

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUARDO LEITE PEREIRA

**IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE
IDOSOS: Uma revisão narrativa**

Juazeiro do Norte - CE
2023

EDUARDO LEITE PEREIRA

**IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE
IDOSOS: Uma revisão narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro
Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde),
como requisito para obtenção de nota para a
disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II,
Artigo Científico.

Orientadora: Prof. Ma. Jenifer Kelly Pinheiro

Juazeiro do Norte - CE
2023

EDUARDO LEITE PEREIRA

**IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE
IDOSOS: Uma revisão narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 12 de dezembro de 2023.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^a Ma. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientadora

Prof^a Esp. Barbara Raquel Souza Santos
Examinador (a)

Prof^a Esp. Karisia Monteiro Maia
Examinador (a)

Juazeiro do Norte - CE
2023

*Dedico esse trabalho a minha família e
amigos por todo incentivo e apoio na
construção desse projeto.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me abençoar com saúde e sabedoria, agradeço a minha família em especiais as minhas filhas que me incentivam a ser melhor e me encorajam e que me fazem eu ganhar força para continuar seguindo na batalha da vida, agradeço aos meus amigos de verdade e todos que fizeram parte desse sonho.

IMPACTO DA HIDROGINÁSTICA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DE IDOSOS: Uma revisão narrativa

Eduardo Leite Pereira¹

Jenifer Kelly Pinheiro²

RESUMO

Objetivo: Investigar o impacto da hidroginástica em idosos nas atividades de vida diária: Revisão narrativa. **Metodologia:** Esse trabalho explica a importância da atividade física para os idosos e como a mesma pode influenciar de maneira positiva em suas atividades diárias, discutimos a prática de atividades físicas para os idosos e como elas melhoraram o desempenho na realização de atividades da vida diária. Hidroginástica é uma das modalidades de atividade física que assim como outras vertentes, quando praticada de forma correta por idosos tem um papel importante no ciclo da vida de cada indivíduo e melhorando em sua qualidade de vida, auxiliando assim na funcionalidade e independência da pessoa idosa. Onde está sendo feito buscas de artigos e trabalhos em base de dados como Scielo e Google acadêmico.

Palavras-chave: Exercício físico, pessoas idosas, atividades diárias.

ABSTRACT

Objective: This work aims to investigate the self-perception of elderly people about the importance of water aerobics for physical activities in daily life. **Methodology:** This work explains the importance of physical activity for the elderly and how it can positively influence their daily activities. We discuss the practice of physical activities for the elderly and how they improve performance in carrying out daily activities. Water aerobics is one of the types of physical activity that, like other aspects, when practiced correctly by the elderly, plays an important role in the life cycle of each individual and improves their quality of life, thus helping the functionality and independence of the elderly person. Where searches are being made for articles and works in databases such as Scielo and Google Scholar.

Keywords: Physical exercise, elderly people, daily activities.

1 INTRODUÇÃO

A hidroginástica é um tipo de atividade física que vem ganhando espaço e destaque em clubes, parques e ambientes onde acontecem práticas esportivas, sendo que quando praticada

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

regularmente e correta, acompanhada por um profissional fica mais prazerosa e consequentemente consegue oferecer mais benefícios para os seus praticantes.

Essa modalidade teve seu sucesso entre as pessoas na década de 1980, com exercícios de baixo impacto ganhou visibilidade e amantes dessa atividade física, nos dias atuais é mais procurada pelo público idoso, mas pode ser realizada por todas as idades, sendo jovens ou idosos, o uso do ambiente aquático tanto para dar resistência aos movimentos, tornando os exercícios mais eficazes, quanto para proteger as articulações dos impactos que seriam causados pelos mesmos exercícios se fossem executados em outro ambiente (RONDINELLI *et al.*, 2023).

Para Assis (2019), por ser um exercício aquático, a hidroginástica é uma fonte para diminuição do sedentarismo, reduzindo assim o risco de desenvolvimento de doenças crônicas, podendo gerar benefícios para doentes crônicos, como controle da hipertensão arterial o que ajuda na manutenção da frequência cardíaca e dos níveis de glicose no organismo, ou seja, quando praticada da maneira correta independente da faixa etária, os resultados serão satisfatórios por todos.

Por ser uma prática saudável, a hidroginástica vem sendo praticadas por todos os grupos, ela consegue oferecer benefícios na melhora da qualidade de vida, os idosos em especial estão procurando essa prática, pois ela oferece melhor desenvolvimento e qualidade de saúde na sua vida diária, quando os idosos praticam exercícios como a hidroginástica, ganham força e flexibilidade para que possam realizar simples tarefas em seu dia a dia, como por exemplo se locomover dentro de sua casa, ou até mesmo organizar uns livros, são tarefas da vida diária que idosos que não praticam nenhuma atividade física podem ter dificuldades em realizar.

Deste modo, tendo em vista os benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, manter-se ativo é de suma importância, pois é uma forma positiva de se evitar algum tipo doença ou lesão muscular, no decorrer da vida. Para o idoso, a prática de exercício físico ajuda não só na prevenção de doenças, mas também na reabilitação na sua reabilitação, acrescentando melhorias na aptidão física, que contribui para a sua independência e manutenção da autonomia (SIMÃO, 2004).

A prática de atividade física como a hidroginástica consegue oferecer grandes resultados ao público idoso, pois quando a partir da prática regular de alguma modalidade como a hidroginástica, os idosos conseguem realizar tarefas da vida diária com mais facilidade. Cossetin (2017) argumenta que a prática da hidroginástica por idosos deve ser com o objetivo para melhorar a qualidade de vida.

Os idosos nos dias atuais em sua grande maioria estão procurando a melhor forma de ter uma vida mais saudável e organizada, exemplo disso é que percebe-se que a procura por

atividades físicas por esse público ficou visivelmente evidente, pois quando se pratica atividades físicas regularmente se obtém mais saúde e energia para nosso corpo, sendo que a hidroginástica é uma atividade física mais desejada por idosos, levando-se em conta o baixo impacto em suas articulações durante os exercícios e por ser uma atividade física muito mais prazerosa por ser no meio aquático.

Argumentou a Associação Brasileira de Exercícios Aquático (1997) que a flutuação diminui o efeito da ação gravitacional, reduzindo a compressão articular, facilitando a sustentação do próprio peso. A capacidade de flutuação relaciona-se com a composição corporal do indivíduo, que varia de acordo com o sexo, idade e nível de condicionamento.

A percepção dos idosos na prática da hidroginástica é muito relevante, pois quando se praticada regularmente, conseguimos grandes feitos, os idosos podem ser mais beneficiados com a prática da hidroginástica, devido aos exercícios acontecer dentro d'água, e consequentemente terem menos impacto em suas articulações e ainda ganhando mais resistência em seus músculos, e acrescentando como condicionamento físico para que possam realizar tarefas diárias, importante ressaltar também que melhora a socialização e a comunicação.

A hidroginástica tem um papel fundamental, pois ela tem como principal objetivo o estímulo e a mudança de hábitos, fortalecendo seu compromisso na cultura corporal de movimento e deixando claro e evidente que a prática da hidroginástica pode contribuir na melhoria do seu bem-estar.

O presente trabalho é uma revisão de literatura e tem como objetivo influenciar pessoas da terceira idade e mostrar com bases em pesquisas que a prática da hidroginástica acompanhada por um profissional de educação física pode sim melhorar seus desempenhos em realizações de tarefas da vida diária, a nossa intenção é mostrar e explicar de maneira simples e objetiva que a prática dessa atividade física pode influenciar no aumento de flexibilidade, resistência e melhor condicionamento físico dos idosos na prática da hidroginástica.

2 MÉTODO

O presente estudo, trata-se de uma revisão narrativa, que segundo Ercole, Melo e Alcorado (2014), se caracteriza por realizar uma vasta publicação de informações para que assim seja possível descrever e discutir sobre um determinado tema, não apresenta critérios rigorosos por a avaliação e seleção dos estudos.

A pesquisa foi constituída por artigos originais após a busca realizada nas bases de dados Scielo, e Google acadêmico, acerca de efeitos dos exercícios físicos para com os idosos e seus benefícios em relação a atividade física com a pratica da hidroginástica. Para a busca das informações na literatura foram utilizadas as bases de dados *SCIELO* e *GOOGLE ACADEMICO*, o procedimento de busca foi realizado nos meses de setembro e outubro de 2023, após essa busca os resultados obtidos serão avaliados para a inserção na revisão.

Foram utilizados como critérios de inclusão artigos publicados nos últimos 20 anos e no idioma português. E excluídos e duplicados. Foram consideradas as palavras chaves: Atividade física, hidroginástica e atividades cotidianas em todas as buscas por artigos, e foram absorvidos as melhores e objetivas informações para o seguinte público, entre tanto é importante ressaltar que a hidroginástica é uma das práticas esportivas que atrai e conquista o público da terceira idade por suas facilidades e baixo impacto nas articulações de quem pratica regularmente, causando a sensação de bem estar e saúde entre os idosos que praticam tal atividade física.

A análise foi realizada a partir de uma avaliação dos estudos, descrevendo os métodos, intervenções e resultados obtidos em cada pesquisa inserida na presente revisão. Uma descrição detalhada foi feita sobre as informações encontradas que serão analisadas e filtradas para um melhor desenvolvimento da revisão de literatura narrativa.

3 RESULTADOS

Embora a hidroginástica não seja uma atividade que tenha como público apenas as pessoas do grupo idoso, a grande maioria de seus praticantes se concentram nesse faixa etária, pois a prática da hidroginástica apresenta poucas lesões, por ser um exercício com pouco impacto, e salvo que muitos idosos possuem restrições nas articulações. Os benefícios da prática da hidroginástica são visíveis, pois os mesmos ganham capacidades funcionais, podemos também citar o aumento da força física e resistência quando se pratica alguma atividade da vida diária.

Mesmo diante de várias constatações benéficas da hidroginástica, muitos idosos procuram a atividade de forma reativa e não preventiva, como é o recomendado, por isso, a importância de conscientizar a terceira idade a incorporar o movimento nas suas necessidades diárias, objetivando assim trilhar novos rumos à sua existência, tendo um maior controle de si, da sua vida diária e conseqüentemente, melhorando significativamente sua qualidade de vida (FRERE et al., 2011).

Foram encontrados alguns artigos relacionados ao tema, e aos poucos foram filtrados e organizados para melhor entendimento, de maneira bastante simplificada temos como a amostra o grupo de idosos que praticam a hidroginástica, usamos como o método a análise de documentos de domínio científico, tais como livros, teses, dissertações e artigos científicos.

Estudo de Cabral e colaboradores realizado com 60 indivíduos, sendo 20 praticantes de hidroginástica, 20 praticantes de atividades físicas e 20 não praticantes de atividades físicas, resultados obtidos indicam que a hidroginástica, assim como a prática de atividades físicas atuam de forma irrefutável no controle de declínio da capacidade funcional do idoso e assim na realização das atividades de vida diária (CALOMENI *et al.*, 2014).

4 DISCUSSÃO

O trabalho demonstrou que os idosos tiveram um aumento significativo na percepção sobre a importância da hidroginástica para as atividades da vida diária, os motivos que os levaram a perceber e entender que a hidroginástica quando praticada frequentemente tem um ganho de resistência, melhora significativa da saúde e independência ao realizar tarefas do seu cotidiano, aparentemente, esse trabalho atende apenas o público idoso, mas não, nossa intenção foi influenciar todos os públicos entre todas as faixas de idade para que pratiquem a hidroginástica, já que é um esporte que não exige muito esforço nas articulações, e com isso os riscos de lesões são muito baixas.

Sem dúvida os fatores relacionados ao manter uma autonomia em suas tarefas da vida diária e ao sentir-se bem com as atividades físicas foram as que merecem mais destaques entre os idosos, pois fica visível o aumento considerável na percepção dos idosos, pois é visível o aumento considerável na percepção dos idosos sobre a importância da hidroginástica para as atividades da vida diária.

Para Angeli (2008) o meio aquático e o programa de hidroginástica propiciam o ganho de estabilidade e equilíbrio, facilita o trabalho gradativo da amplitude articular, fortalecimento muscular, melhora da circulação, melhoria da eficiência do bombeamento de sangue pelo coração, proporciona relaxamento da musculatura, reduz a gordura corporal, usada como forma de socialização o que melhora a autoestima, ocasiona sensação de bem estar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desse trabalho foi esclarecer e mostrar de maneira simples e objetiva a importância da prática da hidroginástica na terceira idade e como a atividade física pode auxiliar para uma melhor qualidade de vida, a prática da hidroginástica tem sido muito importante e eficaz na vida desses idosos, salvo que a prática dessa atividade física pode ajudar os idosos no enfrentamento do processo de envelhecimento, colaborando de maneira significativa para uma vida mais saudável e consequentemente mais feliz.

A prática da hidroginástica sempre vai gerar benefícios significativos na vida diária das pessoas idosas, entre os benefícios podemos citar o ganho de força e resistência nas articulações, já essa prática de atividade física aquática não possui muito impacto nas articulações, também podemos citar a melhora da capacidade motora, o aspecto sócio afetiva entre outros benefícios, tornando assim os idosos mais saudáveis com essa prática esportiva.

O impacto da hidroginástica em idosos para as atividades da vida diária, teve um aumento significativo e podemos concluir que a hidroginástica ofereceu uma melhora na qualidade de vida dos idosos, por ser um exercício físico prazeroso.

REFERÊNCIAS

BAUN, M. P. **Exercícios de hidroginástica: Exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2010. 248 p.

CALOMENI, M. R. et al. **Efeitos da Hidroginástica na melhoria funcional de idosos**. *Biológicas e saúde*, v. 4, n. 14, 2014.

PAULA, K. C. de; PAULA, D. C. de. **Hidroginástica na terceira idade**. *Revista Brasileira de Medicina do esporte*, v. 4, p.24-27,1998.

CIOSAK, S. I. et al. **Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde**. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 45, p. 1763-1768, 2011.

COSSETIN, E. **O idoso e a prática da hidroginástica**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, [S. l.], 2016.

DE ASSIS, H. R. C. et al. **O efeito da hidroginástica sobre a pressão arterial: uma revisão de literatura**. *Diálogos em Saúde*, v. 1, n. 1, 2019.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S. de; ALCOFORADO, C. L. G. C. **Revisão integrativa versus revisão sistemática**. Revista Mineira de Enfermagem, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.

FERREIRA, E. E. D. B. A. **Gestão de custos com medicamentos, hidroginástica e qualidade de vida em pessoas idosas de Santarém**. 2011. Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra (Portugal).

FERREIRA, O. G. L. *et al.* **Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional**. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 21, p. 513-518, 2012.

FRERE, E. *et al.* **Hidroginástica para melhor qualidade de vida de idosos**. EFDeportes. Buenos Aires. Nº 163. Dezembro – 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd163/hidroginastica-para-melhor-qualidade-de-vidade-idosos.htm>>. Acesso em 10. out. 2023.

RONDINELLI, P. **"Hidroginástica"; Brasil Escola**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm>>. Acesso em 10. out. 2023

SILVA, M. C. D. S.; DEUS, A. **Comportamento Sedentário e Sedentarismo: Percepção de alunos concluintes do curso de educação física de uma faculdade particular da cidade de Maceió-AL**. Educere-ISSN, p. 2176-1396, 2017.

SILVA, N. S. R. *et al.* **Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade**. Revista Interfaces da Saúde, Aracati, v. 4, n. 1, p. 23-46, 2017.

ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. **Atividade Física e saúde: Experiências Bem-sucedidas nas Empresas, Organizações e Setor Público**. Jundiai-SP: Paco Digital, 2013. 241 p.

Associação Brasileira de Exercícios Aquáticos. **II Circuito AEA Brasil**. Anotamentos para referência de estudo, 1997.

ANGELI, V. **Hidroginástica: Vantagens e Desvantagens para os Idosos, 2008**. Disponível em: <<http://www.medicinageriatrica.com.br/2007/07/17/hidroginasticavantagens-e-desvantagens-nos-idosos>>. Acesso em 10. out. 2023.

SIMÃO, R. **Treinamento de Força na Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

ANEXO(S)

APÊNDICES