

**FACULDADE CIDADE DE COROMANDEL  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANA NATÁLIA FERREIRA DE SOUZA**

**A HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE**

**COROMANDEL  
2021**

**ANA NATÁLIA FERREIRA DE SOUZA**

**A HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE**

Artigo apresentado à Faculdade Cidade de Coromandel, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Educação Física Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. Márcio Soares Ramos

**COROMANDEL  
2021**

SOUZA, Ana Natália Ferreira

A Hidroginástica e seus benefícios na terceira idade / Ana Natália Ferreira de Souza – Orientador: Prof. Esp. Márcio Soares Ramos. Coromandel/MG: 2021.

20p.: il.

Artigo de Graduação – Faculdade Cidade de Coromandel.

Curso de Bacharelado em Educação Física.

1 Terceira idade. 2 Hidroginástica. 3 Atividade Física. 4 Saúde. I. Ana Natália Ferreira de Souza II. Título.

Fonte: Faculdade Cidade de Coromandel - FCC. Biblioteca.

**FACULDADE CIDADE DE COROMANDEL  
ANA NATÁLIA FERREIRA DE SOUZA**

**A HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE**

Artigo aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021 pela comissão  
examinadora constituída pelos professores:

Orientador:

\_\_\_\_\_  
Prof. Esp. Márcio Soares Ramos  
Faculdade Cidade de Coromandel

Examinador<sup>a</sup>:

\_\_\_\_\_  
Prof.<sup>a</sup> Esp. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
Faculdade Cidade de Coromandel

Examinador<sup>a</sup>:

\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## A HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE

Ana Natália Ferreira de Souza\*

Márcio Soares Ramos\*\*

### RESUMO

Ao envelhecer, toda pessoa sofre alterações fisiológicas como a diminuição de fibras na contração muscular, o que provoca limitações diferenciadas. Dentre elas estão a perda de força muscular, a falta de coordenação motora e de equilíbrio, e a diminuição da marcha. Tais fatores intervêm na relação harmoniosa da saúde mental e física da pessoa idosa. A hidroginástica como atividade que produz pouco impacto nas articulações do corpo humano é uma modalidade bastante indicada ao público idoso por oferecer condições de reabilitação das competências funcionais, bem como melhorias na qualidade de vida nesse período. O presente artigo tem como objetivo abordar os benefícios da hidroginástica na terceira idade. A metodologia usada foi a revisão de literatura. A pesquisa evidenciou os benefícios da hidroginástica no reestabelecimento das capacidades funcionais dos idosos, oportunizando lhes melhores condições de vida e mais saúde. Concluiu-se que por ser uma prática que causa pouco impacto às articulações devido a forças como a pressão hidrostática e o empuxo que fazem o diferencial para a prática, torna-se a atividade ideal para desenvolver e melhorar a capacidade funcional do idoso. Muitas mudanças significativas são observadas na saúde dos praticantes de hidroginástica, inclusive a minimização de doenças e o corte do uso de medicamentos.

**Palavras-chave:** Terceira idade. Hidroginástica. Atividade Física. Saúde.

### ABSTRACT

As people age, every person bears with physiological changes such as the reduction of fibers in muscle contraction, which causes different limitations. Among them there are loss of muscle strength, lack of motor coordination and balance, and gait decrease. Such factors step in the harmonious relationship of the elderly person's mental and physical health. Water aerobics as an activity that produces little impact on the joints of the human body is a modality really suitable for the elderly public, as it offers conditions for the rehabilitation of functional skills, as well as improvements in the quality of life during this period. This article aims to approach the benefits of water aerobics to the elderly. The methodology used was the literature review. The research pointed out the benefits of water aerobics in the re-establishment of the elderly's function capacities, providing them better living conditions and better health. It was concluded that once it is a practice that causes little impact on the joints due to

---

\* Graduanda em Educação Física pela Faculdade Cidade de Coromandel (FCC). nataliacodel20@gmail.com

\*\* Especialista em Natação e Hidroginástica pela Universidade Gama Filho (UGF). Docente do Curso de Graduação em Educação Física UFU. marciocacao@hotmail.com.

forces such as hydrostatic pressure and thrust that make the difference for the practice, it is the ideal activity to develop and improve the functional capacity of the elderly. Many meaningful shifts are observed in regards to the water aerobics' practitioners, including playing down illness as well as suspending the medicine use.

**Keywords:** Elderly. Water aerobics. Physical activity. Health.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Matsudo *et al.* (2010), o ciclo de vida da terceira idade refere-se a pessoas acima de 65 anos que possuem alterações fisiológicas decorrentes da idade e que devem ser percebidas e consideradas para que não sejam agravadas, nem acarretem muitas doenças. Dessa forma, esse público busca uma melhor qualidade de vida e um melhor condicionamento físico, os idosos, procurando academias e aulas de hidroginástica quase sempre por indicação médica.

De acordo com Rondinelli (2018), as aulas de hidroginástica têm por objetivo proporcionar ao aluno a manutenção da saúde e do condicionamento físico. Sendo uma atividade abrangente e de pouco impacto nas articulações, ao contrário de atividades terrestres, ela diminui consideravelmente a possibilidade de geração de lesões.

Cada vez mais as pessoas se preocupam com a saúde e com a qualidade de vida, principalmente a partir da fase adulta. Nesse período se voltam mais para o bem-estar, para a saúde e a alimentação, pois preocupam-se com vários fatores do dia a dia acarretados ao longo da vida, como o estresse, o tabagismo, o sedentarismo, a diminuição da capacidade produtiva e cognitiva e a perda de movimentos.

Frente a esta realidade, Andrade (2007) destaca a preocupação em avaliar a qualidade de vida dos praticantes de atividades físicas como a hidroginástica comparada à vida de indivíduos sedentários. Através de tal prática, o estresse pode ser reduzido, evitando distúrbios como ansiedade, a tensão, a irritabilidade física ou psicológica, além de promoção da melhora na flexibilidade. A hidroginástica é um tipo de exercício que está sendo muito procurado por indivíduos que desejam praticar atividade física, principalmente pessoas na terceira idade.

Assim, o presente estudo se justifica pelo interesse de conhecer os desafios e os benefícios da hidroginástica com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos

idosos com níveis baixos de saúde e altos níveis de sedentarismo. O objetivo é argumentar sobre a importância da hidroginástica para pessoas idosas e avaliar seus objetivos, pois a mesma tem a finalidade de adquirir uma melhor qualidade de vida, tanto nos aspectos sociais, quanto nos aspectos psicológicos.

## **2 BREVE HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA**

Segundo Bonachela (1994), a hidroginástica surgiu na Alemanha por volta de 1722, com o intuito de atender a um grupo de idosos que precisavam praticar alguma atividade física segura, que proporcionasse bem estar físico e mental, sem risco de lesões nas articulações, mas. A prática chegou ao Brasil em 1980, direcionada, inicialmente, às pessoas idosas. Teve um crescimento extraordinário e atualmente é muito conhecida e praticada, uma vez que se tornou mais dinâmica e ganhou cada vez mais espaço na sociedade. É uma das atividades mais procuradas nas academias e clubes (TAGLIARINI, 2008). Durante os anos de 1701 a 1900, na Europa, os banhos de piscinas tinham relação com os costumes locais, aos hábitos de vida, não havendo ainda um propósito de atividade física. Os banhos mornos eram considerados como hidroterapia, mas ainda não eram comparados à hidroginástica, mesmo que fossem utilizados para aliviar espasmos musculares e possibilitar relaxamento (ROUXEL; OLIVEIRA, 2015).

Estudiosos decidiram então levar o assunto sobre os exercícios aquáticos a um nível de pesquisa e chegaram à conclusão de que estudar as reações dos tecidos na água, em várias temperaturas diferentes havia fundamento, podendo até ocasionar vários benefícios no tratamento de doenças crônicas.

Uma atividade realizada em meio líquido, a hidroginástica utiliza as propriedades e características da água como o empuxo, a pressão hidrostática, a viscosidade e a densidade para proporcionar benefícios físicos, psicológicos, terapêuticos e estéticos ao ser humano. A prática tem sua origem na hidroterapia, que é uma atividade muito antiga, assim como a prática de exercícios aquáticos que já existiam na cultura helênica e entre romanos balneários públicos e terapêuticos destinados às comunidades (MALTA, 2005).

Segundo Roosevelt (2003), as atividades aquáticas do passado eram mais voltadas para o público idoso, devido às suas necessidades. Conforme o último ciclo

vital, que é a velhice, a modalidade concretizou-se em grande parte graças aos médicos que indicavam a atividade aquática para que idosos não perdessem a mobilidade, o tônus muscular e para que realizassem uma atividade física de forma mais controlada e segura. Atualmente esse cenário não está muito diferente, mas houve uma ampliação do público: a prática na água deixou de ser uma atividade aquática apenas para os idosos, e passou a ser reconhecida e praticada por várias faixas etárias, incluindo bebês, adolescentes, jovens e adultos, além de se destacar entre o público obeso, por exemplo.

O exercício realizado na água possui menor impacto e este fator reduz a possibilidade de lesões durante a prática. Além disso, a água proporciona bem estar físico e reduz o impacto sobre as articulações do corpo (ANDRADE, 2007). Os exercícios na hidroginástica são realizados primeiramente através do aquecimento: inicia-se com movimentos mais lentos e vai acelerando-os gradativamente. Caso seja preciso andar ou correr no mesmo lugar, por exemplo, o processo será iniciado de forma devagar e irá acelerando, com o objetivo de aquecer os músculos e ativar a circulação. Para alunos iniciantes é importante começar a aula com alguns materiais de apoio, que proporcionem maior facilidade e segurança na prática.

Nessas atividades iniciais podem-se utilizar flutuadores, nadadeiras, pranchas e macarrão. De acordo com Baxter (2018), existem vários exercícios aquáticos que os idosos podem praticar, como os exercícios de força, conhecidos também como exercícios de resistência. Tais exercícios são muito importantes para os idosos, uma vez que não utilizam necessariamente pesos, mas sim acessórios ou outros equipamentos leves como o macarrão. A própria água oferece resistência ao movimento e isso ajuda muito os idosos a realizarem tarefas simples do dia a dia em casa.

Já os exercícios de relaxamento ajudam a desfazer a tensão dos músculos e as dores nas articulações, enquanto os exercícios de equilíbrio trabalham a postura e a estabilidade. De acordo com Gourlaouen (1996), é importante que os idosos realizem as atividades em dupla, para facilitar e haver apoio recíproco. Logo após o aquecimento são trabalhados exercícios respiratórios, orientando-os a inspirarem profundamente pelo nariz, levantando os braços estendidos acima da cabeça, expirando lentamente pela boca e pousando as mãos sobre a cabeça. Leclercq (2016) menciona que a respiração bem controlada é uma vantagem durante todo o

exercício, desde a fase do aquecimento, durante a recuperação e até o alongamento depois dos exercícios.

### **3 ENVELHECIMENTO E A PREVENÇÃO DE DOENÇAS EM IDOSOS POR MEIO DA HIDROGINÁSTICA**

A ciência avança gradativamente tanto na medicina, quanto na tecnologia, porém o homem ainda não encontrou meios para evitar o envelhecimento. Não há como se esquivar desse fenômeno. O problema maior não está no ato de se tornar velho, mas sim nos resultados deletérios ocorridos durante o processo. Muitas alterações físicas e psicológicas atingem o indivíduo, interferindo na coordenação motora, no equilíbrio e na saúde. Nesse contexto, a pessoa idosa não deve levar uma vida sedentária, pois a inatividade contribui para o surgimento e agravamento de doenças crônicas que dificultam a realização de suas atividades diárias. Acredita-se que a atividade física revitaliza a saúde e a disposição do indivíduo da terceira idade (SILVEIRA, 2013).

Conforme pesquisas realizadas e dados apresentados pelo IBGE, o índice de envelhecimento populacional tornou-se um fenômeno mundial, inclusive no Brasil. Acredita-se que em 2030 o país contará com a sexta população composta (em sua maioria) por pessoas idosas, o que é uma boa perspectiva, se não fossem os problemas referentes às doenças relacionadas ao processo de envelhecimento que prejudicam a saúde e aumentam os custos assistenciais nessa área (PAULA; PAULA, 1998).

Diante da perspectiva de longevidade, é essencial realizar estudos que busquem investigar meios e condições que possibilitem uma boa qualidade de vida na velhice (AGUIAR; GURGEL, 2009).

O sedentarismo é considerado um fator que contribui para que a pessoa idosa se torne propensa a doenças crônicas e degenerativas, pois a falta de atividade vai atrofiando a musculatura e as articulações, prejudicando tanto a realização de tarefas rotineiras, quanto a funcionalidade em geral. Essa caracterização leva a uma dependência, que é também um fator adverso à saúde do idoso (NÓBREGA et al., 1999).

O envelhecimento ocorre de forma contínua e com ele acontece o declínio progressivo de todos os processos fisiológicos. Na maioria das vezes, as

doenças crônicas são adquiridas devido à inatividade. É essencial que a pessoa na terceira idade comece a praticar atividade física regularmente para prevenir doenças diversas, mas principalmente as crônicas (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001).

Sabe-se que as pessoas não envelhecem da mesma forma, alguns perdem toda sua vitalidade quando chegam à terceira idade, e outros envelhecem, mas, continuam com vigor, saúde, disposição e conseguem manter sua funcionalidade com relação às suas necessidades diárias. Acredita-se que isso acontece devido aos hábitos de vida, pois pessoas ativas são aquelas que se cuidam desde cedo, possuindo maior possibilidade de chegar à terceira idade com mais disposição e saúde (OLIVEIRA, 2010).

Praticar atividade física nas diferentes fases da vida ajuda a retardar as alterações morfofuncionais que acontecem quando se envelhece. Porém, as pessoas inativas e que não costumam realizar nenhum tipo de atividade física podem ter um envelhecimento rápido, acompanhado de depressão, estresse e imobilidade motora em virtude do enrijecimento das juntas e da perda da massa muscular. Tendem ainda a sentir fadiga, fraqueza e a portarem doenças crônicas degenerativas (ARGENTO, 2010).

Conforme autor mencionado anteriormente, é recomendado que os idosos comecem a praticar atividades físicas de forma regular com o intuito de manter ou melhorar a densidade mineral óssea e assim, prevenir que o organismo inicie um processo de perda de massa óssea ou de desgaste das cartilagens.

São várias as atividades físicas recomendadas, porém as aquáticas são destacadas. Nesse sentido, a hidroginástica é muito indicada, pois produz poucos impactos nas articulações. A pessoa idosa tem uma capacidade fisiológica de adaptação à atividade física tanto quanto um indivíduo mais jovem, por isso se constitui em um instrumento fundamental para a saúde em qualquer faixa de idade, uma vez que proporciona resultados satisfatórios nas adaptações fisiológicas e psicológicas (PAULA; PAULA, 1998).

Geralmente as pessoas chegam à terceira idade com desgaste nas articulações, com problemas de coluna, com músculos atrofiados, dentre outras debilitações que os impossibilitam de praticar atividades físicas, principalmente no meio terrestre. Devido aos impactos causados nas articulações, os exercícios feitos no solo causam dores ao invés de melhoras (OLIVEIRA, 2010).

Diante das dificuldades apresentadas para o exercício das atividades terrestres, viu-se na hidroginástica a solução para que as pessoas da terceira idade possam realizar atividades regulares, podendo assim, cuidar da manutenção corporal, mental e social (VALER, 2015).

Por ser uma atividade estimulante e motivadora, passou a ser procurada por pessoas de diferentes idades e com finalidades diferentes. A hidroginástica é realizada na piscina com duração aproximada de 50 minutos a no máximo uma hora. Primeiramente é feito um aquecimento, seguido da parte principal e posteriormente, do relaxamento para encerramento. Geralmente, os exercícios são acompanhados por músicas com ritmos e gêneros diferenciados, e que devem agradar de forma geral a todo o público idoso. Além disso, o ajuste do volume do som deve ocorrer sempre respeitando a necessidade dos alunos (CARVALHO, 2014).

O idoso quando se torna inativo está sujeito a sofrer com os efeitos deletérios proporcionados pela velhice. Dessa forma, sofre com fenômenos biológicos, fisiológicos ou fisiopatológicos que acabam diminuindo a funcionalidade e a qualidade de vida nesse período da vida (NAHAS, 2001).

Paula e Paula (1998), ao mencionarem a hidroginástica como atividade física indicada na prevenção de doenças crônicas, na melhora das condições aeróbicas e como meio capaz de reduzir os efeitos prejudiciais advindos do sedentarismo, afirmam que desde 460-375 a.C. a água já era usada por Hipócrates para fins terapêuticos, recreação e lazer. Os exercícios desenvolvidos no meio aquático podem atingir objetivos diferenciados e a têm a capacidade de atender as demandas da população idosa no que se refere à saúde. Os estudiosos descobriram na água uma opção de treinamento físico, de reabilitação e de recreação.

A hidroginástica produz benefícios distintos por criar condições de proteção, principalmente para as articulações dos joelhos, tornozelos, quadris e até mesmo da coluna vertebral (FERNANDES, 2011).

Com o passar da idade, mudanças que ocorrem na fisionomia da pessoa são notadas, pois, as alterações avançam gradativamente acompanhando as etapas do envelhecimento de forma proporcional, variando de pessoa para pessoa. Entretanto, acredita-se que por meio de exercícios físicos como a hidroginástica, a musculação e outros apropriados para a pessoa da terceira idade é possível diminuir o processo de envelhecimento, principalmente se o praticante aliá-los à boa alimentação, à uma vida social tranquila, e à prática de atividade física (ARGENTO, 2010).

Segundo Valer (2015), ao realizar uma pesquisa sobre o envelhecimento associado à hidroginástica, chegou-se a conclusão de que a prática dessa modalidade física é essencial para o envelhecimento saudável e possibilita a prevenção de doenças crônicas, e além de tudo, oportuniza o convívio social, fator de grande relevância para a saúde mental. O autor mencionado cita ainda que a hidroginástica é uma forma de tratamento que pode trazer melhoras significativas aos portadores de artrose.

Aboarrage (2008) *apud* Fernandes (2011) afirma que a hidroginástica tem como propriedade a pressão hidrostática, que pode ser considerada como a responsável pela primeira contribuição observada nos praticantes de hidroginástica. Consiste na pressão do líquido exercida igualmente sobre todas as partes do corpo imerso, em repouso, a uma dada profundidade e é aumentada de acordo com a densidade do líquido e a profundidade; assim, quanto maior ela for maior será a pressão exercida (Lei de Pascoal). Os benefícios iniciam imediatamente após a entrada na água, antes mesmo de começar a rotina de exercícios, pois há uma estimulação rápida da circulação periférica e também uma resistência sobre a caixa torácica exercida pela água acima dos ombros. Por isso recomenda-se que pessoas com comprometimentos respiratórios ou capacidade vital reduzida iniciem suas atividades em piscinas rasas.

A pressão e a resistência da água provocam um agradável massageamento do corpo durante o seu deslocamento nas várias direções. Além de provocar um efeito relaxante sobre a musculatura, a massagem provocada pela água melhora a circulação periférica do sangue nas regiões atingidas.

No entanto, ao planejar-se um programa de hidroginástica é preciso ficar atento ao perfil dos indivíduos que irão praticar a atividade, bem como aos seus interesses e objetivos. Além disso, deve-se estruturar a periodização do treinamento com vistas à progressão da intensidade, obtendo melhores resultados e possibilidade. Outro ponto importante é que o período referente ao treinamento deve ser bem estruturado em relação à intensidade e progresso, visando melhores resultados (FIGUEIREDO, 1999).

A pessoa deve se preparar para envelhecer, mas a maioria não se preocupa com esse período, não praticam atividades físicas e não se alimentam adequadamente. Quando a idade chega à pessoa se define, perde massa muscular, os ossos enfraquecem, as articulações enrijecem e o corpo que era

composto por 70% de água passa a ter em sua composição apenas 50%; isso leva ao aparecimento de doenças; ao comprometimento da circulação e ao enfraquecimento das células (LOPES, 2014).

Estudos revelam que a hidroginástica é fundamental na prevenção e manutenção da saúde da pessoa idosa, contribuindo para uma vida mais saudável. Ela é recomendada e deve ser usada como alternativa de condicionamento físico, pois produz benefícios à saúde mental e física e até à socialização as pessoas (CARVALHO, 2014).

Quirino (2009) ressalta que a hidroginástica para idosos é ideal, pois pode seguir diversos programas de treinamento e execução, contribuindo para o aprimoramento das funções fisiológicas, como por exemplo, a resistência cardiorrespiratória. A atividade física no meio líquido diminui os impactos físicos, sendo possível na hidroginástica a proposta de vários tipos de exercícios com saltos, caminhadas, corridas de longa duração e baixa intensidade, caracterizando-a como hidro-aeróbica.

Conforme Silva *et al.* (2017), por ser uma atividade desenvolvida no meio líquido, a hidroginástica oferece um menor risco de quedas e lesões nas articulações do idoso, em razão das propriedades físicas da água. Além disso, proporciona vantagens significativas a esse público, criando condições de melhorias em todos os aspectos que envolvem sua funcionalidade, como o motor, o cognitivo, o psicológico e o social.

#### **4 BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O IDOSO**

Para Nóbrega *et al.* (1999) a hidroginástica produz vantagens inigualáveis para a conservação da saúde e na promoção da qualidade de vida das pessoas da terceira idade. Dentre os benefícios, podem ser citados: aumento da resistência cardiovascular, da força e da resistência dos músculos localizada (RML); transformações na composição do corpo, potencialização da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora global; bem-estar físico e psicológico dos praticantes.

A hidroginástica não é uma atividade exclusiva para pessoas da terceira idade, mas a maioria das pessoas não tem conhecimento desse fato. No entanto, dentre todas as modalidades de práticas físicas, ela é a mais recomendada devido

aos benefícios proporcionados. Muitos idosos procuram essa atividade sob prescrição médica, pois os exercícios terrestres costumam apresentar sobrecarga e aumentar os riscos de lesões nas articulações. Em oposição às modalidades realizadas no solo, as atividades aquáticas- em especial a hidroginástica- não oferecem riscos no que se refere aos desgastes das articulações. A prática da hidroginástica tem vantagens em relação à natação, em virtude da sua posição verticalizada, pois dessa forma, as pessoas que tem medo de entrar na piscina ficam mais seguras. Essa característica é favorável ao melhoramento da postura, da marcha e da percepção do corpo, já que imersa, a pessoa deverá atentar-se para a autocorreção, o que contribui para maior autonomia (PAULA; PAULA, 1998).

Nesse contexto, pode se afirmar que a hidroginástica contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida do idoso, pois restaura a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e modifica a composição corporal (FERNANDES, 2011).

Segundo o autor mencionado anteriormente, é importante adotar algumas medidas com relação à temperatura para a realização da hidroginástica. Temperaturas entre 28 a 30 graus C<sup>o</sup> são indicadas para o treino, porém, pode-se utilizar água com temperatura mais baixa, desde que se faça um aquecimento prévio antes de entrar na piscina. Entretanto, é importante ressaltar que a hidroginástica realizada em temperaturas mais altas proporciona o aumento da elasticidade muscular, auxiliando no aumento do ângulo do movimento, fator relevante na prevenção de lesões durante a prática dos exercícios.

Silva *et al.* (2015) afirmam com base em estudos realizados que a hidroginástica proporciona melhoras não só na saúde física ao aliviar as dores, mas também nas questões que envolvem a sociabilidade, a saúde mental e psicológica. Notaram-se resultados significativos com relação ao alívio da tensão e da ansiedade, reduzindo a depressão e outros problemas de saúde referentes ao psicológico. Outro fator relevante para o equilíbrio mental proporcionado pela atividade investigada é a possibilidade de realizar os exercícios em grupo, criando oportunidade de um convívio social que beneficie o aumento da autoestima, da tranquilidade, do bom humor e da satisfação ao interagir com os demais praticantes, influenciando-os a ficarem mais animados e felizes.

Aguiar e Gurgel (2009) declaram que as mulheres idosas que praticam hidroginástica apresentam maior resistência física e melhor qualidade de vida se

comparadas àquelas que são mais sedentárias.

As autoras mencionadas anteriormente afirmam que realizaram testes tendo como amostra 26 mulheres com idade entre 60 e 80 anos, divididas em dois grupos de 13 mulheres. O primeiro grupo foi composto por mulheres que não possuíam o hábito de praticar hidroginástica e nenhum outro tipo de atividade física, estavam sedentárias a um período aproximado de cinco anos e, iniciavam o “Programa de hidroginástica para a terceira idade”, promovido pelo Serviço Social do Comércio (SESC) de Fortaleza. Já o segundo grupo fora formado por idosas que praticavam com regularidade a atividade física da hidroginástica há um período aproximado de no mínimo seis meses e no máximo 48 meses e mantinham frequência mínima de duas vezes por semana. As integrantes desse grupo também não praticavam nenhuma outra modalidade de atividade física pelo período aproximado de cinco anos. Os testes aplicados levaram as autoras a concluir que as idosas praticantes de hidroginástica possuíam maior domínio físico, maior força dos membros inferiores e maior flexibilidade (AGUIAR: GURGEL, 2009).

Cerri e Simões (2007) salientam que a hidroginástica é um programa essencial de condicionamento que conduz o sujeito praticante a uma condição física boa, além de melhorar a saúde e o bem estar físico e mental. Constata-se que as pessoas praticantes de hidroginástica perdem peso, fortalecem a musculatura, apresentam alívio das dores na coluna vertebral; observam a diminuição da tensão e do estresse, a melhoria dos sistemas respiratórios, circulatório e cardíaco, a recuperação do tônus muscular, dentre outros.

Capitanini e Carneiro (2006) afirmam que a hidroginástica é uma atividade física fundamental e altamente recomendada aos idosos devido às suas propriedades. Considerando-se também que o objetivo das pessoas da terceira idade, além da manutenção da saúde, é uma maior interação social, que lhes possibilitem dentre diversos benefícios, o bem estar físico, mental e conseqüentemente, uma vida com maior qualidade.

Aguiar e Gurgel (2009) declaram que fazer exercícios físicos no meio líquido, além de ser prazeroso é muito saudável, pois contribui para avanços e melhorias nas condições das funções do organismo físico e psicológico, resultando em bem estar integral e proporcionando mais saúde e qualidade de vida.

Marciano (2008) ressalta que a hidroginástica, por ser uma atividade desenvolvida no meio líquido, tem como principal característica a diminuição do

impacto e da incidência da gravidade. Ela atua sobre o corpo do idoso, oportunizando melhor qualidade nos exercícios, que podem ser comparados à musculação e ao aeróbio. Diante disso, pode-se dizer que ela é uma atividade física muito abrangente.

Para Bonachela (1994) apud Carvalho (2014) a hidroginástica produz benefícios importantes para a saúde física do praticante, pois proporciona efeitos físicos e terapêuticos, dentre os quais podem ser destacados o fortalecimento de todo o organismo e o desenvolvimento da tonicidade muscular. O trabalho de sobrecarga é natural e sua aplicação é muito pessoal, uma vez que a água oferece uma resistência relativa que pode ser usada conforme os objetivos de cada participante. A prática da modalidade citada aumenta a mobilidade articular e a resistência cardiorrespiratória, pois as articulações ficam livres de choques, uma vez que os impactos dentro da água são mínimos. Outro fator relevante é que a hidroginástica facilita a coordenação motora e o relaxamento da musculatura da coluna vertebral, diminuindo a tensão muscular e provocando o relaxamento. Um de seus principais benefícios é o auxílio na recuperação das lesões osteomusculares (BONACHELLA, 1994 *apud* CARVALHO, 2004).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Envelhecer é um fato inevitável e todos envelhecem. Porém, nem todos conseguem ter uma vida saudável e autônoma durante e após esse processo. Inúmeras doenças acometem as pessoas idosas, principalmente as inativas. É notório que a atividade física praticada regularmente contribui para a minimização e a prevenção de doenças degenerativas. Neste contexto, é relevante que a pessoa idosa busque manter sua independência e qualidade de vida por meio de atividades físicas. No entanto, as atividades terrestres não são tão recomendadas a esse público por serem atividades impactantes, que não beneficiam com melhoras significativas das condições físicas e de saúde dessa população.

Já a hidroginástica é a atividade ideal para desenvolver e melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida de pessoas idosas. Muitas mudanças significativas são observadas na saúde dos praticantes de hidroginástica, como a minimização de doenças e o corte nos usos de medicamentos. A hidroginástica é

uma atividade desenvolvida no meio aquático e por essa razão, causa pouco impacto nas articulações.

A atividade física desenvolvida no meio líquido é favorável ao melhoramento da postura, da marcha e da percepção do corpo, considerando-se que imerso, o indivíduo deverá atentar-se para a autocorreção. A hidroginástica contribui, dessa forma, para o desenvolvimento da autonomia, da capacidade funcional e para a saúde em geral. Sua prática produz efeitos significativos sobre as capacidades funcionais das pessoas idosas, melhorando a qualidade de vida e minimizando os efeitos correlacionados à velhice.

Conclui-se dessa forma que o ambiente aquático é o mais indicado para a prática de atividades físicas por pessoas idosas, sendo a hidroginástica um instrumento favorável para a manutenção e a prevenção de doenças crônicas e psicológicas. Além disso, possibilita a interação social, uma vez que é realizada em pequenos grupos; permite maior convívio, afastando a solidão e conseqüentemente a depressão; oportuniza uma vida mais feliz e saudável, assegurando as capacidades funcionais do idoso.

Além dos benefícios funcionais, a hidroginástica também influencia no aspecto psicossocial, criando um ambiente relaxante e oportunidades para um melhor convívio social.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. B.; GURGEL, L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio. **Revista Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 23, n.4, p. 335-44, out./dez. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v23n4/v23n4a03.pdf>. Acesso em: 29 maio. 2021.

ARGENTO, R. S. V. **Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso**. Campinas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharel em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, SP: [s.n.], 2010. Disponível em: [www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806280](http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000806280). Acesso em: 02 jun 2021.

CARLOS, Marina Batista Bernardes. **Estudo comparativo entre a percepção da qualidade de vida e o nível de estresse em indivíduos praticantes de pilates solo, hidroginástica e sedentários**. 2013. 57 f. TCC (graduação) - Curso de fisioterapia, UNIFOR, Centro Universitário de Formiga, Formiga, 2013. Disponível em:

<https://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/xmlui/handle/123456789/181>. Acesso em: 15 dez. 2020.

CARVALHO, R. C. **Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas pelo programa vida novas em Lucas do Rio Verde- Mato Grosso**. 2014. 44 f. Monografia, f.44 (Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB) Universidade de Brasília. Barra dos Bugres, 2014. Disponível em: [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10369/1/2014\\_RosineiDaCruzCarvalho.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/10369/1/2014_RosineiDaCruzCarvalho.pdf). Acesso em: 03 jun. 2021.

CORREIA, Ricardo de Assis. **Hidroginástica: benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos**. 2009. 44 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/118745>. Acesso em: 22 jan.2021.

FERNANDES, R. C. Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e educação física. **FDeportes**, Buenos Aires, ano 15, n.154 p. 30, mar. 2011 Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd154/aspectos-historicos-hidroginastica-saude-qualidade-de-vida.htm>. Acesso em: 22 maio 2021.

FIGUEIREDO, S. A. **Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

GOURLAOUEN, Christiane; ROUXEL, Jean Louis. **Aquagym: a ginástica na água**. Tradução de Cíntia Àvila de Carvalho. São Paulo: Summus, 1996.

LEÃO JÚNIOR, Roosevelt. **Participação em hidroginástica, crenças de autoeficácia, e satisfação com a vida em mulheres de 50 a 70 anos**. 2003. 89 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gerontologia, Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003. Disponível em: [http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/253664/1/LeaoJunior\\_Roosevelt\\_M.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/253664/1/LeaoJunior_Roosevelt_M.pdf). Acesso em: 21 abr. 2021.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Florianópolis. v. 7, n. 1, p.2-13, 2001. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S151786922001000100002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786922001000100002). Acesso em: 16 maio. 2021.

MATSUDO, Sandra Mahecha *et al.* Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte: aspectos epidemiológicos**, São Paulo, p. 1-12, 01 out. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 16 maio 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.

NÓBREGA, A. C. L. et al. Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte e da sociedade brasileira de geriatria e gerontologia: atividade

física e saúde no idoso. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Curitiba, v. 5, n. 6, p. 18, nov./dez.1999. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86921999000600002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86921999000600002). Acesso em: 15 maio. 2021.

OLIVEIRA, A. C. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física- uma revisão sistemática. **Revista Brasileira Gerontol.** Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 301-312, nov. 2010. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/rbagg/v13n2/a14v13n2.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v13n2/a14v13n2.pdf). Acesso em: 02 jun 2021.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte: Hidroginástica na terceira idade**, Niterói, v. 4, n. 1, p. 1-15, 02 jan. 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/K5p9RWMcT5RxBFd7cpFkBmH/?lang=pt>. Acesso em: 23 jan. 2021.

QUIRINO, K. P. **A motivação em praticantes de hidroginástica. Monografia.** 49 f. (Trabalho de conclusão de curso em graduação Educação Física) -Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18919/000732060.pdf?sequence=1>. Acesso em: 03 jun. 2021.

RIBEIRO, Islaine da Silva. **A prática da hidroginástica para idosos.** 2019. 42 f. Monografia (Especialização) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Maria Milza, São Paulo, 2019. Disponível em: <http://131.0.244.66:8082/jspui/123456789/1900>. Acesso em: 21 abr. 2021.

RONDINELLI, Paula. Hidroginástica. **Brasil Escola: Educação Física**, São Paulo, p. 0-1, 14 fev. 2018. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm> Acesso em: 25 mar. 2021.

SILVA, E. A. et al. **Qualidade de vida de mulheres em processo de envelhecimento que participam de hidroginástica.** 2015. 76 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Pedagogia) -Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, Lins. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/58542.pdf>. Acesso em: 14 maio. 2021.

SILVA, J. F. et. al. Hidroginástica: Interações sociais, saúde e qualidade de vida dos Idosos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** São Paulo, ano 02, v. 01. n. 4, p 503-520, abr. 2017. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saúde/hidroginástica>. Acesso em: 30 maio. 2021.

SILVEIRA, F. M. **Os benefícios da hidroginástica para as capacidades funcionais e nível de atividade física em idosas de 60 a 75 anos.** Monografia (Graduação Bacharel em Educação Física) Universidade Estadual de Campinas. Campinas 2013. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?view=000949236>. Acesso em: 05 jun. 2021.

**SOU ESPORTISTA.** São Paulo: Michel Leclercq, 07 dez. 2016. Disponível em: <https://souesportista.decathlon.com.br/>. Acesso em: 21 abr. 2021.

STREIT, I. A.; CONTREIRA, A. R.; CORAZZA, S. T. Efeitos de um programa de hidroginástica no equilíbrio de idosos: Não tem. **Conscientiae Saúde**. Florianópolis, v. 10, n. 2, p. 339-345, 30 jun. 2011. <http://dx.doi.org/10.5585/conssaude.v10i2.2588>. Disponível em: [https://www.google.com.br/search?ei=jc1WK8Aefm5gK5x5qQCQ&q=Efeitos+de+um+programa+de+hidroginástica+no+equilíbrio+de+idosos&oq=Efeitos+de+um+programa+de+hidroginástica+no+equilíbrio+de+idosos&gs\\_l=psyab.3..0i22i30k1.516275.519305.0.520865.1.1.0.0.0.484.484.41.1.0....0...1c.1j2.64.psyab..0.1.484....0.X4o0nX6iZko](https://www.google.com.br/search?ei=jc1WK8Aefm5gK5x5qQCQ&q=Efeitos+de+um+programa+de+hidroginástica+no+equilíbrio+de+idosos&oq=Efeitos+de+um+programa+de+hidroginástica+no+equilíbrio+de+idosos&gs_l=psyab.3..0i22i30k1.516275.519305.0.520865.1.1.0.0.0.484.484.41.1.0....0...1c.1j2.64.psyab..0.1.484....0.X4o0nX6iZko). Acesso em: 30 maio. 2021.

TAGLIARINI, Mariana. **Hidroginástica na terceira idade**. 2008. 64 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Centro Universitário Católica Auxilium, Unisaesiano, São Paulo, 2008. Disponível em: <http://www.unisaesiano.edu.br/biblioteca/monografias/46264.pdf>. Acesso em: 21 abr. 2021.

VALER, Daiany Borghetti et al. The significance of healthy aging for older persons who participated in health education groups. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, p.809-819, dez. 2015. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v18n4/pt\\_1809-9823-rbagg-18-04-00809.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v18n4/pt_1809-9823-rbagg-18-04-00809.pdf). Acesso em: 12 maio 2021.

WOMAN, Old Shoe **Exercícios aquáticos mais apropriados para idosos**. Disponível em: <https://cuidamos.com/artigos/exercicios-aquaticos-mais-apropriados-para-idosos> Acesso em: 21 abr. 2021.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família e aos amigos que me motivaram sempre me dando o apoio necessário para a realização e continuidade dos meus estudos;

Agradeço aos meus mestres e principalmente ao meu orientador pelo apoio, incentivo, acompanhamento e orientações nos momentos de dúvidas;

Agradeço a todos que contribuíram para a ampliação dos meus conhecimentos e do meu amadurecimento profissional;

Muito obrigada!