

PÍCOLI, Tatiane Da Silva; FIGUEIREDO, Larissa Lomeu De; PATRIZZI, Lislei Jorge. Sarcopenia e envelhecimento. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 3, p. 455–462, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010351502011000300010&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 4 jul. 2023.

PRESA, Alessandra Alves *et al.* Avaliação da capacidade funcional de idosas com artralgia praticantes de hidroginástica e cadastradas no programa de atenção multidisciplinar à saúde do idoso. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 9, n. 10, p. e6129108972, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8972>. Acesso em: 26 ago. 2022.

RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro; SOARES, Eliane De Abreu; MEIRELLES, Claudia De Mello. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 8, n. 6, p. 244–254, 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922002000600006&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 23 jul. 2023.

SANTOS, Flávia Heloísa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo**, v. 14, p. 3-10, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/>. Acesso em: 23 jul. 2023.

SANTOS, Aline Araújo; EVANGELISTA, Jéssica Maria Vieira; RIBEIRO, Henrique Lima; *et al.* Qualidade de vida em idosos praticantes do programa Universidade Aberta Para a Terceira Idade (UNIATI). **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 9, n. 2, 2017. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/5642>. Acesso em: 24 out. 2022.

SANTOS, J. Ketylen; CORREIA, Evelyne. **O envelhecimento e suas perdas funcionais na terceira idade: o exercício físico e seus benefícios como forma de tratamento e qualidade de vida.** Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física, Centro Universitário Internacional UNINTER, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/handle/1/1078>. Acesso em: 4 jul. 2023.

SANTOS, Marcelo Lasmar Dos; BORGES, Grasiely Faccin. Exercício físico no tratamento e prevenção de idosos com osteoporose: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 2, p. 289–299, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010351502010000200012&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 4 jul. 2023.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 25, n. 4, p. 585–593, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103166X2008000400013&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 23 jul. 2023.

SERAFIM, Filomena Maria Machado Pinto. **Promoção do bem-estar global na população sénior: práticas de intervenção e desenvolvimento de atividades físicas.** Dissertação Mestrado. Ciências da Educação. Mestrado em Ciências da Educação. Especialização em Educação e Formação de Adultos, Universidade do Algarve, Lisboa, 2007. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.1/659>. Acesso em: 29 jun. 2023.

SILVA, N. S. R. *et al.* Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde**, v. 4, n. 1, p. 23-46, 2017.

SOUSA, N. F. D. S. *et al.* Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, n. 11, p. e00173317, 2018.

SOUSA, Francisco das Chagas Araújo; REIS, Jainy Helena Leitão; LOPES, Raimundo Robson; *et al.* Nível de flexibilidade do quadril de idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 83, p. 1050-1057, 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1515>. Acesso em: 24 out. 2022.

SOUZA, Roberto Otheniel de; DEPRÁ, Pedro Paulo; SILVEIRA, Alexandre Miyaki da. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, p. 303–310, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/j/fp/a/9w6NtKTYvKGcbWHkhhWqtMw/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 out. 2022.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; LEMOS, Luiz Fernando Cuozzo; MANN, Luana; *et al.* Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? **Salusvita**, v. 28, n. 2, p. 183–

191, 2009. Disponível em:

https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v28_n2_2009_art_07.pdf. Acesso em: 19 abr. 2022.

TEIXEIRA, Rômulo; LIMA, Willamy; ANDRADE, Lucas; *et al.* Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, p. 175–178, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Romulo-Teixeira-2/publication/333015356_Fatores_que_levam_os_idosos_a_pratica_da_hidroginastica/links/5e44598392851c7f7f340613/Fatores-que-levam-os-idosos-a-pratica-da-hidroginastica.pdf. Acesso em: 18 abr. 2022.

ZEFERINO, Nabia Azevedo; LAURENTINO, Soraia Alves; DE BARROS, Neuza Biguinati; *et al.* Revisão sistemática sobre os efeitos fitoterápicos da uncaria tomentosa e uncaria guianensis na artrite reumatoide e osteoartrite. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 9, p. 91805–91819, 021. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/36327>. Acesso em: 4 jul. 2023.

ANEXO A

CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM BANCA DE TCC (1)



**CARTA CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM BANCA
EXAMINADORA DE TCC – GRADUAÇÃO**

Prezado(a) professor(a) Dr. Odair Rodrigues Sales

Temos a imensa satisfação de convidá-lo(a) para participar como membro da Banca Examinadora para defesa do Trabalho de Conclusão de Curso do(a) aluno(a) Tainá Cristina Aparecido intitulado: “Benefícios da prática de hidroginástica em pessoas idosas”.

219

Gratos pela sua participação

Atenciosamente

, 25 de novembro de 2023.

Tainá Cristina Aparecido

Dra. Silvana Cardoso de Souza

Dr. Odair Rodrigues Sales

ANEXO B
CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM BANCA DE TCC (2)



**CARTA CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO EM BANCA
EXAMINADORA DE TCC – GRADUAÇÃO**

Prezado(a) professor(a) Me. Me. Ricardo Gonçalves

Temos a imensa satisfação de convida-lo(a) para participar como membro da Banca Examinadora para defesa do Trabalho de Conclusão de Curso do(a) aluno(a) Tainá Cristina Aparecido

intitulada: “BENEFÍCIOS da prática de hidroginástica em pessoas idosas”.

220

Gratos pela sua participação

Atenciosamente

Londrina, 25 de novembro de 2023.

Tainá Cristina Aparecido

Dra. Silvana Cardoso de Souza

Me. Ricardo Gonçalves