

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS NA TERCEIRA IDADE

Sandemberg Fernandes Batista

Evilázio Bruno Andrade do Nascimento

Wesley Ronney Aires de Souza

E-mail: wesled.fisica@hotmail.com

CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1672124895564473>

Resumo: Nos dias de hoje os idosos vivenciam inúmeras situações e obstáculos que diminuem o prazer pela vida desse grupo, além disso, existem os problemas diários e rotineiros, fatores emocionais, estresse, ansiedade, as transformações fisiológicas advindas da idade avançada, culminam sobre os idosos de maneira gradativa e contínua. Contudo, sabe-se que esses eventos podem ser minimizados com vários recursos provenientes da medicina, bem como a prática de atividades físicas e esportivas, incluindo a hidroginástica. Essas ferramentas podem ser disponibilizadas aos idosos, com o propósito de proporcionar recuperação da autoestima, e melhora da qualidade de vida. Sabendo, porém que os exercícios e atividades que envolvem hidroginástica são adequados quando desenvolvidos com pessoas da terceira idade, o objetivo desse estudo é mostrar que esse recurso traz consigo vários benefícios na saúde dos idosos. Sendo assim, realizou-se um estudo bibliográfico por meio de revisões de obras publicadas entre 2017 a 2022, usando como fontes de estudos bases acadêmicas digitais, como: Scielo, Medline e Lilacs. Pode-se inferir ser possível uma melhora expressiva na busca de uma terceira idade mais saudável, principalmente ao levar em consideração todos os aspectos que perpassam o processo fisiológico de envelhecimento na pessoa idosa. Nesse sentido, a prática da hidroginástica pode ser considerada uma atividade física eficaz de grande importância nesse grupo, e esta associada na prevenção e promoção da qualidade de vida de idosos em seu cotidiano, melhorando habilidades básicas fundamentais para autonomia do mesmo, e independência das atividades diárias, além de colaborar na sua reinserção perante a sociedade.

Palavras-chave: Idoso. Hidroginástica. Envelhecimento. Benefícios..

BENEFITS OF HYDROGYMNASTICS ON THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE IN THE ELDERLY AGE

Abstract: Nowadays, the elderly experience numerous situations and obstacles that reduce the pleasure in life of this group, in addition, there are daily and routine problems, emotional factors, stress, anxiety, the physiological changes arising from advanced age, culminating in the elderly of gradually and continuously. However, it is known that these events can be minimized with several resources from medicine, as well as the practice of physical and sports activities, including water aerobics. These tools can be made available to the elderly, with the purpose of providing recovery of self-esteem, and improving quality of life. Knowing, however, that exercises and activities that involve water aerobics are suitable when developed with elderly people, the objective of this study is to show that this resource brings with it several benefits in the health of the elderly. Therefore, a bibliographic study was carried out through reviews of works published between 2017 and 2022, using digital academic databases as study sources, such as: Scielo, Medline and Lilacs. It can be inferred that a significant improvement is possible in the search for a healthier third age, especially when taking into account all the aspects that permeate the physiological process of aging in the elderly. In this sense, the practice of water aerobics

can be considered an effective physical activity of great importance in this group, and it is associated with the prevention and promotion of the quality of life of the elderly in their daily lives, improving basic skills for their autonomy, and independence from activities. daily life, in addition to collaborating in their reintegration into society.

Keyword: Elderly. Water aerobics. Aging. Benefits.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é definido como sendo um processo progressivo que ultrapassa inúmeros estágios dinâmicos e agregam os fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. No âmbito fisiológico culminam naturalmente em alterações no organismo humano devido ao declínio funcional das células, que acaba interferindo na capacidade de adaptações do ser ao meio, sobretudo, diminuindo funcionalidade do corpo (ROMANO *et al.*, 2019).

Em relação ao nível psicológico, o envelhecimento pode ser considerado com a redução da percepção, memória e aprendizagem, uma vez que nesse grupo, percebe-se por meio do aumento das dificuldades de aprendizado, redução da atenção, diminuição da concentração, o que culmina no declínio lento e, posteriormente acentuado das habilidades anteriormente desenvolvidas por essa pessoa (GOMES *et al.*, 2020).

Ao que tange o nível social, refere-se ao papel exercido em meio social, uma vez que sua participação em grupos sociais, seu comportamento e a maneira de se comunicar são comprometidos. Além destes, existem vários fatores que colaboram com o afastamento da pessoa idosa da sociedade, um deles, é o cenário de aposentadoria, no qual os tornam financeiramente menos ativos, já que os idosos são vistos muitas vezes como improdutivos e incapacitados, gerando um afastamento efetivo da sociedade (AGUIAR; GURGEL, 2019).

Sabe-se que atualmente, considera-se a terceira idade como um período de “pobreza” gradativa do ser humano, tanto físico quando mental, todavia boa parte desse grupo ainda é, produtivo e independente. Entretanto, o envelhecimento é um processo contínuo de decadência das capacidades físicas e mentais da pessoa idosa, culminando com que ele não desenvolva as mesmas funcionalidades de antigamente,

fazendo-se necessário incluir e desenvolver alguma atividade física em sua rotina diária (OLIVEIRA *et al.*, 2019).

Logo, muitos exercícios aplicados a terceira idade às vezes são inadequados e podem ao contrário de ajudar, prejudicar a saúde corporal, o que acarreta problemas articulares, comprometendo suas capacidades funcionais, a hidroginástica podem ser uma alternativa de atividade física para o idoso (FERREIRA *et al.*, 2018).

Dados na literatura mostram que em 2025 haverá cerca de aproximadamente 30 milhões de pessoas na terceira idade em solo brasileiro. Em virtude de tal projeção significativa, aumenta-se, portanto, a preocupação de órgãos públicos, e de profissionais de saúde em garantir a manutenção da qualidade de vida desta população, visto que, o envelhecimento por si só, é um processo biológico que se caracteriza alterações progressivas em função do tempo, tornando uma pessoa na terceira idade mais vulnerável às doenças (SILVA *et al.*, 2021).

Para que se obtenha uma melhoria na qualidade de vida faz-se necessário um equilíbrio entre os aspectos biopsicossociais da pessoa na terceira idade, do contrário ocorrerá uma diminuição das funções corporais e envelhecimento fisiológico, culminando em déficit nas atividades diárias (GOMES *et al.*, 2020).

A hidroginástica apareceu no Brasil por volta do final da década de 70. e teve um crescimento acentuado, visto que nos dias de hoje é uma das atividades físicas mais populares e praticadas pela população em geral, principalmente por pessoas na terceira idade (ROMANO *et al.*, 2019).

A hidroginástica quando praticada de maneira regular, é muito indicada à população idosa, pois reduz o impacto nas articulações e oferta a possibilidade de diminuição de risco de lesões, uma vez que, tanto os exercícios de força, como o aeróbio devem ser controlados dentro da água.

Na hidroginástica podem-se observar sinais de exaustão, que busquem exercícios que ampliem as articulações, coordenação e atuação de grandes musculaturas, sem deixar de lados atividades básicas, como de buscar movimentos simples e sempre aprimorando o equilíbrio (SILVA *et al.*, 2021).

A prática regular de hidroginástica proporciona a reunião de diversos benefícios que propiciam nas pessoas da terceira idade melhoras em sua condição corporal, retardando os efeitos deletérios provocados ao longo do tempo no organismo do

idoso, culminando no desenvolvimento de um viver com maior expectativa de vida (GOMES *et al.*, 2021).

Esses benefícios conseguidos pela prática dos exercícios feitos regularmente de forma leve a moderada proporcionam um efeito preventivo, melhorando a capacidade funcional do corpo, os aspectos afetivos, ampliando a mobilidade física e, garantindo a manutenção do condicionamento físico adquiridos com a atividade física.

Nessa perspectiva, o presente artigo tem o objetivo de apresentar uma análise na literatura sobre os benefícios que a hidroginástica traz em relação a qualidade de vida de pessoas na terceira idade.

2 METODOLOGIA

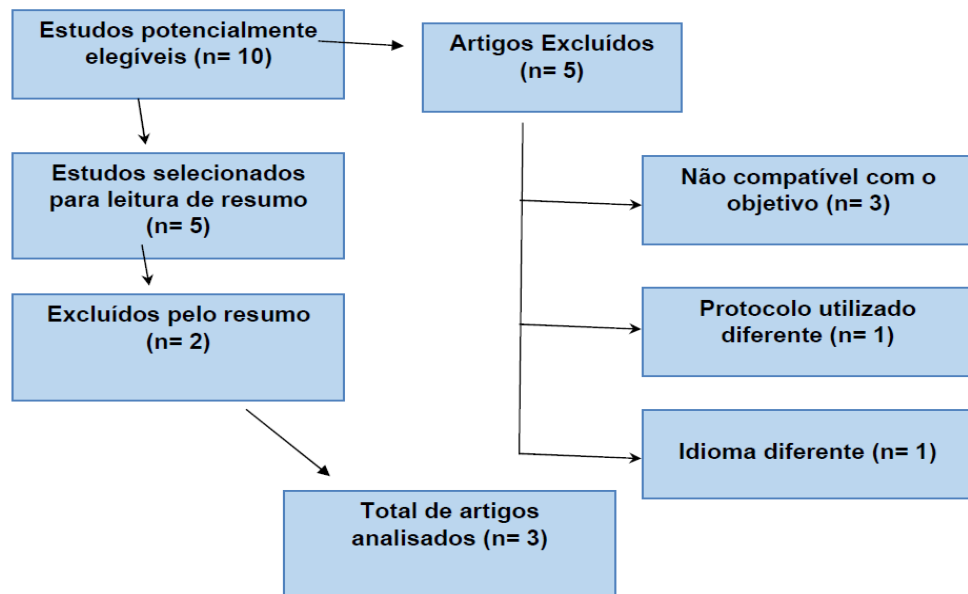
Trata-se de uma revisão de literatura com levantamento nas bases de dados disponíveis na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e também na *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Selecionaram-se os artigos por ordem de preferência nos idiomas português, inglês e espanhol, respectivamente. No que tange aos aspectos dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos, considerou-se como meio de inclusão os estudos acadêmicos dos últimos cinco anos, referente ao período de 2017 a 2021.

A busca foi concretizada por meio de uma frase de busca a saber: os benefícios que a hidroginástica traz em relação a qualidade de vida de pessoas na terceira idade. Foi usado o método Whoqol Old.

Com a frase utilizada apareceram 10 artigos, mas, foram aplicados critérios de inclusão e exclusão que possibilitaram selecionar 3 artigos científicos, um de cada base que se usou nesse estudo, sendo eles: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), conforme mostrado no fluxograma abaixo.

Fluxograma: Método Flowchart da pesquisa realizada



Fonte: autores, 2022.

3 RESULTADOS

Pode-se observar detalhadamente os artigos utilizados nesta revisão no que diz respeito a seus títulos, autores, objetivos e métodos empregados no quadro 1 abaixo.

Quadro 1: Caracterização dos artigos conforme autores/anos de publicação, títulos, objetivos e conclusões.

Autores/ano	Título	Objetivos	Conclusões	Base Acadêmica
GONÇALVES, et al (2020)	Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas.	Determinar a visão de Qualidade de Vida com o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica.	Foi possível evidenciar que a prática de Exercícios físicos, especialmente em atividades de hidroginástica, pode impactar positivamente na aptidão física e na Qualidade de vida dos idosos.	LILACS
OLIVEIRA <i>et al.</i> , (2019)	Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica.	Analisar a capacidade e funcional e a qualidade de vida de mulheres idosas que praticam e que não praticam hidroginástica.	Não houve evidência suficiente para provar que mulheres idosas praticantes de hidroginástica têm capacidade funcional e qualidade de vida diferentes em comparação com aquelas que não praticam exercício físico.	MEDLINE
RAMOS; MATOS, 2019	Comparação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico	Verificar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.	Idosos praticantes de Exercícios físicos Apresentaram uma melhor qualidade de vida comparada aos idosos não praticantes.	SCIELO

Fonte: autores, 2022.

4 DISCUSSÃO

Baseando-se em Oliveira *et al.* (2019), torna-se importante que a pessoa na terceira idade pratique exercícios físicos de modo regular, uma vez que essa ferramenta trás consigo vários benefícios na saúde e qualidade de vida. A redução dos riscos, advindas de quedas e fraturas é um benefício para esse grupo. A população idosa com uma boa aptidão física obtém maior autonomia e não dependem de outras pessoas para cumprir suas atividades diárias básicas.

Santos e Ramos (2019), ponderam que a hidroginástica é uma atividade esportiva amplamente praticada na atualidade, por pessoas de diversas faixas etárias sendo amplamente benéficas as pessoas da terceira idade.

Em conformidade com Oliveira *et al.* (2019), a hidroginástica é uma atividade física excelente para pessoas na terceira idade, ela é de baixo impacto devido ao uso da água, diminui o risco de queda e fraturas. Tem sido uma grande aliada para a saúde de quem a pratica.

Nessa perspectiva, a hidroginástica pode ser conceituada como sendo o programa de condicionamento que conduzirá a pessoa a uma boa forma física, podendo obter um pleno bem estar físico, adquirindo uma boa saúde tanto no aspecto físico quanto mental (OLIVEIRA *et al.*, 2019).

Ramos e Matos (2019) mostram que os idosos praticantes de exercícios físicos apresentaram uma melhor qualidade de vida que os idosos não praticantes.

Goncalves *et al.* (2020) ponderam que a hidroginástica é uma atividade que possui um mínimo impacto sobre o corpo e que promove o efeito massageador da água no corpo.

Ainda em consonância com os autores supramencionados, a hidroginástica também tem como característica exercitar a musculatura, contribuindo inclusive para o relaxamento mediante os movimentos da água estando à mesma sempre em contato com o corpo (GONÇALVES *et al.*, 2020).

Conforme reiteram Gonçalves et al (2020) na hidroginástica os idosos com bom desempenho na força de membros superiores (MS) apresentaram melhor percepção de qualidade de vida (QV) nos domínios físico e psicológico e pior percepção no global; os idosos com bom nível de resistência aeróbia perceberam melhor sua QV

nos domínios físico e global, os idosos com nível ruim de flexibilidade de MS perceberam melhor sua QV no domínio global e na faceta funcionamento dos sentidos.

Em vista, Oliveira *et al.* (2019) citam que a hidroginástica pode ser praticada por pessoas de ambos os sexos, sabendo nadar ou não, em que a água e a atividade em forma de exercício é uma combinação bem saudável que proporciona aos alunos de qualquer idade se sentirem à vontade dentro da piscina.

Ramos e Matos (2019) pontuam que a hidroginástica promove o desenvolvimento das qualidades físicas, tais como, a postura, os desvios de coluna e ainda é bem divertida e atrativa. Sua prática é altamente recomendável para gestantes, idosos, deficientes visuais e pessoas que necessitam de recuperação física. Em síntese é uma atividade perfeita para promover o condicionamento e desenvolvimento físico, afirma os autores.

Outro aspecto positivo sobre a hidroginástica de acordo com os autores supracitados, é que trata de um programa de exercícios, que são de fácil aprendizagem e plenamente adequado ao diferentes tipos de condicionamento físico, não tendo como consequência dores no corpo, levando a tonificação da musculatura do corpo por inteiro (RAMOS; MATOS, 2019).

A hidroginástica de acordo com Gonçalves *et al.* (2020), é uma atividade física recomendada para as pessoas da terceira idade no mínimo três vezes por semana, com exercícios com duração de no mínimo 45 minutos. Para os autores, a duração das atividades deve ser constituída por quatro fases, sendo elas, respectivamente: 1) aquecimento que deve ter 10 minutos; 2) parte aeróbica por 10 minutos; 3) exercício localizado de 15 minutos; e 4) relaxamento por 10 minutos.

Foi constatado por Oliveira *et al.* (2019) que pessoas da terceira idade praticantes de hidroginástica possuem melhor equilíbrio do que os idosos considerados sedentários. Além disso, a hidroginástica atua na promoção contínua na qualidade de vida desse grupo, além de influenciar no domínio físico dos mesmos. A hidroginástica também proporciona melhorias na força e da flexibilidade, contribui também com a prevenção de lesões, além de ser uma atividade relaxante e de baixo impacto.

Nesse cenário, a prática regular da hidroginástica é adequada à população idosa, pois diminui o impacto nas articulações e oferece a possibilidade de aumento de sobrecarga com menor risco de lesões. Visto isso, para essa população os objetivos do trabalho devem estar associados à melhoria de qualidade de vida, envolvendo aspectos biopsicossociais, além da melhora da postura, da marcha e da percepção corporal.

Pode-se aplicar a hidroginástica junto aos idosos de forma a lhe trazer benefícios diversos, utilizando-se de aulas adequadas a esta faixa etária, tendo estas um período inicial de aquecimento, seguido de fase composta por exercícios localizados e logo após um período final denominado relaxamento.

5 CONCLUSÃO

De acordo com as análises dos artigos selecionados pôde-se obter como resultado que hidroginástica é uma ótima opção de atividade para a melhoria da qualidade de vida de pessoas na terceira idade.

Conclui-se que a hidroginástica por ser uma atividade física aquática de baixo impacto, poderá reduzir os inúmeros malefícios causados pelo envelhecimento, proporcionando aos idosos uma vida independente em suas tarefas diárias, além da redução de doenças crônicas-degenerativa, trazendo à melhoria de qualidade de vida, socialização, além da melhora da postura, da marcha e da percepção corporal.

Elencou-se que a hidroginástica é uma ótima alternativa para o retardo do envelhecimento e para promover a inclusão dos idosos na sociedade, a fim de oferecer melhores condições físicas, psíquicas e sociais a esta classe.

Esse estudo, de acordo com as suas descobertas, pode oferecer subsídios para outros pesquisadores no que se refere a continuidade da temática. Ressalta-se a necessidade de realização de mais estudos sobre a capacidade funcional em praticantes e não praticantes de hidroginástica para comprovar os resultados que foram obtidos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. B.; GURGEL, L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 340-341, 2019.

BESKOW, G. C. T.; *et al.* Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3 p. 738-740, 2017.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unibefe (Online)**, p.164-166, jan./jun. 2018.

DUARTE, F. M. E.; *et al.* Qualidade de vida em praticantes de hidroginástica da meia e terceira idade de UBÁ-MG. **Revista Científica Fagoc Saúde**, v. 2, p. 54-60, 2017.

FERREIRA, M. M.; *et al.* Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. **Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação**, Ubá, v. 1, p. 9-14, 2018.

GOMES, A.A.G.; *et al.* Análise Da qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista de exercício físico e promoção da saúde**, v.06 n.3, p. 75-90, 2021.

GONÇALVES, K.C.; *et al.* Comparação entre uma percepção da qualidade de vida e nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. **Revista Brasileira de Ciência da Saúde**, ano 12, n 39, jan / mar 2020.

MATSUDO, SM; MATSUDO, VKR; BARROS NETO, TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**; v.8, n. 4, p. 21-32, 2017.

OLIVEIRA, D.V.; *et al.* Capacidade funcional e qualidade de vida em mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste**, v.18, n.2, p.40-52, 2019.

RAMOS, C; MATOS, P. Comparação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Revista Acta Fisiátrica**, Universidade de São Paulo, USP, v.14, n.4, p.226-232, 2019.

ROMANO, T. A.; *et al.* Prática de exercício físico na meia e terceira idade: um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em praticantes de ginástica localizada e não praticantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 370- 376, 2018.

SILVA, M.M., *et al.* Benefícios da hidroginástica na terceira idade. **Revista Saberes Acadêmicos (online)**; v.1 n.1, p. 145-165, 2021.

TEIXEIRA, CS; PEREIRA, EF; ROSSI, AG; A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Revista Acta Fisiátrica**, Universidade de São Paulo, USP, v.10, n.6, p.101-122, 12 set. 2018.

ZOMIGNANI, A. P.; PUPO, A. C.; SILVA, G. L. O.; Comparação entre o equilíbrio de idosos praticantes de hidroginástica e idosos sedentários. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, Jundiaí, v. 2, n. 4, p. 5-8, 2020.