



ARTIGO DE REVISÃO

Efeitos da hidroginástica e sua influência na saúde e qualidade de vida de idosos praticantes

Effects of water aerobics and its influence on the health and quality of life of elderly practitioners

Efectos de los aeróbicos acuáticos y su influencia en la salud y calidad de vida de los practicantes de edad avanzada

Maria das Dores Ferreira¹, Wesley Ronney Aires de Souza²

1- Faculdade São Francisco da Paraíba, FASP, Cajazeiras, Paraíba, Brasil

2- Faculdade São Francisco da Paraíba, FASP, Cajazeiras, Paraíba, Brasil

Autor Correspondente

Nome: Maria das Dores Ferreira

E-mail: maryferreira082@gmail.com

Resumo: Objetivo: Observar e compreender quais são os benefícios da hidroginástica nos aspectos físicos e na qualidade de vida da pessoa idosa. **Método:** Revisão da literatura que teve como questão: Por quais causas a hidroginástica impacta de forma expressiva a saúde e a qualidade de vida das pessoas idosas praticantes? Em seguida foi realizada pesquisa por artigos nas bases de dados Pubmed, BVS e SciELO durante outubro de 2023, utilizando os DeCS: Esportes Aquáticos, Idoso e Exercício Físico, com o auxílio do operador booleano *AND*. Sendo selecionados artigos completos, gratuitos, publicados em português, entre 2013 e outubro de 2023. A amostra final composta por 8 artigos. **Resultados:** Dos artigos selecionados, 50% foram publicados em 2014, 25% em 2016, 12,5% em 2017 e 12,5% em 2013. Em relação ao tipo de estudo foram analisados caso-controle (62,5%), experimental (25%) e revisão sistemática (12,5%), no qual as principais temáticas abordadas pelos autores, resumiram-se na utilização da hidroginástica para obtenção de melhora no equilíbrio das pessoas idosas (37,5%), reabilitação em doenças crônicas osteoartrite do joelho ou quadril e fibromialgia (25%), nível de depressão (12,5%), qualidade de vida (12,5%) e perfil lipídico (12,5%). **Conclusão:** A prática da hidroginástica promove melhorias na aptidão física, força, resistência, independência, amplitude, qualidade de vida, equilíbrio, diminuição de dores musculares, prevenção de agravos e melhora significativa nos casos de depressão. Vale ressaltar, que por se tratar de uma atividade que auxilia na manutenção da aptidão física em idosos, a temática ainda necessita de estudos visando a disseminação da prática.

Palavras-chave: Idoso. Exercício Físico. Qualidade de Vida. Saúde.

Abstract: Objective: Observe and understand the benefits of water aerobics on the physical aspects and quality of life of elderly people. **Method:** Literature review that had the question: For what reasons does water aerobics significantly impact the health and quality of life of elderly people who practice it? Next, a search for articles was carried out in the Pubmed, VHL and SciELO databases during October 2023, using the DeCS: Water Sports, Elderly and Physical Exercise, with the help of the Boolean operator *AND*. Complete, free articles, published in Portuguese, between 2013 and October 2023 were selected. The final sample consisted of 8 articles. **Results:** Of the selected articles, 50% were published in 2014, 25% in 2016, 12.5% in 2017 and 12.5% in 2013. Regarding the type of study, case-control (62.5%) was analyzed. experimental (25%) and systematic review (12.5%), in which the main themes addressed by the authors were summarized in the use of water aerobics to obtain improvements in the balance of elderly people (37.5%), rehabilitation in diseases chronic osteoarthritis of the knee or hip and fibromyalgia (25%), level of depression (12.5%), quality of life (12.5%) and lipid profile (12.5%). **Conclusion:** The practice of water aerobics promotes improvements in physical fitness, strength, resistance, independence, amplitude, quality of life, balance, reduction of muscle pain, prevention of injuries and significant improvement in cases of depression. It is worth mentioning that as it is an activity that helps maintain physical fitness in the elderly, the topic still requires studies aimed at disseminating the practice.

Key words: Aged. Exercise. Quality of Life. Health.

Resumen: Objetivo: Observar y comprender los beneficios de los aeróbicos acuáticos sobre el aspecto físico y la calidad de vida de las personas mayores. **Método:** Revisión de literatura que tuvo como pregunta: ¿Por qué los aeróbicos acuáticos



impactan significativamente en la salud y calidad de vida de las personas mayores que lo practican? Luego, se realizó una búsqueda de artículos en las bases de datos Pubmed, BVS y SciELO durante octubre de 2023, utilizando el DeCS: Deportes Acuáticos, Ancianos y Ejercicio Físico, con ayuda del operador booleano AND. Se seleccionaron artículos completos, gratuitos, publicados en portugués, entre 2013 y octubre de 2023. La muestra final estuvo compuesta por 8 artículos. **Resultados:** De los artículos seleccionados, el 50% fueron publicados en 2014, 25% en 2016, 12,5% en 2017 y 12,5% en 2013. En cuanto al tipo de estudio, se analizó casos y controles (62,5%). (25%) y revisión sistemática (12,5%), en la que los principales temas abordados por los autores se resumieron en el uso de aeróbic acuático para obtener mejoras en el equilibrio de las personas mayores (37,5%), rehabilitación en enfermedades crónicas de la artrosis del rodilla o cadera y fibromialgia (25%), nivel de depresión (12,5%), calidad de vida (12,5%) y perfil lipídico (12,5%). **Conclusión:** La práctica de aeróbic acuático promueve mejoras en la condición física, fuerza, resistencia, independencia, amplitud, calidad de vida, equilibrio, reducción del dolor muscular, prevención de lesiones y mejora significativa en casos de depresión. Cabe mencionar que al tratarse de una actividad que ayuda a mantener la condición física en las personas mayores, el tema aún requiere estudios encaminados a difundir la práctica.

Palabras clave: Anciano. Ejercicio Físico. Calidad de Vida. Salud.

INTRODUÇÃO

O declínio fisiológico ocasionado pelo envelhecimento proporciona as pessoas idosas diversas dificuldades no decorrer da vida, principalmente no que se refere à capacidade funcional (PINTO *et al.*, 2016). A diminuição da capacidade funcional nesse público é comumente associada a fatores individuais, tais como condições biológicas, socioeconômicas, demográficas e de saúde (PIRES *et al.*, 2021).

Os fatores negativos relacionados ao envelhecimento estão diretamente motivados pela falta de exercícios físicos regulares, o que acaba contribuindo na redução da habilidade motora e consequentemente afetando diretamente a realização das atividades diárias. Nessa perspectiva, a prática regular de exercícios físicos contribui na prevenção dessas doenças decorrentes do envelhecimento que podem progredir para a inatividade da pessoa idosa (ESPINDULA; AMORIM, 2022).

Dentre as diversas formas de exercícios físicos para a pessoa idosa, o mais comum ocorre em meio aquático, tendo em vista que proporcionam baixo impacto evitando a ocorrência de lesões articulares. Além disso, esse tipo de atividade favorece no fortalecimento da resistência muscular, condicionamento físico, mobilidade articular e desenvoltura nas atividades diárias desse público (LEÃO *et al.*, 2019).

Nesse contexto, a prática da hidroginástica pela pessoa idosa vem sendo notada como uma das principais escolhas para o seu agrupamento as práticas corporais, uma vez que esse tipo de atividade, quando praticado na terceira idade, proporciona diversos benefícios, contribuindo diretamente para uma boa qualidade de vida e no fortalecimento de sua independência em atividades diárias (TEIXEIRA; PEREIRA, ROSSI, 2007; ESPINDULA; AMORIM, 2022).



Dessa forma, o ambiente aquático vem se mostrando um forte aliado no aumento do nível de exercício físico desse público, tendo em vista que oferta menos sobrecarga as articulações, o que reduz os riscos de quedas e lesões em pessoas idosas, dessa forma, o meio aquático proporciona a flutuação, permitindo a realização de movimentos e ações que seriam impossíveis de serem realizados em solo por esse público (LEÃO *et al.*, 2019). Vale ressaltar que, a prática da hidroginástica pode adiar quaisquer alterações corporais que fazem parte do envelhecimento e contribui para a melhora da flexibilidade e coordenação motora aumentando a autodeterminação e qualidade de vida da pessoa idosa (AGUIAR; GURGEL, 2009).

Com esses avanços pode-se observar um movimento associado as melhorias na qualidade de vida dessa população, no entanto ainda são necessários suportes para a oferta de incentivos direcionados para a atuação do profissional de Educação Física durante as atividades de hidroginástica. Com base nisso, este estudo contribuirá fortemente na discussão de questões que englobam atividades físicas direcionadas a pessoas idosas, além de ofertar um aporte teórico e prático tanto para profissionais quanto para estudantes.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi observar e compreender quais são os benefícios da hidroginástica nos aspectos físicos e na qualidade de vida da pessoa idosa.

MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de uma revisão de periódicos da literatura, elaborada com base nas fases descritas por De Sousa, Bezerra e Egypto (2023). A elaboração de uma pergunta norteadora; definição de critérios de inclusão e de exclusão; realização de buscas em bases de dados; organização e categorização dos estudos; análise e discussão dos resultados encontrados; e apresentação dos resultados.

Visto isso, o presente estudo teve por base a seguinte pergunta norteadora: Por quais causas a hidroginástica impacta de forma expressiva a saúde e a qualidade de vida das pessoas idosas praticantes? A coleta dos dados ocorreu em outubro de 2023 nas bases de dados: *National Library of Medicine* (Pubmed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), além da biblioteca virtual da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), no qual foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Esportes Aquáticos, Idoso e Exercício Físico, além dos DeCS em inglês para realização de buscas na Pubmed: Water Sports, Aged e Exercise, foi utilizado o operador booleano *AND* para obtenção dos artigos.



Por conseguinte, foram utilizados como critérios de inclusão: artigos completos e gratuitos, publicados em português, entre 2013 e 2023 e que abordem a utilização da hidroginástica entre pessoas idosas. Além disso, foram excluídos do estudo os artigos que relataram outros tipos de exercícios físicos, bem como aqueles que não relacionavam a prática da hidroginástica exclusivamente para a pessoa idosa. Em seguida, a busca pelos artigos científicos ocorreu de forma em que se enquadrem os critérios de inclusão nas bases de dados pré-estabelecidas a cima.

Vale ressaltar que, após a aplicação dos filtros nas bases de dados e na biblioteca virtual, os artigos selecionados para compor a revisão foram submetidos à análises que inicialmente avaliou o título, em seguida, os artigos selecionados nesse quesito passaram por uma leitura dos resumos e por fim foi realizada uma leitura na íntegra para posteriormente compor a revisão. Além disso, por se tratar de um estudo com dados públicos, não foi necessária a sua submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme orientações da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

RESULTADOS

Como forma de selecionar apenas os artigos de forma que se enquadrassem aos critérios de inclusão preestabelecidos acima, foram utilizados os descritores Esportes Aquáticos and Idoso and Exercício Físico na base de dados da BVS e na biblioteca virtual da SciELO, sendo encontrados 6 artigos na BVS, dos quais foram utilizados 5. Na SciELO foram encontrados 4 artigos, sendo utilizados 2 para compor o estudo. Por fim, na Pubmed, através dos descritores Water Sports and Aged and Exercise, foram encontrados 3 artigos no qual foi utilizado apenas 1.

As buscas nas bases de dados resultaram em 8 artigos que atenderam aos critérios de inclusão e passaram a compor a revisão de periódicos da literatura. A distribuição detalhada com a descrição dos artigos selecionados estão apresentadas no quadro 1, no qual as informações foram distribuídas conforme o autor, ano de publicação, título, objetivo e os principais resultados encontrados pelos autores.



Quadro 1 – Descrição detalhada dos artigos selecionados contendo autor, ano de publicação, título, objetivo e resultados.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Principais Resultados
Souza Junior; Deprá; Silveira, 2017	Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos	Investigar os efeitos de um programa de hidroginástica com ênfase em exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos.	Os pesquisadores analisaram dois grupos de idosos, um controle (10) e um experimental (27), no qual foi observado no último grupo um melhor desempenho no deslocamento total e na amplitude ântero-posterior, mostrando que a prática de exercícios com diferentes formas de deslocamentos, pode alterar positivamente os índices de equilíbrio postural em idosos.
Bartels <i>et al.</i> , 2016	Exercício aquático para o tratamento da osteoartrite de joelho e quadril	Avaliar a efetividade de exercícios aquáticos para o tratamento de pacientes com osteoartrite do joelho ou quadril, ou os dois, comparado com nenhuma intervenção.	Grande parte da amostra (75%) foi composta por mulheres, com idade média de 68 anos, com média de 6,7 anos de diagnóstico de osteoartrite. Em comparação com o grupo de controle, o exercício aquático produziu uma pequena melhoria em curto prazo para dor, incapacidade e pequeno efeito na qualidade de vida.
Honório <i>et al.</i> , 2016	Análise do Equilíbrio e da Amplitude Articular dos Segmentos Corporais em Gerontes	Verificar os efeitos de um programa de aulas de hidroginástica, em relação com o fator de equilíbrio avaliado pela escala de Berg, e com o da amplitude de movimentos na escala de Leighton.	Os autores avaliaram 64 idosos com idade entre 63 e 84 anos e que frequentavam aulas de hidroginástica com frequência de 1 a 2 vezes por semana com duração de 60 minutos por sessão. A análise de Berg evidenciou que no grupo sedentário os idosos apresentaram risco elevado de desequilíbrio vindo a prejudicar as atividades do dia a dia. Dessa forma, a prática regular de atividades físicas pode vir a ser útil na manutenção da qualidade de vida.
Ferreira <i>et al.</i> , 2014	Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos	Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.	Os autores analisaram 83 idosos que praticavam exercícios físicos, divididos em: musculação, hidroginástica, ginástica, pilates e controle, no qual foi analisado o nível de depressão através do instrumento Geriatric Depression Scale (GDS). Após avaliação dos resultados, os autores identificaram que 50% do grupo controle apresentaram os maiores níveis depressivos, sendo a ginástica o exercício com maior fator de proteção para a depressão quando comparado aos outros grupos. Dessa forma, a prática regular de exercícios físicos contribuem fortemente para redução de sintomas depressivos nas pessoas idosas.
Oliveira; Bertolini; Martins Júnior, 2014	Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico	Analisar a qualidade de vida das idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico.	Os autores analisaram 120 idosas em três grupos diferentes (hidroginástica, academia e musculação). Ao se analisar os resultados, foi identificado que a prática de exercícios físicos aumentam o escore de qualidade de vida no domínio psicológico, no entanto os exercícios de musculação foram mais benéficos que os outros tipos de exercícios.
Reis <i>et al.</i> , 2014	Efeito de um programa de hidroginástica sobre o perfil lipídico de mulheres pós-menopáusicas	Identificar o efeito de um programa de treinamento em hidroginástica sobre o perfil lipídico de mulheres pós-menopáusicas.	Os autores realizaram um estudo experimental com um grupo controle (11) e um grupo experimental (22) que realizavam hidroginástica. Os resultados apontaram que entre o grupo experimental houve uma redução considerável nos índices de colesterol, LDL, VLDL e triglicerídeos, mostrando que a prática de



			treinamento aeróbico durante a hidroginástica acaba promovendo uma redução considerável no perfil lipídico das mulheres que se encontram na pós-menopausa.
Steffens <i>et al.</i> , 2014	Efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com síndrome da fibromialgia: revisão sistemática	Verificar por meio de revisão sistemática na literatura os efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com fibromialgia.	Foi identificado pelos autores que a prática de atividades físicas melhora significativamente a qualidade do sono de paciente com síndrome de fibromialgia, com destaque para os exercícios físicos de alongamento, aeróbio, e de fortalecimento muscular, em piscina, respiratórios e tai chi.
Martins; Dascal; Marques, 2013	Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê	Comparar o equilíbrio postural de idosos praticantes de karatê e hidroginástica.	Ao autores analisaram 30 idosos (divididos em sedentários, karatê e hidroginástica) com idade média de 74,55 anos, no qual foram avaliados por meio da escala de Berg (avaliar equilíbrio postural). Os autores identificaram que independentemente do tipo de exercício físico praticado pelo idoso, os resultados apontam uma importante participação da prática de atividades físicas indispensável para manter o equilíbrio do idoso em diversas atividades rotineiras.

Fonte: Autoria própria (2023).

Dos artigos selecionados, houve prevalência para estudos publicados em 2014 (50%), seguidos por 2016 (25%), 2017 (12,5%) e 2013 (12,5%). Em relação ao tipo de estudo foram analisados caso-controle (62,5%), experimental (25%) e revisão sistemática (12,5%), no qual as principais temáticas abordadas pelos autores, resumiram-se na utilização da hidroginástica para obtenção de melhora no equilíbrio das pessoas idosas (37,5%), reabilitação em doenças crônicas osteoartrite do joelho ou quadril e fibromialgia (25%), nível de depressão (12,5%), qualidade de vida (12,5%) e perfil lipídico (12,5%).

DISCUSSÃO

Apesar dos grandes esforços e desenvolvimento tecnológico científico, ainda não existem um conceito específico para se definir as características e critérios da velhice, uma vez que esse processo é único em cada indivíduo não existindo um padrão para o envelhecimento, sendo considerado como um processo biológico dinâmico, progressivo e irreversível. Nessa perspectiva, com o avanço dos anos e o declínio biológico há o comprometimento de diversos sistemas orgânicos, sobretudo a atrofia muscular provocada pela falta de exercícios físicos, impactando diretamente na independência funcional do idoso, onde acaba comprometendo a amplitude do movimento, dificuldade nas



atividades diárias básicas e equilíbrio postural, o que acaba resultando em quedas e consequentemente a dependência desse idoso (ZANIN *et al.*, 2019).

No entanto, o surgimento de doenças que atingem idosos não se instalam necessariamente com o avanço da idade. Dessa forma, a principal maneira de prevenir o surgimento dessas doenças é através da prática de exercícios físicos e inclusão social uma vez que influenciam diretamente na melhora da qualidade de vida. Dentre esses exercícios, a hidroginástica vem ganhando espaço entre o público idoso, uma vez que esta trabalha o corpo de forma integral ofertando diversos benefícios, tais como: aumento na amplitude de movimento, fortalecimento muscular, melhora no equilíbrio, aumento da flexibilidade, relaxamento muscular, reeducação respiratória, aumento da autoestima e melhora a qualidade de sono (GONÇALVES; AMORIM, 2022).

O desempenho da marcha de idosos não se trata apenas de uma sequência automatizada realizada pelo corpo, uma vez que a redução de massa muscular nesse público está diretamente associada ao envelhecimento, denominada de sarcopenia. Dessa forma, a função cognitiva da pessoa idosa também desempenha um papel indispensável no controle da velocidade da marcha, visto isso a diminuição do desempenho durante a caminhada também se caracteriza como um processo normal do envelhecimento, sendo esta associada a vários fatores adversos para a saúde, como a fragilidade (LIMA *et al.*, 2021).

A aquisição de uma marcha estável e segura se configura como um processo complexo envolvendo a interação entre componentes musculares e cognitivos. Nessa perspectiva, o requisito mínimo são força, potência muscular em membros inferiores e equilíbrio, uma vez que as funções cognitivas e físicas acabam se deteriorando com o tempo, e a promoção dessas funções através da prática de exercícios físicos pode ajudar a manter a caminhada segura entre os idosos (LIMA *et al.*, 2021).

Dessa forma, a prática de exercícios aquáticos pode ser eficaz na melhoria da capacidade funcional da pessoa idosa por meio da independência e autonomia na realização das atividades diárias. Além disso, há a presença de melhoras significativas na resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e força evidenciando que idosos ativos possuem maiores proteções contra as doenças crônicas degenerativas, ofertando benefícios para sua aptidão funcional e possibilidade do idoso adquirir uma vida mais saudável com melhorias nas condições de bem-estar e autoestima (FRANKEN *et al.*, 2023).

Assim como encontrado no estudo Honório *et al.* (2016), Zanin *et al.* (2019) optaram em suas análises pela utilização da escala de equilíbrio de Berg para avaliar o equilíbrio de idosos, uma vez que esse tipo de avaliação auxilia na identificação de riscos para a perda de independência e quedas



em idosos. No qual, a escala consiste em uma avaliação com 14 perguntas que originaram uma pontuação que vão de 0 a 56 pontos, onde de 0 indica o menor grau de independência (idoso que necessita de cadeira de rodas) e 56 o maior, indicando que o idoso exerce suas atividades diárias com independência total.

Corroborando com os achados da pesquisa, Waller *et al.* (2017) realizaram um estudo com mulheres que possuíam osteoartrite durante a pós-menopausa foram submetidas a um treinamento de resistência aquática intensivo durante quatro meses consecutivos, no qual esse exercício demonstrou resultados com mudanças positivas em relação aos sintomas e capacidade funcional, facilitando a perda de peso e melhora na marcha (velocidade e equilíbrio).

Ao se analisar os casos de idosos com fibromialgia, foi identificado que os participantes que realizaram a hidroginástica obtiveram uma diminuição no número de pontos de dor, diminuição no impacto da qualidade de vida e aumento do limiar de dor por pressão comparadas ao grupo controle, além disso, apresentaram melhores escores de teste cognitivo e auditivo. Uma vez que a dor provocada pela fibromialgia impacta tanto as funções físicas quanto as atividades intelectuais interferindo dessa forma na atenção e concentração (ANDRADE *et al.*, 2019).

Na revisão realizada por Bloedow, Silva e Guimarães, (2021) foi constatado que os programas de intervenção aquática são compostos frequentemente por exercícios aeróbicos, flexibilidade, força e relaxamento, no qual a intensidade dos exercícios variam de 60 a 80% da frequência cardíaca máxima em sessões de 60 minutos realizadas duas ou três vezes durante a semana.

O processo de envelhecimento, além de expor o idoso a diversas doenças, os adoecimentos mentais também podem surgir, muitas vezes devido a perdas que ocorrem ao longo da vida, solidão, infelicidade, aposentadoria e viuvez são agravantes para os sintomas de tristeza e depressão. Na maioria das vezes o tratamento utilizado para tratar esses idosos ocorre através da terapia medicamentosa por meio de antidepressivos por um período de tempo prolongado. Em contrapartida a prática de exercício físico pode atuar na melhora dos sintomas depressivos, além de melhorar no desenvolvimento cognitivo e aptidão física. Além disso, se trata de uma terapia complementar de baixo custo e efetiva para o tratamento e prevenção dos transtornos mentais já que estes proporcionam uma maior independência ao idoso (CARDOSO; FURTADO; CARVALHO, 2022).

Um estudo realizado com 48 idosos mostrou que antes da realização de exercícios físicos regulares, mostrou que a prevalência de depressão foi de 25% da amostra, enquanto que ao término do estudo essa frequência teve uma redução considerável, estando presente em apenas 4,2% desses



idosos ($p = 0,053$), que foi avaliada através da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15), que passou de 3,63 para 1,5 pontos (CASSIANO *et al.*, 2020).

Além disso, Scherrer Júnior *et al.* (2019) mostraram em sua pesquisa que 52,5% dos idosos analisados em seu estudo possuíam sinais e sintomas de depressão, fato este que corrobora com dados encontrados em estudos realizados no Rio Grande do Sul (GÜTHS *et al.*, 2017), no qual 55% dos idosos analisados possuíam sinais de depressão e outro estudo realizado em Maceió (VERÇOSA; CAVALCANTI; FREITAS, 2016) com 58% dos idosos apresentando sinais e sintomas de depressão. Nessa perspectiva, a depressão em idosos se apresenta como um problema de saúde pública, sobretudo em idosos residentes de instituições de longa permanência, uma vez que o tratamento e diagnósticos precoces da depressão contribuem diretamente para a melhoria da qualidade de vida desses idosos (SCHERRER JÚNIOR *et al.*, 2019).

Cardoso *et al.* (2022) também apontam que seu estudo que a prática de exercícios físicos ajustados e regulados podem contribuir de forma positiva para reduzir os níveis de depressão em idosos, tendo em vista que, idosos ativos apresentam menor risco de desenvolver transtornos depressivos. Dessa forma, o treino intervalado pode ser uma alternativa eficiente em idosos depressivos.

Nessa perspectiva, identificar as principais formas de melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa acaba possibilitando na criação de intervenções que proporcione o bem estar desse público, além de se obter o conhecimento de meios simples e seguros. Desde que as atividades diárias exijam um certo grau de desenvolvimento de potência a diminuição da capacidade muscular de produzir força rapidamente pode afetar diretamente a capacidade de pessoas com mais idade desempenhar atividades simples como caminhar (LIMA *et al.*, 2021).

A hidroginástica se constitui como uma excelente ferramenta para idosos, uma vez que fornece um baixo impacto devido a utilização da água e a diminuição no risco de quedas e fraturas. Além disso, ela vem se mostrando uma excelente aliada para a saúde não apenas das pessoas idosas, mas também de jovens que a praticam. Estudos realizados também mostram que os idosos que praticam a hidroginástica possuem uma qualidade de vida melhor quando comparado aqueles idosos que são sedentários ou não praticam esse tipo de exercício (RAMOS; MATOS, 2019). Fato este também comprovado no estudo realizado por Gomes *et al.* (2021), onde os praticantes de hidroginástica apresentaram uma qualidade de vida mais elevada em relação aos não praticantes, havendo dessa forma uma diferença estatística significativa em relação a prática de exercício físico ($p=0,004$).



Cassiano *et al.* (2020) ainda mostraram em seu estudo que 100% dos idosos participantes do estudo utilizavam anti-hipertensivos, dos quais 58,3% possuíam dislipidemias e 45,8% sedentarismo, o perfil lipídico desses idosos após a prática de exercícios físicos resultou em uma redução nos valores médios de colesterol total e LDL, além de aumento dos valores do HDL. No entanto, não foram identificadas modificações nos valores de triglicerídeos, pressão arterial, frequência cardíaca e massa corporal total.

CONCLUSÃO

A realização da presente revisão de periódicos da literatura possibilitou a identificação dos benefícios da hidroginástica para o idoso, uma vez que esse tipo de exercício físico promove melhorias na aptidão física, melhora na força, resistência, independência, amplitude de uma boa qualidade de vida, maior equilíbrio, diminuição de dores musculares, prevenção no surgimento de doenças e agravos e melhora significativa nos casos de depressão. Fato este que acaba melhorando a eficiência na realização de atividades cotidianas, reduzindo assim os riscos de queda e dependência.

Vale ressaltar que devemos manter a atenção em relação as particularidades da hidroginástica, uma vez que dessa forma poderemos aproveitar de forma eficiente todas as suas funcionalidades e com qualidade para o público idoso. Considerando que esse tipo de exercício se apresenta com ótimos resultados não apenas para o condicionamento físico, mas sobretudo para o bem estar social e psicológico de quem o pratica.

Por se tratar de uma atividade que corrobora com a manutenção da aptidão física de idosos, a hidroginástica ainda é muito restrita, necessitando de mais estudos sobre a temática e seus aspectos na qualidade de vida, satisfação e melhores condições de treinos para idosos. Dessa forma, a prática de hidroginástica por idosos deve ser ainda mais divulgada, uma vez que apesar do exercício poder ser realizado em grupos e em ambiente diferenciado ofertando mais motivação para que esses idosos a mantenham com regularidade.

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 idosos: um estudo no Serviço Social do Comércio-Fortaleza. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 23, p. 335-344, 2009.



ANDRADE, A. *et al.* A systematic review of the effects of strength training in patients with fibromyalgia: clinical outcomes and design considerations. **Advances in rheumatology**, v. 58, 2019.

BARTELS, E. M. *et al.* Exercício aquático para o tratamento da osteoartrite de joelho e quadril. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 3, 2016.

BLOEDOW, L. L. S.; SILVA, P. C.; GUIMARÃES, P. S. Efeito de intervenções aquáticas sobre os sintomas da fibromialgia: uma revisão. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e400101522937-e400101522937, 2021.

CARDOSO, M. R. R. *et al.* Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 3, p. 515-525, 2022.

CASSIANO, A. N. *et al.* Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

DE SOUSA, M. N. A.; BEZERRA, A. L. D.; DO EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la economía latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

ESPÍNDULA, K. A.; AMORIM, P. B. Percepção da qualidade de vida de praticantes de hidroginástica no município de Carlos Chagas-MG. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 10, p. e3101966-e3101966, 2022.

FERREIRA, L. *et al.* Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **Conscientiae Saúde**, v. 13, n. 3, p. 405-410, 2014.

FRANKEN, M. *et al.* Efeito do projeto de extensão de hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 11, p. 1-11, 2023.

GOMES, A. A. *et al.* Análise da Qualidade de Vida de Idosos Praticantes de Hidroginástica. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 8, p. 30-36, 2021.

GONÇALVES, R. R.; AMORIM, P. B. Estudo dos benefícios da hidroginástica em praticantes idosos do município de Carlos Chagas MG. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 10, p. e3102009-e3102009, 2022.

GÜTHS, J. F. S. *et al.* Sociodemographic profile, family aspects, perception of health, functional capacity and depression in institutionalized elderly persons from the north coastal region of Rio Grande do Sul, Brazil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, p. 175-185, 2017.

HONÓRIO, S. *et al.* Análise do Equilíbrio e da Amplitude Articular dos Segmentos Corporais em Gerontes. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 89-110, 2016.



- LEÃO, L. A. *et al.* Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Revista de atenção à saúde**, v. 17, n. 61, 2019.
- LIMA, M. K. R. *et al.* Impacto da prática da hidroginástica na velocidade da marcha em idosos: uma revisão sistemática. **Revista CPAQV**, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.
- MARTINS, R. M.; DASCAL, J. B.; MARQUES, I. Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 16, p. 61-69, 2013.
- OLIVEIRA, D. V.; BERTOLINI, S. M. M. G.; MARTINS JÚNIOR, J. Qualidade de vida de idosas praticantes de diferentes modalidades de exercício físico. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 2, p. 187-195, 2014.
- PINTO, A. H. *et al.* Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 3545-3555, 2016.
- PIRES, F. O. *et al.* Resposta da Modulação Autonômica Cardíaca e Capacidade Funcional em Mulheres Idosas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 129-133, 2021.
- RAMOS, C. D.; MATOS, P. Comparação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Educação Física Bacharelado-Tubarão**, 2019.
- REIS, V. M. C. P. *et al.* Efeito de um programa de hidroginástica sobre o perfil lipídico de mulheres pós-menopáusicas. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 4, p. 571-577, 2014.
- SCHERRER JUNIOR, G. *et al.* Qualidade de vida de idosos institucionalizados com e sem sintomas de depressão. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 72, p. 127-133, 2019.
- SOUZA JUNIOR, R. O.; 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, p. 303-310, 2017.
- STEFFENS, R. A. K. *et al.* Efeitos dos exercícios físicos no sono de pacientes com síndrome da fibromialgia: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 2, p. 298-304, 2014.
- TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, É. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta fisiátrica**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2007.
- VERÇOSA, V. S. L.; CAVALCANTI, S. L.; FREITAS, D. A. Prevalence of depressive symptomology in institutionalized elderly people. **Rev Enferm UFPE [Internet]**, v. 10, n. 5, p. 4264-70, 2016.
- WALLER, B. *et al.* Effects of high intensity resistance aquatic training on body composition and walking speed in women with mild knee osteoarthritis: a 4-month RCT with 12-month follow-up. **Osteoarthritis and cartilage**, v. 25, n. 8, p. 1238-1246, 2017.



ZANIN, N. B. *et al.* Influência da prática de hidroginástica no equilíbrio e independência funcional de mulheres idosas. **Revista científica da faminas**, v. 14, n. 1, 2019.