

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA A PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

BERGAMO, Gabriela de Carvalho¹

ALVES JUNIOR, Luiz Carlos²

RESUMO

A hidroginástica é uma atividade física indicada para os idosos por ser de baixo impacto, onde os movimentos são realizados dentro da água reduzindo a pressão nas articulações, promovendo a melhora do condicionamento físico, da mobilidade articular, da flexibilidade, da postura, aumento da força muscular e melhora da auto-estima, além de promover o convívio social e proporcionar melhor qualidade de vida aos mesmos. O objetivo desta pesquisa foi identificar na literatura os benefícios que a hidroginástica pode proporcionar aos idosos. O presente estudo tratou-se de uma revisão narrativa literária, com buscas realizadas na base de dados *Google Acadêmico*, utilizando as palavras-chave: idosos, terceira idade, hidroginástica, atividade física. A busca foi realizada no idioma português, incluindo publicações recentes entre os anos de 2017 a 2022. Foram incluídos estudos publicados nos últimos seis anos na língua portuguesa, estudos sobre o envelhecimento, artigos sobre o tema hidroginástica e os benefícios desta prática para idosos. Foram excluídos estudos que se encontravam fora da data estabelecida e que não abordavam o tema proposto. Conclui-se que a prática da hidroginástica traz muitos resultados positivos para a população idosa, pois promove a melhora da capacidade física e funcional, alivia as dores, proporciona maior independência, melhora da força muscular, mobilidade, flexibilidade, além de promover o convívio social, o bem-estar físico e mental, melhora da autoestima e melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Idosos, terceira idade, hidroginástica, atividade física.

1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, com o avanço da tecnologia, voltada para a cura e prevenção de doenças, uma melhor conscientização sobre saúde e condições sanitárias, a redução dos índices de mortalidade e natalidade e o aumento da expectativa de vida contribuíram para o aumento da população, tornando o envelhecimento um fenômeno mundial, atingindo desde países desenvolvidos até os países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, que

¹Graduação em Educação Física Bacharelado da FIRA - Faculdades Integradas Regionais de Avaré-18700-902 - Avaré-SP. E-mail – gabibergamo11@hotmail.com

² Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré-18700-902 - Avaré-SP - Brasil – Licenciado e Bacharelado em Educação Física pela FIRA - Avaré-SP. Email luizcarlosedufisica@gmail.com

apresenta um crescimento acelerado da população idosa, devido a eficiência da sociedade na adaptação desta nova realidade (MENEZES et al, 2018).

Em países em desenvolvimento e de terceiro mundo para um indivíduo ser considerado idoso ele deve apresentar necessariamente no mínimo 60 anos de idade e, em países desenvolvidos de primeiro mundo, é necessário se ter no mínimo 65 anos de idade, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). No Brasil o número de idosos já atinge 13,09% da população em geral e para que o envelhecimento ocorra com qualidade de vida é necessário investir na formação de profissionais de saúde, visando os cuidados e atenção da saúde geral dos idosos, investir em políticas públicas, em modelos de assistência e pesquisas, em mudanças na sociedade e nas famílias, devido as modificações de ordem biopsicossocais que são ocasionadas por demandas específicas do processo de envelhecimento da humanidade (MENEZES et al, 2018; SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018).

Com o avanço da idade o organismo apresenta perdas e alterações que acabam dificultando o idoso a realizar suas atividades de vida diária. Há uma redução das atividades físicas regulares, implicando na prevalência do sedentarismo; isto pode estar associado às alterações físicas e mentais e também a exclusão social. Porém, a prática de atividades físicas ajuda na melhora da capacidade funcional dos idosos, cooperando com sua autonomia e independência. Há diversos tipos de exercícios físicos voltados para idosos, e a prática de hidroginástica é uma delas, se destacando por ser uma atividade de baixo impacto, onde os movimentos são realizados dentro da água reduzindo a pressão nas articulações (LEÃO et al., 2019; RIBEIRO; SILVA; FERREIRA, 2020).

Baseado neste contexto, surgiu a curiosidade em conhecer quais são os benefícios que a hidroginástica pode proporcionar aos idosos?

A hidroginástica proporciona diversos benefícios físicos aos idosos promovendo a melhora do condicionamento físico, da mobilidade articular, aumento da força muscular, melhora da postura, da capacidade pulmonar e do ritmo cardíaco. Traz também benefícios psicológicos, pois colabora para a melhora do convívio social dos idosos, por ser realizada geralmente em aulas coletivas, com atividades mais lúdicas e de interação com os companheiros e o professor, criando um elo afetivo entre os mesmos, motivando-os e proporcionando a eles o prazer em realizar a modalidade.

Esta pesquisa tem como objetivo identificar na literatura os benefícios que a hidroginástica pode proporcionar aos indivíduos que se encontram na fase da terceira idade.

Este estudo se torna importante no âmbito científico e social, pois busca encontrar os benefícios que a hidroginástica pode proporcionar aos idosos, sejam eles físicos e ou

psicológicos, que são extremamente importantes para a saúde dos mesmos, para o bem-estar e a qualidade de vida.

A fundamentação teórica deste artigo está assim estruturada: primeiramente, é abordado sobre o envelhecimento humano biológico e funcional, em seguida apresenta-se conceitos sobre a hidroginástica, e finalmente, os benefícios proporcionados aos idosos que realizam essa prática física.

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa literária, através de buscas na base de dados Google Acadêmico, utilizando as respectivas palavras-chave: idosos, terceira idade, hidroginástica, atividade física. A busca foi realizada no idioma português, incluindo publicações recentes entre os anos de 2017 a 2022. Os textos foram lidos na íntegra, analisados e sintetizados de forma reflexiva a fim de obter informações consistentes e relevantes sobre o assunto abordado. Foram incluídos neste estudo artigos que foram publicados nos últimos seis anos na língua portuguesa, estudos sobre o envelhecimento, artigos falando sobre o tema hidroginástica e os benefícios da prática para idosos. Foram excluídos estudos que se encontravam fora da data estabelecida e que não abordavam o tema proposto.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Envelhecimento biológico

O envelhecimento é um processo natural que ocorre desde o nascimento, se evidenciando com a chegada da terceira idade, e vem acompanhado de uma série de mudanças físicas e psicológicas, aspectos individuais e questões biológicas, como também fatores econômicos, sociais e culturais. A experiência de envelhecer é particular para cada indivíduo, é influenciada pelas diferentes formas de cultura da sociedade, do povo e até mesmo das gerações, o que determinará a visão sobre esse processo (ROCHA, 2018; VERAS, 2020).

Conforme estudos realizados por Rocha (2018) e Mendes (2020), as modificações fisiológicas que acontecem no corpo com o decorrer do envelhecimento são inevitáveis e irreversíveis; o idoso apresenta redução da mobilidade, saúde mais vulnerável, cognição comprometida; passa a ter dificuldade em se adaptar à novos papéis, não tem motivação, apresenta baixa autoestima, tem dificuldade de adaptação às mudanças rápidas e pode apresentar também algumas doenças psicossomáticas como a depressão, angústia, hipocondrismo e distúrbios do sono.

Devido ao envelhecimento, os sistemas visual, vestibular e somatossensorial podem ser comprometidos, acarretando na perda das fases de controle da postura, aumentando a instabilidade postural devido à redução da capacidade compensatória do sistema. Para que a pessoa envelheça bem é necessário que a possibilidade de manifestar doenças e de incapacidades relacionadas às mesmas seja relativamente baixa e apresentar alta capacidade funcional física e cognitiva (JUNIOR; DEPRÁ; SILVEIRA, 2017; VERAS, 2020).

É visto que o processo de envelhecimento traz consigo muitas mudanças físicas e cognitivas, deixando a pessoa mais vulnerável, suscetível às doenças e mais dependente para realizar atividades cotidianas. O consumo de remédios aumenta e sua capacidade funcional diminui; a pessoa se sente mais sozinha, com auto-estima baixa, necessitando de mais atenção e cuidados para se sentir melhor.

Segundo Mendes (2020), de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), não existe um idoso “típico”, pois a diversidade das capacidades e necessidades ocorrem de acordo com os acontecimentos que se dão durante o processo de desenvolvimento do indivíduo. O envelhecimento é acompanhado de alterações ou transformações no ciclo de vida da pessoa no que se refere à condição de saúde e à sua participação social. As modificações da sociedade e da tecnologia também afetam a população idosa, fazendo com que elas tenham que se adaptar a essas novas maneiras de viver em sociedade, o que pode muitas vezes contribuir para o isolamento social.

O avanço tecnológico acontece de maneira cada vez mais acelerada e isso pode implicar, muitas vezes, de forma negativa para as pessoas idosas, pois nem sempre elas conseguem seguir esse progresso na mesma velocidade e proporção e conseqüentemente acabam se isolando da sociedade, devido a sua incapacidade de acompanhar essa evolução.

2.1.1 Envelhecimento funcional

A velhice é uma fase marcada por alterações no corpo e no cognitivo, restrição de algumas habilidades; a morte de pessoas idosas do convívio e de amigos é mais recorrente; e essas questões afetam negativamente o indivíduo, possibilitando o surgimento de doenças psicossomáticas, depressão, angústia e diminuição do prazer, fazendo com que o idoso tenha que ressignificar essa fase da vida (VERAS, 2020).

Com o envelhecimento, há um aumento no declínio da capacidade funcional do indivíduo e estudos comprovam que mulheres sedentárias, quando comparadas com as mulheres que praticam algum tipo de exercício físico, tem a mobilidade funcional

comprometida, menos equilíbrio e apresentam alteração na marcha. Portanto, um indivíduo que realiza atividades físicas será bem-sucedido em seu processo de envelhecimento, apresentando boa saúde e qualidade de vida (SOUZA, 2020).

De acordo com Gatti (2020), a diminuição da capacidade física do idoso faz com que ele mude seus hábitos de vida e sua rotina do dia-a-dia devido ao surgimento de dificuldades que ele encontra para realizar suas atividades, o que pode desencadear o sedentarismo e consequentemente sérios problemas de saúde. As perdas funcionais que ocorrem durante o processo de envelhecimento causam uma limitação no desempenho de tarefas e dificuldade de movimentação, decorrentes da perda da elasticidade muscular, o que contribui para o desenvolvimento de doenças que reduzem o movimento articular corroborando para a redução da flexibilidade, comprometendo a aptidão física desse indivíduo e seu bem-estar geral. Por isso, ao decorrer do tempo ele acaba se isolando, ficando depressivo, com baixa autoestima e sem qualidade de vida.

Porém, quando o idoso não é sedentário ou até mesmo teve uma vida mais saudável ao longo dos anos praticando atividades físicas e se alimentando bem, ele consegue lidar mais facilmente com o envelhecimento, devido a sua capacidade funcional ser mais efetiva, pois ele se mantém mais ativo tanto fisicamente, como cognitivamente.

A maioria das pessoas idosas tem uma percepção negativa do envelhecimento, já que ele corrobora para uma saúde mais fragilizada, mobilidade diminuída, alterações cognitivas e físicas, entre outros fatores. Por esses motivos, manter a capacidade funcional do idoso é muito importante para sua qualidade de vida, para que ele apresente a capacidade de ser independente e ter autonomia para tomar suas próprias decisões; que consiga realizar as atividades físicas de vida diária (AFVD) visando o autocuidado como se alimentar, tomar banho, se vestir, se pentear, cortar as unhas, etc, e também as atividades instrumentais de vida diárias (AIVDs), onde o indivíduo precisa interagir com o ambiente em que vive e com a sociedade, usando por exemplo um celular, aparelhos eletrônicos, pegando um transporte coletivo, fazendo compras, realizando tarefas de casa, tomando seus remédios e cuidando do seu próprio dinheiro (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018; MENDES, 2020).

Segundo Mendes (2020), a adaptação às necessidades de uma pessoa idosa, como a compreensão e a consciência do seu processo de envelhecimento, permite que os mesmos vivenciem novas experiências, promove sua participação ativa na sociedade, ocupando seu tempo de maneira saudável, promovendo bem-estar físico, mental e emocional.

Portanto, se faz necessário que o idoso se adapte às mudanças ocorridas ao envelhecer, já que elas serão definitivas, e que tenha uma vida mais ativa praticando exercícios físicos

para ter uma boa capacidade funcional e se manter independente para realizar suas atividades de vida diária. É importante também que pratique o convívio social, seja participando de reuniões familiares, de atividades voltadas para idosos, indo ao supermercado, ao banco, entre outras atividades que promovam essa interação com a sociedade.

2.2. Hidroginástica

A hidroginástica surgiu na Alemanha, derivada da hidroterapia e é um esporte conhecido mundialmente, praticado por indivíduos de diferentes idades e condições de saúde. Nos séculos XVIII e XIX, em países europeus, os banhos termais eram utilizados com a finalidade de proporcionar alívio, relaxamento e a recuperação de espasmos na musculatura, passando a assumir ao longo dos anos, finalidades terapêuticas e esportivas (SCHMIDT et al., 2019).

De acordo com Ferrari e colaboradores (2018), os exercícios realizados nas aulas de hidroginástica proporcionam aos praticantes a melhora da flexibilidade e coordenação motora, aumento da resistência muscular, além de promover a sociabilização dos indivíduos quando a atividade é realizada coletivamente. Devem ser priorizados os exercícios que recrutem a ação dos grandes grupos musculares, buscando a amplitude e coordenação dos mesmos, necessitando manter um equilíbrio nos movimentos realizados. A aula geralmente é realizada em piscina aquecida, pelo menos duas sessões por semana, com duração de 50 a 60 minutos, realizando exercícios de alongamentos, aquecimento, exercícios específicos de acordo com a necessidade de cada grupo e relaxamento ao final.

É visto que a hidroginástica é uma atividade física muito benéfica para os idosos, pois auxilia na manutenção da capacidade funcional dos mesmos através da melhora da mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e força muscular, promovendo assim, maior independência física e também bem-estar psicológico, devido a socialização advinda das aulas com os demais idosos e o professor.

É recorrente que os instrutores/professores de hidroginástica usem a música como um componente para orientar a aula, realizando os movimentos de acordo com o ritmo musical, portanto, quanto mais rápido o ritmo, maior será a velocidade dos movimentos, necessitando de maior intensidade na força de arrasto e conseqüentemente gerando um maior gasto energético (OLIVEIRA; FIGUEIREDO; DOMINGUES, 2018).

A hidroginástica é recomendada especialmente para os idosos que apresentam dores e limitações nas articulações, pois o exercício realizado na água, ambiente em que as ações da

gravidade são diminuídas, suavizam o impacto nas articulações, proporcionando resistência e melhorando a capacidade física em geral (FERRARI et al., 2018; OLIVEIRA; FIGUEIREDO; DOMINGUES, 2018).

Além da hidroginástica ser uma atividade física prazerosa para os idosos, ela pode ser realizada de forma lúdica, com músicas escolhidas de acordo com o gosto dos alunos, podendo ser usada como ferramenta para conduzir o ritmo da aula. Como o ambiente aquático promove menor gravidade, diminui-se o impacto nas articulações, permitindo assim, que os exercícios possam ser realizados também de forma mais acelerada, gerando maior gasto de energia e melhorando a capacidade física do praticante.

De acordo com Leão e colaboradores (2019), o meio aquático permite a imersão e a flutuação do corpo, e isso facilita que os movimentos compostos sejam reproduzidos de modo seguro e variado, diminuindo os impactos (se comparados com o solo), permitindo que a mobilidade corporal e a flexibilidade sejam trabalhadas gradualmente e de forma segura, tornando a prática dessa atividade sem contraindicações.

Segundo Teixeira (2018), o principal motivo que leva os idosos à procura pela hidroginástica é devido à indicação médica para que realizem alguma atividade física. Mas, também se deve pela socialização que essa prática proporciona, pois além da contribuição para a realização das atividades de vida diárias, devido a modalidade ser realizada em grupo, faz com que os idosos se sintam mais motivados para praticá-la, já que podem se socializar e fazer amizades, criando elos afetivos e melhorando sua autoestima.

Devido as modificações fisiológicas do corpo causadas ao decorrer do envelhecimento, os idosos se sentem mais inseguros e dependentes para realizar as atividades do dia-a-dia, pois a redução da capacidade funcional e cognitiva faz com que eles não consigam mais realizar essas atividades como o esperado ou até mesmo que não consigam realizá-las. Mas, a hidroginástica além de ser uma atividade que diminui o impacto das estruturas do corpo por ser realizada na água, se tornando mais segura e confiante, ela também contribui para a melhora da autoestima e do bem-estar psicológico que se devem pela interação social dos idosos proporcionada pela atividade, onde através das aulas eles vão construindo uma afetividade com os parceiros e com o professor.

2.2.1. Benefícios da hidroginástica para idosos

A prática de exercícios físicos promove a melhora da capacidade física e funcional, diminuindo o risco de quedas e suas sequelas, que são muito comuns nessa fase, fraturas e

lesões, previne doenças crônicas e auxiliam na prevenção de doenças articulares, coronarianas, hipertensão arterial, diabetes, entre muitas outras, que atingem principalmente as pessoas idosas, quando acompanhadas de uma alimentação saudável. Também previne a osteoporose, diabetes, diminui o risco de infarto, reduz a pressão arterial, melhora as estruturas ósseas, musculares, tendões, ligamentos e a postura. (GATTI, 2020; SOUZA, 2020).

De acordo com Oliveira, Figueiredo e Domingues (2018), a hidroginástica é recomendada para os idosos, pois apresenta algumas vantagens em relação aos exercícios que são realizados em solo, devido ao nível de força da gravidade ser reduzido, há a diminuição da termorregulação e o impacto das estruturas articulares, decréscimo do estresse mecânico do sistema musculoesquelético, além de permitir uma amplitude maior dos movimentos e diminuir a dor. É uma atividade aquática que objetiva a melhora da capacidade funcional, da força, velocidade, resistência e flexibilidade, além de ser uma prática segura e confortável, estimulante, prazerosa e divertida. Além disso, quando se pratica exercícios físicos regularmente, há uma colaboração positiva na composição corporal e nas habilidades físicas do indivíduo, sendo eles associados ou não com algum tipo de dieta.

É certo que o exercício físico é muito importante para se manter uma boa saúde, além de trazer inúmeros benefícios para as pessoas, tanto físicos, como psicológicos. A pessoa idosa quando pratica atividade física é mais independente funcionalmente e está menos suscetível a ter doenças. E a hidroginástica é uma ótima escolha de exercício para se realizar na terceira idade, pois, além de reduzir os impactos causados nas articulações, permite maior amplitude de movimentos, diminui a dor e contribui para a melhora da capacidade física e cognitiva do indivíduo.

A prática da hidroginástica demanda que a pessoa tenha uma boa estabilização da postura, força da musculatura, flexibilidade e equilíbrio. Portanto, muitos dos movimentos que são realizados nas aulas de hidroginástica acompanham os movimentos que são realizados diariamente na rotina de quem a pratica, o que contribui significativamente para a melhora da funcionalidade. De acordo com estudos, a prática regular de exercícios físicos favorece a longevidade, mesmo que se inicie depois dos 65 anos de idade, pois ajuda a reduzir as taxas de mortalidade, reduz quedas e fraturas e também a prescrição e uso de medicamentos. Os exercícios resistivos contribuem para melhora da resistência muscular, da mobilidade, flexibilidade e da capacidade funcional da pessoa idosa (RIBEIRO, SILVA E FERREIRA, 2020).

Essa modalidade apresenta muita importância na promoção de saúde, pois é uma atividade que se beneficia das propriedades da água para promover carga mecânica reduzida sobre o aparelho locomotor e como consequência gerar um aumento no consumo máximo de oxigênio (VO_2 máximo), da função cardiorrespiratória, melhora da capacidade física, da agilidade e força muscular, além de contribuir para a redução do colesterol total e do LDL, na redução de gordura corporal e da pressão arterial (PA) (FERRARI et al., 2018; OLIVEIRA; FIGUEIREDO; DOMINGUES, 2018).

Os exercícios praticados nas aulas de hidroginástica colaboram para a realização das atividades de vida diária dos idosos, pois proporciona aos mesmos mais independência física, promove saúde e ajuda a reduzir a ingestão de medicamentos, devido a analgesia e todos os outros benefícios causados pela movimentação do corpo.

A hidroginástica apresenta um papel muito importante nos cuidados de saúde oferecidos às pessoas idosas, promovendo sua independência, auxiliando na renovação de estímulos ao raciocínio e aprendizagem, melhora das funções de memória e atenção e preservação da função cognitiva. As propriedades físicas da água trazem benefícios terapêuticos como a pressão, a flutuabilidade, a troca térmica, onde a temperatura da água causa o estímulo de algumas reações sobre os tecidos e órgãos do corpo, melhora da respiração de acordo com a limitação fisiológica e física do indivíduo e a viscosidade da água, que permite que os exercícios sejam realizados com movimentos lentos, oferecendo mais tempo para que os indivíduos possam criar e desenvolver mecanismos de reação apresentando respostas, sem que ocorra o risco de lesão ou queda, fazendo com que os idosos mantenham uma postura independente (SCHMIDT et al., 2019; SOUZA; SANTOS, 2019).

A prática da hidroginástica auxilia significativamente os idosos a terem uma melhora da capacidade funcional, do equilíbrio e da flexibilidade, capacidades estas que são extremamente relevantes em suas vidas, pois refletem em suas atividades rotineiras. Esta modalidade realizada na água mostrou ser uma aliada para o aumento do nível de atividade física da população idosa, devido à sua contribuição em sobrecarregar menos as articulações, reduzindo assim, os riscos de quedas e lesões. Ela também contribui para o aumento de tônus muscular, melhora da capacidade aeróbica, reduz a rigidez da articulação e o impacto articular, beneficiando aos idosos que apresentam limitações nas articulações, como a osteoartrite (AO), doença crônico-degenerativa, a praticar exercícios físicos na água, esta que também exerce um importante papel, proporcionando o alívio das dores devido às suas propriedades físicas (LEÃO et al., 2019).

Além de todos os benefícios físicos que essa modalidade de atividade física pode oferecer, ela também auxilia na melhora e preservação da função cognitiva, pois para realizar os exercícios o idoso precisa usar o raciocínio e através disso estimula seu cérebro a aprender e melhorar suas funções, como a da memória, por exemplo.

A hidroginástica se destaca nas atividades oferecidas em academias, clubes, clínicas; é realizada para manter uma boa saúde e na prevenção de doenças, contribui para a preservação da independência física e melhora da capacidade funcional da pessoa idosa, para que ela possa realizar suas atividades do dia-a-dia independentemente. Essa atividade proporciona também o contato social, bem-estar físico e psicológico e melhora da autoestima, proporcionando ao idoso uma vida mais saudável (SCHMIDT et al., 2019; TEIXEIRA, 2018; RIBEIRO; SILVA; FERREIRA, 2020).

A convivência social proporcionada nas aulas de hidroginástica promove a interação entre os idosos, colaborando para a troca de conhecimentos e vivências entre os mesmos. Essa interação auxilia no convívio social, evitando o isolamento dessas pessoas, fazendo com que elas se sintam valorizadas e incluídas na sociedade, e pode ajudar também na prevenção da ansiedade e depressão, devido aos benefícios psicológicos, fisiológicos e sociais proporcionados por essa atividade física. Ela também proporciona relaxamento do corpo e da mente, diminui o estresse e, hormônios do prazer são liberados na corrente sanguínea durante a atividade causando prazer, satisfação e mais saúde. (SANTOS; BIÉ, 2018; GATTI, 2020).

A hidroginástica traz inúmeros benefícios para quem a pratica, principalmente para os idosos, pois além de contribuir para uma melhora da saúde física e mental, favorece também a interação social, melhora da autoestima e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida e bem-estar.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Devido ao avanço da tecnologia voltada para a prevenção e cura de doenças e a conscientização sobre saúde, ao longo dos anos a expectativa de vida ficou maior, contribuindo para o aumento da população idosa. O envelhecimento é um processo natural que vem acompanhado de uma série de mudanças físicas e psicológicas, afetando a qualidade de vida do indivíduo.

Este estudo objetivou verificar, através de informações coletadas na literatura, os benefícios que a hidroginástica pode proporcionar aos indivíduos idosos e, diante do exposto, fica evidente que a prática da hidroginástica traz muitos resultados positivos para quem a

realiza, pois promove a melhora da capacidade física e funcional, diminuindo o risco de quedas e lesões e proporcionando maior independência, previne doenças crônicas, alívio das dores, auxilia na prevenção de doenças articulares, melhora a postura, força muscular, mobilidade, flexibilidade, além de ser uma atividade prazerosa e divertida, que promove o convívio social, o bem estar físico e mental, melhora da autoestima e melhor qualidade de vida para a população idosa.

REFERÊNCIAS

FERRARI, P. J. et al. Influência da hidroginástica sobre aspectos hemodinâmicos. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 2, p. 133-148, 2018.

GATTI, L. F. M. A percepção dos idosos sobre a contribuição da hidroginástica para melhoria na qualidade de vida. **Repositório Institucional do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Espírito Santo**, 2020.

JUNIOR, R. O. S; DEPRÁ, P. P; SILVEIRA, A. M. 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.

LEÃO, L. A. et al. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134, 2019.

MENDES, J. Envelhecimento(s), qualidade de vida e bem-estar. **A Psicologia em suas Diversas Áreas de Atuação 3**, cap. 11, p. 132-144, 2020.

MENEZES, J. N. R. et al. A visão do idoso sobre o seu processo de envelhecimento. **Revista Contexto & Saúde**, v. 18, n. 35, p. 8-12, 2018.

OLIVEIRA, M.; FIGUEIREDO, T.; DOMINGUES, V. As preferências ao nível do feedback durante a dinamização de aulas de hidroginástica, **MEDI@ÇÕES Revista Online**, v. 6, n. 6, p. 57-65, 2018.

RIBEIRO, D. B. G.; SILVA, A. S. C.; FERREIRA, G. L. S. Análise da capacidade funcional em idosas praticantes de hidroginástica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 5, p.27206-27211, 2020.

ROCHA, J. A. O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais. **Revista Farol**, Rolim de Moura, v. 6, n. 6, p. 77-89, 2018.

SANTOS, E. B.; BIÉ, E. F. A pratica da educação física: os benefícios da hidroginástica para o idoso no tratamento das doenças degenerativas. **Fazer Educativo**, v. 13, cap. 7, p. 95-107, 2018.

SCHMIDT, K. et al. A. Avaliação antropométrica e fatores motivacionais de praticantes de hidroginástica e caminhada em Guarapuava, Paraná. **Journal Health NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 123-131, 2019.

SILVA, C. V. **A importância da hidroginástica na saúde mental e física de idosos.** 2019. 26f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Bacharelado em Educação Física), Brasília/DF, 2019.

SOUSA, F. J. D.; GONÇALVES, L. H. T.; GAMBA, M. A. Capacidade funcional de idosos atendidos pelo programa saúde da família em Benevides, Brasil. **Revista Cuidarte**, v. 9, n. 2, p. 2135-2144, 2018.

SOUZA, A. J. F.; SANTOS, J. P. Análise comparativa do sono em idosos praticantes de Pilates e hidroginástica: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 4, p. 180-185, 2019.

SOUZA, L. O. Capacidade funcional em mulheres de meia idade e terceira idade praticantes de hidroginástica. **Revista Científica UNIFAGOC**, Caderno Multidisciplinar, v. 5, n. 2, 2020.

TEIXEIRA, R. V. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Revista Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

VERAS, M. O. **A vivência do processo de envelhecimento: uma pesquisa fenomenológica.** 2020. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Pós-Graduação LatuSensu em Gestalt-terapia), Goiás/GO, 2020.