



BENEFÍCIOS FÍSICOS HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

PHYSICAL BENEFITS OF HYDROGINASTICS IN THE THIRD AGE

BENEFICIOS FÍSICOS DE LOS HIDROGINÁSTICOS EN LA TERCERA EDAD

Geisa da Anunciação Santos*; Andrea Teixeira Vilela

Palavras-chave O Objetivo desde estudo é buscar mais informações sobre os benefícios da prática da atividade física e em especial a modalidade da hidroginástica, quais os benefícios estão relacionados com esta atividade e os seus praticantes e em específicos os idosos. Material e Métodoeste estudo se teve por meio de artigos científicos com uma revisão de literatura, onde autores que possuem conhecimento sobre o assunto fazem suas abordagens sobre o tema.Tendo em base os artigos que foram analisados, pode-se concluir que a hidroginástica há diversos benefícios aos idosos não somente os de natureza física, mas outros aspectos que podem ser levados em consideração por meio desta prática.

Hidroginástica
Atividade
Física
Benefícios

Keywords The objective of this study is to seek more information about the benefits of physical activity and in particular the water aerobics modality, which benefits are related to this activity and its practitioners, and specifically the elderly. Material and Method This study was carried out by means of scientific articles with a literature review, where authors who have knowledge about the subject make their approaches on the topic. benefits for the elderly not only those of a physical nature, but other aspects that can be taken into account through this practice.

Water aerobics
Physical
Activity
Benefits

Palabras clave El objetivo de este estudio es buscar más información sobre los beneficios de la actividad física y en particular de la modalidad de aeróbicos acuáticos, cuyos beneficios están relacionados con esta actividad y sus practicantes, y específicamente con los ancianos. Material y método Este estudio se llevó a cabo mediante artículos científicos con revisión de la literatura, donde los autores que tienen conocimientos sobre el tema realizan sus aproximaciones sobre el tema. Con base en los artículos analizados se puede concluir que el aeróbico acuático tiene varios Beneficios para las personas mayores no solo los de carácter físico, sino otros aspectos que se pueden tener en cuenta a través de esta práctica.

Aeróbicos
acuáticos
Actividad física
Beneficios

* Centro Universitário Gama e Souza, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: andreatvilela@gmail.com;

Recebido em: 02-08-2020
Aprovado em: 03-10-2020
Publicado em: 17-10-2020

1. INTRODUÇÃO

As preocupações na busca de mudanças no estilo de vida por meio da prática de exercícios físicos associados a uma alimentação equilibrada são evidentes. Hoje em dia o exercício físico é considerado um tratamento de prevenção, principalmente (obtendo-se uma prevalência) para doenças do coração e diabetes, aumentando a expectativa de vida. A prática da hidroginástica para diferentes populações pode proporcionar grandes benefícios, transcendendo meramente preocupações de natureza estética abrindo espaço para a busca do bem-estar.

O presente estudo tem como base artigos científicos, que foram usados como referências para avaliar os benefícios físicos da hidroginástica na terceira idade, artigos no qual são citados autores que tem o conhecimento sobre o assunto e nos trazem informações úteis com relação ao tema proposto neste estudo, abordando temas como, pontos relevantes sobre a história da hidroginástica, processo de envelhecimento, os benefícios físicos da hidroginástica entre outros aspectos, tendo em vista que os idosos fazem parte de um público que requer uma série de cuidados e atenção, e precisam de ter uma qualidade de vida saudável e por meio da atividade física isso é possível, pela oferta de benefícios que se propõe à ter quando praticada de forma correta, com frequência, com um objetivo e com responsabilidade, sabemos que pode ser indicada como a melhor forma de prevenir doenças ou trata-lás para que consiga viver de uma forma melhor e saudável.

2. MÉTODOS

O presente estudo se teve por meio de instrumento de base a revisão de literatura, onde foram utilizados diversos artigos científicos que continham conteúdos de muita importância sobre o tema e para o desenvolvimento do mesmo, contendo assuntos que aqui foram abordados e descritos nos próximos parágrafos que aqui se encontram. Também foram utilizados alguns sites por meio da internet que abordavam de forma coerente e contundente assuntos relacionados com o tema proposto neste estudo.

3. RESULTADOS

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o Brasil será o sexto país com o maior número de idosos no mundo até 2025, ainda há muitos desafios a serem conquistados na saúde pública com relação aos idosos e a falta de informações sobre as particularidades dos mesmos, que acabam sendo afetados indiretamente ou diretamente. A população mundial com

mais de 60 anos vai passar dos atuais 841 milhões para 2 bilhões até 2050, tornando as doenças crônicas e o bem-estar da terceira idade novos desafios de saúde pública global. O aumento da longevidade se deve, especialmente nos países de alta renda, principalmente ao declínio nas mortes por doenças cardiovasculares como; acidente vascular cerebral e doença cardíaca isquêmica passando por intervenções simples e de baixo custo para reduzir o uso do tabaco e a pressão arterial elevada.

Alguns aspectos biológicos que contribui no processo de envelhecimento são; redução celular, aumento da quantidade de gordura, diminuição da força muscular, diminuição da quantidade de sangue no coração, perda óssea, sais minerais, atividade do cérebro diminui, entre outros. E com isso surge o aparecimento de patologias, onde as mais comuns são: diabetes, hipertensão, tireóide, artrite, artrose, problemas cardíacos e pulmonares devido à má respiração e a perda da memória gradativa que também é comum na terceira idade (MEIRELLES, 1997).

As limitações dos idosos são diversas, mas as de cunho corporais que comprometem sua autonomia e independência deixam os idosos vulneráveis, uma dessas causas está ligada ao sedentarismo que pode ser tratada com atividade física de qualquer modalidade com um objetivo, ou apenas para se manter ativo (VASCONCELOS 2006).

De acordo com Pires *et al.* (2002) os efeitos da inatividade e a má adaptabilidade são sérios, eles podem acarretar uma redução no desempenho físico, na habilidade motora, concentração, coordenação, entre outros fatores que podem gerar uma sensação de auto-desvalorização e insegurança.

Há também envelhecimento emocional que envolve a questão de valorização dos idosos sua autoestima e utilidade, sintomas que fazem com se sintam inúteis e incapazes de realizarem tarefas do cotidiano, levam os idosos a um estado de carência por causa de suas limitações, esse processo emocional pode desencadear doenças degenerativas que são de difícil compreensão, fazendo com que se sintam desprezados, podendo levá-los a um quadro de depressão e com isso acabem se isolando da sociedade e dos parentes (DUARTE 2003; 2004).

Outra preocupação dos idosos é a chegada da aposentadoria que os levam a sensação de inutilidade, podendo causar desânimo trazendo consequências como a baixa autoestima e até mesmo o abandono dos familiares, e muitos não conseguem se acostumarem com a solidão, longe dos que amam (NOVAIS, s/d).

Segundo Rocha (1994) a modalidade hidroginástica surgiu na Alemanha para atender pessoas com idade avançada, que necessitavam praticar algum tipo de atividade física e a hidroginástica se enquadrava neste contexto de perfil, pois a prática se tratava de uma incidência de lesão de baixo risco.

No Brasil esta modalidade chegou por volta de 1980, no começo era praticada por pessoas idosas por causa das lesões osteoarticulares além de provocar uma sensação de bem estar. A demanda aumentou com o interesse pela modalidade com outros objetivos como: emagrecimento, condicionamento físico, força muscular, ganho de massa muscular, sociabilização e alívio de estresse. Assim a hidroginástica conquistou espaços em clubes, spas, academias, hotéis e outros locais que possam ser praticados com segurança (Bonachela, 2001).

De acordo com BONACHELLA (1994) a hidroginástica passa a ser uma das modalidades mais procurada pelos idosos, devido ao meio aquático proporcionar propriedades físicas da água como: densidade, flutuação, pressão hidrostática, e viscosidade.

Explicando o autor:

Densidade - é a relação entre massa e volume ($D = m/v$);

Flutuação - (princípio de Arquimedes), "quando um corpo está completo ou parcialmente imerso em um líquido, ele sofre um empuxo para cima igual ao peso do líquido deslocado". Este empuxo atua em sentido oposto à força da gravidade;

Pressão hidrostática - (Lei de Pascal), "afirma que a pressão do líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso, a uma determinada profundidade.;

Viscosidade - é o tipo de atrito (fricção) que ocorre entre as moléculas de um líquido que oferece resistência ao movimento da água em qualquer direção, provocando uma turbulência maior ou menor de acordo com a velocidade que executamos o movimento quanto mais rápido o movimento, maior será o arrasto.

Baseado nos estudos, as propriedades da água irão auxiliar ainda mais os idosos nos exercícios e movimentos de baixo impacto que diminuem a tensão nas articulações, melhorando a flexibilidade, força, resistência, condicionamento cardiorrespiratório, melhorando o sistema cardiovascular, emagrecimento, diminuindo o estresse, melhorando o relacionamento interpessoal, promovendo relaxamento entre outros benefícios (ROCHA et al 1994).

Segundo Rauchbach (1990) para um trabalho mais eficiente da hidroginástica a aera da piscina deve conter, pisos antiderrapantes, degraus, rampas, barras de apoios, água bem

tratada, profundidade crescente e variação de temperatura entre 28° e 30°C, se possível for, para que fique mais seguro para os idosos.

A hidroginástica tem um diferencial das outras atividades, pois suas aulas são praticadas com músicas e com materiais diversos, como: bastões, flutuadores, halteres etc, com isso as aulas ficam mais motivantes e alegres, combatendo o estresse devido às propriedades que água possui. O principal motivo dessa modalidade ser tão requisitada pelos idosos é devido a flutuabilidade, diminuindo os impactos e o peso corporal, sem o choque do impacto que os exercícios em solo possam vir a causar (SOVA, 1998).

São exercícios fáceis de aprender, e adequado para todos os níveis de condicionamento e idade, não resulta no corpo dolorido e ainda tonifica toda musculatura, também é um ambiente de socialização entre os praticantes, pois muitos idosos ficam em casa sem ter o que fazer, sem amigos, sem um emprego e até mesmo sem muito contato com a família, e nada melhor que se sentir inserido na sociedade novamente (FERREIRA, 2003, p. 14).

Segundo Sova (1998, p. 4) a hidroginástica pode ser comparada com o trabalho de musculação, somando ao aeróbico, exercícios que aumentam o bem-estar emocional, aparência e autoestima, e ainda recebendo uma massagem corporal.

De acordo (LOPES *et al*) a hidroginástica proporciona vários benefícios para os idosos como:

Uma atividade física eficiente sem riscos à saúde; - retarda o processo de envelhecimento físico e psicológico; - melhora a saúde; - melhora as capacidades motoras; - diminui a ansiedade; - mantém bons padrões de sono; - melhora a regularidade das funções do organismo; - mantém ou aumenta a capacidade pulmonar; - mantém ou melhora a aptidão física; - promove o bom humor, a disposição, relaxamento e bem estar físico-mental; - possibilita maior resistência ao estresse diário; - previne doenças; - diminui a sobrecarga nas articulações; - mantém a funcionalidade do sistema cardiovascular, muscular e ósseo ligamentar; - melhora a estética; - auxilia na reeducação respiratória e postural; - apresenta efeitos curativos terapêuticos; - estimula a circulação periférica, devido a pressão hidrostática; - melhora a capacidade mental para o estudo e trabalho, aumenta a massa muscular.

Embora a hidroginástica tenha um papel benéfico na terceira idade, ela também tem algumas desvantagens e contraindicações, como: exercícios mal orientados; avaliação não específica; profissionais incapacitados e leigos sobre a modalidade; febre; hipertensão arterial grave; embolia pulmonar; aneurisma; e diabéticos não controlados (JUNIOR, 2007).

O profissional de Educação Física é de suma importância em práticas de atividades ou exercícios físicos de qualquer modalidade, entre elas a hidroginástica. Baseado em fundamentos

teóricos e práticos aliados ao conhecimento, que irão ajudar na melhora da qualidade de vida dos idosos. O papel do profissional de Educação Física é de avaliar as condições físicas de seus alunos, montar programas que tenham como objetivo alcançar melhores resultados para os mesmos, acompanhar e orientar de forma correta e adequada pois se torna fundamental na prevenção de lesões.

Segundo Bonachela *et.al* (1994) é de extrema importância que os profissionais de Educação Física obtenham de cada aluno idoso um exame médico, a frequência cardíaca máxima, o período de ausência das atividades físicas, o nível de aptidão, sua idade atual, seus objetivos, suas insatisfações e satisfações emocionais, entre outras, e fazer uma avaliação com o máximo de informações para que se possa traçar um programa específico e assim podendo ministrar as aulas respeitando a individualidade de cada aluno e as capacidades do grupo.

Pires (2000) relata que é fundamental que os profissionais de Educação Física, em suas programações para a terceira idade, considerem as limitações de movimento próprias de cada pessoa no seu processo natural de envelhecimento. Uma boa aula de hidroginástica, precisa proporcionar sentimentos de prazer e vontade de praticar cada vez mais. Porém, as atividades devem ser planejadas e desenvolvidas sem prejuízo das características **anatômicas** (estrutura física do corpo com um todo) **fisiológicas** (a individualidade biológica deve ser levada em consideração) e **cinesiologia** (observar e avaliar os movimentos afim de orientar e corrigí-los).

De acordo com TEIXEIRA., et al, (2007) para as aulas de hidroginástica serem melhores desenvolvidas é preciso levar em consideração alguns elementos como por exemplo a duração das aulas, que devem ser compostas de quatro fases:

- 1) aquecimento: deve ter duração de 8 à 10 minutos;
- 2) parte aeróbica: deve ter duração de 20 a 25 minutos;
- 3) parte localizada: deve ter duração de 10 a 15 minutos e;
- 4) relaxamento: que deve ter duração de 5 a 10 minutos.

Afirma o autor que o **aquecimento** pode se aplicar movimentos de corrida, saltitamentos e exercícios combinados com braços e pernas. Na **parte aeróbica** devem ser usados exercícios com movimentos simultâneos de grandes grupamentos musculares dos membros superiores e inferiores e com variação de plano e de direção. Os braços devem ficar sempre abaixo da água, visto que a resistência ao avanço aumentará a intensidade do exercício. Nos exercícios **localizados** tem por finalidade desenvolver a resistência e a força muscular, aumentar a tonicidade muscular e aumentar a amplitude articular. Por fim vem o **relaxamento** com exercícios de baixa intensidade. Considerado uma forma de intervenção preventiva, a área da saúde é de grande importância para os idosos.

A justificativa desde estudo tem como base Bonachela (2001) que define a hidroginástica como um conjunto de exercícios físicos executados na água, com o objetivo de aumentar a força e resistência muscular, melhorando a capacidade cardiorrespiratória e

amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga, e com isso contribuindo para o bem estar e melhor qualidade de vida de seus praticantes.

De acordo com Simão (2004) os benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, de manter-se ativo, ganha muita importância, pois é uma forma de evitar doenças que possam ser acometidas por sedentarismo e uma alimentação não adequada, ou seja, por um estilo de vida não saudável e também evitar lesão muscular ou articular, no decorrer da vida. Para o idoso, a prática de exercício físico ajuda não somente na prevenção de doenças, mas também na sua reabilitação, acrescentando melhorias na aptidão física, que contribui para a sua independência e manutenção de sua autonomia.

O objetivo deste estudo é mostrar que a prática de qualquer atividade física é de grande relevância na vida das pessoas, em especial a dos idosos. É uma das atividades mais indicada e procurada por eles, é a hidroginástica, pois além de proporcionar benefícios aos seus praticantes possui um diferencial na vida dos idosos que buscam uma sensação de bem estar, mais autonomia e qualidade de vida., além de incluir-se novamente na sociedade de forma saudável e prazerosa, evitando possíveis problemas futuros que podem colocar em risco a sua saúde.

Segundo Rocha (1994) a modalidade hidroginástica surgiu na Alemanha para atender pessoas com idade avançada, que necessitavam praticar algum tipo de atividade física e a hidroginástica se enquadrava neste contexto de perfil, pois a prática se tratava de uma incidência de lesão de baixo risco.

No Brasil esta modalidade chegou por volta de 1980, no começo era praticada por pessoas idosas por causa das lesões osteoarticulares além de provocar uma sensação de bem estar. A demanda aumentou com o interesse pela modalidade com outros objetivos como: emagrecimento, condicionamento físico, força muscular, ganho de massa muscular, sociabilização e alívio de estresse. Assim a hidroginástica conquistou espaços em clubes, spas, academias, hotéis e outros locais que possam ser praticados com segurança (BONACHELA, 2001).

De acordo com Bonachella (1994) a hidroginástica passa a ser uma das modalidades mais procurada pelos idosos, devido ao meio aquático proporcionar propriedades físicas da água como: densidade, flutuação, pressão hidrostática, e viscosidade. Explicando o autor:

Densidade - é a relação entre massa e volume ($D= m/v$);

Flutuação - (princípio de Arquimedes), "quando um corpo está completo ou parcialmente imerso em um líquido, ele sofre um empuxo para cima igual ao peso do líquido deslocado". Este empuxo atua em sentido oposto à força da gravidade;

Pressão hidrostática - (Lei de Pascal), "afirma que a pressão do líquido é exercida igualmente sobre todas as áreas da superfície de um corpo imerso em repouso, a uma determinada profundidade.;

Viscosidade - é o tipo de atrito (fricção) que ocorre entre as moléculas de um líquido que oferece resistência ao movimento da água em qualquer direção, provocando uma turbulência maior ou menor de acordo com a velocidade que executamos o movimento quanto mais rápido o movimento, maior será o arrasto.

Baseado nos estudos, as propriedades da água irão auxiliar ainda mais os idosos nos exercícios e movimentos de baixo impacto que diminuem a tensão nas articulações, melhorando a flexibilidade, força, resistência, condicionamento cardiorrespiratório, melhorando o sistema cardiovascular, emagrecimento, diminuindo o estresse, melhorando o relacionamento interpessoal, promovendo relaxamento entre outros benefícios (ROCHA et al 1994).

Segundo Rauchbach (1990) para um trabalho mais eficiente da hidroginástica a área da piscina deve conter, pisos antiderrapantes, degraus, rampas, barras de apoios, água bem tratada, profundidade crescente e variação de temperatura entre 28° e 30°C, se possível for, para que fique mais seguro para os idosos.

A hidroginástica tem um diferencial das outras atividades, pois suas aulas são praticadas com músicas e com materiais diversos, como: bastões, flutuadores, halteres etc, com isso as aulas ficam mais motivantes e alegres, combatendo o estresse devido às propriedades que água possui. O principal motivo dessa modalidade ser tão requisitada pelos idosos é devido a flutuabilidade, diminuindo os impactos e o peso corporal, sem o choque do impacto que os exercícios em solo possam vir a causar (SOVA, 1998).

São exercícios fáceis de aprender, e adequado para todos os níveis de condicionamento e idade, não resulta no corpo dolorido e ainda tonifica toda musculatura, também é um ambiente de socialização entre os praticantes, pois muitos idosos ficam em casa sem ter o que fazer, sem amigos, sem um emprego e até mesmo sem muito contato com a família, e nada melhor que se sentir inserido na sociedade novamente (FERREIRA, 2003).

Segundo Sova (1998, p. 4) a hidroginástica pode ser comparada com o trabalho de musculação, somando ao aeróbico, exercícios que aumentam o bem-estar emocional, aparência e autoestima, e ainda recebendo uma massagem corporal.

A hidroginástica proporciona vários benefícios para os idosos como:

Uma atividade física eficiente sem riscos à saúde; - retarda o processo de envelhecimento físico e psicológico; - melhora a saúde; - melhora as capacidades motoras; - diminui a ansiedade; - mantém bons padrões de sono; - melhora a regularidade das funções do organismo; - mantém ou aumenta a capacidade pulmonar; - mantém ou melhora a aptidão física; - promove o bom humor, a disposição, relaxamento e bem estar físico-mental; - possibilita maior resistência ao estresse diário; - previne doenças; - diminui a sobrecarga nas articulações; - mantém a funcionalidade do sistema cardiovascular, muscular e ósseo ligamentar; - melhora a estética; - auxilia na reeducação respiratória e postural; - apresenta efeitos curativos terapêuticos; - estimula a circulação periférica, devido a pressão hidrostática; - melhora a capacidade mental para o estudo e trabalho, aumenta a massa muscular.

Embora a hidroginástica tenha um papel benéfico na terceira idade, ela também tem algumas desvantagens e contra-indicações, como: exercícios mal orientados; avaliação não específica; profissionais incapacitados e leigos sobre a modalidade; febre; hipertensão arterial grave; embolia pulmonar; aneurisma; e diabéticos não controlados (JUNIOR, 2007).

O profissional de Educação Física é de suma importância em práticas de atividades ou exercícios físicos de qualquer modalidade, entre elas a hidroginástica. Baseado em fundamentos teóricos e práticos aliados ao conhecimento, que irão ajudar na melhora da qualidade de vida dos idosos. O papel do profissional de Educação Física é de avaliar as condições físicas de seus alunos, montar programas que tenham como objetivo alcançar melhores resultados para os mesmos, acompanhar e orientar de forma correta e adequada pois se torna fundamental na prevenção de lesões.

Segundo Bonachela et.al (1994) é de extrema importância que os profissionais de Educação Física obtenham de cada aluno idoso um exame médico, a frequência cardíaca máxima, o período de ausência das atividades físicas, o nível de aptidão, sua idade atual, seus objetivos, suas insatisfações e satisfações emocionais, entre outras, e fazer uma avaliação com o máximo de informações para que se possa traçar um programa específico e assim podendo ministrar as aulas respeitando a individualidade de cada aluno e as capacidades do grupo.

Pires (2000) relata que é fundamental que os profissionais de Educação Física, em suas programações para a terceira idade, considerem as limitações de movimento próprias de

cada pessoa no seu processo natural de envelhecimento. Uma boa aula de hidroginástica, precisa proporcionar sentimentos de prazer e vontade de praticar cada vez mais. Porém, as atividades devem ser planejadas e desenvolvidas sem prejuízo das características anatômicas (estrutura física do corpo com um todo) fisiológicas (a individualidade biológica deve ser levada em consideração) e cinesiológica (observar e avaliar os movimentos afim de orientar e corrigi-los).

De acordo com Teixeira et al, (2007) para as aulas de hidroginástica serem melhores desenvolvidas é preciso levar em consideração alguns elementos como por exemplo a duração das aulas, que devem ser compostas de quatro fases:

- 1) aquecimento: deve ter duração de 8 à 10 minutos;
- 2) parte aeróbica: deve ter duração de 20 a 25 minutos;
- 3) parte localizada: deve ter duração de 10 a 15 minutos e;
- 4) relaxamento: que deve ter duração de 5 a 10 minutos.

Afirma o autor que o aquecimento pode se aplicar movimentos de corrida, saltitamentos e exercícios combinados com braços e pernas. Na parte aeróbica devem ser usados exercícios com movimentos simultâneos de grandes grupamentos musculares dos membros superiores e inferiores e com variação de plano e de direção. Os braços devem ficar sempre abaixo da água, visto que a resistência ao avanço aumentará a intensidade do exercício. Nos exercícios localizados tem por finalidade desenvolver a resistência e a força muscular, aumentar a tonicidade muscular e aumentar a amplitude articular. Por fim vem o relaxamento com exercícios de baixa intensidade. Considerado uma forma de intervenção preventiva, a área da saúde é de grande importância para os idosos.

A justificativa deste estudo tem como base Bonachela (2001) que define a hidroginástica como um conjunto de exercícios físicos executados na água, com o objetivo de aumentar a força e resistência muscular, melhorando a capacidade cardiorrespiratória e amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga, e com isso contribuindo para o bem estar e melhor qualidade de vida de seus praticantes.

De acordo com Simão (2004) os benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, de manter-se ativo, ganha muita importância, pois é uma forma de evitar doenças que possam ser acometidas por sedentarismo e uma alimentação não adequada, ou seja, por um estilo de vida não saudável e também evitar lesão muscular ou articular, no decorrer da vida. Para o idoso, a

prática de exercício físico ajuda não somente na prevenção de doenças, mas também na sua reabilitação, acrescentando melhorias na aptidão física, que contribui para a sua independência e manutenção de sua autonomia.

O objetivo deste estudo é mostrar que a prática de qualquer atividade física é de grande relevância na vida das pessoas, em especial a dos idosos. É uma das atividades mais indicada e procurada por eles, é a hidroginástica, pois além de proporcionar benefícios aos seus praticantes possui um diferencial na vida dos idosos que buscam uma sensação de bem estar, mais autonomia e qualidade de vida., além de incluir-se novamente na sociedade de forma saudável e prazerosa, evitando possíveis problemas futuros que podem colocar em risco a sua saúde.

3.CONCLUSÃO

Ao concluir esse estudo, foi possível perceber que o aumento crescente no número de pessoas idosas somadas às preocupações com a saúde e bem-estar físico e também o meio social, a prática da hidroginástica tem se mostrado eficaz na vida dessas pessoas, tendo em vista que ela pode auxiliar no processo de envelhecimento mais saudável tornando a vida dos idosos mais tranquila e feliz.

Além de todos os benefícios citados neste estudo a hidroginástica pode proporcionar ainda interação social e melhor relação interpessoal, pois se trata de uma atividade feita em grupos, com isso se torna de grande importância para os idosos estarem convivendo com outras pessoas, uma vez que o isolamento pode causar sérias complicações na saúde dos mesmos e até a temida depressão.

A hidroginástica é uma prática que permite que os idosos fiquem em um ambiente agradável, onde cada um realiza os movimentos de acordo com suas condições e possibilidades, não se expondo, evitando assim constrangimento em algum tipo de exercício que talvez venham a não conseguir realizar fora do ambiente aquático. Além da questão da saúde, a hidroginástica é extremamente prazerosa, gerando boas sensações que elevam sua autoestima, ajudando a controlar a ansiedade e prevenindo-se de doenças que podem ser acometidas por meio do sedentarismo.

Segundo Bonachela (1994) que indica a hidroginástica pois, possibilita a autoconfiança, independência nas atividades diárias, reintegração, socialização, bem-estar físico e mental, tornam-se valorizados, mais participativos e ativos e com mais vontade de viver.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, D. A. W. D; Os Benefícios da Hidroginástica na Terceira Idade PUBLICADA EM 18, JUN. 2014. Disponível em <<https://www.webartigos.com/artigos/os-beneficios-da-hidroginastica-na-terceira-idade/122793>>. Acesso em: 25 abr.2020.

MARCIANO, G. G; VASCONCELOS. L. S. P.A; **Os Benefícios da Hidroginástica na Vida Diária do Idoso** Disponível em <<http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf>> Acesso em: 25 abr. 2020.

NOVAIS, G. R; **A importância da hidroginástica na Promoção da Qualidade de Vida em Idosos** Disponível em <<http://www.cdof.com.br/idosos4.htm>> Acesso em: 26 abr. 2020.

MOTA, R. F; **A atividade Hidroginástica: A terceira idade Socialmente Ativa** Disponível em <<http://www.idosofeliz.ufam.edu.br/attachments/article/129/atvhidro.pdf>> Acesso em 28 abr.2020.

REPORTAGEM, **Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que ‘envelhecer bem deve ser prioridade global** PUBLICADA EM 07/11/2014. Disponível em <<https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhRoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>> Acesso em 05 de Maio de 2020.

UNICAMP. **Hidroginástica Projeto Aprender a Nadar.** Disponível em <https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/aprendendo_nadar_ca_p4.pdf> Acesso em 06 de Maio 2020.

SILVA, R. S.N; ROCHA,R.W.F et.al; **Percepção dos Benefícios da Hidroginástica Pelo Praticante Quanto aos Aspectos Físicos, Psíquicos e Sociais em Idosos da Terceira idade.** Disponível em <https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2018/02/Saude_2017_3.pdf> Acesso em 28 de JUNHO de 2020.

SILVA, Jéssica Fernanda da; et. Al. Hidroginástica: Interações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida dos Idosos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 02, Vol. 01. pp 503-520. Disponível em <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/hidroginastica>> Acesso em 02 de JULHO de 2020.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)