



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉ VITOR LIMA SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE
2024**

JOSÉ VITOR LIMA SANTOS

**A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias.

**CAMPINA GRANDE
2024**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237i Santos, Jose Vitor Lima.

A importância da hidroginástica para terceira idade [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Jose Vitor Lima Santos. - 2024.

15 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. hidroginástica, idosos, terceira idade, prática esportiva.

I. Título

21. ed. CDD 613.716

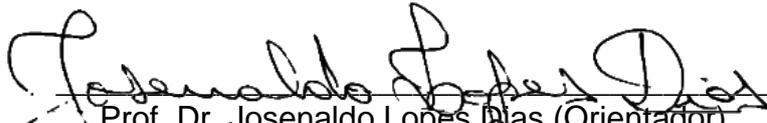
JOSÉ VITOR LIMA SANTOS

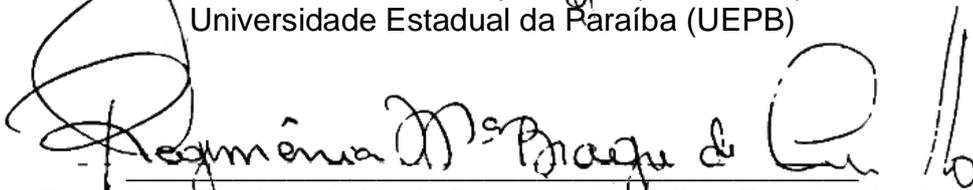
**A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE :UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

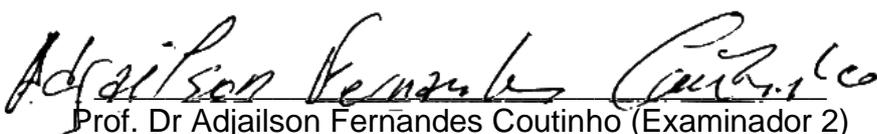
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso
de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de licenciado
em Educação Física.

Aprovado (a) em: 27/06/2024.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Joseinaldo Lopes Dias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof.ª Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinador 1)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador 2)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
2.1	Envelhecimento.....	5
2.2	Origem e propriedades da hidroginástica	6
2.3	Benefícios da hidroginástica na terceira idade	6
3	METODOLOGIA	7
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	8
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
	REFERÊNCIAS	10
	AGRADECIMENTOS	11

A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE :UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

THE IMPORTANCE OF WATER GYMNASTICS FOR THE OLDER AGE: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

RESUMO

SANTOS, José Vitor Lima

O presente trabalho se refere a uma pesquisa de revisão bibliográfica cujo o objetivo principal é destacar a contribuição da hidrogenástica para a terceira idade. Dessa forma, o estudo foi construído através da triagem de artigos científicos, dissertações e teses disponíveis nas plataformas Google Acadêmico e Scielo. Esta revisão oportunizou a conceituação e a apresentação da origem da hidrogenástica, como também apresentar informações acerca da prática dessa atividade, destacando seus objetivos gerais, em específico, para os idosos. O estudo expõe, ainda, o crescimento contínuo da população idosa no Brasil que cada vez vem se tornando maioria e ao mesmo tempo sendo deixada de lado por se acharem inativos e sem autoestima. Sendo assim, a hidrogenástica representa um ótimo meio para uma prática inclusiva e saudável. Concluindo, nas considerações finais, destaca-se a importância da hidrogenástica na terceira idade, quando utilizado de forma correta. Sendo assim, a capacitação dos professores devem ser indiscutível para a realização da atividade de forma totalmente responsável e segura, para proporcionar assim, um desenvolvimento físico e mental saudável para os idosos.

Palavras-Chave: hidrogenástica; idosos; terceira idade; prática esportiva.

ABSTRACT

The present work refers to a literature review research whose main objective is to highlight the contribution of water aerobics to the elderly. Therefore, the study was constructed by screening scientific articles, dissertations and theses available on the Google Scholar and Scielo platforms. This review provided the opportunity to conceptualize and present the origin of water aerobics, as well as present information about the practice of this activity, highlighting its general objectives, specifically for the elderly. The study also exposes the continuous growth of the elderly population in Brazil, which is increasingly becoming the majority and at the same time being left aside because they believe they are inactive and lack self-esteem. Therefore, water aerobics represents a great means for an inclusive and healthy practice. In conclusion, in the final considerations, the importance of water aerobics in old age stands out, when used correctly. Therefore, the training of teachers must be indisputable to carry out the activity in a totally responsible and safe way, to provide healthy physical and mental development for the elderly.

Keywords: hydrogymnastics; elderly; third Age; sports practice.

1 INTRODUÇÃO

Resultados científicos indicam a necessidade que os idosos têm para a prática de exercícios físicos, levando em consideração diversos fatores, como a sua saúde física e mental, além de uma qualidade de vida inegociável. Sendo assim, a hidroginástica aparece como uma possível alternativa para a melhoria da qualidade de vida, além de uma grande aliada na prevenção de doenças que são comuns nessa faixa etária. Nesse contexto, o objetivo principal deste trabalho é destacar a contribuição da hidroginástica para a terceira idade (Souza, 2017).

Dentre vários exercícios que são disponíveis para os idosos, destaca-se a hidroginástica sendo uma prática benéfica para tal faixa etária. A hidroginástica se caracteriza por ser uma atividade aquática onde seus exercícios são praticados em piscinas, pois a mesma proporciona o trabalho das articulações com a aplicação de uma menor força, isso acontece através da flutuação advinda da água, possibilitando assim também uma maior resistência muscular nos idosos (Apparecido, 2024).

Sabendo que os idosos fazem parte de um grupo que cresce cada vez mais, os mesmos necessitam de uma série de cuidados e atenção para manter uma vida saudável e que por meio da atividade física torna-se possível. O presente estudo, que tem com base artigos científicos, oferece informações úteis em relação ao tema proposto, abordando temas como envelhecimento, história da hidroginástica e a importância da mesma para a terceira idade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Envelhecimento

O processo de envelhecimento populacional já é uma realidade que vem crescendo a cada dia no Brasil e no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o Brasil será o sexto país com o maior número de idosos no mundo até 2025, bem como, até 2050, a população mundial com mais de 60 anos vai mais que dobrar, passando dos atuais 841 milhões para 2 bilhões de habitantes, tornando o bem-estar da terceira idade um grande desafio para a saúde pública global, já que seria maioria em relação aos grupos mais jovens, afinal, viver mais não significa viver bem (Santos, 2020).

Esse processo é definido como multifatorial determinado por fatores biológicos, ambientais e sociais. Dentre eles, está a longevidade, que se dá pelo aumento da expectativa de vida, principalmente em países mais desenvolvidos, ocasionando uma demanda maior para serviços de saúde especializados (China *et al*, 2021).

Os fatores mais comuns para o envelhecimento, são os biológicos. Diminuição da força muscular, perda óssea, perda de sais minerais, redução celular e aumento da quantidade de gordura, são alguns dos aspectos que influenciam diretamente no envelhecimento, acarretando vários problemas patológicos como: diabetes, hipertensão, artrite, artrose, problemas cardíacos e pulmonares, e perda de memória gradativa (Gemelli, 2022).

Outro fator preocupante para os idosos é a chegada da aposentaria que não trás apenas benefícios para o mesmo. A inatividade causada por esse processo faz com que os idosos vivam em solidão por conta do abandono de familiares e por muitas das vezes se sentindo inúteis para sociedade, algo que muitos nunca haviam vivenciado e, por esse fato, acabam não resistindo (Sousa *et al*, 2018).

Diante de todos esses fatores, manter uma vida ativa é essencial para garantir uma vida longa. Portanto, medidas são necessárias para acompanhar o crescimento dos idosos e transformá-los cada vez mais em pessoas saudáveis. Sendo assim, a hidroginástica aparece como grande aliada tanto para prevenção de doenças, como também para a inclusão social do mesmo.

2.2 Origem e propriedades da hidroginástica

Segundo Bonachela (1994) a modalidade hidroginástica chegou ao Brasil por volta dos anos 90, mas já havia surgido no século XVIII, na Alemanha, com o objetivo de atender pessoas com uma idade avançada, por se encaixar perfeitamente nas necessidades do grupo e atender todas as expectativas, pois se tratava de uma incidência de lesão de baixo risco.

Muito antes, em 460 a.C, a água já era utilizada por Hipócrates, mais conhecido como o pai da medicina, para fins terapêuticos e medicinais. A mesma também era utilizada pelos romanos com finalidades recreativas e curativas (Campos *et al*, 1998).

A hidroginástica se resume a exercícios aquáticos específicos, baseados e facilitados pelas propriedades físicas da água, que seriam :

Densidade - é a relação entre massa e volume ($D= m/v$);

Flutuação - (princípio de Arquimedes), "quando um corpo está completo ou parcialmente imerso em um líquido, ele sofre um empuxo para cima igual ao peso do líquido deslocado". Este empuxo atua em sentido oposto à força da gravidade;

Pressão hidrostática - (Lei de Pascal), " afirma que a pressão do líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso, a uma determinada profundidade.;

Viscosidade - é o tipo de atrito (fricção) que ocorre entre as moléculas de um líquido que oferece resistência ao movimento da água em qualquer direção, provocando uma turbulência maior ou menor de acordo com a velocidade que executamos o movimento quanto mais rápido o movimento, maior será o arrasto (Bonachela, 1994).

O número de praticantes da hidroginástica tem aumentado a cada dia em relação a outras atividades, por ser uma prática diferente das demais, sendo mais dinâmicas e ganhando mais espaço em locais como clubes, academias ou em outros lugares que possuem piscina para a prática (Antão, 2017).

A hidroginástica possui um caráter lúdico, pois em suas aulas, é possível incluir brincadeiras, jogos e até aulas temáticas, estimulando assim o convívio social entre os participantes (Gemelli *et al*, 2022).

Para Kruehl (2001), na aula de hidroginástica, é de suma importância não esquecer a temperatura da água, pois a mesma, numa temperatura adequada, faz tornar a aula benéfica. Outro fator importante que é utilizada na prática, é a música que tem objetivo de cunho motivacional e um processo para atingir a intensidade desejada pelo aluno e pelo professor (Queirós, 2003).

2.3 Benefícios da hidroginástica na terceira idade

Diante de todos problemas enfrentados pelos idosos, os exercícios físicos surgem como grande aliado na prevenção de doenças causadas pela inatividade do mesmo. E a hidroginástica ganha destaque por garantir um estilo de vida saudável, além de evitar lesões musculares e articulares, devido às propriedades presentes na água (Santos *et al*, 2020).

A hidroginástica possibilita que os praticantes realizem movimentos que são comuns em suas rotinas, exigindo uma boa estabilização corporal, uma força muscular adequada, além de uma boa flexibilidade e um bom equilíbrio, contribuindo assim, para melhora funcional do mesmo. Por esses motivos, a prática dessa modalidade irá reduzir consideravelmente as taxas de quedas, fraturas, uso de medicamentos e conseqüentemente a taxa de mortalidade (Bergamo *et al*, 2022).

Dentre os benefícios oferecidos pela modalidade, estão o bem estar físico e mental, onde há uma sobrecarga natural, devido a resistência do meio aquoso, proporcionando uma grande melhora no sistema muscular, esquelético e respiratório. As altas temperaturas da água, tem finalidade relaxante, além diminuir a dor do praticante, aquecendo articulações e músculos desde o início da prática (Júnior, 2023).

Essa pressão hidrostática auxilia na redução de inchaço em articulações inflamadas, gerando um maior funcionamento do esqueleto, como por exemplo manter uma postura ereta (Santos *et al*, 2021).

Os idosos que praticam a atividade física no meio aquoso diariamente, tem um ganho significativo na capacidade de locomoção e cardiorrespiratório, além de uma melhora na qualidade do sono, sendo assim, um dos exercícios mais procurados por idosos, seja por indicação médica ou por vontade própria (Souza *et al*, 2020).

Através de exercícios físicos aquáticos, outros benefícios de caráter fisiológico podem ser destacados, como por exemplo a melhoria de doenças crônicas, como hipertensão e doença de Alzheimer, porém, para que isso ocorra, é necessário ter um controle da intensidade de esforço realizado (Lopes,2023). Portanto, é de grande importância que o profissional conheça cada particularidades de cada idoso, para saber a maneira a intensidade a ser passada e como prosseguir com a aula.

3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão literária sobre a temática da importância da hidroginástica para a terceira idade. A metodologia utilizada neste estudo consiste na busca e análise de pesquisas e trabalhos já publicados sobre o tema discutido.

A pesquisa é de característica qualitativa e quantitativa onde que foi realizada através de um método exploratório, no qual as características quantitativas foram baseados nos resultados expostos pelos artigos científicos utilizados para a revisão literária dos últimos 7 anos. Deste modo, as análises qualitativas foram obtidos através dos inúmeros resultados publicados relacionados com os benefícios da hidroginástica para idosos (Reis, 2023)

Para a coleta de dados, foram pesquisados artigos científicos, monografias e dissertações disponíveis na internet entre o período de 2017 a 2024. A pesquisa foi realizada nas plataformas Scielo e Google acadêmico por meio dos termos "Hidroginástica", "Envelhecimento", " A importância da hidroginástica para a terceira idade". Dessa forma, foi obtido cerca de 2.581 resultados nos bancos de dados, sendo 2.580 no Google Acadêmico e apenas um no Scielo. Portanto, os dados e informações absorvidos nesse trabalho foram reunidos no objetivo de contribuir na compreensão sobre a importância da hidroginástica para a terceira idade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

QUADRO 1- Artigos consultados na revisão, segundo título, ano de publicação, palavras-chaves e autores.

TÍTULO	ANO	PALAVRAS-CHAVES	AUTORES
Papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos	2017	Idosos. Capacidade. Hidro.	Iransé Oliveira-Silva Larissa Rafaella Bardella Arcanjo.
Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física	2021	Etnografia; Desenvolvimento humano; Atividade física; Idoso.	Gustavo Fonseca Halley Marcos Gonçalves Maciel Cynthia de Freitas Melo José Clerton de Oliveira
Qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica	2019	Envelhecimento Exercício físico Socialização Qualidade de vida	Isabela Helena Boffi Ana Luiza Barbosa Anversa Mateus Dias Antunes José Roberto Andrade do Nascimento Júnior Daniel Vicentini de Oliveira
Avaliação da capacidade funcional de idosas com artroalgia praticantes de hidroginástica e cadastradas no	2020	Osteoartrite; Artralgia; Exercício físico; Esportes aquáticos.	Alessandra Alves Presa Bárbara Regina Alvarez Josete Mazon

programa de atenção multidisciplinar à saúde do idoso			Sérgio Augusto Daminelli
---	--	--	--------------------------

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

O presente estudo tem como objetivo refletir os benefícios que a hidroginástica oferece à terceira idade. Sendo assim, foram analisados e escolhidos 5 artigos e apresentados em tabela, com intuito de extrair as informações mais importantes para formar uma base sólida para discussão a seguir.

Segundo Oliveira et al (2017), após uma pesquisa realizada em 60 idosas durante um período de 6 meses, foi possível avaliar que a hidroginástica tem papel fundamental na capacidade funcional do idoso, tendo em vista que a mesma contribui para o aumento da força muscular das pernas, sendo primordial na funcionalidade do mesmo.

Harley et al (2021) destaca, através de sua pesquisa de coleta de dados, a visão que os idosos expressam em seus discursos sobre a atividade física como um objetivo apenas para busca de saúde, por ser o objetivo que a maioria procura. Porém, essa abordagem é reducionista, tendo em vista vários outros aspectos que cercam a atividade física, como os aspectos emocionais, afetivos, sociais e culturais.

Quanto aos aspectos sociais, vale ressaltar que o aspecto civil é um fator que influencia diretamente na boa qualidade de vida social. Segundo Boffi et al (2019), os idosos que praticam a hidroginástica com seus respectivos companheiros, tem um índice de socialização consideravelmente maior aos idosos que praticam sozinhos.

Sabendo que a artralgia é um desconforto físico, onde dois ou mais ossos se encontram para formar uma junta. O estudo de Presa et al (2020) evidencia que a hidroginástica é recomendada para aliviar a artralgia, melhorando assim, a capacidade funcional das idosas com osteoartrite, possibilitando uma maior independente em atividades diárias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, este estudo buscou compreender os efeitos da prática regular da hidroginástica na terceira idade e seus resultados positivos através da sua contribuição para a qualidade de vida, melhorando assim a aptidão física, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e coordenação motora dos idosos.

Os idosos estão susceptíveis a sofrerem diversas mudanças, dentre elas as mudanças fisiológicas que ocorrem em todo nosso corpo e sistemas, por isso, sua funcionalidade não é a mesma. Sendo assim, a hidroginástica age reintegrando o idoso no meio social.

Deste modo, os achados neste estudo ressaltam que a hidroginástica oferece valiosos benefícios para a terceira idade, sendo uma alternativa segura por ser de baixo impacto, favorecendo assim uma vida mais ativa através do envelhecimento saudável.

Por fim, a análise reforça a necessidade da prática da hidroginástica ser supervisionada por um profissional de saúde e educação física legalmente habilitado e qualificado, garantindo assim a segurança e eficácia dos exercícios.

REFERÊNCIAS

- APPARECIDO, T. C. *et al.* Benefícios da prática da hidroginástica em pessoas idosas: Uma revisão bibliográfica da literatura. **Revista Terra & Cult.**, Londrina, v. 40, n. especial, 2024.
- ANTÃO, L. F. **Capacidade funcional e qualidade de vida dos seniores praticantes e não praticantes de hidroginástica.** Instituto politécnico. Bragança, 2017.
- BERGAMO, G. C. **Os benefícios da hidroginástica para a pessoa idosa: uma revisão de literatura.** FIRA, Avaré, São Paulo, 2022.
- BOFFI, I. H. *et al.* Qualidade de vida social de idosas praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 11, n. 2, 2019.
- BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica.** Rio de Janeiro, 1994.
- CHINA, D. L. *et al.* Envelhecimento Ativo e Fatores Associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, DOI: <http://dx.doi.org/10.23925/2176901X.2021v24i29> São Paulo, p. 141-156, 2021.
- FERREIRA, D. W. A. **Os benefícios da hidroginástica na terceira idade.** Web artigos. 2014.
- GEMELLI, G. M. *et al.* Motivos para adesão do idoso na hidroginástica. **Rev. Repositório Uninter**, 2022.
- HALLEY, G. F. *et al.* Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, 2021.
- JÚNIOR, E. A. P. Os benefícios da hidroginástica na saúde e qualidade de vida dos idosos. **Revista multidisciplinar científica**, v. 9 n. 3, 2023.
- KENTY, G. M. H. *et al.* **Benefícios da hidroginástica para idosos.** UNICEUB, Brasília, 2020.
- LOPES, G. S. **A hidroginástica e os impactos na melhoria da saúde e qualidade de vida dos idosos.** UFRPE- DEFIS, Recife, 2023.
- MOTA, E. F. R. **Atividade de hidroginástica: A terceira idade socialmente ativa.** Universidade Federal do Amazonas -UFAM. Manaus, 2009.
- NOVAIS, R. G. A importância da hidroginástica na promoção da qualidade de vida em idosos. **Revista Cooperativa do fitness.** 2009.
- PRESA, A. A. *et al.* Avaliação da capacidade funcional de idosas com artrose 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.

QUEIRÓS, T. M. *et al.* A habilidade motora aquáticas básica “propulsão”: proposta de abordagem durante a adaptação ao meio aquático. **Revista EduSer de educação**, 2003.

REIS, A. S. *et al.* Os efeitos da hidroginástica na terceira idade. **Revista Repositório Puc Goiás**. Goiás. 2023.

RAMOS, E. M. O. *et al.* Os benefícios da hidroginástica na visão dos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade. **Revista Concilium**. Vol. 22, Nº 2 DOI: 10.53660/CLM, 2022.

SILVA, N. S. R. *et al.* Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos na terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde**. ISSN 2358-517X, ano 4, nº1, Jun, p. 23-46, 2017.

SANTOS, G. A. *et al.* Benefícios físicos da hidroginástica na terceira idade. **Revista Prisma**. Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 34-45, 2020.

SOUZA, L. M. S. **A importância da prática da hidroginástica na terceira idade: Combate ao sedentarismo**. Associação Vitoriense de educação, ciência e cultura. 2017.

SANTOS, J. J. L. *et al.* Os benefícios da hidroginástica para idosos. **Rev. repositório alfaunipac**, 2021.

SOUZA, V. H. *et al.* **Os benefícios da prática da hidroginástica para pessoas da terceira idade**. Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas Vale do São Lourenço – EDUVALE, Jaciara-MT, 2020.

SILVA, I. O. *et al.* Papel da hidroginástica na capacidade funcional de idosos. **Revista educação em saúde**, p. 15-20, 2017.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem ele nada disso seria possível e sou grato por toda saúde, discernimento, e oportunidades que ele me ofereceu para concluir esse curso tão importante para a vida das pessoas.

Agradeço a minha família por terem me apoiado e me conduzido para o caminho do bem, investindo em meus estudos e me fazendo ser a pessoa e o professor que eu sou hoje.

Agradeço a minha namorada, por me auxiliar em vários momentos do meu curso.

Sou grato ao professor Josenaldo, que me orientou nessa etapa final do curso, por toda contribuição e acolhimento que o mesmo me ofereceu.

Por fim, agradeço a todos que participaram desses anos de aprendizagem, me dando forças necessárias para viver intensamente cada período deste curso, a todos, o meu muito obrigado.

