



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANDERSON BRUNO BEZERRA MOTA**

**PRINCIPAIS MUDANÇAS, BENEFÍCIOS E EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA  
DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA:  
UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**FORTALEZA**

**2023**

ANDERSON BRUNO BEZERRA MOTA

PRINCIPAIS MUDANÇAS, BENEFÍCIOS E EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA DE  
PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA:

UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO - sob orientação do Professor Me. Bruno Nobre Pinheiro como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2023

ANDERSON BRUNO BEZERRA MOTA

PRINCIPAIS MUDANÇAS, BENEFÍCIOS E EFEITOS NA QUALIDADE DE VIDA DE  
PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA:

UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 06 de dezembro de 2023 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores:

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Me. Bruno Nobre Pinheiro

Orientador(a) - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchoa

Membro - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Lino Délcio Scipião Júnior

Membro - UNIFAMETRO

## RESUMO

**Introdução:** Com as constatações dos estudos sobre a o exercício físico e os problemas advindos dos maus hábitos de vida, percebeu-se a necessidade de realizar pesquisas na área com objetivos diversos, desde a melhoria da funcionalidade corporal, de modo geral, até o aumento da expectativa de vida.

**Objetivos:** Dentre os objetivos específicos estão compreender através dos questionamentos estabelecidos e de pesquisas literárias, como desenvolveu-se essas mudanças e os fatores que influenciaram de forma mais direta na motivação e busca pela prática. E de modo geral analisar e constatar se os estudos da área apresentam em sua análise, mudanças através da prática diária de exercícios, mais especificamente, da hidroginástica, sendo significativas ou não, no que diz respeito a qualidade de vida e a auto-percepção de bem estar dos praticantes de Hidroginástica, comparando com os fatores que interferiam na vida cotidiana antes da prática, com o resultado após o início da prática de hidroginástica.

**Metodologia:** A revisão integrativa apresenta-se como uma importante ferramenta de síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de estudos significativos na prática, identificando as possíveis lacunas dos estudos analisados, em combinação dos dados teóricos e empíricos com a experiência prática na observação e proximidade do autor.

**Resultados:** Sendo assim, começou a crescer progressivamente os estudos e pesquisas sobre tal temática, e este em questão busca revisar alguns desses estudos e traçar uma linha em comum entre a prática, especificamente, da hidroginástica, já que foi percebido a aderência crescente desta modalidade, e a qualidade de vida de seus praticantes. Notou-se dentre os pontos discutidos nos artigos, algumas semelhanças e informações que poderão servir como auxílio para outras pesquisas posteriores. Os idosos são o público mais abrangente na prática, e os principais efeitos e mudanças constatados foram positivos, desde amenizar problemas físicos, mecânicos ou funcionais do dia a dia, até mesmo a problemas psicológicos, de interação social, convívio e relações interpessoais, que são afetados pelo processo natural de envelhecimento, enfatizando a importância da atividade física, que neste caso, a hidroginástica.

**Conclusões:** Os estudos estão alinhados ao objeto de estudo desta pesquisa, corroborando às hipóteses e suposições previamente refletidas.

**Palavras-chave:** hidroginástica, pessoa idosa (idoso), atividades física, e a qualidade de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** With the findings of studies on physical exercise and the problems arising from bad lifestyle habits, the need to carry out research in the area with different objectives was realized, from improving body functionality, in general, to increasing Life expectancy. **Objectives:** Among the specific objectives are to understand, through established questions and literary research, how these changes developed and the factors that most directly influenced the motivation and search for the practice. And in general, analyze and verify whether studies in the area present, in their analysis, changes through the daily practice of exercises, more specifically, water aerobics, whether significant or not, with regard to quality of life and self-perception of well-being of water aerobics practitioners, comparing with the factors that interfered in daily life before the practice, with the result after starting the water aerobics practice. **Methodology:** The integrative review presents itself as an important tool for synthesizing knowledge and incorporating the applicability of significant studies in practice, identifying possible gaps in the studies analyzed, in combination of theoretical and empirical data with practical experience in observation and proximity of the author. **Results:** Therefore, studies and research on this topic began to grow progressively, and this one in question seeks to review some of these studies and draw a common line between the practice, specifically, of water aerobics, as the growing adherence of this modality was noticed, and the quality of life of its practitioners. Among the points discussed in the articles, some similarities and information were noted that could serve as an aid for other future research. The elderly are the most comprehensive public in practice, and the main effects and changes observed were positive, from alleviating physical, mechanical or functional problems of everyday life, to psychological problems, social interaction, coexistence and interpersonal relationships, which are affected by the natural aging process, emphasizing the importance of physical activity, which in this case, water aerobics. **Conclusions:** The studies are aligned with the study object of this research, corroborating the previously reflected hypotheses and assumptions

**Keywords:** water aerobics, elderly person (elderly), physical activities, and quality of life.

## 1 INTRODUÇÃO

Com a possibilidade atual da constatação de diversas doenças, sejam genéticas, contagiosas, crônicas ou psicológicas, a prática de atividades físicas se tornou uma ferramenta essencial como forma de promoção da saúde e prevenção de doenças. Por meio desses esforços, busca-se reduzir os efeitos de certas patologias e ao mesmo tempo, motivar as mudanças de hábitos, com a finalidade de trazer benefícios, mudanças e efeitos positivos na qualidade de vida dos praticantes que buscam a orientação profissional especializada. “De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 70% da população mundial é sedentária e está sujeita a desenvolver doenças cardíacas, diabetes e obesidade.” (FERNANDES, 2011). O sedentarismo traz graves problemas à saúde, além de ser o responsável por cerca de 54% do risco de morte por enfarte, 50% por derrame cerebral e 37% por câncer, tornando assim o indicador da maior prevalência dos fatores de risco. A prática da Hidroginástica se trata de uma atividade que tem na sua essência aspectos terapêuticos que cumulam para todos esses fatores mencionados, pela relação da ligação com a água, associando a sensação do ar livre, purificadora, natural, fazendo elo ao mar, e a liberdade que a água estimula nos praticantes (hidroterapia), causando uma harmonia no corpo, mente e espírito de forma fragmentada e especializada ao mesmo tempo (FERNANDES, 2011).

A pesquisa terá o tratamento dos dados utilizando uma revisão integrativa de literatura, sintetizando o conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de estudos significativos na prática, identificando as possíveis lacunas dos estudos analisados, em combinação dos dados teóricos e empíricos com a experiência prática na observação e proximidade do autor.

Diante dos aspectos mencionados, surge o objeto de estudo que trata sobre a saúde e exercício físico, compreendendo a autopercepção de praticantes em relação a sua qualidade de vida adquirida após a prática da hidroginástica. A principal dificuldade e questão encontrada é se vão conseguir conquistar os seus objetivos estabelecidos previamente, se com a prática da hidroginástica, haverá a diminuição de dores articulares, musculares e realmente fortalecimento para o ganho de massa magra e perda de massa gorda em alguns casos, a busca por retomar as atividades cotidianas e laborais que realizam durante o dia, sendo esses os fatores, geralmente, mais abrangentes na procura pela modalidade. A análise dos dados

apresentados, busca-se verificar esses fatores, para constatar as possíveis lacunas e tentar sanar algumas problemáticas averiguadas.

Portanto, baseado no exposto supracitado, para a realização desse projeto de pesquisa formulou-se as seguintes questões investigativas: A prática de hidroginástica impactará como, de que forma e até que ponto na vida e na saúde de seus praticantes? Quais as principais motivações para realização da prática? E será que os objetivos estabelecidos estão sendo realmente alcançados? **O que os estudos da área apresentam de base para essas questões norteadoras?**

Para responder aos questionamentos formulados, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, e nas bases de dados disponíveis, formulou-se a seguinte hipótese: supondo que a prática da hidroginástica tenha benefícios e vantagens bem relevantes aos seus praticantes, quais serão esses fatores e como influenciam no cotidiano deles, conforme as fontes de dados que estão à disposição? Considerando o possível impacto positivo e a constante indicação por profissionais da saúde, acredita-se que deve ser muito relevante, busca-se com essa pesquisa saber até que ponto será essa relevância e se poderá ser considerada que proporciona uma diferença significativa na qualidade de vida diária, integrando os conhecimentos da área de pesquisa.

### **1.1 Objetivo Geral**

Esta pesquisa tem como objetivo de forma geral analisar e constatar se os estudos da área apresentam em sua análise, mudanças através da prática diária de exercícios, mais especificamente, da hidroginástica, sendo significativas ou não, no que diz respeito a qualidade de vida e a auto-percepção de bem estar dos praticantes de Hidroginástica, comparando com os fatores que interferiam na vida cotidiana antes da prática, com o resultado após o início da prática de hidroginástica.

### **1.2 Objetivos Específicos**

E de forma específica, está compreender através dos questionamentos estabelecidos e de pesquisas literárias, como desenvolveu-se essas mudanças e os fatores que influenciaram de forma mais direta na motivação e busca pela prática.

### 1.3 Justificativas

Cientificamente o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico do Portal Periódicos Capes, onde houve 367 resultados verificados sobre a temática da Hidroginástica. O estudo foi realizado pensando em motivações de saúde, com suas particularidades, análise dos resultados da prática e compreensão da percepção das praticantes, seguindo a linha de pesquisa de estudos sobre a terceira idade, qualidade de vida, exercício físico e a prática da hidroginástica propriamente dita. Buscando perceber as contribuições da prática para a vida social, laboral, diária e saudável através dos hábitos de vida, com ênfase no exercício físico. Além disso, se justifica pela busca de sintetizar, revisar e analisar criticamente o conhecimento disponível, constatando a aplicabilidade das referências investigadas, em comparações entre si.

O estudo poderá vir a ter relevância para diversos grupos especiais, para além de idosas, pois esta prática é orientada para amenizar problemas que possam surgir partindo das práticas fora da água, pelo impacto causado, em casos específicos em que é prescrito com essa finalidade, diminuindo dores e deixando o exercício “mais confortável”, e no caso da hidroginástica, é evitado aos praticantes, resguardando a integridade física destes grupos específicos. Isso irá contribuir para futuros estudos, para buscar ir em campo e analisar como é o olhar dos praticantes sobre estes fatores contribuintes, quais as expectativas, sensações e perspectivas dos praticantes e profissionais da área que atuam diretamente com a modalidade (Profissional de Educação Física), incentivando a pesquisa científica e contribuição dos conhecimentos analisados.



## **2 REVISÃO DE LITERATURA E REFERENCIAL TEÓRICO**

Para dar suporte às pesquisas realizadas e ao trabalho desenvolvido, a revisão de literatura se deu de forma qualitativa, com buscas sobre o tema através de uma verificação digital, por meio da base de dados do Periódico Capes e outras pesquisas relacionadas em fontes sugeridas, realizadas entre 2011 e 2020. Com a pesquisa dos termos em conjunto “Hidroginástica e qualidade de vida” surgiu 74 resultados possíveis, dentre os quais buscou-se os que mais se aproximam com a ideia da pesquisa, e dos termos da temática da hidroginástica, com pessoas idosas, atividades física, desempenho ocupacional de idosos e a qualidade de vida, sendo estas, as palavras-chaves essenciais para o que busca-se através desta pesquisa. Foram selecionados 4 estudos sobre a temática para ser utilizado na revisão, dentre os diversos apresentados, relatando sobre o assunto em questão, para ter como base teórica inicial do estudo abordado, debatendo com os conhecimentos geradores da pesquisa.

### **2.1 Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física (FERNANDES, 2011)**

Para a prática e adesão de atividades físicas de uma maneira geral, sabe-se que há barreiras estruturais como dinheiro, tempo, condições mínimas que garantam o lazer, enfim, indo muito além de uma simples escolha individual de mudança, ou de conscientização, como defendido, devendo ser considerado os fatores sociais, culturais e econômicos do praticante.

Analisando os dados deste estudo, percebe-se a constatação através da revisão bibliográfica dele, que a hidroginástica traz muitos benefícios para a saúde, e sendo este o fator que geralmente a grande maioria dos participantes buscam com esta prática, sendo orientados por profissionais a procurar como uma alternativa dentre as demais, pelo baixo risco de lesões e os diversos benefícios já mencionados.

Podemos destacar como uma das principais contribuições citadas por Estivalet e Corazza (2017), a prática de exercícios físicos ser considerada pelo autor, uma forma de contribuir para um envelhecimento ativo e com qualidade de vida na velhice, refletindo também no desempenho de forma positiva nas atividades

das áreas do autocuidado, como a mobilidade funcional, e de produtividade, como a realização de tarefas domésticas. A pesquisa desenvolvida, foi realizada através de uma entrevista semiestruturada.

A literatura deixa suas contribuições desejadas partindo de todo desenvolvimento teórico, que é o fato de haver mudanças no estilo de vida, socialização, ludicidade, bem-estar e o prazer com a água, mantendo assim, a permanência na prática regular, sendo este o papel e o desafio da Educação Física, a aderência dos (as) alunos (as) com a prática.

Para isso, há diversas estratégias metodológicas que podem ser promovidas, dentre elas está a música como fator importante na motivação dos alunos, por ser atraente e funcional, impactando diretamente no rendimento da aula, com diferentes ritmos e com implementos utilizados como o halter, acquatub ou macarrão, caneleira e pranchinha.

Assim como no estudo realizado, nesta revisão de literatura temos a diversidade encontrada e buscada por diferentes grupos, como: idosas, gestantes, adultos, com diferentes contextos, em clubes, academias, associações, e com diversos objetivos e expectativas para com a prática.

Sendo assim, é preciso que o profissional responsável se atente ao perfil do praticante, seus interesses e objetivos, estipulando uma estruturação e periodização, visando a progressão da intensidade e assim buscando melhores resultados, conforme o objetivo e meta estipulada.

Os estudos da literatura traz consigo os benefícios associados a prática, que tem grande relevância de conhecimento teórico, dentre eles estão: o aumento da resistência cardiovascular, aumento da força e da resistência muscular localizada (RML), mudanças na composição corporal, aumento da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora global, além de contribuir para o bem-estar dos praticantes.

Fazendo um comparativo com a questão da qualidade de vida, o autor afirma que é um fator intrínseco, pois depende de uma percepção subjetiva, sendo um fator que justifica essa autoanálise / percepção da qualidade de vida, neste estudo desenvolvido.

(FERNANDES, 2011)

## **2.2 Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas (VIANA E JUNIOR, 2017)**

Nesta revisão, podemos associar a prática de atividades físicas regulares ao bem-estar e saúde física e mental de qualquer indivíduo, principalmente em idosos, melhorando a qualidade de vida, promovendo sociabilidade por meio de interações com as pessoas, aumentando a disposição e alegria de quem pratica.

É importante analisar o grande desafio de saúde pública denominado envelhecimento, que traz consigo nesta etapa da vida doenças específicas da idade. Dessa forma, o ato de praticar atividades físicas de maneira mais geral, irá contribuir para melhorar problemas de saúde que possam surgir, desenvolvendo autonomia e a qualidade de vida.

Encontramos nesse estudo uma resposta para a hidroginástica ter a predominância do sexo feminino na terceira idade, justamente por existir mais mulheres nessa faixa etária do que homens, sendo um fator importante para promoção da saúde feminina.

Assim como analisado, a recomendação médica é um dos principais fatores encontrados na motivação de praticarem hidroginástica nos estudos analisados, com isso, deve-se ser considerado as restrições na prescrição e na escolha dos objetivos, e, desta forma entra a importância de um profissional formado em Educação Física e com domínio na área, e com grupos especiais.

(VIANA E JUNIOR, 2017)

## **2.3 A percepção dos idosos sobre a contribuição da hidroginástica para melhoria na qualidade de vida (GATTI E JUNIOR, 2020)**

Nessa perspectiva literária, além dos contribuintes anteriores, destaca-se que ainda que a hidroginástica não seja uma atividade física exclusiva para os idosos, mesmo que o público que mais está presente, seja este. Destaca-se a importância da prática de atividades físicas de modo geral, amenizando o surgimento de doenças advindas do processo natural de envelhecimento e da inatividade física como obesidade, osteoporose, artrite, diabetes, hipertensão arterial, etc.

Um ponto importante destacado pelo autor é que é satisfatório como profissional observar a evolução e a alegria dos alunos, percebendo melhorias na

saúde, justamente pelo fato de ser no meio aquoso, ajudando a evitar impactos articulares, desenvolvendo uma melhor amplitude articular, densidade óssea, força muscular, diminuição da pressão arterial e cardíaca, controle do peso, além de proporcionar relaxamento muscular, pelo poder de cura, refrescar, embelezar, limpar e encher de energia, e ainda melhorando as capacidades físicas como: agilidade, velocidade, equilíbrio e coordenação, contribuindo para o desenvolvimento das atividades diárias. O objetivo da prática de modo geral, é justamente trazer uma independência funcional e ganho de autonomia aos praticantes, buscando os benefícios resultantes da prática regular de exercícios.

Como uma possível “solução” dessa problemática, é destacado pelo autor, está o idoso evitar aceitar o estereótipo de “frágil” socialmente e a busca por fortalecimento, através das novas experiências e alternativas de vida auxiliando nas melhorias nos quadros emocionais, físicos, relacionamento familiar, intelectual e na diminuição da dependência diária.

A modalidade da hidroginástica é uma atividade física que está ganhando cada vez mais destaque ao longo dos anos, e sendo cientificamente estudada, constatando esses diversos efeitos positivos citados. Assim como nos demais estudos, pode-se verificar essa mudança cotidiana de hábitos diários, tornando-se indivíduos mais saudáveis e ativos de maneira geral. É indicado a prática de pelo menos 3 vezes na semana para que tenha um melhor aproveitamento e todos os benefícios que ela propicia, ou que tenha uma atividade complementar, no caso de não conseguir essa constância na hidroginástica. Enfatiza-se a importância do professor como educador, e a didática bem estruturada, para saber lidar com o público-alvo em questão, aproveitando da melhor maneira do contexto que está inserido e conseqüentemente, fazendo com que o aluno esteja adquirindo conhecimento e resultados conforme o objetivo individual. A orientação qualificada é tão fundamental, que pode-se perceber através do estudo que dentre a amostra adquirida, a grande maioria dos alunos da hidroginástica, praticam-a por motivo de orientação médica, e posteriormente, após experimentação, pode-se tirar as próprias conclusões e participar por motivo de se sentir adequado e por perceber os efeitos na qualidade de vida deles, com total satisfação dos entrevistados.

(GATTI E JUNIOR, 2020)

#### **2.4 Desempenho ocupacional de idosos praticantes de hidroginástica (ESTIVALET E CORAZZA, 2017)**

O desempenho ocupacional é decorrente do resultado das ocupações entre pessoa, ambiente e ocupação, tratando-se da participação integrada e equilibrada do indivíduo na realização de suas atividades cotidianas, e baseando-se nas suas experiências, há 3 áreas que possibilita determinar as habilidades individuais, sendo elas: autocuidado, produtividade e lazer.

Após análise deste estudo, pode-se inferir que assim como os demais, a prática da hidroginástica torna-se um fator instigante, principalmente após sua iniciação, e que o público-alvo, em sua maioria, consegue se adaptar facilmente por não ter tantas limitações como em outras práticas, porém, alguns praticantes demonstram interesse em realizar complementações de outras modalidades de exercícios físicos, podendo isso, acrescentar desempenho ocupacional, pelo aumento da memória motora e associação do desenvolvimento psicomotor. A prática pode ser considerada bem relevante, levando em consideração o impacto sobre o desempenho e satisfação apresentado nos estudos analisados nesta pesquisa.

A pesquisa sobre a hidroginástica e seus efeitos contribui para conhecer mais a fundo acerca do quanto essa prática pode afetar positivamente o desempenho ocupacional, buscando observar possivelmente menor dificuldades em realizar atividades de cuidados pessoais, lazer e atividades produtivas no trabalho.

(ESTIVALET E CORAZZA, 2017)

## **3 METODOLOGIA**

### **3.1 Tipo de estudo**

A revisão integrativa é um método de pesquisa desenvolvido com frequência na área da saúde e afins, assim como na área da Educação Física, como forma de desenvolvimento de pesquisa para sintetizar o conhecimento exposto nas bases gerais, discutindo os dados de um grupamento de artigos com a mesma ideia central. O tipo de estudo desenvolvido para coleta de dados é justamente uma revisão de literatura, buscando analisar criticamente o tema, por meio de levantamentos bibliográficos e baseados nas experiências vivenciadas pelo autor, por ocasião da realização de uma revisão integrativa. Este método de pesquisa inclui a análise de pesquisas relevantes para o tema, dando suporte para a tomada de decisão, através da síntese de diversos estudos publicados, possibilitando conclusões gerais a respeito de uma área específica e a melhoria da prática clínica (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

### **3.2 Descritores / estratégia de busca**

Os termos descritores utilizados para seleção dos estudos foram: “Hidroginástica” e “qualidade de vida”

### **3.3 Período de pesquisa**

A pesquisa foi realizada entre agosto de 2022 e novembro de 2023.

### **3.4 Amostra**

Foram identificados na estratégia de busca, artigos que apresentassem em seu título ou resumo, pelo menos duas palavras chaves, no período de 2011 a 2020. A base de dados primária foi a Periódicos Capes, as secundárias foram o Scielo e o Google Acadêmico. Destaca-se a importância de estudos com base de dados sólida, verificada, contraponto e concordando com as informações analisadas, tornando facilmente a veracidade de suas informações, ou o empenho do autor.

### **3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Os critérios de inclusão foram estudos que abordassem a temática central para análise dos dados, estudos voltados para a prática clínica da hidroginástica, sendo buscado os conteúdos que demonstraram através de suas informações, a soma de ideias consoante a temática analisada. 1) Hidroginástica e qualidade de vida, 2) Mudanças e efeitos da atividade física / hidroginástica em seus praticantes, 3) Idosos e a prática de exercícios físicos / hidroginástica. Os principais critérios para inclusão foi a contribuição de diferentes âmbitos, ou seja, de modo a não ser tão próximo a ideia de pesquisa, para que dessa forma, pudesse haver diferentes parâmetros a serem analisados com os termos “qualidade de vida e hidroginástica”, além da análise da proximidade com as temáticas centrais, para que pudesse haver uma gama interessante de documentos estudados, estudos em português. Os critérios para exclusão foi os artigos que não tivesse relação com o tema norteador quando buscava especificidades diferentes das que buscava-se como temática, por exemplo, fatores apenas físicos, com enfoque em destrezas corporais, ou de doenças específicas ou de condições físicas, considerando apenas com destaque nas mudanças funcionais dos praticantes.

O processo de seleção deu-se partindo da: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e seleção dos estudos; 3) Leitura na íntegra dos artigos selecionados.

### **3.5 Análise de dados**

Foram realizadas a leitura comentada dos artigos identificando as relações entre conhecimento científico existente, sendo comparados entre si, os resultados foram descritos e analisados através de um quadro explicativo com os tópicos: nome do autor, ano de publicação do estudo, tamanho da amostra, objetivo da pesquisa, programa de treinamento, e resultados.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

**Quadro 1** - Síntese dos métodos utilizados para discussão da revisão.

Autor/ano	Amostra	Objetivo	Protocolo	Resultados
(FERNANDES, 2011)	A amostra partiu-se dos apontamentos através da literatura sobre a necessidade de mudanças no estilo de vida, favorecendo a ludicidade, a socialização, o bem-estar, enfim o prazer que o contato com a água pode oferecer na perspectiva do lazer saudável.	Discutir aspectos históricos e conceitos fundamentais da hidroginástica na sua relação com a saúde, a qualidade de vida e o papel da Educação Física.	É fundamental que neste trabalho com as atividades aquáticas, o professor possa compreender as propriedades físicas da água e sua aplicabilidade, tendo melhores condições de utilizar seus benefícios, protegendo principalmente as articulações dos joelhos, tornozelos, quadris e até mesmo a coluna vertebral, a fim de implantar e desenvolver um programa adequado aos seus alunos.	Constatou-se que através da revisão bibliográfica que a hidroginástica traz benefícios para a saúde numa perspectiva global aos praticantes e que a grande maioria destes, busca esta prática por motivos de saúde através de indicação médica ou por estar sentindo os benefícios no seu cotidiano.



<p>VIANA JUNIOR, 2017)</p>	<p>E A amostra analisada é textos que englobem a temática da qualidade de vida e envelhecimentos, trazendo também a importância da atividade física para o idoso e análises sobre qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas</p>	<p>apontar a importância da prática de atividades físicas por idosos desde que devidamente elaboradas e acompanhadas por um profissional da Educação Física.</p>	<p>Para a elaboração deste estudo foi realizada uma pesquisa bibliográfica.</p>	<p>Atividades de hidroginástica e caminhada viabiliza aptidão física, tais como força, flexibilidade e equilíbrio, que são aspectos importantes para a realização das atividades cotidianas e favorecem a qualidade de vida aspecto de suma importância no contexto social atual.</p>
<p>(GATTI JUNIOR, 2020)</p>	<p>E 50 alunos do sexo masculino e feminino, com faixa etária de 40 a 80 anos, das aulas de hidroginástica da Hidromania Colatina-ES para identificar o grau de satisfação com as aulas, idade, etc., por meio de questionário.</p>	<p>Mostrar por meio de estudos e uma pesquisa de campo, a percepção que um grupo de idosos tem diante as contribuições das aulas de hidroginástica na sua vida pessoal</p>	<p>A proposta de intervenção aconteceria num período de cinco semanas, sendo três aulas por semana, de 60 minutos cada. E a aplicação de um questionário, a fim de obter dados sobre a percepção que os alunos têm sobre as contribuições que as aulas de hidroginástica proporciona aos mesmos.</p>	<p>Entendemos que particularmente a hidroginástica pode contribuir para uma melhor qualidade de vida dos idosos e com sua interação social, por inúmeras razões. Uma dessas é porque ela é uma atividade de baixo impacto. A hidroginástica gerou uma melhora significativa na qualidade de vida dos idosos.</p>

<p>(ESTIVALET E CORAZZA, 2017)</p>	<p>A população participante do estudo foi composta por idosos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, participantes efetivos do projeto de extensão por no mínimo um semestre, com realização apenas de exercícios físicos em meio líquido (hidroginástica), com participação mínima de duas vezes na semana e com frequência igual ou superior a 75% das aulas. Sendo excluídos idosos com comprometimento cognitivo, escolaridade, bem como apresentando dificuldade de comunicação, tanto de expressão quanto de compreensão, impossibilitando responder os questionamentos.</p>	<p>Identificar as atividades-problema no desempenho ocupacional, além de correlacionar o desempenho e a satisfação de idosos praticantes de hidroginástica com o seu desempenho ocupacional</p>	<p>Para investigar o desempenho ocupacional, usou-se a Medida Canadense de Desempenho Ocupacional (COPM), que se baseia na prática centrada no indivíduo, através de uma entrevista semiestruturada (LAW et al., 1990). Na aplicação da COPM, o participante precisa citar as atividades que são mais importantes no cotidiano, mas que encontra dificuldade para realizar, atribuindo uma pontuação entre 1 e 10 pontos, de forma crescente.</p>	<p>Pelos resultados, percebe-se que as atividades de lazer, por apresentarem maior média, foram consideradas mais importantes pelos idosos praticantes de hidroginástica, principalmente pela prática de exercício físico estar na área de lazer do desempenho ocupacional como uma forma de recreação ativa. Porém, mesmo sendo uma atividade importante, é mencionada como um problema, pois a maioria dos idosos relataram a vontade de praticar também outras modalidades de exercício físico além da hidroginástica.</p>
------------------------------------	--	---	---	---

A prática regular de exercícios físicos é um aspecto fundamental para quem busca a promoção da saúde e prevenção de doenças, principalmente àquelas decorrentes do envelhecimento natural, ou adquiridas por comportamentos sedentários tendenciosos justamente pelo passar da idade, sendo este processo influenciado diretamente pelo estilo de vida e por fatores genéticos do indivíduo. (CIVINSKI, MONTIBELLER, OLIVEIRA, 2011). Considerando-se que um dos principais grupos praticantes de hidroginástica são os idosos, pode-se destacar que a inserção de uma rotina de exercícios físico no estilo de vida deste grupo, traz resultados quase que imediatos, considerando que é algo visível em curto prazo como destacado por Civinski, Montibeller, Oliveira (2011), acerca da importância do exercício físico no envelhecimento, trazendo benefícios físicos, sociais e psicológicos, corroborando com as demais literaturas destacadas no estudo sobre como a hidroginástica/exercício físico pode trazer mudanças nos hábitos diários de forma perceptível após a prática.

O tema gerador da discussão e norteador para a pesquisa é justamente a análise do efeito gerado na qualidade de vida de praticantes de hidroginástica, investigando, como, e se a prática dessa modalidade irá ser determinante para sair do sedentarismo, e buscar uma vida mais saudável, além de perceber a forma que afeta os hábitos diários dos alunos e até que ponto se torna uma aliada à saúde, e como ela será uma aliada, discutindo os conhecimentos empíricos. A hipótese e problema gerador da pesquisa baseou-se na busca de revisar algumas literaturas e análise do potencial da hidroginástica, observando os pontos em comum sobre a relação qualidade de vida com a prática da hidroginástica. Como já mencionado anteriormente, para a realização desse projeto de pesquisa formulou-se as seguintes questões investigativas: A prática de hidroginástica impactará como, de que forma e até que ponto na vida e na saúde de seus praticantes? Quais as principais motivações para realização da prática? E será que os objetivos estabelecidos estão sendo realmente alcançados? **O que os estudos da área apresentam de base para essas questões norteadoras?**

A hipótese inicial foi averiguada partindo das concepções observadas nos estudos analisados, de que tem efeitos positivos e que poderão contribuir para futuras percepções analíticas, sendo importante aprofundar buscando não somente os prós, mas os contras da atividade, estabelecendo limites que possam ser palpáveis para melhor entendimento da pesquisa.

A principal lacuna observada nos estudos é a falta de uma análise mais minuciosa, contrapondo o pontos positivos com possíveis pontos a melhorar da prática ou dos praticantes, buscando extrair mais ideias sobre os pontos que podem ser fatores de risco, se há alguma consequência negativa com a prática, se a prática única e exclusivamente da Hidroginástica irá ter benefícios consideráveis e pertinentes, ou se deverá ser associado necessariamente a alguma outra prática. Considerar no contexto se a falta de estímulos e impactos para fora do contexto aquático será um problema a ser considerado, pois, é algo específico e que necessita de profissionais da saúde especializados analisando a situação.

Após a formulação desses questionamentos e a análise das pesquisas, pode-se perceber o quão benéfico demonstrou ser a realização da prática, assim como o que se apresenta nos diversos estudos sobre a saúde e qualidade de vida, sendo estes, base para a revisão integrativa.

Considerando a análise metódica dos dados, buscou-se obter resultados para os questionamentos e hipóteses geradas para a discussão do projeto de pesquisa. Partindo da constatação do crescente número da população idosa, sendo reflexa da longevidade, mostra-se a importância da discussão sobre a qualidade de vida desse grupo, por aspectos que envolve ela e interfere, buscando entender a relação entre saúde, envelhecimento e a prática regular de exercícios físicos, a capacidade funcional e qualidade de vida (CIVINSKI, MONTIBELLER, OLIVEIRA, 2011). Apesar do público da hidroginástica não ser exclusivamente de idosos, mas, pode-se observar através dos estudos que esse grupo etário se sobressai na procura e execução das atividades realizadas, principalmente por orientação profissional. Essa constatação analisada é importante, justamente para entender o objetivo que os praticantes mais buscam através desta modalidade, que é ter qualidade de vida funcional amenizando os impactos consequentes do envelhecimentos, minimizando e prevenindo possíveis dores, desconfortos, lesões, além de proporcionar benefícios fisiológicos como também melhorar o sistema psicológico, fator este bastante enfatizado de forma geral como uma das principais melhorias, através da socialização advinda de ser uma prática em grupo, contribuindo para o aumento da autoestima, valorização pessoal e integração entre as pessoas (GATTI E JUNIOR, 2020).

As pesquisas demonstraram em síntese, que a prática diária e com constância da hidroginástica, acarretará em mudanças significativas no que diz

respeito a qualidade de vida dos praticantes. Foi importante a variedade de estilo de pesquisa, com pesquisas de campo através de questionários, outras revisões integrativas, análises específicas do envelhecimento e a atividade física, e da relação da hidroginástica com outras práticas. E com isso, pode-se inferir que os praticantes em suma, tiveram efeitos positivos como já mencionado, e o aspecto funcional da vida cotidiana é o que mais interferia antes da prática e com o resultado positivo do pós prática, percebeu-se na análise uma unanimidade quanto a aderência de quem já realizou com objetivos especiais, por doenças por exemplo, e tornaram-se constante por motivos pessoais da autopercepção de bem estar nos diversos âmbitos da vida, como é constatado também em outras práticas corporais.

Conforme a observação dos dados, foi possível compreender e responder as questões investigativas, percebendo que a gama de pesquisa na área sobre esses questionamentos, têm sido cada vez mais abrangente, e com isso surge a necessidade de responder esses conflitos surgido a partir de suposições interpessoais, e de experiências profissionais adquiridas, percebendo a importância do Profissional de Educação Física especializado para estar preparado para lidar diretamente com o público em questão. O papel deste profissional nos efeitos que a prática irá proporcionar ao praticante, é de primordial importância, pois, ter conhecimento e domínio do que está realizando, é mais do que nunca o “estopim” para todo o resto, possibilitando a intervenção adequada, e a buscar pela conscientização fundamentada da sua prática profissional com as análises científicas, por meio do desenvolvimento intelectual, prático e científico deste (FERNANDES, 2011).

O impacto gerado da prática da hidroginástica na vida de seus praticantes foi de primordial importância para a saúde e qualidade de vida destes, já que o desenvolvimento dos aspectos físicos, psicológicos e sociais se tornaram uma vantagem, amenizando os diversos impactos negativos advindos do sedentarismo e do estilo de vida sedentário. Os estudos analisados são construtivos para a formulação das ideias centrais desta revisão integrativa.

Percebeu-se que o grupo especificamente de idosos são os que mais estão engajados na prática, principalmente por orientação médica, buscando evitar impactos exagerados que possam ocasionar problemas ainda maiores na locomoção. Porém, há também grupos especiais diferentes na modalidade, sendo assim, torna-se importante o conhecimento científico e especializado de modo geral

em grupos especiais, na formação do Profissional de Educação Física, podendo esta ser uma outra lacuna e sugestão de pesquisa, já que parte destes profissionais a orientação da prática.

Como constatado, há muitos benefícios e efeitos positivos advindos da prática adequada desta modalidade, e a revisão integrativa dos dados cumpriu com a ideia pré estabelecida de sintetizar o conhecimento, e centralizar nos objetivos iniciais desta pesquisa. Os dados mensurados tiveram resultados importantes como sugestão de pesquisas posteriores, sendo de grande valia preencher as lacunas analisadas, como forma de intervir diretamente em alguns grupos que praticam a hidroginástica, podendo acrescentar nos resultados percebidos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, levando em consideração as informações analisadas, podemos considerar que a principal conclusão mensurada foi que os estudos estão alinhados ao objeto de estudo desta pesquisa, corroborando às hipóteses e suposições previamente refletidas, porém, através dos estudos percebe-se a necessidade de integrar análises de pontos de vistas diversos, até mesmo de profissionais, sendo mais técnica e mecânica, buscando entender se a prática da hidroginástica tem algum ponto a melhorar ou de que forma potencializar seus atributos já desenvolvidos, com o intuito de direcionar melhor aos profissionais responsáveis, as devidas intervenções.

Um outro fator importante concluído é que dentre as possíveis mudanças verificadas na qualidade de vida, duas foram as mais debatidas e enfatizadas nos estudos, que foi o efeito nos hábitos diários, em que, sem a prática de atividades físicas, há uma decadência da funcionalidade corporal, principalmente quando resultante do processo do envelhecimento e após o início da prática, com os resultados adquiridos, consegue-se ter um retorno gradativo a vida cotidiana, proporcionando autonomia ao praticante, sendo isto o que geralmente mais se busca com a iniciação ao exercício. E por consequência e como a segunda mudança mais percebida, o fator psicológico, que também tende a regredir, e através da prática, da percepção dos resultados positivos e da socialização, ocorre a melhora neste aspecto, aumentando a expectativa de vida, por meio da melhora na qualidade de vida dos praticantes.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, Caio Venancio Duarte et al.. Aplicação de questionários online na pesquisa científica com idosos: relato de experiência. Anais V CIEH... Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/34116>>. Acesso em: 12 de out. de 2022.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; OLIVEIRA, A. L. DE. A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, 11 jul. 2011.

ESTIVALET, Kátine Marchezan; CORAZZA, Sara, Teresinha. Desempenho ocupacional de idosos praticantes de hidroginástica. São Carlos, v. 25, n. 2, p. 315-323, 2017 <http://dx.doi.org/10.4322/0104-4931.ctoAO1005>

FERNANDES, Rita de Cássia. Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, Nº 154, Março de 2011. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd154/aspectos-historicos-hidroginastica-saude-qualidade-de-vida.htm>>. Acesso em: 12 de out. de 2022.

GATTI, Luiz Fernando Marchiori; JUNIOR, Octávio Cavalari. A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS SOBRE A CONTRIBUIÇÃO DA HIDROGINÁSTICA PARA MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA. **Repositório.iefes.edu.br**, 2020. Disponível em: <[https://repositorio.iefes.edu.br/bitstream/handle/123456789/713/TFC\\_Percep%C3%A7%C3%A3o\\_dos\\_idosos\\_sobre\\_contribui%C3%A7%C3%A3o.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Segundo%20Teixeira%20et%20al.,das%20vezes%20por%20recomenda%C3%A7%C3%A3o%20m%C3%A9dica](https://repositorio.iefes.edu.br/bitstream/handle/123456789/713/TFC_Percep%C3%A7%C3%A3o_dos_idosos_sobre_contribui%C3%A7%C3%A3o.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Segundo%20Teixeira%20et%20al.,das%20vezes%20por%20recomenda%C3%A7%C3%A3o%20m%C3%A9dica.)>. Acesso em: 12 de out. de 2022.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. DE C. P.; GALVÃO, C. M.. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, out. 2008.

VIANA, Agenísia Maria; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicologia E Saúde Em Debate** 3.1 (2017): 87-98. Web.