UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

JOÃO EDUARDO SOARES DE BARROS BALTAR

EFEITOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

RECIFE
2024

JOÃO EDUARDO SOARES DE BARROS
BALTAR

EFEITOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora:Profa. Ma. Débora Priscila Lima de Oliveira

RECIFE
2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Baltar, João Eduardo Soares De .
Efeitos da Prática da hidroginástica para a saúde física e mental dos Idosos: Uma revisão da literatura / João Eduardo Soares De Baltar. - Recife, 2024.
22, tab.

Orientador(a): Débora Priscila Lima De Oliveira
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2024.
Inclui referências.

1. Prática da hidroginástica. 2. Saúde física e mental. 3. Idosos. I. Oliveira, Débora Priscila Lima De. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

FOLHA DE APROVAÇÃO

JOÃO EDUARDO SOARES DE BARROS BALTAR

EFEITOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do Curso de bacharelado em Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Pernambuco, com parte dos requisitos à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Data de aprovação: 18/10/2024

BANCA EXAMINADORA:

Documento assinado digitalmente
gov.br
DEBORA PRISCILA LIMA DE OLIVEIRA
Data: 28/10/2024 09:31:54-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Prof. Ma. Débora Priscila Lima de Oliveira (Orientadora)
Universidade Federal De Pernambuco

Documento assinado digitalmente
gov.br
CLEYDSON ALEXANDRE DA SILVA
Data: 10/11/2024 02:31:54-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Mestrando Cleydson Alexandre Da Silva (Examinador Interno)
Universidade Federal De Pernambuco

Documento assinado digitalmente
gov.br
WILLIANE DE SALES TORRES
Data: 08/11/2024 14:17:49-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

Mestranda Williane Sales Torres (Examinador interno)
Universidade Federal De Pernambuco

RECIFE
2024

RESUMO

A população idosa está crescendo demograficamente nos últimos anos, o que vem atraindo a atenção de observadores e estudiosos a respeito desse público. Devido a essa crescente, é preciso ter uma atenção e cuidado maior em relação a saúde física e mental desse público, o que aumentou a procura dos exercícios físicos, e o que chama a atenção desse público é a hidroginástica. A hidroginástica vem sendo discutida em relação ao público da terceira idade em seus aspectos físicos e mentais, pois por se tratar de um exercício que é praticado dentro da água, onde tem propriedades que ajudam e facilitam a realização dos exercícios, não possui grande impacto e traz menos riscos de lesão, além de ser praticada em grupo, o que traz a interação social entre os praticantes, estudos estão sendo feitos para averiguar os benefícios advindos dessa prática. Entretanto, ainda não está claro quais os efeitos da prática da hidroginástica pelos idosos em sua saúde física e mental. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi revisar a literatura acerca dos efeitos da prática da hidroginástica na saúde física e mental dos idosos. As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: LILACS, SCIELO E GOOGLE SCHOLAR. Foi utilizado como estratégia de busca, os seguintes descritores: hidroginástica, idosos, saúde, saúde física, saúde mental, envelhecimento, efeitos da hidroginástica, qualidade de vida, atividade física. Foram incluídos 13 artigos, os quais compuseram a avaliação qualitativa desta revisão. Observou-se efeitos positivos da prática da hidroginástica na saúde física e mental dos idosos,além de efeitos nos sistemas do corpo humano durante essa prática, no entanto, os programas de intervenção aplicados foram diferentes na maioria dos estudos incluídos na presente revisão, dificultando o estabelecimento de um único benefício relacionado à prática da hidroginástica pelos idosos. Observando que cada artigo apresentou seu estudo, relacionando variáveis diferentes e trazendo uma gama de aspectos positivos da prática da hidroginástica para a saúde física e mental dos idosos.

ABSTRACT

The elderly population has been growing demographically in recent years, which has attracted the attention of observers and scholars regarding this population. Due to this growth, it is necessary to pay greater attention and care in relation to the physical and mental health of this population, which The demand for physical exercise has increased, and what attracts the attention of this public is water aerobics. Water aerobics has been discussed in relation at the elderly in their physical and mental aspects, as it is an exercise that is practiced in water, where it has properties that help and facilitate the performance of the exercises, It does not have a major impact and brings less risk of injury, in addition to being practiced in groups, which brings social interaction between practitioners, studies are being carried out to investigate the benefits arising from this practice. However, it is still unclear what effects the practice of water aerobics by the elderly has on their physical and mental health. Therefore, the objective of the present study was to review the literature on the effects of water aerobics on the physical and mental health of the elderly. The searches were carried out in the following databases: LILACS, SCIELO AND GOOGLE SCHOLAR. The following descriptors were used as a search strategy: water aerobics, elderly, health, physical health, mental health, aging, effects of water aerobics, quality of life, physical activity. N articles were included, which comprised the qualitative assessment of this review. Positive effects of practicing water aerobics on the physical and mental health of the elderly were observed, however, the intervention programs applied were different in most of the studies included in the present review, making it difficult to establish of a single benefit related to the practice of water aerobics by the elderly. Noting that each article presented its study, relating different variables and bringing a range of positive aspects of practicing water aerobics for the physical and mental health of the elderly

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO..... 7
2. OBJETIVOS..... 9
2.1 **GERAL**..... 9
2.2 **ESPECÍFICO**..... 9
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS..... 10
4. RESULTADOS..... 12
4.1 HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA 12
4.2 PÚBLICO TERCEIRA IDADE 12
4.3 SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS IDOSOS..... 13
4.4 EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA..... 14
5. DISCUSSÃO.....16
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....19
7. REFERÊNCIAS 20

1 INTRODUÇÃO

A população idosa vem crescendo cada vez mais no Brasil, segundo os dados do IBGE (2004) e os valores de projeção dessa faixa etária é que siga cada vez mais acelerado esse crescimento como visto por Jardim et al. (2019.). Desta maneira, é recorrente e crescente o aumento de diferentes ramos da pesquisa acerca do bem-estar, da saúde e da qualidade de vida dos idosos (Tartaruga et al, 2005). Para chegar na terceira idade, todas as pessoas passam pelo processo do envelhecimento, que acarreta em diminuição da capacidade de adaptação e também inerente a funcionalidade, afetando diretamente a sua saúde e consequentemente o seu bem-estar como dito por Tartaruga et al. (2005).

O envelhecimento é um período da vida que acomete o ser humano, é um processo que ocorre de forma natural e que traz consequências, como mudanças nas suas funções orgânicas e mentais como visto por Veras et al. (2015). O processo do envelhecimento está intimamente relacionado com a perda de força no sistema musculoesquelético, que resulta em flexibilidade reduzida e também ocorre a perda da massa muscular. Estas mudanças implicam em algumas consequências para o público idoso, como por exemplo, a redução do equilíbrio, piora o posicionamento postural e também reduz a sua capacidade funcional como visto por Pinto et al. (2014). O envelhecimento traz bastantes obstáculos para os idosos, até mesmo na realização de atividades simples do dia a dia e isso resulta em dificuldades no seu desempenho ocupacional (Estivalet et al, 2017).

Devido a redução de funcionalidade, é de extrema importância a prática das atividades físicas pelos idosos para que não ocorra comprometimentos maiores. De acordo com Matsudo et al. (2001), a atividade física pode ser definida como a execução de movimento corporal como resposta da contração muscular e que resulta em um gasto calórico. Mazo et al. (2016) em seu estudo afirmam que a prática constante auxilia na promoção da saúde e bem-estar do indivíduo, reforçando um melhor estilo de vida. No momento presente, está confirmado que quanto mais uma pessoa praticar exercícios físicos e ativa for, menos problemas físicos ela terá (Franchi et al, 2005). Entre os milhares de benefícios que o exercício físico proporciona, um que está relacionado a todas as idades, principalmente entre os idosos é a capacidade funcional, que é basicamente a ação de realizar as atividades do cotidiano e do dia a dia como dito por (Franchi et al, 2005).

Diante desses exercícios está a prática da hidroginástica, que consiste em praticar exercícios físicos dentro da água e através dessa imersão, é possível utilizar os seus princípios físicos devido ao baixo impacto articular dessa atividade física e também devido a essa

propriedade pode ser praticado por pessoas de várias idades, sendo assim aumentou a procura pelo público idoso (De assis et al, 2018). A hidroginástica é uma modalidade praticada na água, onde constitui-se por uma série de exercícios que são realizados de acordo com as necessidades de cada indivíduo e os seus objetivos. Por ser praticada em meio líquido, o impacto sob o corpo é bem menor e consequentemente diminui o risco de possíveis lesões, auxilia na melhora da aptidão física e desenvolve capacidades como flexibilidade, força muscular e resistência (Teixeira et al, 2007).

Devido a isso, esse público tem procurado bastante a hidroginástica para melhorar a sua saúde e o seu bem-estar. A perda de funcionalidade torna maior a importância da prática de atividades físicas, como a hidroginástica, que agrega não só benefícios físicos, mas também psicológicos (Da anunciação et al, 2020). Por exemplo, a hidroginástica aumenta o relaxamento por estar sendo praticado na água, sensação de bem-estar ao conseguir realizar a execução de movimentos nos quais possuem dificuldade. Além do convívio social ao interagir com outros praticantes e melhora da auto estima, devido ao aumento das capacidades funcionais (Moura et al, 2015).

Essa prática é extremamente importante para a qualidade de vida dos idosos, que segundo o grupo de pesquisa World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) da Organização Mundial de Saúde (OMS) é caracterizada não somente pela saúde física mas também pelo estado psicológico da pessoa (Ferreira et al, 2018). Diante disso, é extremamente necessário a prática de atividades físicas pelos idosos para a sua qualidade de vida neste período, no intuito de melhorar as suas capacidades físicas e principalmente a sua saúde, como diz Almeida et al. (2020).

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Revisar a literatura acerca da efetividade da prática da hidroginástica na saúde física e bem-estar dos idosos.

2.2 ESPECÍFICO

- Identificar quais são os efeitos causados na saúde dos idosos praticantes de hidroginástica.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão da literatura. Tem-se como foco principal o conteúdo de artigos que retratam sobre os efeitos da prática da hidroginástica na saúde física e mental dos idosos.

Um total de 645 artigos foram encontrados de acordo com as estragégias de busca da pesquisa. Após a triagem, na qual os artigos foram avaliados pelo seu título e resumo, 31 estudos foram inicialmente considerado elegíveis e integrados ao critério de inclusão. Por fim, após a leitura e análise dos artigos na integra, foram selecionados 13 estudos..

Foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico (Scholar google) Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

Adotou-se a estratégia de pesquisa iniciando-se pela busca com algumas combinações de descritores na língua portuguesa e inglesa, conforme os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o Medical Subject Headings (Mesh), sendo incluídas então: benefícios (benefits) hidroginástica (hidrogymnastic), idosos (old age), saúde (health), saúde física (physical health), saúde mental (mental health), envelhecimento (aging), efeitos da hidroginástica (effects of hydrogimnastic), qualidade de vida (quality of life), atividade física (physic activity).

Para delimitar as estratégias de busca nas plataformas, foram utilizados os operadores booleanos “AND” e “OR” escritos em letra maiúscula, para que houvesse uma restrição à amplitude da pesquisa e maior facilitação de busca.

Os critérios de inclusão dos estudos na presente revisão foram: artigos originais que contemplam os descritores acima e que englobam o público da terceira idade; amostra que contemple a prática da hidroginástica e a sua relação com a saúde física e mental desse público; publicados nos últimos 26 anos e sem restrição de idioma.

A seguir, a Tabela 1 apresenta as combinações utilizadas como estratégias de busca em cada base de dados.

Tabela 1. Estratégias de busca nas bases de dados.

Base de dados	**Estratégia de busca**
LILACS	Hidoginástica AND idosos or terceira idade; Hidroginástica AND envelhecimento;Hidroginástica and benefícios; Atividade física and idoso; Saúde mental and idosos; efeitos da hidroginástica AND saúde.
SCIELO	Atividade física AND saúde mental; Idosos AND envelhecimento; hidroginástica AND atividades físicas AND idosos; saúde física AND idosos; Qualidade de vida AND idoso;Atividade física and saúde física OR saúde mental.
GOOGLE SCHOLAR	Benefícios AND hidroginástica; Saúde física AND idosos AND hidroginástica; hidroginástica AND saúde; saúde mental AND idosos; efeitos da hidroginástica AND qualidade de vida; efeitos da hidroginástica AND idosos.

4. RESULTADOS

4.1 História da Hidroginástica

Desde a antiguidade, aproximadamente 460-375 a.C, Hipocrátes que era médico já usava a água para fins terapêuticos, os romanos e os gregos também já tinham aderido a essa matéria-prima, seja para fins recreativos e também curativos, pois possuem propriedades medicinais (Paula et al, 1998). Com o passar do tempo, visto os seus benefícios, foram feitos exercícios dentro do meio aquático na intenção de atingir diversos objetivos, com esse avanço, surgiu a hidroginástica modalidade na qual os indivíduos descobriram dentro da água várias possibilidades de praticarem exercícios físicos para fins de saúde, relaxamento e estética (Paua et al, 1998).

A hidroginástica começou sendo utilizada de forma sistemática em spas ingleses, em meados dos anos 60 foi difundida nos Estados Unidos por meio da associação cristã de moços (ACM) e a partir dai foi difundida para diversos países (Paula et al, 1998). Com o passar do tempo ganhou ainda mais popularidade, aumentando seu número de praticantes e sendo praticada com o intuito de melhorar o condicionamento físico através de exercícios áquaticos, utilizando a resistência da água como uma sobrecarga (Paula et al,1998).

Os exercícios praticados na água trazem menor impacto para o indivíduo devido a sua resistência que é aproveitada como sobrecarga e também ao empuxo da água como visto por Teixeira et al. (2007). Mesmo sendo praticados em alta intensidade, há uma diminuição consideravel no risco de possíveis lesões, acarretando assim em uma ainda maior procura por esta modalidade (Teixeira et al, 2007).

Desta forma, destaca-se cada vez mais a hidroginástica como uma alternativa de o indivíduo melhorar a sua qualidade de vida, cuidar da sua saúde e também do seu lado psicológico. Teixeira et al (2007), em seu estudo traz a hidroginástica como uma modalidade com inúmeros benefícios, como o aumento da força muscular, melhoria nas trocas gasosas por ser realizado na água, melhora da socialização pois é praticada em grupo e se tratando do público idoso, é de extrema importância esse contato com outras pessoas para a sua saúde mental.

4.2 Público terceira idade

Todo indivíduo passa por mudanças ao longo da vida, é um processo natural e que faz com que o seu organismo passe por mudanças fisiológicas com o o passar do tempo, e esse organismo que é multicelular costuma ser divido em algumas fases, como a fase de crescimento

e desenvolvimento, a fase reprodutiva e a senescência (Cancela, 2007). Essa terceira fase, é onde o indivíduo começa a ter uma queda na capacidade funcional do organismo e é onde entra os indivíduos que estão na terceira idade. O envelhecimento não se trata de um estado e sim de um processo em que os seres vivos irão enfrentar ao longo da sua jornada de vida e isso ocorre devido ao processo de degradação progressiva e diferencial (Cancela, 2007). Fazendo que naturalmente, os indivíduos que são idosos enfrentem algumas dificuldades no seu dia a dia como nas suas funções físicas e cognitivas. Segundo a OMS, essa terceira idade tem início entre os 60 e os 65 anos.

Desta forma, sempre houve a preocupação dos indivíduos quando o assunto é envelhecimento e cada um tem a sua maneira de reagir, algumas pessoas acham que não vão mais conseguir fazer coisas básicas e que vão precisar ainda mais da sua família e outros sentem que vão diminuir ainda mais as suas capacidades durante a sua vida diária (Fechine et al, 2012). Por outro lado, tem aquelas pessoas que consideram que ao envelhecerem se tornarão ainda mais inteligentes, serenas e com um melhor bom senso (Fechine et al, 2012).

Esse processo de envelhecimento quando chega nos indivíduos o faz serem denominadas de pessoas idosas (Cupertino et al, 2007) e que representava uma pequena parte da população com cerca de 11% da população mundial e em 2050 está previsto para que totalizem cerca de 22% da população mundial, de acordo com a estimativa das nações unidas, o que representa um aumento significativo dessa população.

4.3 A saúde física e mental dos idosos

Dentre todas as dificuldades e transtornos que acometem os idosos, a saúde mental merece uma atenção especial, pois algumas doenças como a depressão e a demência tem afetado esse público, trazendo a perda de sua indepedência e também da sua autonomia (Benedetti, 2008).

A saúde mental pode ser definida como o equilíbrio resultante da interação da pessoa com a realidade, sendo essa realidade embazada no meio em que o indivíduo desenvolve as suas potencialidades humanas (Mittelmann, 2010).

Por isso, é de extrema importância que sejam buscadas formas e estratégias para que o processo de envelhecimento não traga tantas alterações negativas ao envelhecimento cerebral dos idosos e a partir disso promover a saúde mental desses idosos (Almeida et al, 2018).

Aliado a isso, a saúde física também é de extrema importância para os idosos,visto que cada pessoa tem uma maneira diferente de viver, desde a sua infância até chegar nessa fase da

vida, e esse envelhecimento está diretamente relacionado com esse estilo de vida que o indivíduo teve ao longo da vida (Cancela, 2007).

É de extrema imoprtância que o idoso consiga realizar a manuntenção de sua capacidade funcional, afim de gerar uma boa qualidade de vida para si mesmo e isso pode ser feito a partir de práticas de exercícios físicos de maneira regular (De moraes et al, 2018).

4.4 Efeitos da hidroginástica

A prática de exercícios físicos como meio de manuntenção para os idosos e para sua qualidade de vida fez com que a procura por modalidades aumentasse e a hidroginástica está entre as mais procuradas. Entre seus efeitos estão na possibilidade de unir diversas coisas em um meio aquático como treinamento físico, recreação que se torna um ambiente mais descontraido, relaxamento por ser em um ambiente com água e também o o próprio tratamento estético. (Paula et al, 1998).

Para além disso, a prática de atividades aquáticas promove diversos benefícios como uma melhor amplitude da mobilidade das articulações, fortalece os músculos, melhora a circulação do sangue no corpo e também traz mudanças significativas na coordenação motora, equilíbrio e postura. (Zucolo, 2015).

Outros aspectos importantes observados durante a prática da hidroginástica é que pode proporcionar a promoção da saúde mental e bem-estar do público da terceira idade, além de melhorar da redução de sintomas da ansiedade e da depressão, melhorar a sua autoestima e as suas relações sociais (Reis, 2023).

Por ser práticado em meio líquido, os exercícios muitas vezes podem ser feitos com uma intensidade maior e traz uma menor chance do indivíduo se lesionar, isso por causa da resistência da água, o que possibilita a pessoa de realizar alguns movimentos que teria dificuldade de fazer fora da água. (Teixeira et al, 2007).

Porém, a prática da hidroginástica pode trazer algumas dificuldades para os idosos, pois por ser praticada na água conta com fatores da resistência desse meio e o corpo do indivíduo está submerso o que dificulta a velocidade da sua mobilidade por causa da força de arrasto, obrigando o idoso a constante reajusta postural durante essa prática (Souza et al, 2017).

Entretanto, a hidroginástica é práticada com várias pessoas ao mesmo tempo e relacionando isso ao processo de envelhecimento, faz com que alguns idosos tenham dificuldades até mesmo em atividades do dia a dia e consequentemente trazendo problemas em seu desempenho ocupacional durante a prática. (Estivalet et al, 2017).

Portanto, infere-se através dos estudos de revisão da literatura que a prática da hidroginástica traz diversos efeitos para o seu praticante, em especial para o público da terceira idade como mostrado na tabela a seguir:

TABELA 1- EFEITOS DA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

VARIÁVEIS	ASPECTO	REFERÊNCIA
SOBRECARGA	Permite que o idoso consiga aumentar a sobrecarga, diminuindo o risco de lesão durante a prática da hidroginástica.	Paula et al, 1998.
FORTALECIMENTO MUSCULAR, COORDENAÇÃO MOTORA, CIRCULAÇAO SANGUÍNEA E EQUILÍBRIO	A atividade aquática traz todos esses benefícios ao idoso devido a sua propriedade, trazendo melhorias ao sistema muscular e cardiovascular.	Zucolo, 2015.
REAJUSTE POSTURAL	Devido a resistência da água e a força de arrasto, é necessário constante reajusta postural do idoso.	Souza et al, 2017.
INTERAÇÃO SOCIAL	Pelo fato de ser praticada em grupo, a hidroginástica permite que haja a interação social entre os participantes que é essencial para o público da terceira idade.	Reis, 2023.
SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR	A prática da hidroginástica traz a redução da ansiedade e da depressão, além de melhorar a autoestima do seu praticante	Reis, 2023.

5. DISCUSSÃO

De acordo com os resultados analisados, pode-se perceber que os 13 estudos analisados trouxeram resultados positivos da prática da hidroginástica para a saúde física e mental dos idosos (Paula et al, 1998; Cancela, 2007; Teixeira et al, 2007; Cupertino et al, 2007; Benedetti, 2008; Mittelmann, 2010; Fechine et al 2012; Zucolo, 2015; Estivalet et al, 2017; Souza et al, 2017; De moraes et al, 2018; Almeida et al, 2018; Reis, 2023).

No estudo feito por Paula et al. (1998) é destacado as características do meio líquido, onde destacam a flutuação como forma de diminuição da ação gravitacional, facilitando o suporte do peso do próprio corpo e também a pressão hidrostática como um dos princípios físicos para a realização da hidroginástica. Outro ponto citado é que a hidroginástica é procurado por muitas pessoas e apesar de não ser exclusividade do público da terceira idade, são os que mais procurar a prática para diversos benefícios relacionados a sua saúde (Paula et al, 1998).

Como visto por Cancela (2007), o processo de envelhecimento é uma série de fatores e se caracteriza por três classes, sendo elas: a questão biológica, a questão psiquica e também a questão social, fatores esses que são responsáveis por acelerar ou diminuir a questão das doenças e principalmente o processo da velhice. Valendo ressaltar que o processo do envelhecimento é natural de todas as espécies, trazendo aspectos notavéis do seu nascimento até chegar a sua morte (Cancela, 2007).

O estudo de Teixeira et al. (2007) traz a prática da hidroginástica pela terceira idade, apresentando diversos aspectos positivos, tais como a melhoria do bem-estar físico e mental, diminuição de dores, diminuição de problemas de saúde como a hipertensão e a hipotensão e também o aumento da força muscular. Além disso, traz o passo a passo de uma aula da hidroginástica em quatro passos, sendo eles o de aquecimento em primeiro lugar, seguido da parte aeróbica, depois a parte localizada e terminando com o relaxamento (Teixeira et al, 2007).

Em pesquisa feita por Cupertino et al. (2007), foi analisado a questão o envlhecimento saudável através de duas perguntas, realizado com 956 residentes de uma cidade brasileira, onde foi perguntado qual categoria era mais importante para o envelhecimento saudável e em primeiro lugar ficou a saúde física com 53%, seguido da saúde social com 46% e a saúde emocional com 37%. Através dos estudo feito, foi mostrado que para os idosos, a saúde física é fundamental para o envelhecimento saudável, pois traz mudanças significativas em vários aspectos (Cupertino et al, 2007).

Outro estudo feito por Benedetti (2008) com idosos de idade entre 60 a 101 anos em um estado do Brasil, detectou que a sua maioria pratica atividade física, totalizando 59,3% dos idosos que não estão na faixa do sedentarismo, sendo o homem tendo o lazer como atividade primordial e as mulheres pelas atividades domésticas, essa pesquisa demonstrou que o pessoal estudado tem uma forte influencia cultural da educação, onde as mulheres são responsáveis pelos trabalhos domésticos e os homens a responsabilidade de sustentar a família.

Já de acordo com Mittelmann (2010), a população idosa está em crescendo cada vez mais e é mostrado a preocupação com a saúde mental desse público, onde traz a saúde mental como um equilíbrio da mente que relaciona a interação da pessoa com a sua realidade. Trazendo diversos aspectos como a ansiedade, a depressão, a auto-eficácia relacionados ao público da terceira idade e que traz a prática da atividade física como uma terapia e que traz benefícios a saúde mental dos idosos (Mittelmann, 2010).

Já em estudo feito por Zucolo (2015) com alunos de hidroginástica, totalizando 61 pessoas de meia idade e idosos, onde foram analisados diversos aspectos, tais como a massa corporal, índice de massa corporal, relação da cintura-estatura, forças de membros superiores e inferiores e a flexibilidade, em um total de 24 sessões com a duração de 50 minutos cada, foi visto melhorias significativas em sua massa corporal e principalmente nas forças musculares dos membros superiores e dos membros inferiores.

Já em estudo feito por Estivalet (2017) com 45 participantes de um grupo de praticantes de hidroginástica da terceira idade, foi avaliada que 5 não apresentaram nenhum problema em seu desempenho ocupacional, realizando a pesquisa com 40 praticantes da hidroginástica a questão do desempenho ocupacional desses idosos, onde a maior porcentagem de problema no desempenho ocupacional foi no lazer com 80%, seguido no autocuidado com 75% e a produtividade com 62,5%.

Em estudo feito por Souza et al. (2017) com 37 idosos, sendo 32 mulheres e 5 homens com idades entre 60 e 80 anos, com idosos que não praticavam hidroginástica e nem praticavam atividades físicas, foi visto uma melhoria significativa do controle postural desses idosos após a prática da hidroginástica, principalmente em relação ao deslocamento total, seja ele de olhos fechados ou abertos o grupo que nunca havia praticado hidroginástica apresentou um resultado bem melhor aos que não praticavam atividades físicas.

Já de acordo com Almeida et al (2018) é visto que as alterações provocadas pelo envelhecimento cerebral é essencial para a promoção da saúde mental dos idosos, a pesquisa foi feita com 465 participantes dos idosos brasileiros, praticantes ou não de atividades físicas e foi evidenciado que o grupo praticante de atividades físicas demonstrou um efeito

significativo das variavéis estudadas em relação aos que não praticam atividades físicas.

De acordo com Reis (2023), a prática da hidroginástica traz diversos benefícios para o público da terceira idade, sejam eles mentais ou no seu bem-estar, entre esses benefícios destaca-se a diminuição dos sintomas da depressão e da ansiedade, uma melhor autoestima e também da sua interação social, portanto é muito importante a prática da hidroginástica pelo público da terceira idade, afim de melhorar a sua qualidade de vida.

Diante do exposto, é perceptível a importância da prática da hidroginástica para a saúde mental e física dos idosos, trazendo melhorias em diversos aspectos, melhorando a sua qualidade de vida e a prática de suas atividades cotidianas. Valendo ressaltar que a hidroginástica é praticada em ambiente aquático, o que facilita a movimentação dos idosos, onde conseguem fazer movimentos dentro da água que fora dela não conseguem, aspecto que faz uma grande diferença para esse público e que procura ainda mais a hidroginástica como meio de manuntenção da qualidade de vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse trabalho foi analisar os efeitos advindos da prática da hidroginástica para a saúde física e mental dos idosos. Foram observados efeitos positivos da prática da hidroginástica pelos idosos, no entanto, os programas de intervenção aplicados foram diferentes na maioria dos estudos incluídos na presente revisão, dificultando o estabelecimento de um único efeito da prática da hidroginástica para os idosos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edivana; MOURÃO, Isabel; COELHO, Eduarda. Saúde mental em idosos brasileiros: Efeito de diferentes programas de atividade física. Psicologia, Saúde & Doenças, v. 19, n. 2, p. 390-404, 2018.

ALMEIDA, Thatiana Nascimento; DE CASTRO TELES, Yonara Júlia. A importância do exercício e atividade física na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Revista Cathedral, v. 2, n. 4, p. 23-30, 2020.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Revista de saúde pública, v. 42, p. 302-307, 2008.

CANCELA, Diana Manuela Gomes. O processo de envelhecimento. Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia pela Universidade Lusíada do Porto, v. 3, n. 1, 2007.

CUPERTINO, Ana Paula Fabrino Bretas; ROSA, Fernanda Heringer Moreira; RIBEIRO, Pricila Cristina Correa. Definição de envelhecimento saudável na perspectiva de indivíduos idosos. Psicologia: reflexão e crítica, v. 20, p. 81-86, 2007.

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

DE ASSIS, Hoseane Rodrigues Caboclo et al. O efeito da hidroginástica sobre a pressão arterial: uma revisão de literatura. Diálogos em Saúde, v. 1, n. 1, 2018.

DE MORAES, Frederico Lemos Ribeiro; CORRÊA, Priscila; COELHO, Wagner Santos. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 12, n. 74, p. 297-307, 2018.

ESTIVALET, Kátine Marchezan; CORAZZA, Sara Teresinha. Desempenho ocupacional de idosos praticantes de hidroginástica/Occupational performance of elderly practicioners of water aerobics. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 25, n. 2, p. 315-323, 2017.

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. InterSciencePlace,

v. 1, n. 20, 2012.

FERREIRA, Luana Karoline; MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 21, p. 616-627, 2018.

FRANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. Revista Brasileira em Promoção da Saúde,

v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.

JARDIM, Viviane Cristina Fonseca da Silva; MEDEIROS, Bartolomeu Figueiroa de; BRITO, Ana Maria de. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. Revista brasileira de geriatria e gerontologia, v. 9, n. 2, p. 25-34, 2019.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 7, p. 2-13, 2001

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. Rev bras cineantropom desempenho hum, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MITTELMANN, Carolina. Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso: estudo de revisão de artigos científicos. 2010.

MOURA, Camila Rodrigues; VESPASIANO, B. S. A hidroginástica para idosos e seus benefícios para saúde e bem-estar. XII Simpósio Ciências da Saúde, p. 13-16, 2015.

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

PINTO, Lélia Lessa Teixeira; MORBECK DIAS, Ilca; MOREIRA, Ramon Missias. Análise Reflexiva Sobre os Benefícios da Hidroginástica para a Saúde de Pessoas Idosas. Saúde e Pesquisa, v. 7, n. 2, 2014

REIS, Adriano Santiago Dos. Os efeitos da hidroginástica na terceira idade. 2023.

SOUZA, Roberto Otheniel de; DEPRÁ, Pedro Paulo; SILVEIRA, Alexandre Miyaki da. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. Fisioterapia e Pesquisa, v. 24, n. 3, p. 303-310, 2017.

TARTARUGA, Marcus Peikriszwili et al. Treinamento de força para idosos: uma perspectiva de trabalho multidisciplinar. EFDeportes. com–Rev Digital (Buenos Aires), v. 10, p. 82, 2005.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. Acta fisiátrica, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.

VERAS, Mara Luíza Melo et al. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. Revista interdisciplinar, v. 8, n. 2, p. 113-122, 2015.

ZUCOLO, André Chang et al. Efeitos da hidroginástica sobre variáveis morfofuncionais de indivíduos de meia idade e idosos. RBPFEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, v. 9, n. 54, p. 457-462, 2015