



**ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG**

**STUDY OF THE BENEFITS OF HYDROGYMNASTICS IN ELDERLY PRACTITIONERS IN THE CITY OF CARLOS CHAGAS MG**

**ESTUDIO DE LOS BENEFICIOS DE LA HIDROGIMNASIA EN PRACTICANTES DE LA TERCERA EDAD EN LA CIUDAD DE CARLOS CHAGAS MG**

Rosy Ribeiro Gonçalves<sup>1</sup>, Patrícia Brandão Amorim<sup>2</sup>

e3102009

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.2009>

PUBLICADO: 10/2022

**RESUMO**

**Introdução:** A hidroginástica é um tipo de atividade que trabalha todo o corpo e tornou-se muito procurada principalmente pela população idosa, que cada vez mais está em busca de melhora na qualidade de vida e saúde, sendo uma modalidade prazerosa e que oferece exercícios que são considerados fáceis e práticos de se realizar. **Objetivo:** Analisar os principais benefícios que a hidroginástica oferece aos idosos praticantes da modalidade. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo quantitativa, exploratória e descritiva realizada com 30 idosos que praticam de hidroginástica. **Resultados:** Dos entrevistados, 46,6% são do sexo masculino e 53,3% são do sexo feminino. Observou-se que 80% dos idosos começaram a praticar hidroginástica devido recomendações médicas, 3,3% relataram que se tornaram praticantes por gostarem deste tipo de atividade, 13,4% para praticar algum tipo de atividade e 3,3% por incentivo de amigos, os principais benefícios observados foi que 43,4% sentiram uma melhora significativa com relação ao sono, 73,30% relataram que sua autoestima melhorou muito, 80% sentiram melhora com relação à interação social, 76,6% sentiram alívio das dores, 86,7% melhora do equilíbrio corporal, 83,4% melhora da força muscular e 60% melhora da flexibilidade. **Conclusão:** Conclui-se que a hidroginástica se tornou uma atividade muito procurada pelos idosos e recomendada principalmente por médicos. É um tipo de atividade que oferta diversos benefícios positivos que auxiliam o idoso a ter uma melhor qualidade de vida.

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

**ABSTRACT**

**Introduction:** Water aerobics is a type of activity that works the whole body and has become much sought after mainly by the elderly population, which is increasingly looking for an improvement in the quality of life and health, being a pleasurable modality that offers exercises that are considered easy and practical to perform. **Objective:** To analyze the main benefits that water aerobics offers to elderly practitioners of the modality. **Methodology:** This is a quantitative, exploratory and descriptive field research with 30 elderly people who practice water aerobics. **Results:** Of the respondents, 46.6% are male and 53.3% are female. It was observed that 80% of the elderly started to practice water aerobics due to medical recommendations, 3.3% reported that they became practitioners because they liked this type of activity, 13.4% to practice some type of activity and 3.3% because of the incentive of friends, the main benefits observed were that 43.4% felt a significant improvement in terms of sleep, 73.30% reported that their self-esteem improved a lot, 80% felt an improvement in relation to social interaction, 76.6% felt relief from pain, 86.7% improves body balance, 83.4% improves muscle strength and 60% improves flexibility. **Conclusion:** It is concluded that water aerobics has become an activity much sought after by the elderly and recommended mainly by doctors. It is a type of activity that offers several positive benefits that help the elderly to have a better quality of life.

**KEYWORDS:** Aging. Water Aerobics. Elderly. Activity.

<sup>1</sup> Curso de Fisioterapia - Centro Universitário de Caratinga - UNEC Campus Nanuque

<sup>2</sup> Orientadora. Professora e Coordenadora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Caratinga - UNEC Campus Nanuque.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

### RESUMEN

*Introducción: El Aquarobic es un tipo de actividad que trabaja todo el cuerpo y se ha vuelto muy solicitado sobre todo por la población de la tercera edad, que busca cada vez más mejorar su calidad de vida y su salud, siendo una modalidad placentera que ofrece ejercicios que se consideran fáciles y prácticos de realizar. Objetivo: Analizar los principales beneficios que la hidrogenástica ofrece a los individuos que practican la modalidad. Metodología: Se trata de una investigación de campo de tipo cuantitativo, exploratorio y descriptivo realizada con 30 individuos que practican la hidrogenástica. Resultados: De los entrevistados, el 46,6% son hombres y el 53,3% mujeres. Se observó que el 80% de los individuos comenzaron a practicar la hidrogenástica debido a recomendaciones médicas, el 3,3% dijo que se convirtieron en practicantes por gusto de este tipo de actividad, el 13,4% para practicar algún tipo de actividad y el 3,3% por incentivo de amigos, los principales beneficios observados fueron que el 43,4% sintió una mejora significativa en relación con el sonido, el 73,30% dijo que su autoestima mejoró mucho, el 80% sintió una mejora en relación con la interacción social, el 76,6% sintió alivio de los dolores, el 86,7% mejoró el equilibrio corporal, el 83,4% mejoró la fuerza muscular y el 60% mejoró la flexibilidad. Conclusión: Se concluye que el aquarobic se ha convertido en una actividad muy demandada por las personas mayores y recomendada principalmente por los médicos. Es un tipo de actividad que ofrece varios beneficios positivos que ayudan a las personas mayores a tener una mejor calidad de vida.*

**PALABRAS CLAVE:** Envejecimiento. Hidrogimnasia. Ancianos. Salud.

### 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno natural que acontece durante a vida, onde ocorrem diversos tipos de alterações em seu organismo como: diminuição da capacidade funcional e do equilíbrio, alteração na locomoção, modificação da capacidade fisiológica e até mesmo alterações psicológicas, todos provocados por alterações fisiológicas do organismo, devido ao avanço da senilidade. Para a OMS (Organização Mundial da Saúde), esta senilidade começa a se manifestar de forma mais aparente a partir dos 60 anos de idade, e por isso foi definido o termo “idoso” para este grupo especial de pessoas (MACIEL, 2010).

Não necessariamente, com o avançar da idade, as doenças devem se instalar. Como forma de prevenir a instalação de patologias, os idosos são incentivados a buscar meios de evitar a evolução de doenças que são mais comuns na terceira idade. Exemplo disso é o número cada vez maior de pessoas que recorrem as atividades físicas buscando além de uma interação social, prevenir que desordens possam se instalar.

Segundo Oliveira *et al.*, (2010) a atividade física promove uma série de resultados positivos que auxilia na melhor qualidade de vida dos idosos. A atividade física pode ser definida como qualquer tipo de movimento produzido pelo corpo, através dos músculos esqueléticos que exigem gasto energético.

Pode-se considerar diversos tipos de atividades físicas, a hidrogenástica por exemplo é uma delas e atualmente é bastante conhecida e tornou-se cada vez mais praticada por todos, principalmente pelos idosos e muitos profissionais como educadores físicos, médicos, fisioterapeutas e até mesmo psicólogos recomendam a sua prática (OLIVEIRA *et al.*, 2015).

De acordo (NASCIMENTO, 2009) a hidrogenástica é um tipo de atividade que trabalha todo o corpo de forma geral trazendo diversos tipos de benefícios como: aumento da amplitude de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

movimento; auxilia no fortalecimento muscular; estimula a melhora do equilíbrio; aumenta a flexibilidade; promove relaxamento muscular; permite uma reeducação respiratória; aumenta a autoestima e traz melhora na qualidade de sono.

A hidroginástica é considerada como um tipo de ginástica que é praticada no meio líquido trazendo vários tipos de exercícios que utilizam variáveis materiais como: flutuadores, espaguete, halteres, bastão, entre outros (DA ANUNCIAÇÃO SANTOS; VILELA, 2020).

No geral, os exercícios realizados na hidroginástica são bem práticos e fáceis de se realizar e por isso tem maior procura por idosos, pois eles conseguem realizar as atividades na água com maior facilidade, harmonização, com menor impacto e diminuição do peso corporal devido a sua fluidez de forma que seus movimentos fiquem mais amplos (DA ANUNCIAÇÃO SANTOS; VILELA, 2020).

Correia (2009) relata que a hidroginástica é uma atividade motivacional, pois geralmente é trabalhada em grupos, tornando-se então uma aula animada uma vez que desenvolve a interação social entre os praticantes e com acréscimo de diversos estilos musicais, promovendo ao mesmo tempo um melhor condicionamento físico e independência para realizar as atividades de vida diária.

O presente estudo teve como objetivo analisar os principais benefícios que a hidroginástica promove para os praticantes idosos acima de 60 anos de um grupo atendido em um espaço destinado este tipo de atividade, localizado no município de Carlos Chagas (MG).

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 Perfil dos idosos no processo de envelhecimento populacional

O processo de envelhecimento é definido como um processo natural da vida onde ocorrem alterações fisiológicas em todo o organismo podendo atingir qualquer indivíduo e é considerado como um processo contínuo e irreversível (BRITO; LITVOC, 2004).

Torna-se necessário saber, que o envelhecimento pode ser dividido entre três divisões, definidos como: primário, secundário e terciário. Sabe-se que o envelhecimento primário está presente em todas as pessoas de forma progressiva, independentemente de patologias ou condições ligadas ao ambiente. Pode-se afirmar que o envelhecimento secundário vem retratar a interação com as mudanças relacionadas a doenças, podendo haver uma correlação entre os dois tipos de envelhecimento; primário e secundário, aumentando cada vez mais a probabilidade há fatores considerados de risco. Já o envelhecimento terciário é caracterizado como terminal e como um aumento significativo da perda de funções cognitivas, físicas e mentais (DOS SANTOS LADEIRA *et al.*, 2017).

Segundo Fachine (2012), o conceito de envelhecimento pode mudar de pessoa para pessoa, sendo que podem ocorrer variações devido ao tipo de estilo de vida que o indivíduo vive no decorrer da vida.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

Estudos afirmam que para haver maior crescimento da população idosa é necessário ter uma melhor qualidade de vida, pois com o passar dos anos os idosos tem uma maior predisposição a variáveis tipos de patologias (DA SILVA *et al.*, 2015).

Alvarez e Sandri (2018) relatam que ter uma boa qualidade de vida remete envelhecer de forma ativa, ter independência física e psíquica, garantindo que ele preserve sua capacidade, competência funcional e mental.

Com isso, é de extrema importância participar de atividades preventivas no decorrer da vida, mais com objetivo de evitar problemas futuros prejudiciais à saúde (MIRANDA *et al.*, 2016).

### 2.2 Análise geral dos principais benefícios que a hidroginástica proporciona aos idosos

No processo de envelhecimento é normal que os idosos decresçam a frequência constante de realizar as suas atividades diárias. Com isso, é de extrema importância incentivar e apoiar os idosos para que eles mantenham sua vida ativa, evitando que ocorra o sedentarismo e diminuição de suas capacidades funcionais (ALDERETTE, 2013).

Estudos relatam que a hidroginástica teve surgimento no fim da década de 1980, mas só depois ela sofreu uma evolução visando melhorar o condicionamento físico e social dos praticantes, principalmente os idosos (MAIA *et al.*, 2017).

É de conhecimento geral que a hidroginástica é muito reconhecida e cada dia que passa torna-se cada vez mais procurada por mulheres e por homens, pois está associada a diversos fatores positivos a saúde. O meio aquático oferta uma sensação agradável para os indivíduos (SANTOS; MOROUÇO, 2015).

As aulas de hidroginástica geralmente têm duração de 50 a 60 minutos e na maioria das vezes são divididas em etapas de aquecimento, exercícios aeróbicos diversos e relaxamento ao final das aulas. Uma das principais características de atividades realizadas no meio aquático é que são atividades sem muito impacto, o que reduz os riscos de lesões (DOS SANTOS; DE SOUZA SILVA, s/d).

A água está presente em toda nossa volta, no nosso corpo e em nossas vidas. São incontáveis benefícios que as atividades aquáticas proporcionam e se encaixa em aspectos fisiológicos, psíquicos e social (TAHARA *et al.*, 2006).

Nos 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 (DE SANTO ANTÃO, 2017).

Segundo Meurer *et al.* (2009), os aspectos psicológicos estão interligados nos processos de autoimagem e autoestima. A autoimagem pode ser definida como a forma que o nosso corpo representa para nós mesmos em nossa mente, já a autoestima é como se fosse um sentimento formado por si próprio. Estudos apontam que com a prática regular dos exercícios melhora muito a relação da autoestima e autoimagem dos praticantes idosos, trazendo uma sensação de bem-estar físico e emocional.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

Para RIBEIRO (2019), as atividades realizadas em meio aquático contribuem muito para a socialização dos idosos durante as aulas, pois faz com que eles a pratiquem com mais disposição, alegria e interações com outras pessoas.

Essa socialização que ocorre entre os idosos é fruto das atividades que são realizadas em grupos e muitas das vezes esse vínculo de amizade se estende até mesmo fora das aulas (TEXEIRA *et al.*, 2018).

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa de campo do tipo quantitativa, exploratória e descritiva com praticantes de hidroginástica, com o objetivo de analisar os principais benefícios que a hidroginástica promove aos idosos. O público-alvo dessa pesquisa foram 30 idosos com idade compreendida entre 60 e 80 anos de ambos os sexos.

Para o desenvolvimento da pesquisa foi aplicado um questionário contendo 15 perguntas objetivas, no mesmo espaço que as aulas de hidroginástica são realizadas, localizado no município de Carlos Chagas (MG).

No questionário foram aplicadas duas perguntas sobre o quanto os idosos classificam o seu atual estado de saúde e o quanto eles gostam de praticar a hidroginástica. Para cada pergunta foi apresentada uma escala numérica analógica em ordem crescente de 0 a 10, onde de 0 a 5 seria interpretada como uma pior percepção, 6 a 7 uma percepção razoável e de 8 a 10 uma percepção excelente. Cada indivíduo circulou o número correspondente a sua resposta.

Todos os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, concordando em participar da pesquisa.

### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram investigados através de uma pesquisa de campo, 30 indivíduos idosos que tinham entre 60 e 80 anos de idade que praticam a hidroginástica, sendo que 46,6% são do sexo masculino e 53,3% são do sexo feminino.

Ambos os sexos relataram no questionário que 96,7% realizam a hidroginástica entre 1 e 4 anos e 3,3 a mais de 4 anos.

Foi observado que 90% realizam a prática duas vezes por semana, 6,7% três vezes por semana e 3,3% cinco vezes por semana.

Ao interpretar as respostas obtidas das escalas analógicas, observou-se que em relação a percepção do estado de saúde dos idosos, os resultados assinalados indicam que 6,6% classificam sua saúde como 6; 26,6% como 7; 40% como 8; 13,3% como 9 e 13,3% como 10.

Perguntados o quanto eles gostam de praticar a hidroginástica, os resultados foram que: 10% dos indivíduos classificam o seu gostar como 8; 6,6% como 9 e 83,3% como 10.

É de conhecimento geral que, com a chegada de uma certa idade, os idosos tem uma maior dificuldade para realizar qualquer tipo de atividade, devido às mudanças que ocorrem em seu corpo



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

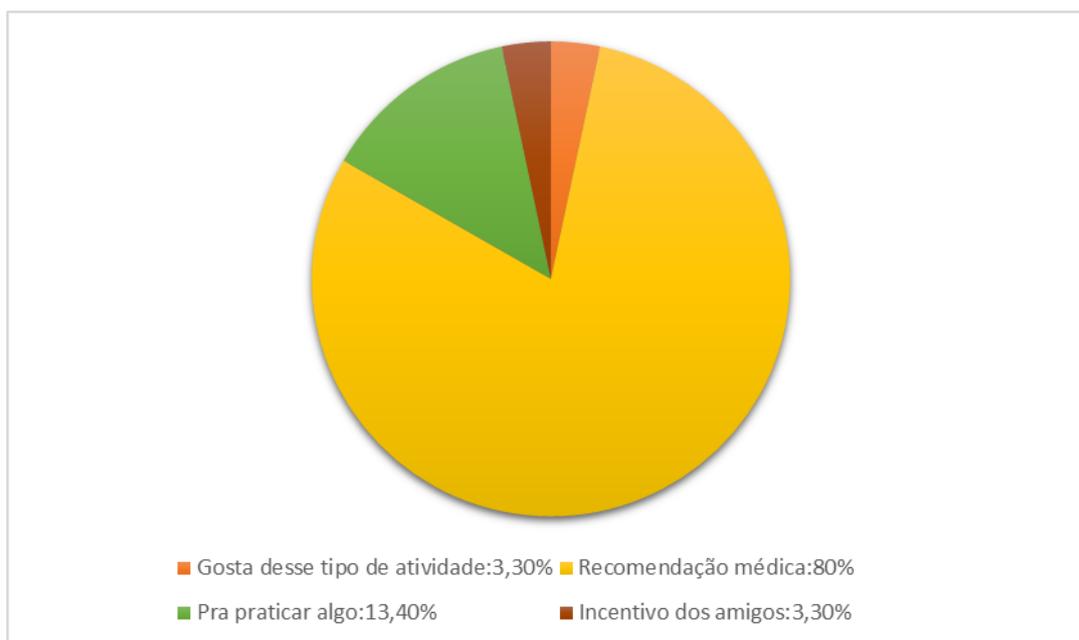
ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

provocadas pelo seu envelhecimento fisiológico. Com o passar dos anos, a hidroginástica tornou-se muito procurada por indivíduos, principalmente idosos, pois é considerada uma atividade de baixo impacto, o que possibilita que realizem tais exercícios de forma mais prazerosa e segura (AGUIAR *et al.*, 2018).

Segundo Sá *et al.*, (2019), os idosos gostam muito de realizar a hidroginástica, pois além de causar um efeito positivo em relação a sua funcionalidade, eles também acabam tendo mais incentivo em trabalhos realizados em grupo, pois contribui para sua socialização com outras pessoas.

No gráfico 1, com o avanço da entrevista, observou-se que 3,3% relataram que se tornaram praticantes da hidroginástica por gostarem deste tipo de atividade; 80% começaram a praticar devido recomendações médicas; 13,4% para praticar algum tipo de atividade e 3,3% por incentivo de amigos.

**Gráfico 01: Principal motivo que levou os idosos a praticar hidroginástica**



Fonte: Dados da pesquisa

Nota-se nos resultados que muitos idosos procuram começar a realizar a hidroginástica devido a recomendações médicas. Estudos relatam que eles procuram devido esse fator, por consequência das doenças que costumam aparecer com mais frequência nessa idade. Com o passar do tempo os idosos começam a se sentir melhor devido aos benefícios como: alívio de dor, ganho de flexibilidade, melhor controle do equilíbrio corporal, entre outros que a hidroginástica oferta, dando mais autonomia nas realizações das atividades e mais independência no seu dia a dia. (MARCIANO e VASCONCELOS, 2008).

SILVA *et al.* (2017) relatam que os médicos recomendam encaminhar o indivíduo da terceira idade para a prática da hidroginástica principalmente pelo fato de diminuir impacto sobre as



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

articulações, reduzindo o risco de fraturas, lesões e nível de dor, o que automaticamente irá diminuir o uso de fármacos.

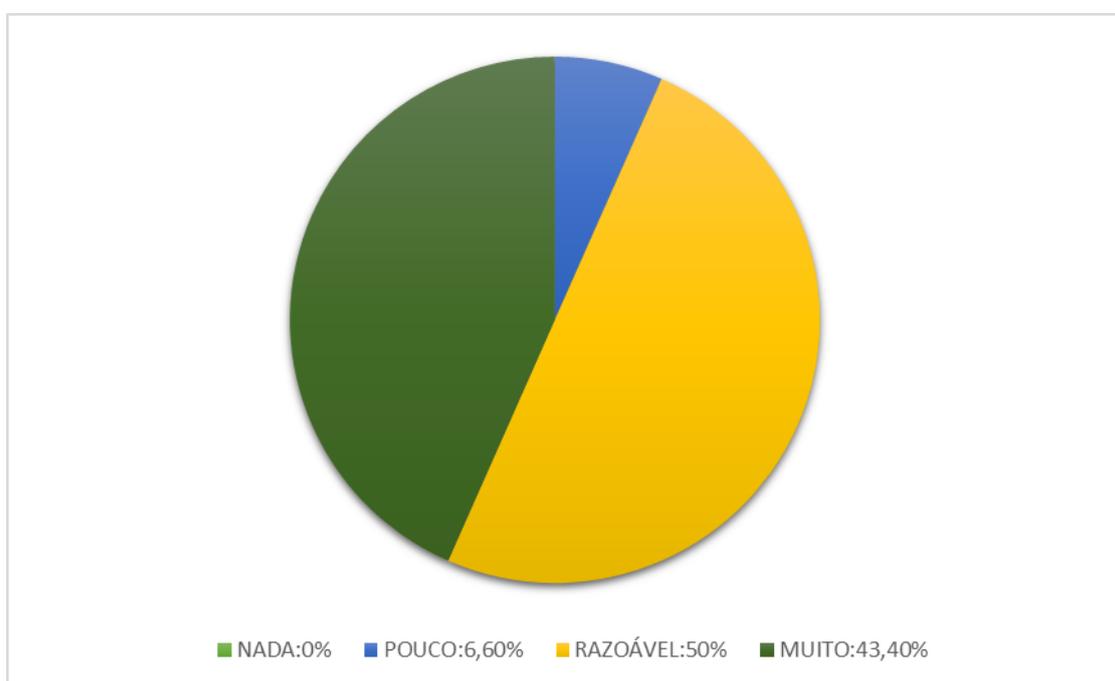
Através da pesquisa verificou-se que a hidroginástica trouxe mais independência aos idosos que estavam realizando suas atividades, sendo que 30% observaram essa mudança razoavelmente e 70% notaram muita diferença.

Para Moreira *et al.* (2017), no processo de envelhecimento é natural ocorrerem alterações no organismo do indivíduo idoso, podendo prejudicar sua independência e autonomia. A independência está interligada a resolver e realizar funções do dia a dia e de viver na sociedade com ou sem ajuda de outras pessoas.

A prática regular de atividade física, além de promover diversos benefícios, irá auxiliar na preservação, melhoria e desenvolvimento da independência na vida dos idosos (ARAGONI *et al.*, 2013).

Sobre a qualidade de sono, notou-se que 6,6% sentiram que houve pouca melhora, 50% razoavelmente e 43,4% relataram que perceberam uma melhora significativa com relação ao sono, como pode-se observar no gráfico 02:

**Gráfico 02: Qualidade de sono após a prática de hidroginástica**



Fonte: Dados da pesquisa

O sono é muito importante para a saúde, pois é essencial para o desenvolvimento das funções do nosso corpo. É muito comum idosos se queixarem de alguma dificuldade para dormir. Estudos afirmam que esses distúrbios do sono podem estar relacionados a diversos tipos de fatores, principalmente ao alcoolismo, alimentação de forma errada e sobrepeso e afirmam também que



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

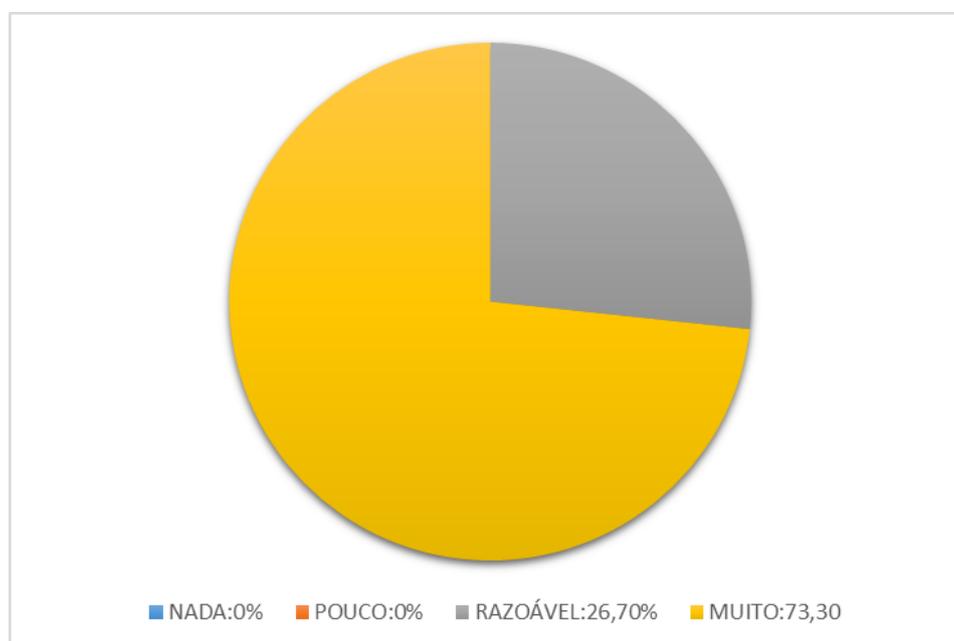
ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

muitas respostas para que haja uma melhora ao distúrbio do sono podem estar na prática adequada das atividades físicas realizadas no dia a dia (DE SOUZA *et al.*, 2019).

Delgado (2020) relata que a qualidade de vida está relacionada a qualidade de sono. As mudanças de hábitos como o fator nutricional e aumento da prática de atividades física no dia a dia dos indivíduos contribuem para saúde e para melhor qualidade de sono.

Em relação a autoestima 26,70% responderam que houve aumento razoável e 73,30% relataram que sua autoestima melhorou muito depois que começou a praticar a hidroginástica, conforme dados dispostos para verificação no gráfico 03:

**Gráfico 03: Percepção da melhora da autoestima com a prática da hidroginástica**



**Fonte:** Dados da pesquisa

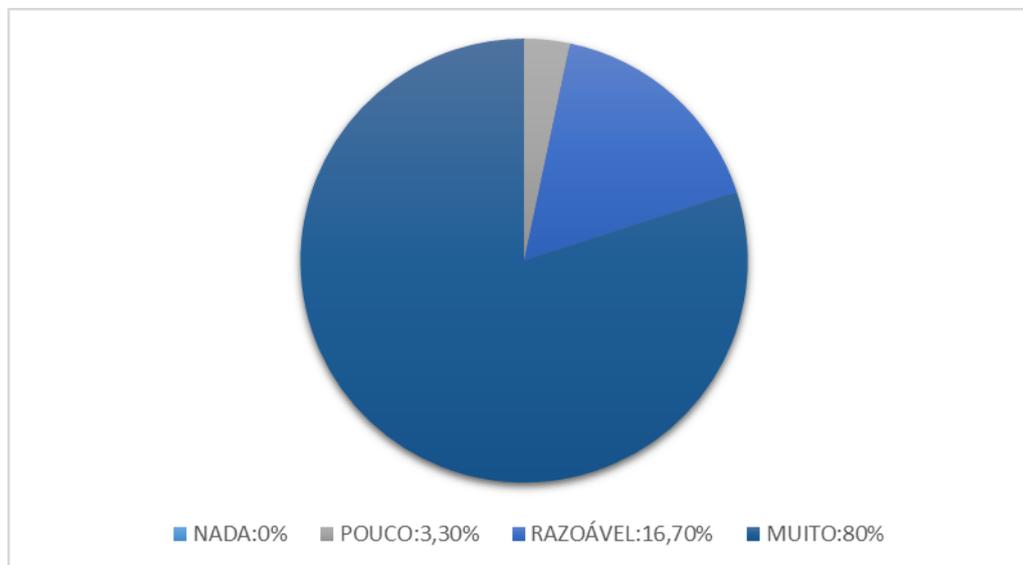
Mazo *et al.*, (2012) relatam que praticar regularmente algum tipo de atividade física é essencial para problemas psicossociais e autoaceitação que são problemas recorrentes enfrentados por idosos. A autoestima tem um papel fundamental nesse processo, pois ajuda o idoso a se adaptar e se posicionar nessa fase e no seu bem-estar físico e mental.

Uma autoestima baixa pode estar interligada a fatores psicossociais, que podem acabar desencadeando um problema mais grave como a depressão. A prática regular de atividades tem um resultado positivo com relação a autoestima, pois ajuda os idosos a se aceitarem e a se adaptarem sobre as transições que sofrem com o envelhecimento (COPATTI, 2017).

Com relação a interação social 3,30% relataram que a prática da hidroginástica ajudou um pouco na sua interação, 16,70% notaram uma diferença razoável e 80% responderam que houve melhora significativa com essa relação, conforme dados disponíveis no gráfico 04.



**Gráfico 04: Resposta à interação social com as atividades de hidroginástica**



Fonte: Dados da pesquisa

Segundo Silva e Feijó (2016), os participantes idosos, após adentrarem no grupo de hidroginástica observam uma série de benefícios fisiológicos, assim como uma melhora na interação social, pois as atividades realizadas em grupo ampliam muito a relação entre os praticantes.

Para Texeira *et al.* (2009), a hidroginástica é muito procurada por idosos, pois eles sabem que com esse tipo de atividade há uma maior ligação com trabalhos realizados em grupo que acabam resultando em uma interação social.

Sobre o alívio de dor, foi possível observar através dos resultados apresentados, que 3,3% sentiram pouca diferença, 20% um alívio razoável e 76,6% afirmam que a hidroginástica ajudou muito nesse processo. Já no relaxamento muscular, 20% relataram que após a prática se sentiram razoavelmente relaxados e 80% se sentiram muito relaxados. Notou-se que 13,3% responderam que a melhora foi razoável e 86,7% sentiram muita melhora com relação a diferença do equilíbrio corporal. Dos participantes 16,6% confirmam razoável melhora da força muscular e 83,4% notaram muita melhora em relação à força muscular. Através da pesquisa, 40% afirmam que houve uma melhora razoável e 60% relatam houve muita melhora com relação à flexibilidade, como confirmam os dados dispostos na Tabela 01.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

**Tabela 01-** Relação dos níveis de melhora que a hidroginástica promoveu aos participantes idosos

Tópicos investigados	NADA	POUCO	RAZOÁVEL	MUITO
Alívio de dores	0%	3,3%	20%	76,6%
Relaxamento muscular	0%	0%	20%	80%
Equilíbrio corporal	0%	0%	13,3%	86,7%
Força muscular	0%	0%	16,6%	83,4%
Flexibilidade	0%	0%	40%	60%

Fonte: Dados da pesquisa

Querino (2019) descreve que a hidroginástica é um tipo de atividade considerada como tradição, passado por diferentes gerações. Notou-se que as pessoas da terceira idade se queixavam de dores generalizadas e que depois que começaram a praticar esse tipo de atividade obtiveram uma melhora significativa.

Segundo Da Silva e De Paiva (s/d), a hidroginástica é de grande relevância pois promove um aproveitamento melhor trabalhando o equilíbrio corporal, a flexibilidade, o alongamento, relaxamento e força muscular dos indivíduos através de exercícios aeróbicos praticados em meio líquido.

Com isso, de acordo Da Silva *et al.* (2016) a hidroginástica auxilia na qualidade de vida do idoso, pois tem como principal objetivo trabalhar o corpo ao todo, contribuindo no condicionamento físico, aspectos psicológicos, emocionais, coordenação motora, entre outros.

### 5. CONCLUSÃO

Conclui-se, portanto, que a prática de atividades físicas regularmente é muito importante para saúde, principalmente para os idosos, mostrando o quanto a hidroginástica é procurada e indicada principalmente pelos médicos.

Esta pesquisa veio mostrar que a hidroginástica promoveu diversos benefícios aos praticantes idosos como: alívio de dor, melhora da força muscular, aumento no equilíbrio corporal e flexibilidade, aumento da autoestima e autoimagem, melhora na qualidade de sono e interação social.

A hidroginástica é uma atividade que pode ser trabalhada de diferentes formas, sua principal característica pode ser classificada como uma atividade sem impacto e um tipo de atividade que oferta, de forma positiva, benefícios que auxiliam na qualidade de vida dos idosos.

### REFERÊNCIAS

AGUIAR, Marcelo Pereira et al. hidroginástica aplicada a idosos: os benefícios dessa prática na 3ª idade. **Revista de Trabalhos Acadêmicos-Campus Niterói**, v. 1, n. 15, 2018.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

ALDERETTE, Bárbara da Rosa et al. **Motivos de Adesão de Pessoas Idosas à Hidroginástica**. 2013. TCC (Graduação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/103729> Acesso em: 20 set. 2022.

ALVAREZ, Ângela Maria; SANDRI, Juliana Vieira de Araujo. O envelhecimento populacional e o compromisso da enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 722-723, 2018.

ARAGONI, Jaqueline et al. Independência funcional e estágios de mudança de comportamento para atividade física de idosos participantes em grupos de convivência. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, v. 5, n. 2, 2013.

BRITO, F. C.; LITVOC, C. J. Conceitos básicos. *In*: BRITO, F. C.; LITVOC, C. (Ed.). **Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, 2004. p.1- 16.

COPATTI, Sedinei Lopes et al. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

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: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/118745> Acesso em: 20 set. 2022.

DA ANUNCIACÃO SANTOS, Geisa; VILELA, Andréa Teixeira. Benefícios físicos hidroginástica na terceira idade. **Revista Prisma**, v. 1, n. 2, 2020.

DA SILVA, Fernanda Priscilla Albuquerque; DE PAIVA, Robson. **Os benefícios da hidroginástica para portadores de fibromialgia**. Artigo. UNIFACOL, Vitória de Santo Antão, s/d. Disponível em: <https://brutus.unifacol.edu.br/assets/uploads/base/publicados/b7e1d1dcaf0043b2b8178100154a6ccf.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2022.

DA SILVA, João Victor Farias et al. A relação entre o envelhecimento populacional e as doenças crônicas não transmissíveis: sério desafio de saúde pública. **Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS**, v. 2, n. 3, p. 91-100, 2015.

DA SILVA, Rodrigo Silvino et al. Qualidade de vida e capacidade funcional de idosos praticantes de hidroginástica no município de Sarandi/PR. **Revista brasileira de Qualidade de Vida**, v. 8, n. 1, p. 28-41, 2016.

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.

DE SOUZA, Ana Jessica Ferreira; DOS SANTOS, Juliana Pereira; JÚNIOR, Francisco Fleury Uchoa Santos. Análise comparativa do sono em idosos praticantes de Pilates e hidroginástica: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 4, p. 180-185, 2019.

DELGADO, Ana Suzana Pereira de Medeiros. **A qualidade do sono em idosos atendidos em Unidade Militar de Saúde do Distrito Federal**. Artigo. UNIFACOL, Vitória de Santo Antão, 2020. Disponível em: <http://brutus.facol.com/plataforma/assets/uploads/base/publicados/b7e1d1dcaf0043b2b8178100154a6ccf.pdf>. Acesso em: 11 set. 2022.

DOS SANTOS LADEIRA, Jaqueline; MAIA, Brisa D.'Louar Costa; GUIMARÃES, Andrea Carmen. Principais alterações anatômicas no processo de envelhecimento. *In*: **O envelhecimento populacional um fenômeno**. Joaçaba: Editora Unoesc, 2017. p. 47.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

DOS SANTOS, Joseano Junio Laube; DE SOUZA SILVA, Pedro Henrique. **Os benefícios da hidroginástica para idosos**. 2021. TCC (Graduação) – Faculdade Presidente Antonio Carlos de Teófilo Otoni, 2021. Disponível em: [https://repositorio.alfaunipac.com.br/publicacoes/2021/727\\_os\\_beneficios\\_da\\_hidroginastica\\_para\\_idosos.pdf](https://repositorio.alfaunipac.com.br/publicacoes/2021/727_os_beneficios_da_hidroginastica_para_idosos.pdf). Acesso em: 14 jun. 2022.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Inter Science Place**, v. 1, n. 20, 2012.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 1024-1032, 2010.

MAIA, Dyglia Lisa Capuchinho et al. Os benefícios dos exercícios físicos para a funcionalidade dos idosos: uma comparação entre hidroginástica, caminhada e exercícios resistidos. **Revista de Trabalhos Acadêmicos–Universo Belo Horizonte**, v. 1, n. 2, 2017.

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, A. P. S. L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, v. 4, p. 1-26, 2008.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Autoestima e depressão em idosos praticantes de exercícios físicos. **Kinesis**, v. 30, n. 1, 2012.

MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, p. 788-796, 2009.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 19, p. 507-519, 2016.

MOREIRA, Ramon Missias; TEIXEIRA, Rafael Messias; NOVAES, Karine Oliveira. Contribuições da atividade física na promoção da saúde, autonomia e independência de idosos. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 17, n. 1, p. 201-217, 2014.

NASCIMENTO, NATHÁLIA CRISTINA DA GAMA. **Treinamento de força para Idosos na Hidroginástica**. 2009. TCC (Licenciatura) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2009. Disponível em: <https://idosofeliz.ufam.edu.br/attachments/article/129/nathalia.pdf>. Acesso em: 11 set. 2022.

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.

QUERINO, Leticia. **Efeito das aulas de hidroginástica na percepção de dor em praticantes da cidade de Imbituba**. 2019. TCC (Graduação) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12654/2/TCCleticiaquerino.pdf> Acesso em: 11 set. 2022.

RIBEIRO, Islane da Silva. **A prática da hidroginástica para idosos**. 2019. TCC (Graduação) – Faculdade Maria Milza, Governador de Mangabeira, BA, 2019. Disponível em:



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG  
 Rosy Ribeiro Gonçalves, Patrícia Brandão Amorim

<http://famamportal.com.br:8082/jspui/bitstream/123456789/1900/1/Monogarfia%20Islane%20da%20Silva%20Ribeiro.pdf> Acesso em: 11 set. 2022.

SÁ, Maria Carolina Oliveira de et al. **Olhares sobre o corpo-idoso praticante de hidroginástica em um programa de extensão**. 2019. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Amazonas, Manaus, 2019. Disponível em: [https://tede.ufam.edu.br/bitstream/tede/8023/24/Disserta%c3%a7%c3%a3o\\_MariaCarolinaS%c3%a1\\_PPGSSEA.pdf](https://tede.ufam.edu.br/bitstream/tede/8023/24/Disserta%c3%a7%c3%a3o_MariaCarolinaS%c3%a1_PPGSSEA.pdf) Acesso em: 11 set. 2022.

SANTOS, Inês; MOROUÇO, Pedro. Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos. **E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11, n. 2, p. 157-158, 2015.

SILVA, Daniela Justo da; FEIJÓ, Gretta Fleischer. Programa paradporto-uma experiência com hidroginástica. *In: Salão de Extensão 17, 2016, Caderno de resumos*, Porto Alegre: UFRGS/PROEXT, 2016.

SILVA, Naiara Sabrina Rocha 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, Aracati**, v. 4, n. 1, p. 23-46, 2017.

TAHARA, Alexander Klein; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; TAHARA, Ariany Klein. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **Revista Digital**, v. 103, 2006.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani et al. **Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha?**. **Salusvita**, Bauru, 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](https://secure.unisagrado.edu.br/static/biblioteca/salusvita/salusvita_v28_n2_2009_art_07.pdf) Acesso em: 11 set. 2022.

TEIXEIRA, R. V.; DE SOUSA LIMA, W.; DE ANDRADE, L. N.; FRANÇA, F. C. Q. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.