



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

**A pessoa idosa e a hidroginástica:
uma revisão sistemática de literatura**

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

**ALEX MACHADO ANDRADE
GILSON DE SOUZA SILVA**

**A pessoa idosa e a hidrogenástica:
uma revisão sistemática de literatura**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel.

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

**ALEX MACHADO ANDRADE
GILSON DE SOUZA SILVA**

A pessoa idosa e a hidrogenástica: uma revisão sistemática de literatura

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Brasília, 18 de julho de 2020.

Banca Examinadora

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Orientador

Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa
Examinador Interno

Prof. Me. Alex Carneiro Brandão
Examinador Externo



UNICEPLAC

A pessoa idosa e a hidroginástica: uma revisão sistemática de literatura

Alex Machado Andrade ¹

Gilson de Souza Silva ²

Resumo:

Trata-se de uma revisão sobre a hidroginástica e a pessoa idosa, as causas de ingresso e motivo de permanência dos idosos a essa prática. Inicialmente foram encontrados 264 artigos, mas, por não se adequarem ao tema sobraram 108 artigos, desses sobraram apenas 8 artigos que foram selecionados pelos critérios de inclusão, excluindo 3 por serem duplicados. Com os 5 artigos selecionados, conclui-se que os idosos ingressam na hidroginástica por motivos como indicação médica, manutenção da saúde, contato social, entre outros. Os motivos que levam os idosos a permanecerem são melhoria da saúde física, saúde mental, socialização entre outros.

Palavras-chave: Envelhecimento. Saúde do Idoso. Idoso. Hidroginástica.

Abstract:

This is a review of water aerobics and the elderly, the causes of admission and the reasons for the elderly to remain in this practice. Initially, 264 articles have been found, as they did not fit the theme, only 108 articles remained, of which only 8 articles were left, which were selected by the inclusion criteria, of them excluding 3 because they were duplicates. With the 5 articles selected, it is concluded that the elderly enters water aerobics for reasons such as medical recommendation, maintaining health, social contact, among others. The reasons that lead the elderly to stay, are the improving of their physical health, mental health, socialization, among others.

Keywords: Aging. Erdley. Third Age. Water Activities. Hydrogymnastics.

¹ Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac). E-mail: alex.m.andrade07@gmail.com.

² Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos (Uniceplac). E-mail: gilson.ggcs91@gmail.com.



UNICEPLAC

1. INTRODUÇÃO

Os dados divulgados pelo IBGE apontam que o Brasil se encontra em um processo gradativo de envelhecimento populacional, baseando a afirmativa em sua projeção de distribuição etária para as próximas quatro décadas, e divulgando resultados que vieram a indicar uma continuidade neste processo de transição a partir do aumento acelerado no número de idosos e diminuição na população jovem (IBGE, 2018).

O envelhecimento é um fenômeno comum a todos os seres humanos (FECHINE; TROMPIERI, 2012). O processo é complexo e envolvem variáveis como os fatores de estilo de vida, a genética e as doenças crônicas, que acabam interagindo entre si e influenciando de maneira direta no ritmo do processo, neste contexto, uma estratégia essencial para a obtenção de um envelhecimento saudável é a prática de atividades físicas regulares, que provoca uma série de respostas adaptativas em vários sistemas biológicos, reduzindo o ritmo das alterações senescentes e trazendo melhor qualidade de vida (CAVANAGH *et al.*, 1998).

A atividade e o exercício físico são imprescindíveis para um envelhecimento saudável por se mostrarem eficientes frente à perda de força muscular e a redução da capacidade cardiorrespiratória (resultantes da sarcopenia, da diminuição da frequência cardíaca máxima e do volume de ejeção máximo durante o esforço), promovendo benefícios imediatos e de longo prazo que refletem na autonomia funcional do idoso (LOCKS *et al.*, 2012).

A Hidroginástica é uma modalidade rítmica e aeróbia que exige o recrutamento de grandes grupos musculares, colaborando com o aumento da aptidão física a partir do aumento da massa muscular, do conteúdo mineral ósseo e da redução da massa corporal total, que resulta em ganho de força e flexibilidade (ELIAS *et al.*, 2012). A flutuabilidade, a pressão e a troca térmica são propriedades físicas da água que beneficiam o praticante de atividades aquáticas a partir de sua interação com o meio líquido, minimizando os riscos de queda e lesão, tornando a modalidade bem vista pela pessoa idosa (FREITAS, 2008).

Portanto, o objetivo deste trabalho é investigar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, os motivos pelos quais a pessoa idosa inicia, permanece e/ou desiste da prática de hidroginástica.



UNICEPLAC

2. REVISÃO DE LITERATURA

O uso da água para fins terapêuticos já era comum desde muito tempo, apresentando os primeiros registros por volta de 2.400 a.C., na cultura proto-índia e pelos povos egípcios, assírios e muçulmanos, e em 1.500 a.C. foi a vez dos povos hindus, utilizando a água para fins medicinais a partir de banhos prolongados e em altas temperaturas (IRION, 2000). Em 370 a.C., na Grécia, Hipócrates aplicava seus banhos de contraste, também com finalidade terapêutica, e após a invasão da Grécia pelos romanos, a prática passou a ser adotada, também, para fins recreativos (PAULA, 1998).

A Hidroginástica de maneira sistematizada passou a ser desenvolvida no início do século em *Spas* ingleses, levada para os EUA na década de 60 e, atualmente, difundida na Europa, Japão e Brasil (PAULA K.; PAULA D., 1998). A modalidade chega ao Brasil na década de 70 com uma ótima aceitação e aderência, sendo uma das atividades, na atualidade, mais praticadas pela população em geral, atraindo o público idoso por seu ambiente. (CARVALHO *et al.* 2008).

A modalidade consiste em uma atividade corporal contínua (aeróbia ou localizada) realizada pelos praticantes em meio aquático, com água na altura dos ombros, onde se utilizam equipamentos para ampliar a resistência durante o movimento, executada a partir da reprodução dos exercícios propostos por um profissional (RONDINELLI, 2002). É baseada na utilização da resistência da água como sobrecarga e no empuxo como redutor de impacto, favorecendo os exercícios em diferentes intensidades (KRUEL, 2001). Assim, possibilitando a prática por pessoas obesas e público idoso, pelo fato de apresentar-se como uma modalidade segura, com baixo impacto, resguardando o sistema musculoesquelético de lesões e proporcionando bem-estar aos praticantes (BONACHELA, 1994).

As aulas podem ser divididas em três momentos: uma fase inicial, que consiste em exercícios de alongamento dinâmico que visam o aquecimento multiarticular; a fase principal, que contempla um maior número de exercícios, podendo ser dispostos em blocos, de acordo com o objetivo e; a fase final (volta à calma) composta por alongamentos mais completos, abrangendo maior quantidade de grupos musculares com a intencionalidade de voltar a um estado de homeostasia, contudo, o tempo de execução para cada exercício deve ser de 2 minutos e 20 segundos, a fim de promover o *steady state* às variáveis fisiológicas (OLKOSKI, 2010 e 2013).



UNICEPLAC

Dentre as melhorias físicas e biomecânicas observadas em exercícios executados em imersão, puderam ser observadas: redução da frequência cardíaca máxima, benéfica para determinados tipos de problemas cardíacos; maior percentual de utilização das rotas aeróbicas; proteção e preservação das articulações (KRUEL, 2001).

Para a população idosa, a melhora da qualidade de vida ocorre em nível biopsicossocial; partindo da diminuição das comparações estéticas, melhora da postura, marcha e percepção corporal, o que contribui para o aumento da autonomia (PAULA; PAULA, 1998). A Hidroginástica também proporciona mudança na resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade (TEIXEIRA *et al.*, 2007). Somando aos benefícios supracitados, a atividade se mostra prazerosa e motivante por ser praticada em meio líquido e em formato de aula coletiva, tornando-a importante no processo de socialização, ao proporcionar uma interação entre os praticantes (SANTOS, 2001).

O ingresso na hidroginástica deve ser antecedido de uma avaliação médica, para que se identifique a real capacidade funcional do idoso ou disfunções que necessitem de maior atenção, trazendo segurança para o profissional que estará acompanhando e para o próprio idoso, caso o mesmo esteja apto para a realização dessa atividade. (BONACHELA, 1994).

Portanto, a hidroginástica é um forte fator para lidar com os desafios do envelhecimento populacional, visto que o número de pessoas com idade a partir de sessenta anos vem aumentando exponencialmente, e no Brasil a projeção é de que em 2031, este público supere em quantidade o número de jovens de 0 a 14 anos de idade (IBGE 2018).

Sendo assim, a modalidade se apresenta como opção relevante entre os exercícios indicados e prescritos para a melhora da saúde do idoso, pois apresenta características que a torna capaz de promover transformações morfológicas, fisiológicas e sociais de forma positiva e significativa, trazendo benefícios na autonomia e colaborando para o aumento da independência e melhora na qualidade de vida da pessoa idosa.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O método de pesquisa adotado neste estudo foi o de revisão sistemática da literatura, um estudo retrospectivo e secundário, baseado na investigação de um determinado tema que utiliza da literatura como fonte de dados, objetivando coletar evidências significativas, com sua elaboração de forma abrangente e imparcial, de modo a integrar informações entre as fontes, sejam elas conflitantes ou coincidentes, desta forma, servindo como provedor de



UNICEPLAC

fonte confiável de consulta para orientar futuras intervenções e/ou investigações relacionadas ao tema (GALVÃO; PEREIRA, 2014; SAMPAIO; MANCINI, 2007).

O estudo consiste em uma revisão de artigos científicos sobre a pessoa idosa e a hidroginástica, que tem como objetivo investigar os motivos pelos quais os idosos aderem e permanecem na modalidade, as intercorrências que podem motivá-los a desistir do programa e os possíveis benefícios à saúde decorrente do exercício, proporcionando, assim, um maior entendimento a cerca das interações da pessoa idosa com a hidroginástica, com intuito de auxiliar profissionais da área na condução de suas turmas e colaborar com a elaboração de novos estudos, projetos e investigações dentro desta temática.

Para alcançar os objetivos deste trabalho foram selecionadas as seguintes bases de dados eletrônicas: (1) *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (Lilacs); (2) *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline) e; (3) *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); Essas bases foram selecionadas mediante sua importância no cenário científico, desde a formação ao aperfeiçoamento profissional, visto que as mesmas integram a seleção das fontes mais acessadas devido suas reputações comprovadas e oferta de conteúdos qualificados e relevantes, proporcionando uma formação continuada de forma gratuita aos profissionais de mercado (PELLIZZON *et al.*, 2003).

A SciELO é uma biblioteca eletrônica composta por revistas científicas brasileiras criteriosamente selecionadas, com o objetivo de disponibilizar integralmente seus conteúdos. O site é parte de um projeto desenvolvido pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) e Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME), com apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). A Lilacs é vista como a principal base de dados especializada na área da saúde, com conteúdos referentes a 26 países da América Latina e Caribe, abordando pesquisas primárias e secundárias, anais de congressos, livros e documentos governamentais. E a Medline é uma base de dados bibliográficos de autoria da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos da América. As plataformas descritas foram selecionadas mediante a influência e utilização por profissionais e estudantes do meio acadêmico.

Para o estudo, buscou-se utilizar Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), em pesquisa na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), como critérios para inclusão e exclusão de artigos científicos. Mas, não foram encontrados descritores correspondentes ou bem próximos do esperado. Sendo, assim, foi utilizada a palavra-chave Hidroginástica e sua correspondente em idioma inglês *Hydrogymnastics*, associada ao operador booleano “OR”: Hidroginástica OR *Hydrogymnastic* e o operador booleano “AND” para os seguintes descritores: (1) Idoso; (2) “Saúde do Idoso” e; (3) Envelhecimento, empregando o uso do recurso das aspas para os descritores compostos por mais de uma palavra.



UNICEPLAC

Não foi levado em consideração o descritor “Hidroterapia”, por se tratar de uma atividade com finalidades distintas da “Hidroginástica” que é o verdadeiro intuito investigativo deste trabalho. Na intenção de alcançar melhores resultados nas buscas, foram introduzidas nas três plataformas utilizadas as palavras-chave Hidroginástica e sua tradução para o inglês *Hydrogymnastics* de forma associada (Hidroginástica OR *Hydrogymnastics* AND descritores) e somente os correspondentes em inglês na base de dados Medline (Hidroginástica = *Hydrogymnastics*; Idoso = *Elderly*; Envelhecimento = *Aging*; “Saúde do Idoso” = *Elderly Health*). Esta ação foi essencial em virtude de as plataformas não permitirem a identificação do termo em linguagem diferente do seu idioma de origem, possibilitando localizar um total de 264 artigos relacionados com o tema (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição de artigos encontrados nas bases de dados por descritores, operador booleano OR e AND e recursos de aspas

Bases de Dados/ Descritores	LILACS	MEDLINE*	SciELO	Total
Hidroginástica OR <i>Hydrogymnastics</i>	134	7	66	207
AND Idoso	20	5	8	33
AND Envelhecimento	10	0	8	18
AND “Saúde do Idoso”	2	3	1	6
Total	166	15	83	264

*Para a pesquisa na base de dado Medline foram usados apenas os correspondentes dos termos em idioma inglês.

Fonte: elaborada pelos autores como resultado desta pesquisa.

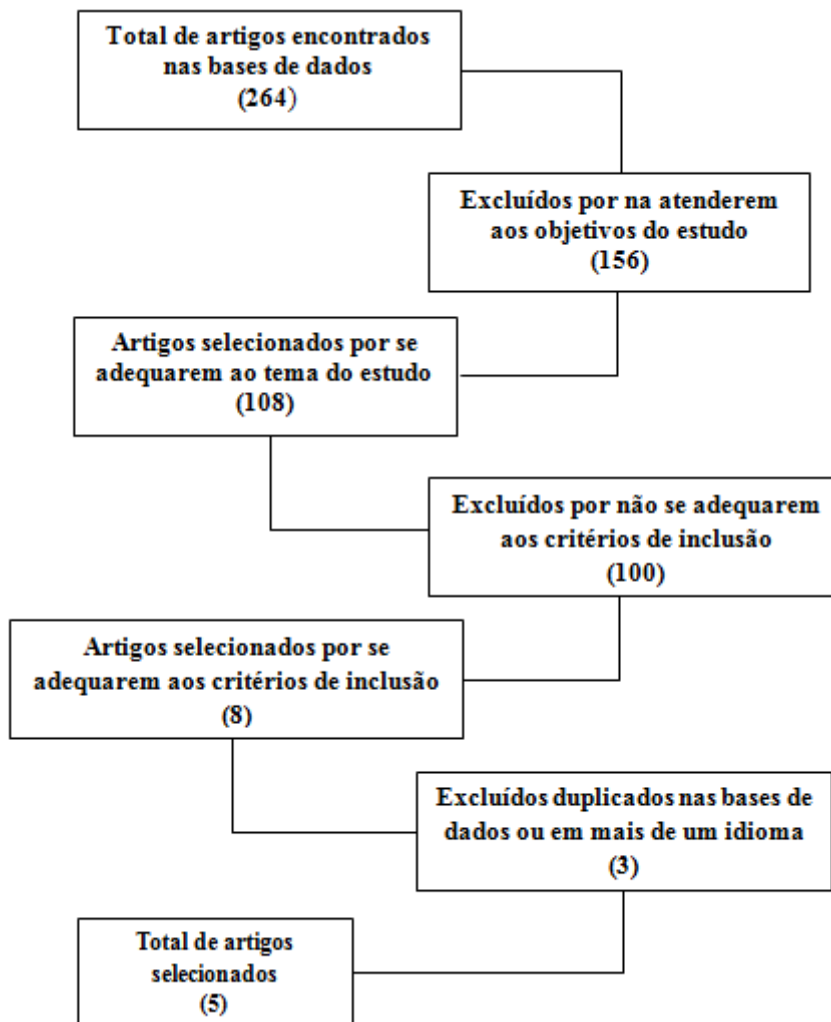
A Tabela 1 apresenta os resultados das buscas realizadas com as palavras-chave nas bases selecionadas, com o intuito de solucionar o problema de pesquisa, apontando um quantitativo inicial de 264 artigos científicos, em seguida, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão com base no tipo da pesquisa, selecionando apenas estudos originais, em diferentes idiomas e que seus títulos fizessem referência ao tema, sem distinção quanto ao período de publicação. Também foram excluídos trabalhos que não abordavam o público alvo da pesquisa ou não atendiam ao objetivo proposto.

O processo de seleção dos artigos consistiu na leitura dos títulos por ambos os autores da pesquisa, verificando, assim, sua coerência com o tema deste estudo, em seguida, realizou-se a leitura e análise dos resumos, possibilitando a confirmação sobre o tema e se se tratava de um artigo original, excluindo os outros tipos de pesquisa. Por fim, a leitura dos artigos na íntegra, analisando os estudos em busca de evidências científicas alcançadas, com a finalidade de colaborar com os objetivos deste estudo. Além da exclusão dos artigos duplicados nas bases de dados ou do mesmo artigo publicado em mais de um idioma (Figura 1).



UNICEPLAC

Figura 1 – Fluxograma detalhado do processo de seleção dos artigos



Fonte: elaborada pelos autores como resultado desta pesquisa.

Foi encontrado um total de 05 artigos que atendiam aos critérios de inclusão. Foram excluídos artigos que não atendiam ao objetivo, repetidos, materiais que apresentassem incoerência com o tema, mantendo apenas os artigos originais que se mostraram consistentes em termos de qualidade e confiabilidade. Dentre os artigos selecionados, verificaram-se os objetivos dos estudos, os métodos utilizados nas coletas de dados, falhas apontadas, comparando as informações e apresentando os resultados coincidentes ou não e fazendo comparativos entre eles para construir evidências que sirvam de contribuição para futuras investigações.



UNICEPLAC

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A hidroginástica praticada pelas pessoas mais velhas, com base nos artigos selecionados, pode-se observar vários motivos para a adesão, permanência ou desistência, sejam eles por indicação médica, manter-se saudáveis, prevenção de doenças, limitações físicas, estética, entre outros.

A causa mais recorrente para o ingresso à hidroginástica foi a de indicação médica, e outra grande motivação foi o fato de ser realizada em grupo, contribuindo assim para uma melhor socialização, e em paralelo, foi observada sua contribuição para a melhora nas atividades diárias (TEIXEIRA *et al.*, 2018). Foram encontradas mudanças positivas na hidroginástica como no aspecto físico, cognitivo/afetivo e melhor convívio social, para esta população (DIAS *et al.*, 2007).

A falta de motivação para a prática da hidroginástica, por vontade própria, está relacionada à carência de divulgação da melhoria que a atividade física tem e a falta de programas e políticas públicas para sua prática, os principais motivos para a escolha da modalidade foram manter-se saudáveis e por ordens médicas (CERRI; SIMÕES, 2007). A hidroginástica seduz a população idosa pelo bem-estar, tanto psicológico quanto social ou pelos resultados físicos que essa prática pode levar (PAULA; PAULA, 1998).

Além dos motivos já citados para a permanência da pessoa idosa na hidroginástica, foram encontrados outros motivos que levam a prática, como: gostar de atividade no meio líquido e para ocupar o tempo livre (MAZO *et al.*, 2006). Mesmo com fatores adversos da prática de exercícios no meio líquido como situação instável, tem aspectos favoráveis como a redução do peso corporal e a mudança na força da gravidade que colabora para preservação do equilíbrio (ALMEIDA *et al.*, 2010).

Uma vantagem que contribui para o ingresso da pessoa idosa na hidroginástica, além da saúde, é o fato de ser uma atividade praticada no meio aquoso (TEIXEIRA *et al.*, 2009). O meio aquático, por ser um ambiente instável, causa desequilíbrios, o que ajuda a adquirir um autocontrole corporal (CAROMANO; IDE, 2003).

Na tabela 2, observa-se uma breve análise sobre os dados obtidos na pesquisa. Na parte superior da tabela, estão as informações referentes aos autores e ano de publicação de seus artigos. Na coluna lateral refere-se ao conteúdo dos artigos como objetivo dos autores com suas publicações, amostras que foram utilizadas, os materiais e métodos aplicados e um breve resumo sobre seus respectivos resultados e conclusões.



UNICEPLAC

Tabela 2 – Análise descritiva dos artigos originais selecionados

Autoria e Ano	Teixeira <i>et al.</i> (2018)	Simões <i>et al.</i> (2011)	Teixeira <i>et al.</i> (2009)	Cerri e Simões (2007)	Mazo <i>et al.</i> (2006)
Objetivos	Identificar o principal motivo que leva os idosos à procura da hidroginástica como forma de atividade física.	Analisar as consequências da prática sistemática de hidroginástica no dia-a-dia de um grupo de idosos.	Expor as razões da escolha de idosos pela hidroginástica na cidade de Santa Maria/RS.	Investigar os motivos pelos quais os idosos iniciam um programa de hidroginástica.	Verificar a autoestima, a autoimagem e a relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência da pessoa idosa na hidroginástica.
Amostras	60 idosos praticantes de hidroginástica, destes, 86,7% são mulheres e 13,7% homens.	57 idosos praticantes de hidroginástica em uma instituição de ensino.	124 idosos, sendo 87% mulheres e 13% homens, com idade média de 68,42 ± 5,65.	72 mulheres, sendo 43 da cidade de Piracicaba (Brasil) e 29 de Fort Collins (Estados Unidos).	60 participantes do programa de hidroginástica do GETI na UDESC, sendo 53 mulheres e 7 homens, com idade média de 69,5 anos (SD = 5,9).
Materiais e Métodos	Estudo de caso que aplicou um questionário elaborado pelo pesquisador, contendo sete perguntas geradoras e uma para caracterização do sexo.	Estudo de caso que utilizou de entrevista individual com pergunta geradora e análise de acordo com Moreira, Simões e Porto (2005).	Estudo de caso que utilizou de entrevista, composta por uma pergunta geradora e questionamentos para caracterização da amostra.	Estudo de caso que aplicou um questionário elaborado para analisar o perfil dos participantes, e uma pergunta geradora.	Estudo de caso que utilizou o questionário de autoestima e autoimagem de Steglich, assim como protocolo proposto por ele.
Resultados	A procura da hidroginástica pelo público idoso foi motivada por ordens médicas, prevenção de doenças, reabilitação, estética e outros.	A hidroginástica possibilitou aos idosos um aumento na disposição, bem-estar, dormir melhor, diminuir dores no corpo, estar mais feliz e alegre, melhora ou eliminação de doenças, novas amizades e emagrecimento.	Manutenção da condição saudável (84%), fatores sociais (59%), melhora de capacidades físicas (44%) e ordens médicas (38%), que se relacionam à presença de patologias, sendo as mais frequentes a hipertensão arterial (44%) e a osteoporose (16%).	Os motivos de aderência à hidroginástica foram ordens médicas, problema de saúde, manutenção da saúde e forma física, indicação de amigos e contato social.	Apresentou-se autoestima e autoimagem elevada, já os motivos de adesão e permanência são comuns e se relacionam à melhoria da saúde física e mental, convívio social/amizade/ sociabilização e o gostar de atividade física no meio líquido.
Conclusões	O principal fator que motiva a pessoa idosa a procurar a hidroginástica é a indicação médica.	Os idosos relataram maior disposição, dormir melhor, melhora das dores no corpo, mais alegre e feliz, melhora ou eliminação de problemas/ doenças, novas amizades e emagrecimento.	As principais causas da procura pela prática da hidroginástica estão relacionadas à manutenção da saúde e a melhora das capacidades físicas, a busca pelo contato social e as ordens médicas.	Os motivos de aderência aos programas de hidroginástica são variados e contrastantes entre as cidades, o fato decorre das condições e divulgação dos programas públicos ofertados a esse grupo.	Observou-se uma relação significativa entre motivo de permanência e autoimagem, de modo que a percepção dos idosos frente aos benefícios da hidroginástica se relaciona a uma elevada autoimagem.

Fonte: elaborada pelos autores como resultado desta pesquisa.



UNICEPLAC

A hidroginástica pode ser uma ferramenta muito eficaz por promover a humanização, preparar para viver melhor com determinação para enfrentar os problemas do cotidiano, bem como melhorar a socialização, algo que no mundo moderno está se perdendo devido ao isolamento virtual (SIMÕES *et al.*, 2011).

A relação exercida entre idosos e o meio em que está inserido é perceptível, e proporciona o surgimento de novas interações sociais que corroboram os fatores intrínsecos (SILVA *et al.*, 2018). A afirmativa coincide com o tópico de permanência nos programas, que defende que a manutenção da prática regular seria uma consequência dos benefícios psicossociais proporcionados pela atividade física no meio líquido (MAZO *et al.*, 2006), caracterizando-se pela sensação de prazer sentida durante a prática e a satisfação frente ao desenvolvimento de necessidades psicológicas durante o processo (MEURER *et al.*, 2012).

Uma avaliação detalhada, levantando informações referentes ao perfil dos praticantes, e preferência das atividades, podem nortear adequadamente as ações de modo a reduzir os casos de abandono (RIBEIRO *et al.*, 2013), e identificar as reais necessidades, limitações e objetivos dos praticantes, possibilita ao profissional uma base para a elaboração de estratégias pedagógicas mais específicas e atraentes, a fim de manter o interesse e a evitar esta rotatividade. Entretanto, o desafio imposto ao sistema público de saúde brasileiro, no que se refere a esta população, se torna cada vez mais evidente e exige a implementação de melhores estratégias públicas que possam motivar a prática de atividade física regular para garantir autonomia e independência funcional (FERRETI *et al.*, 2020).

Tabela 3 – Motivos de adesão, aderência/permanência da pessoa idosa na hidroginástica e benefícios advindos da prática regular

Adesão	Aderência/ Permanência	Benefícios
Indicação médica	Melhoria da saúde física e mental	Saúde física e mental
Manutenção da saúde	Convívio social	Convívio social
Melhora das capacidades físicas	Amizade	Melhora da imagem corporal
Contato social	Sociabilização	Melhora da autoestima
Problemas de saúde	Atividade física no meio líquido	Melhora no sono
Manutenção da forma física	Melhora da autoimagem	Emagrecimento
Indicação de amigos	Melhora da autoestima	

Fonte: elaborada pelos autores como resultado desta pesquisa.

A análise da tabela 3 sugere que os motivos responsáveis por incentivar a pessoa idosa a ingressar em um programa de hidroginástica sistematizada seguem duas linhas distintas. Em uma destas linhas a motivação é extrínseca, pois consiste na aderência impulsionada por



UNICEPLAC

indicação médica no intuito da recuperação do estado saudável; na outra situação, a participação na modalidade ocorre de forma espontânea, com o objetivo de manter a regularidade funcional do sujeito (RIBEIRO *et al.*, 2012).

Os estudos selecionados demonstraram interação direta com o objetivo da pesquisa com os termos “adesão” e “permanência” no programa de hidroginástica (TEIXERA *et al.*, 2018; TEIXERA *et al.*, 2009; CERRI; SIMÕES, 2007; MAZO *et al.*, 2006), e um apresentou interação indireta com o tema, contribuindo com conteúdo referente às consequências trazidas pela hidroginástica a pessoa idosa e complementando as questões evidenciadas nos demais estudos (SIMÕES *et al.*, 2011). Os principais benefícios (Figura 3) condizem com os motivos de adesão/ permanência, sendo que as adaptações crônicas decorrentes do exercício causam redução de patologias que afetam a autoimagem, trazendo benefícios nas relações intra e interpessoal, cominando em um impacto positivo na motivação (GONÇALVES *et al.*, 2001).

Os benefícios atendem a proposta de um programa de hidroginástica sistematizado, enquadrando a modalidade como exercício físico. Os exercícios de resistência podem ser utilizados em qualquer perfil populacional e em cenários diversos, e sua prática regular favorece a melhora da qualidade de vida, afetando positivamente o estado de saúde no que concerne seu sentido mais amplo (LOPES *et al.*, 2020).

Os artigos selecionados mostram uma característica comum com relação à composição das turmas por sexo, indicando em sua maioria ou, exclusivamente, constituídas por mulheres (OLIVEIRA *et al.*, 2017; FERRARI *et al.*, 2018; QUADROS *et al.*, 2012). Os estudos realizados por Rodrigues *et al* (2019) também mostram que a intervenção regular é efetiva na melhoria do bem-estar de mulheres com menopausa, por interferir no metabolismo endócrino e regulação hormonal, causando melhoras relacionadas à aptidão física, exames laboratoriais e ao IMC em decorrência da redução de tecido adiposo intra e extra visceral.



UNICEPLAC

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após as análises dos conteúdos dispostos nos artigos selecionados pode-se observar a predominância em estudos que buscaram evidenciar os motivos de adesão à prática da hidroginástica pela pessoa idosa que, apesar de serem variados, é possível destacar como principais as ordens médicas e a manutenção da saúde. Com relação à permanência, os estudos apontaram relação com a motivação, resultante da percepção de melhoras na saúde física, psicológica e social. Os motivos de desistência não foram abordados diretamente, não permitindo o detalhamento de questões pessoais, porém, os fatores motivacionais e percepção dos benefícios podem influenciar na diminuição das evasões.

A prática regular do exercício físico vem se mostrando essencial para a proposta de envelhecimento saudável, e a hidroginástica sistematizada, mediante suas características, se destaca entre as modalidades quando o público alvo é a pessoa idosa. Contudo, o crescimento progressivo desta população traz um desafio para o sistema público de saúde- SUS, pela necessidade de elaboração e divulgação de projetos no segmento, com estrutura que contemple profissionais de educação física, permitindo a produção e aplicação da prática, baseada em conhecimentos científicos, para auxiliar a população no processo de envelhecimento.

Novos estudos em torno do tema se fazem necessários para nortear e auxiliar profissionais na construção dos conhecimentos continuados e na elaboração de formas mais atrativas de intervenção, coerentes ao perfil da turma, visto que os benefícios iniciais ocorrem no âmbito social, e servem como motivação à continuidade e faz com que o indivíduo mantenha progresso em seus objetivos dentro da modalidade.



UNICEPLAC

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Ana Paula Pessoa Veloso de *et al.* Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico de idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 12, n. 1, p. 55-61, 2010. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S198000372010000100009&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 05 jul. 2020.

BONACHELA, Vicente. **Manual Básico de Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CAROMANO, Fátima; IDE, Maiza Ritomy. Movimento na água. **Revista Fisioterapia Brasil**. Rio de Janeiro. v. 4, n. 1, p. 126-129, 2003. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia brasil/article/view/3011/4799>. Acesso em: 05 jul. 2020.

CARVALHO, Karla Aparecida de *et al.* A Percepção da melhoria da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia da cidade de Juiz de Fora. **Revista Digital Vida e Saúde**, Minas Gerais 2008. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/51451649/A-percepcao-da-Melhoria-da-Capacidade-Funcional-em-Individuos-de-Terceira-Idade-Praticantes-de-Hidroginastica>. Acesso em: 30 mar. 2020.

CAVANAGH, Peter *et al.* Exercício e atividade física para idosos. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 30, n. 6, p. 1-29, 1998. Disponível em: <http://www.unikore.it/phocadownload/userupload/2a12ea0a9a/American%20College%20of%20Sports%20Medicine%201998.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2020.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 01, p.81-92, jan./abr. 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/2926/1560>. Acesso em: 06 jul. 2020.

DIAS, Mario Coutinho *et al.* Percepção da Influência da Atividade Física na Vida de Mulheres Acima de 60 Anos de Idade: o que o Discurso Revela?. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, Ed. Universa, v. 15 n. 3, p. 87-94, 2007. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/764/767>. Acesso em: 06 jul. 2020.

ELIAS, Rui Gonçalves Marques *et al.* Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**. v.15, n.1, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000100009>. Acesso em: 27 jun. 2020.

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**, ed. 20, v 1, n. 7, Jan/Mar, 2012. Disponível em: <http://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2020.

FERRARI, Paula Jordão *et al.* Influência da hidroginástica sobre aspectos hemodinâmicos. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 133-148,



UNICEPLAC

2018. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/59755/52451>. Acesso em: 07 jul. 2020.

FERRETI, Fátima *et al.* Nível de atividade física entre idosos com mais de 70 anos e adultos muito velhos. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 33, 17 abr. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502020000100224. Acesso em: 05 jul. 2020.

FREITAS, Cidália. Efeitos de um programa de hidroginástica na aptidão física, na coordenação motora, na auto-estima e na satisfação com a vida, em idosos de centros de dia. 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Cidalia_Freitas/publication/37656861_Efeitos_de_um_programa_de_hidroginastica_na_aptidao_fisica_na_coordenacao_motora_na_auto-estima_e_na_satisfacao_com_a_vida_em_idosos_de_centros_de_dia/links/55aa70dc08ae815a04278880.pdf. Acesso em: 30 mar.2020.

GALVÃO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**. Brasília, v.23, n.1, p. 183-184, 2014. Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/pdf/ess/v23n1/v23n1a18.pdf>. Acesso em: 23 maio 2020.

GONÇALVES, Andréia Kruger *et al.* Atividade Física na Fase da Meia-Idade: Motivos de Adesão e de Continuidade, 2001. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/19497/000317980.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 06 jul. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeções da População** (revisão 2018), Rio de Janeiro, 25/07/2018. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da%20populacao.html?=&t=resultados>. Acesso em: 14 maio 2020.

IRION, Jean M. Panorama Histórico da Reabilitação Aquática, In: RUOTI, R.G; MORRIS, D.M; COLE, A.J. **Reabilitação Aquática**. São Paulo: Manole, 2000.

KRUEL, Luiz Fernando Martins *et al.* Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/download/10373/6345.%20Acesso> Acesso em: 01 abr. 2020.

LOCKS, Rafaella Ribas *et al.* Efeitos do treinamento aeróbio e resistido nas respostas cardiovasculares de idosos ativos. **Fisioterapia em movimento**, Curitiba, v. 25, n. 3, jul/set. 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502012000300010. Acesso em: 27 jun. 2020.

LOPES, Jaqueline Santos Silva *et al.* Treinamento com dispositivos elásticos e convencionais na composição corporal: revisão sistemática e meta-análise. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 33, abr. 2020. Disponível em:



UNICEPLAC

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502020000100301. Acesso em: 06 jul. 2020.

MAZO, Giovana Zarpellon *et al.* Programa de Hidroginástica para Idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 8 n. 2, p. 67-72, 2006. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/viewFile/3883/16671>. Acesso em: 06 jul. 2020.

MEURER, Simone Teresinha *et al.* Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. **Estudos de Psicologia**, v. 17, p. 299-303, mai./ago. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/epsic/v17n2/14.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2020.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Força muscular e funcionalidade do joelho de idosos praticantes de hidroginástica. **Cogitare Enfermagem**, v. 22 n. 2, p. 01-09, abr-jun. 2017. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/11/868381/49169-204177-1-pb.pdf>. Acesso em: 07 jul. 2020.

OLKOSKI, Mabel Micheline *et al.* Comportamento de variáveis fisiológicas durante a aula de hidroginástica com mulheres. **Revista brasileira de cineantropometria**. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, p. 43-48, 2010. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2010v12n1p43/11476>. Acesso em: 01 abr. 2020.

_____. Metodologia para o planejamento de aulas de hidroginástica. **Motricidade**, v. 9, n. 3, p. 36-43, 2013. Disponível em:

http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2013000300006. Acesso em: 01 abr. 2020.

PAULA, Karla Campos de; PAULA, Débora Campos de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 1, p. 24-27, 1998. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86921998000100007&script=sci_arttext. Acesso em: 30 mar. 2020.

PELLIZZON, Rosely de Fátima; POBLACIÓN, Dinah Aguiar; GOLDENBERG, Saul. Pesquisa na área da saúde: seleção das principais fontes para acesso à literatura científica.

Acta Cirurgica Brasileira, serial online, v. 18(6), nov-dez, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/acb/v18n6/a02v18n6.pdf>. Acesso em: 28 maio 2020.

QUADROS, Rudemar Brizolla de *et al.* A prática de atividades aquáticas na busca de harmonia biopsicossocial. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 17 n. 2, p. 333-351, 2012. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/20207/25386>. Acesso em: 07 jul. 2020.

RIBEIRO, José Antônio Bicca *et al.* Adesão de Idosos a Programas de atividades Físicas: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, Florianópolis, v. 34, p. 969-984, out./dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n4/v34n4a12.pdf>.

Acesso em: 05 jul. 2020.



UNICEPLAC

RODRIGUES, Rafaela Dias *et al.* Efeito do exercício físico nos parâmetros cardiometabólicos na pós-menopausa: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n.5, 2019. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232019000500301&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 06 jul. 2020.

RONDINELLI, Paula. Hidroginástica. **Brasil Escola 2002**. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm>. Acesso em 29 jun. 2020.

SAMPAIO, Rosana Ferreira; MANCINI, Marisa Cotta. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 11, n. 1, p. 83-89, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-35552007000100013&script=sci_arttext. Acesso em: 25 maio 2020.

SANTOS, Mariene de Freitas. Qualidade de vida associada à saúde com efeitos psicológicos da atividade física em idosas praticantes de hidroginástica. **EFDeportes.com**. Buenos Aires, Año 15, n. 152, Enero de 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd152/efeitos-psicologicos-da-atividade-fisica-em-idosas.htm>. Acesso em: 01 abr. 2020.

SILVA, Priscila Dias da *et al.* Influências de exercícios físicos no cotidiano dos idosos e sua percepção quanto ao seu bem-estar pessoal. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v. 13, n. 2, abr./jun. 2018. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082018000200010. Acesso em: 05 jul. 2020.

SIMÕES, Regina Rovigati *et al.* Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 19, n. 4, p. 40-50, 2011. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-733659>. Acesso em: 06 jul. 2020.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani *et al.* A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**. v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007. Disponível em:

<https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102868>. Acesso em: 29 jun. 2020.

_____. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? **Salusvita**, Bauru, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009 Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-583114>.

Acesso em: 05 jul. 2020.

TEIXEIRA, Vasconcelos Rômulo *et al.* Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Revista Motricidade**, Edição desafio Singular, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100024. Acesso em: 06 jul. 2020.



UNICEPLAC

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer primeiramente a Deus por ter nos dado saúde e força para cumprir mais esta etapa da nossa jornada.

Às nossas famílias, pelo apoio, incentivo, cuidado, confiança e amor incondicional.

Aos nossos professores que, compartilharam parte de seus conhecimentos e nos inspiraram a vislumbrar novos horizontes.

E por fim, e não menos importante, o nosso orientador Prof. Me. Demerson Godinho Maciel, pela paciência durante todo o processo de elaboração deste trabalho e pelo carinho com que conduziu cada etapa, mesmo com todas as dificuldades que nos foram impostas pelas circunstâncias atuais.

A todos que contribuíram de forma direta ou indireta em nossa formação, o nosso muito obrigado.