



Universidade  
Potiguar



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO 2020.1

VALDIR GABRIEL DA SILVA FILHO  
BRUNA GRANDI FERNANDES  
ROSE ANGÉLICA ATALIBA MOURA DE MELO  
PATRÍCIA MORAIS SOBRINHO  
CÍNTIA DA SILVA RIBEIRO

**BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE E NA VIDA SOCIAL  
DE IDOSOS**

NATAL/RN  
2023



VALDIR GABRIEL DA SILVA FILHO  
BRUNA GRANDI FERNANDES  
ROSE ANGÉLICA ATALIBA MOURA DE MELO  
PATRÍCIA MORAIS SOBRINHO  
CÍNTIA DA SILVA RIBEIRO

**BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE E NA VIDA SOCIAL  
DE IDOSOS**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Universidade Potiguar (UnP) como parte das exigências para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Íris Callado Sanches

Natal/RN  
2023



## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Síntese dos artigos utilizados (2018-2023) .....	09
--	----



## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<b>DCNT</b>	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
<b>PNAD</b>	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios
<b>SESC</b>	Serviço Social do Comércio
<b>SESI</b>	Serviço Social da Indústria
<b>WHOQOL</b>	World Health Organization Quality of Life Assessment

## SUMÁRIO

RESUMO.....	6
INTRODUÇÃO .....	6
METODOLOGIA.....	8
RESULTADOS .....	8
DISCUSSÃO .....	10
CONCLUSÃO.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

## BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE E VIDA SOCIAL DE IDOSOS

Valdir Gabriel da Silva Filho <sup>1</sup>

Bruna Grandi Fernandes <sup>2</sup>

Rose Angélica Ataliba Moura de Melo<sup>3</sup>

Patrícia Moraes Sobrinho<sup>4</sup>

Cíntia da Silva Ribeiro<sup>5</sup>

### RESUMO

Sabendo que o envelhecimento é um processo natural, que acomete principalmente, o público idoso com suas limitações ou comorbidades, a prática de atividade física é essencial, e dentre as modalidades se destaca, a hidroginástica devido à recomendação dos profissionais de saúde. Com o objetivo analisar a bibliografia atual acerca dos principais benefícios da hidroginástica para a saúde de idosos, esta pesquisa adotou como metodologia a revisão sistemática, de artigos publicados entre 2015 e 2023, utilizando como critério a presença dos descritores: idoso, atividade física, hidroginástica, benefícios, ao total foram selecionados 4 artigos. Por fim, concluiu-se que a hidroginástica é uma atividade que proporciona benefícios na saúde, física, emocional e na vida social do idoso.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hidroginástica, Saúde, Idoso, Envelhecimento, Benefícios.

### INTRODUÇÃO

Este artigo versa sobre os benefícios da prática da hidroginástica atrelada ao público idoso. No Brasil, o idoso é definido como indivíduo cuja faixa etária seja superior a 60 anos. Pesquisas recentes apontam cada vez maior o número de idosos no Brasil e conseqüentemente, o envelhecimento populacional, um

dato preocupante, pois o crescente número de idosos impacta não somente o sistema de previdência social, mas também o de saúde.

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD), (IBGE, 2022), os dados comparativos dos anos de 2012 e 2021 revelaram que “a parcela de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 11,3% para 14,7% da população, esse grupo etário passou de 22,3 milhões para 31,2 milhões, crescendo 39,8% no período”.

O envelhecimento ocorre devido ao processo natural do ciclo da vida, muitas são as teorias para explicar este processo, Papaléo Neto (2002) define o envelhecimento como:

[...] um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que terminam por levá-lo à morte. (PAPALÉO NETTO, 2002, p. 10).

É comum a aparição de algumas patologias no envelhecimento devido à senilidade, e como uma forma de manter uma vida ativa e com saúde, o número de idosos que buscam a prática de atividade física cresce cada vez mais. De acordo com Oliveira et *al.*, (2010) a atividade física promove vários resultados benéficos e auxilia na qualidade de vida do idoso.

A temática desta pesquisa é motivo de saúde na terceira idade, visto que o público idoso tem aumentado e estão cada vez mais buscando melhorar sua saúde praticando atividade física, sendo que a hidroginástica é a mais recomendada pelos médicos, se faz necessário analisar o potencial desta atividade para saúde e bem-estar deste grupo.

Como afirma Oliveira et *al.*, (2015) esta modalidade vem sendo cada vez mais procurada pelo público idoso, pesquisas mostram que maior motivo de adesão do idoso a hidroginástica é por meio de indicação de médicos, fisioterapeutas e profissionais de educação física. Nessa perspectiva, o objetivo da pesquisa é analisar a bibliografia atual acerca dos principais benefícios da hidroginástica para a saúde de idosos, através de uma revisão sistemática da bibliografia recente.

## METODOLOGIA

Este artigo trata-se de uma pesquisa de cunho qualitativo e exploratório, que adotou como método de pesquisa, a revisão sistemática, cuja finalidade foi apresentar os principais benefícios na saúde de idosos ao aderir prática da hidroginástica. Assim, para a estruturação da revisão sistemática foram pesquisados artigos brasileiros, publicados entre 2015 e 2023, nas bases de dados: *Google acadêmico*, *Research gate*, revistas científicas e simpósios.

Foi empregado como critério de seleção: artigos que abordassem pesquisas com grupos de idosos praticantes de hidroginástica e a presença dos descritores: idoso, atividade física, hidroginástica, benefícios. Com os critérios supracitados e foram encontrados 20 artigos, mas, foram aplicados critérios de exclusão que possibilitaram selecionar 5 artigos científicos para se trabalhar.

Os critérios de exclusão adotados foram: trabalhos que envolviam animais ou outros grupos etários, na prática de hidroginástica, artigos que tratavam apenas dos benefícios de atividade física para idosos sem especificar a hidroginástica, pesquisas qualitativas e revisões bibliográficas, no total foram encontrados 20 artigos, dos quais foram selecionados 4 artigos obedecendo aos critérios de exclusão e inclusão.

## RESULTADOS

Dentre os artigos pesquisados, 4 artigos foram selecionados (Tabela 1), e todos abordam pesquisas com grupos amostrais de idosos que praticam hidroginástica, dentre eles 2 foram publicados em 2018, e os outros em 2022 e 2023, respectivamente.

Desse modo, ao aplicar os critérios de exclusão, percebeu-se que há poucas pesquisas na área envolvendo estudos quantitativos com grupos amostrais, sendo relevante aqui ressaltar, o incentivo a mais estudos nesse ramo, visto que a maioria dos trabalhos descartados se configuraram como revisões bibliográficas e pesquisas de cunho qualitativo, que não se configuraram como objeto de estudo da presente pesquisa.

**Tabela 1 – Síntese dos artigos utilizados na revisão sistemática (2018-2023)**

Referência	Título	Objetivo	Principais Conclusões
Ayoama, E. A. et.al. (2018)	Os efeitos da atividade física em idosos praticantes de hidroginástica	Verificar a prática regular e orientada de hidroginástica por idosos.	Os autores finalizam o artigo mostrando a importância da atividade física para o idoso, destacando a hidroginástica, por ser uma atividade de menos riscos de lesões, garantindo maior conforto devido à temperatura da água e também melhorando outros aspectos como: fortalecimento muscular, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora e interação social. Pois, nessa idade, sabe-se que alguns idosos se sentem sozinhos e acabam até vivendo desmotivados.
Dantas, Matheus J.B. et.al (2018)	Os efeitos da hidroginástica na qualidade de vida em idosos	Analisar a qualidade de vida dos idosos que praticam hidroginástica no SESI/RN, observando as possíveis diferenças entre todos os domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e verificar qual o domínio pode ser considerado o mais relevante para a saúde dos idosos	O trabalho conclui ressaltando a hidroginástica como importante modalidade para ser praticada pelo indivíduo na terceira idade. Apresentando resultados significativos, quanto a percepção da melhora na qualidade de vida dos entrevistados. Com maior relevância nos domínios psicológicos e sociais, seguidos por meio ambiente e físico. Deve-se ressaltar que, pode ser um fator que colaborou para o domínio físico ter menor índice, o fator de dores e desconfortos sentidos em idosos com idade mais avançada.
Ribeiro Gonçalves, R.; Brandão	Estudo dos benefícios da hidroginástica em	Analisar os principais benefícios que a hidroginástica	A pesquisa conclui afirmando que a prática regular de atividade física é importante para a saúde, principalmente, para os idosos. No

Amorim, P. (2022)	praticantes idosos do município de Carlos Chagas - MG	oferece aos idosos praticantes da modalidade	tocante a hidroginástica, esta é uma modalidade de treinamento mais indicada pelos médicos para a saúde do idoso devido aos seus benefícios, pois foram evidenciadas na pesquisa melhoras no sono, força muscular, flexibilidade, interação social, autoestima e alívio de dores. Sendo assim, considerou-se que a hidroginástica é uma atividade física que melhora a qualidade de vida do idoso, proporcionando uma vida mais ativa e saudável.
SODRÉ, et.al. (2023)	Eficácia da hidroginástica sobre a autonomia funcional de idosas: Um estudo experimental controlado, pragmático e duplo cego	Verificar a eficácia da hidroginástica recreacional do SESC – RJ, Madureira sobre a autonomia funcional de idosas.	O autor retifica a hidroginástica como uma ferramenta eficaz para melhorar a capacidade funcional geral e aumentar a agilidade, força e condicionamento cardiorrespiratório de idosas. No que diz respeito a hidroginástica, ela se mostra eficaz para esse público, levando em consideração os princípios científicos do treinamento físico e de uma forma bem planejada, obtendo bons resultados, principalmente, no ganho de massa muscular, de força, e um melhor condicionamento.

## DISCUSSÃO

O intuito desta revisão sistemática foi encontrar, por meio de artigos científicos, os benefícios da hidroginástica para o público idoso em pesquisas quantitativas. Os estudos analisados revelaram que a prática de hidroginástica promove melhorias na saúde e vida social na terceira idade.

A análise detectou que o fato da população idosa estar crescendo, e passando pelo processo de envelhecimento, onde ocorre a perda das capacidades funcionais, contribuindo para o aumento da dependência na realização das atividades de vida diária, limitando a autonomia, pode ocasionar um declínio na qualidade de vida do indivíduo. Diante desse contexto, surge a necessidade de melhorar a saúde física e mental por meio de atividades físicas

Tendo em vista que, no processo de envelhecimento ocorre o declínio das capacidades funcionais, é importante que este indivíduo busque uma modalidade que estimule essas capacidades, pois são elas que vão permitir maior independência e autonomia, que disponha de maior segurança com risco reduzido de quedas, assim como de baixo impacto nas articulações, já que os idosos não visam necessariamente a estética corporal, mas a qualidade de vida e um maior convívio social em atividades em grupo.

Infelizmente, nem todo exercício é adequado para o idoso, visto que, muitos apresentam problemas cardiovasculares ou nas articulações. Desse modo, surge a hidroginástica, que conforme o princípio de Arquimedes, os autores Silva e Ribeiro (2010, Apud Dantas *et.al.*, 2018) explicam que “os exercícios aquáticos são, na maioria das vezes, indicados por exercerem um efeito equilibrador da pressão arterial e diminuem o estresse causado nas articulações, devido à pouca gravidade exercida com a força do empuxo”.

Diante da constatação que a hidroginástica é a atividade mais indicada a este público, os estudos analisados demonstram resultados significativos em grupos amostrais analisados.

Os estudos de Dantas *et.al.* (2018) que discorre sobre a pesquisa amostral com 30 idosos praticantes de hidroginástica do SESI-RN, com faixa etária entre 60 a 89 anos, coletada por meio de questionários do tipo *WHOQOL-Bref* e entrevistas, destacando os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, referentes a avaliação da qualidade de vida.

Os resultados apresentam uma prevalência maior quanto ao domínio psicológico e social nos idosos praticantes da hidroginástica. Desse modo, denotam uma contribuição maior no convívio social ampliando seu ciclo de amizades, como defende Bonachela (1994) os aspectos sociais a hidroginástica possibilita uma melhora da autoestima, da autoconfiança, maior independência nas atividades diárias, socialização, bem-estar físico e mental, reduzindo a ansiedade e depressão, os praticantes tornam-se valorizados, mais participativos e ativos e com mais vontade de viver.

Outro estudo semelhante e no mesmo ano, realizado por Aoyama *et.al.* (2018), com amostra de 30 praticantes de hidroginástica em uma instituição privada, com faixa etária entre 60 e 80 anos, onde responderam voluntariamente

a um questionário estruturado, de 10 questões sobre a prática da atividade física e seus efeitos.

Nos resultados foi observado que a maioria da amostra (86,6%) praticavam hidroginástica regularmente, e esse dado acompanhou o estilo de alimentação saudável (86,6%), mostrando que a prática de atividade pode incentivar a adoção de uma dieta mais equilibrada, e ainda houve prevalência total (100%) para melhora no condicionamento físico.

Outro fator avaliado, foram as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), a amostra revelou que 76,6% apresentava alguma doença e, que uma maioria de 69,5% dos portadores de doenças crônicas afirmam que a prática de hidroginástica refletia uma melhora em relação à doença. Demonstrando uma melhora no quadro saúde-doença dos praticantes.

Segundo Aoyama *et.al* (2018) estes resultados revelam os aspectos explorados na hidroginástica, pois “a recomendação de atividade física para o idoso enfatiza quatro aspectos-chave para a promoção de um envelhecimento saudável: atividades aeróbicas, fortalecimento muscular, flexibilidade e equilíbrio.”

Em um estudo semelhante e mais atual, Ribeiro Gonçalves e Amorim (2022), analisaram os principais benefícios que a hidroginástica oferece aos idosos que praticam esta modalidade. No estudo em questão, foi utilizado um grupo amostral de 30 idosos, com idades entre 60 a 80 anos, este estudo foi realizado no município de Carlos Chagas/MG.

No referido estudo foram evidenciados que os idosos tiveram melhoras significantes na área psicológica, destacam-se na amostra, uma parcela de 43,4% com melhora no sono, 73,30% afirmaram que a autoestima melhorou muito, 80% sentiram-se melhor em relação a interação social.

Logo, torna-se evidente que a hidroginástica melhora o quadro, em determinadas áreas em que os idosos tem dificuldades, motora, psicológica, social e afetiva. Desse modo, Ribeiro (2019 Apud Ribeiro Gonçalves e Amorim, 2022) defende que as atividades realizadas em meio aquático contribuem muito para a socialização dos idosos durante as aulas, pois faz com que eles pratiquem com mais disposição, alegria e interações com outras pessoas.

Ainda no grupo amostral de Carlos Chagas/MG, destacam-se alguns resultados da melhora física, tais como: 76% dos idosos relataram sentir alívio

de dores, 86,7% afirmam que houve melhora no equilíbrio corporal, 83,4% melhoraram na força muscular e 60% melhora na flexibilidade.

Nesta perspectiva, a hidroginástica demonstra ser uma atividade adequada para o grupo estudado, visto os resultados significativos. Para o autor De Santo Antão (2017, Apud Ribeiro Gonçalves e Amorim 2022), dentre os benefícios fisiológicos que a hidroginástica promove pode-se citar, como exemplo: o bom funcionamento do coração, aumento da coordenação motora e equilíbrio, aumento da resistência cardiorrespiratória, aumento da mobilidade das articulações, entre outros.

Neste contexto de benéficos na condição motora, e visando avaliar a eficácia da hidroginástica na autonomia funcional de idosos, foi encontrado um novo estudo, feito por Sodré *et.al.* (2023) com uma amostra maior, avaliando 88 mulheres com idade entre 60 e 94 anos, que foram divididas em três grupos: 24 mulheres da turma de hidroginástica recreacional no SESC-RJ, 35 mulheres praticantes de hidroginástica experimental e 30 idosas para o grupo controle.

Neste estudo amostral, foi mensurada a autonomia funcional dos três grupos pela bateria *Sênior Fitness Test* antes e 16 semanas após a execução da hidroginástica. O estudo demonstrou que a hidroginástica se configura como uma eficaz ferramenta para melhorar a capacidade funcional geral e aumentar a agilidade, força e condicionamento cardiorrespiratório de idosas, no período analisado de 16 semanas.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos na revisão sistemática, considera-se que o objetivo foi alcançado, pois os artigos analisados confirmam os benefícios da hidroginástica para a manutenção da saúde dos idosos, onde se destacam: a promoção da autonomia física, melhor capacidade respiratória, condicionamento físico, aumento da força, e não só no âmbito físico, a saúde mental também é promovida, tendo em vista que a terceira idade, está geralmente ligada a solidão e perdas afetivas, e com a prática em grupo pode-se dizer que a hidroginástica combate o isolamento e diminui a depressão, já que as aulas tendem a ser com músicas animadas incentivando a socialização de vivências.

Entretanto, por mais que a sua prática seja incentivada pelos médicos, devido à prevenção de lesões articulares ou acidentes por ser em meio aquático, infelizmente, a falta de acesso à hidroginástica em alguns casos, por questões econômicas, políticas ou estruturais.

A hidroginástica, por ser uma atividade de menor impacto, é recomendada para o público idoso. São inúmeros benefícios como fortalecimento muscular, condicionamento cardiorrespiratório, alívio de dores, uma melhor flexibilidade, coordenação motora, na qualidade de vida dos idosos, combatendo e prevenindo doenças entre tantas outras morbidades. Além disso, proporcionando um bem-estar e uma integração entre eles, e uma melhora na sua vida diária, dando a chance de ter uma melhora na sua autonomia e no seu convívio social.

Diante dificuldade em encontrar artigos recentes, entre 2015 a 2023, sobre a hidroginástica, se faz necessário mais estudos quantitativos avaliando os benefícios da prática de atividade física entre idosos, com grupos amostrais maiores para esclarecimentos adicionais, assim como divulgação dos resultados dos mesmos.

Sendo assim, este artigo buscou contribuir como base para estudos futuros e maiores aprofundamentos sobre a temática, além de colaborar para compreensão do educador físico sobre o público idoso e suas particularidades, como: o convívio social, o vínculo afetivo e a empatia. Por fim, conclui-se que a hidroginástica é uma atividade que proporciona benefícios na saúde, física, emocional e na vida social do idoso.

## REFERÊNCIAS

AYOAMA, E. A. *et.al.* Os efeitos da atividade física em idosos praticantes de hidroginástica. XI Simpósio de Engenharia Biomédica – SEB 2018. Disponível em: <https://even3.blob.core.windows.net/anais/128338.pdf>

BONACHELA, V. Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

DANTAS, Matheus J.B. et al. Os efeitos da hidroginástica na qualidade de vida em idosos. Influências na educação física [recurso eletrônico] / Organizador Adalberto Ferreira Junior. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2018. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/catalogo/post/os-efeitos-da-hidroginastica-na-qualidade-de-vida-em-idosos>.

DE SANTO ANTÃO, VITÓRIA. A importância da prática da hidroginástica na terceira idade: combate ao sedentarismo. Artigo. UNIFACOL, Vitória de Santo Antão, s/d. Disponível em: <http://brutus.facol.com/plataforma/assets/uploads/base/publicados/b79bd0074e7235aea325c501143e957a.pdf>. Acesso em: 11 set. 2022.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) – Características gerais dos moradores (2020 -2021) – População residente por grupos de idade. Atualizado em 22/07/2022. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>.

OLIVEIRA, Aldalan Cunha de *et al.* Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física-uma revisão sistemática. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 13, p. 301-312, 2010.

OLIVEIRA, Flávio Alves et al. Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, v. 18, n. 2, p. 262-304, 2015.

PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2002.

RIBEIRO GONÇALVES, R.; BRANDÃO AMORIM, P.. Estudo dos benefícios da hidroginástica em praticantes idosos do município de carlos chagas mg. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, [S. l.], v. 3, n. 10, p. e3102009, 2022. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2009> . Acesso em: 1 dez. 2023.

RIBEIRO, I. S. A prática da hidroginástica para idosos. 2019. TCC (Graduação) –Faculdade Maria Milza, Governador de Mangabeira, BA, 2019. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/1900/1/Monogarfi%20Islane%20da%20Silva%20Ribeiro.pdf> Acesso em: 1 dez. 2023.

SILVA, A.G. & RIBEIRO, J.C. Hidroginástica na terceira idade. *Ágora: Revista de divulgação científica*, Mafra, v.17, n.2, 2010.

SODRÉ, R.; PAULA, G.; VINICIUS, J.; PINTO, D.; MAGALHÃES, T.; BUNN, P.; SILVA, E. Eficácia da hidroginástica sobre a autonomia funcional de idosos: um estudo experimental controlado, pragmático e duplo cego. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 108, p. 91-101, 11 abr. 2023. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2693/1901> Acesso em: 1 dez. 2023.