

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

THIAGO DIOGO BATISTA DE LIMA
GABRIEL JOSÉ SILVA DE OLIVEIRA
PEDRO HENRIQUE DA SILVA SOUZA

**A HIDROGINÁSTICA COMO RECURSO PARA
MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE
NA TERCEIRA IDADE**

A HIDROGINÁSTICA COMO RECURSO PARA MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física

Professor Orientador: Adelmo José de Andrade

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

L732h Lima, Thiago Diogo Batista de.
A hidroginástica como recurso para manutenção da qualidade de vida e
saúde na terceira idade / Thiago Diogo Batista de Lima; Gabriel José Silva
de Oliveira; Pedro Henrique da Silva Souza. - Recife: O Autor, 2023.
15 p.
Orientador(a): Dr. Adelmo José de Andrade.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.
Inclui Referências.
1. Terceira idade. 2. Hidroginástica. 3. Qualidade de vida. I. Oliveira,
Gabriel José Silva de. II. Souza, Pedro Henrique da Silva. III. Barbosa,
Rosicleide Rodrigues. IV. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. V.
Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho aos nossos familiares e amigos.

“A maneira mais fácil e mais segura de vivermos honradamente, consiste em sermos, na realidade, o que parecemos ser.”

(Sócrates)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	
2.1 A História da Hidroginástica	10
2.2 Dados Sobre o Idoso no Mundo e no Brasil	
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4 RESULTADOS.....	15
4.1 Fluxograma	
4.2 Análises e Discussões	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

A HIDROGINÁSTICA COMO RECURSO PARA MANUTENÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Thiago Diogo Batista de Lima

Gabriel José Silva de Oliveira

Pedro Henrique da Silva Souza

Adelmo José de Andrade

Resumo: A terceira idade é uma etapa de vida que segundo o estatuto do idoso, é alcançada com mais ou menos 60 anos, fase essa que o público que atinge essa faixa de idade demonstra perdas das suas capacidades funcionais, isto é, perda das habilidades físicas e mentais necessárias para realização de atividades básicas do dia a dia. esse trabalho de pesquisa tem como principal objetivo de evidenciar a importância da atividade física, para qualidade de vida e melhoria das capacidades funcionais por meio da hidroginástica, visto que, é uma atividade ideal para o público idoso pois apresenta inúmeros benefícios como, melhoria da capacidade respiratória, aprimora a flexibilidade além de regular a pressão arterial e ajuda no controle do peso, além de ser uma atividade que proporciona um baixo impacto na articulação.

Palavras-chave: Terceira idade, Hidroginástica. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005) define a população idosa como aquela a partir dos 60 anos de idade. Esta idade é válida para os países em desenvolvimento, subindo para 65 anos de idade quando se trata de países desenvolvidos.

Segundo o Instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE, 2018) a população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017.

Além disso, os dados do Ministério da Saúde (MS,2019) apontam que o Brasil, em 2016, tinha a quinta maior população idosa do mundo, e, em 2030, o número de idosos ultrapassará o total de crianças entre zero e 14 anos, com base nisso a

população brasileira está entrando em um processo de envelhecimento populacional e com o decorrer dos anos os números tendem a aumentar.

O envelhecimento é um processo natural de todo o ser humano. Para Duarte (2008) este processo apresenta estas características: “[...] é universal, por ser natural, não depende da vontade do indivíduo, todo ser nasce, desenvolve-se, cresce, envelhece e morre. É irreversível, apesar de todo o avanço da medicina [...] nada impede o inexorável fenômeno, nem o faz reverter”.

Por sua vez Salgado (2007) quer dizer que o envelhecimento pode ser também um fruto da sociedade na qual habitamos, ou seja, além dos fatores biológico, cronológico e psicológico o meio e as condições em que vivemos influenciam no processo de envelhecimento e na forma em que chegamos à velhice.

Dito isto, o processo de envelhecimento ocorre de forma gradativa e contínua, ocorrendo diversas alterações fisiológicas, biológicas e de composição corporal, problemas esses que com o passar do tempo podem surgir determinados problemas de saúde física e mental, como por exemplo: doenças cardiovasculares diabetes, depressão e entre outros, visto isso, é de grande relevância a prática de alguma atividade para essa faixa etária, pois sem a uma diminuição do nível de atividade física podendo acarretar no sedentarismo que acelera o declínio da capacidade funcional, o que favorece o aparecimento das doenças crônico-degenerativo que podem levar a pessoa idosa a perder sua autonomia e independência (SEBASTIÃO et al., 2009)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), um dos componentes mais importantes para se ter uma boa saúde é o estilo de vida adotado pelas pessoas, o qual pode ser entendido como as ações realizadas pelo indivíduo no seu dia a dia: alimentação, prática de atividades físicas regulares, dentre outros, que são passíveis de serem modificadas. Essa mesma organização reconhece a prática de atividades físicas como um relevante meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco.

Com o intuito de melhorar ou até mesmo prevenir determinados problemas de saúde, a atividade física para o idoso é de extrema importância, já que trará benefícios ao corpo, proporcionando também benefícios para a alma, pois , com o passar dos anos o envelhecimento provoca progressivamente uma perda estrutural e funcional no organismo do ser humano, gerando perda de massa muscular, conseqüentemente perda de força, podendo tornar a pessoa dependente e sem autonomia” (UPF, 2022)

e a Hidroginástica entra nesse processo como uma forma lúdica, divertida e coletiva, além disso proporcionando um âmbito social, onde os idosos interagem entre si.

A Hidroginástica é uma atividade aeróbia realizada no meio aquático onde A um destaque para a escolha da hidroginástica entre os idosos, por conta dos movimentos realizados dentro da água, que reduzem a pressão nas articulações (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2007), Visto isso oferece melhorias físicas, como, perda de peso, melhoria na circulação e fortalecimento dos músculos, além disso, favorece uma interação e inclusão social com os demais alunos que estão praticando esta modalidade e os professores no qual são muito importantes para a realização desta atividade de forma correta.

A importância de se estudar a hidroginástica como recurso para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso, é que tem grande relevância em nossa atualidade, pelo fato que a população da terceira idade vem aumentando nesses últimos anos, de acordo com Instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE, 2019) 59,7% das pessoas com 60 anos ou mais de idade era insuficientemente ativa.

Os problemas relacionados a idosos insuficientemente ativos vão desde a diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, doenças mentais a quedas e fraturas.

Mediante a isso, é possível notar que esse estudo sobre a hidroginástica como recurso para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso, pode impactar direta ou indiretamente a população da terceira idade, trazendo benefícios à saúde, proporcionando capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade articular, e o treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora

Com isso o estudo tem como objetivo compreender a importância da hidroginástica para a saúde física e mental para a terceira idade.

- Entender a hidroginástica como ferramenta para melhorias cardiorrespiratórias na terceira idade;
- Descrever benefícios que a hidroginástica traz para a saúde física do idoso;
- Discutir a Importância da atividade física por meio da hidroginástica para uma melhor qualidade de vida do idoso;

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. A história da hidroginástica

Durante muito tempo as atividades aquáticas foram utilizadas devido às suas propriedades e finalidades recreativas e curativas. Hoje, a hidroginástica pode também ser identificada com diferentes terminologias como Ginástica Aquática, Aquaeróbica entre outros. Pode ser entendida como prática corporal que utiliza o meio líquido para melhora da aptidão física. Bonachela (2001) define como o conjunto de exercícios físicos executados na água, cujo objetivo é aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga.

As preocupações na busca de mudanças no estilo de vida através da prática de exercícios físicos associados a uma alimentação equilibrada são evidentes. Hoje o exercício físico é considerado um tratamento de prevenção, principalmente para doenças do coração e diabetes, aumentando a expectativa de vida. A prática da hidroginástica para diferentes populações pode proporcionar grandes benefícios, principalmente ao público idoso, pois é uma atividade que não gera impacto nas articulações, além de ser de fácil aprendizado.

O intuito de despertar sensações e percepções sobre aspectos históricos da relação do homem com a água é que iniciamos nossas reflexões, entremeadas pelas formas de ver, sentir, compreender a Natureza e as ações humanas. Curioso, mas optamos por fazê-lo a partir da história dos banhos de mar, do litoral. Sim, um texto

feminino assim como “praia, por sua vez, proveniente do latim *plagia* e este provavelmente do grego *plagia*, feminino de *plágios*, significa oblíquo, que não está em linha reta, algo que está de lado, sempre, outro lugar (HASSE, 1999). É assim que vemos o mundo, oblíquo, inclinado, atravessado por histórias entrecruzadas que agora buscamos alinhar. Apenas mais uma tentativa de compreender melhor suas injunções no presente, numa perspectiva não-linear da história. Inúmeras “versões” que se estabelecem ao longo do tempo a serem desveladas, problematizadas.

Para alguns, o mar sempre causou atração, encantamento, para outros o medo do desconhecido, o pavor. No entanto, desde o século XVI, na Europa, a busca pelo aspecto purificador do mar, do ar-livre se fez presente, aliado a alguma forma de “hidroterapia” assumindo a função terapêutica, contribuindo para a “harmonia não somente do corpo, mas do espírito”, numa concepção dualista e fragmentada.

É nesse caminho que retomamos a própria história dos banhos de diferentes povos, seus costumes, hábitos de vida, a sua relação com o sagrado tecendo formas distintas de encarar a natureza. Para ilustrar tais ideias, Figueiredo (1999) aponta quatro tipos de banhos utilizados pelos romanos que remontam ao período de 460 a 375 a. C.:

- Frio (*Frigidarium*) como recreação;
- Tépido: local com ar aquecido (*Tepidarium*);
- Executado em ambiente fechado, saturado de ar úmido e quente.
- Quente (*Caldarium*).

Portanto, cabe salientar que os movimentos realizados no meio líquido, foram utilizados com finalidades terapêuticas, mas também recreativas. Nos países europeus, nos séculos XVIII e XIX, segundo Figueiredo (1999), os banhos mornos foram amplamente utilizados como hidroterapia, por exemplo, para recuperação e alívio de espasmos musculares. Posteriormente, é que vão ser exploradas as várias temperaturas da água, visando o aprofundamento dos estudos sobre suas propriedades físicas, bem como as reações e efeitos sobre os tecidos e órgãos do corpo humano.

No entanto, em tempos nem tão remotos assim, no contexto brasileiro, a Revista da Semana, datada de dezembro de 1915, analisada no trabalho de

Sant'Anna (1995, p. 124), situa as propriedades do banho de mar prescrito exclusivamente por médicos, afirmando que este é um “*excelente recurso terapêutico, a ser recomendado para os anêmicos, aos escrofulosos e aos convalescentes em geral*”. Tais concepções nos apontam que esta prática estava restrita às prescrições higiênicas do início do século XX, validadas pela ciência e pela área médica.

Podemos afirmar com base em Bates (1998) que a hidroginástica derivou da hidroterapia, tendo seu surgimento na Alemanha, para atender inicialmente a um grupo de pessoas com mais idade, que precisava praticar uma atividade física, segura, sem causar riscos ou lesões articulares e que lhes proporcionasse bem-estar. As primeiras aulas se assemelhavam muito àquelas de ginástica aeróbica, pois ambas foram introduzidas e mais divulgadas no Brasil no final dos anos de 1980. No início do seu processo de difusão, os principais frequentadores eram os idosos devido ao menor risco de lesões, além do bem-estar, segundo o mesmo autor.

2.2. Dados sobre o idoso no mundo e no Brasil

A cada dia que se passa, o mundo fica cada vez mais populoso e idoso, segundo a organização das nações unidas (2023), a população mundial atual ultrapassa de 8 bilhões de pessoas.

Estima-se que o número de idosos, com 60 anos ou mais, duplique até 2050 e mais do que triplique até 2100, passando de 962 milhões em 2017 para 2,1 mil milhões em 2050 e 3,1 mil milhões em 2100.

Em todo o mundo, a população com 60 anos ou mais está a crescer mais rapidamente do que todos os grupos etários mais jovens. A população com mais de 60 anos está a crescer a uma taxa de cerca de 3% ao ano. Em 2017 estimava-se que, em todo o mundo, 962 milhões de pessoas tinham 60 anos ou mais – representando 13% da população global, atualmente a Europa tem a maior percentagem da população com 60 anos ou mais (25%) (ONU, 2019).

O envelhecimento rápido também ocorrerá noutras partes do mundo e até 2050 todas as regiões do mundo, exceto África, terão quase um quarto ou mais das respectivas populações com mais de 60 anos. Globalmente, o número de pessoas

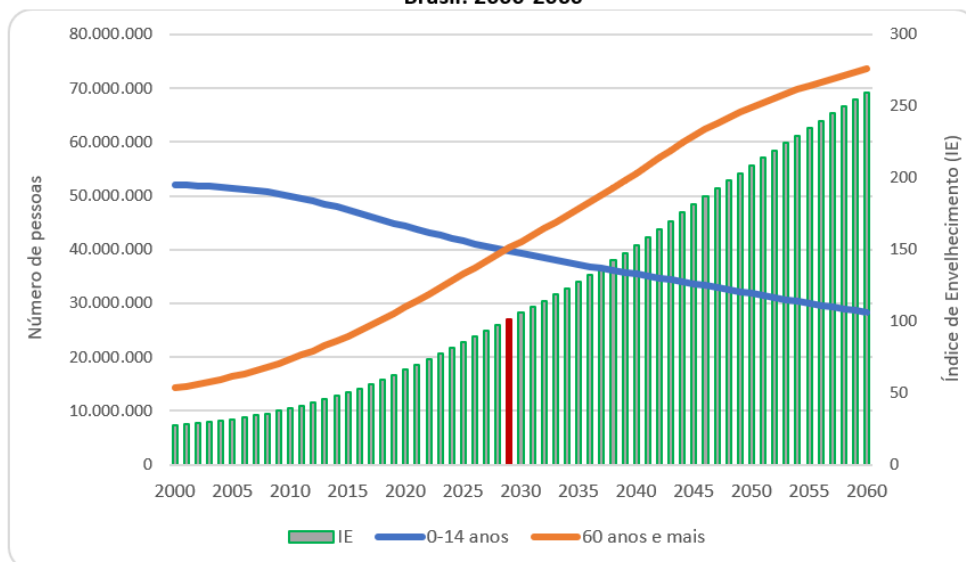
com 80 anos ou mais deverá triplicar até 2050 passando de 137 milhões, em 2017, para 425 milhões em 2050.

De acordo com Eustáquio (2022), a população idosa representa 13,9% desses 8 bilhões chegando cerca de 1,1 bilhão de idosos com mais 60 anos no mundo, a China é o país que mais possui indivíduos idosos liderando o ranking com 264,7 milhões seguido por Índia com 148,7 milhões e Estados Unidos com 79,3 milhões o Brasil ocupa a 6ª posição com 31,9 milhões.

Segundo o ministério dos direitos humanos e da cidadania (2022) No Brasil o indivíduo é considerado idoso com idade igual ou superior a 60 anos. com isso, sabemos que quanto mais avançada for a idade, mais as chances do indivíduo diminuir a capacidade que tem de fazer exercícios físicos.

O Brasil a cada ano que se passa vem se tornando uma população mais idosa, com isso, fator como melhora da qualidade de vida, a queda da Taxa de mortalidade/fecundidade e a queda da taxa de mortalidade vem contribuindo para um Brasil com mais idoso, fazendo com que tenha um aumento de indivíduos mais velhos (idosos) e uma redução de indivíduos mais novos (crianças).

**Número de jovens (0-14 anos) e de idosos (60 anos e mais) e Índice de Envelhecimento (IE)
Brasil: 2000-2060**



Fonte: IBGE, Projeções de população (revisão 2013) <https://www.ibge.gov.br/>

Neste gráfico que de acordo com o (IBGE ,2013) ressalta e exemplifica como a população se tratando de números de jovens e de idosos, entre os anos de 2000 a 2060 á um determinado aumento da população idosa (60 anos e mais) com o passar

dos anos e uma queda da população mais novas (0-14 anos) demonstrando assim, que o índice de envelhecimento está cada vez mais crescendo no brasil.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Preocupa-se, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

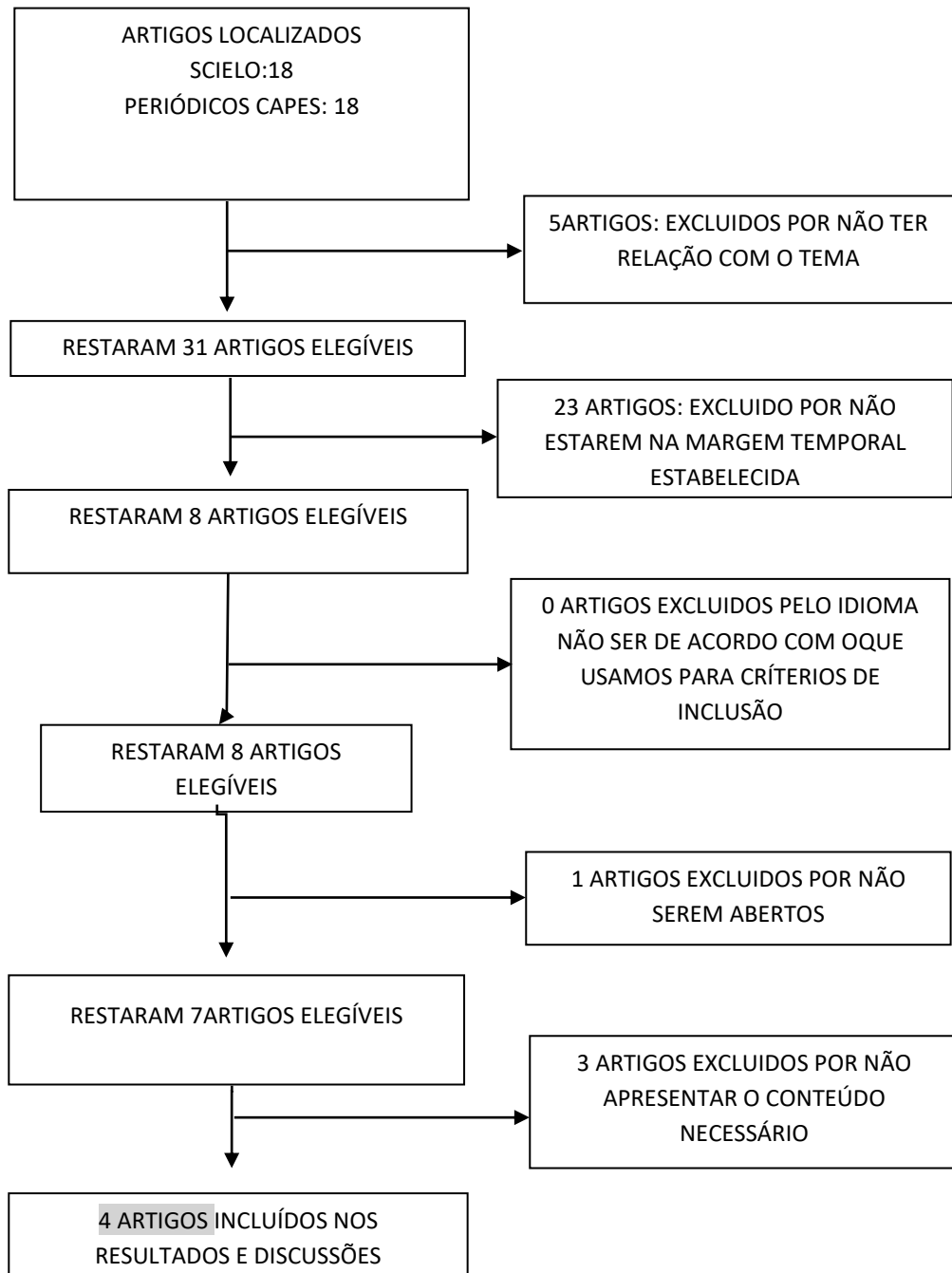
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da (Importância da hidroginástica para a terceira idade) foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas No período de 2014 até 2023 Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Saúde e atividade física, terceira idade, hidroginástica”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND,OR e NOT Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: estudos publicados dentro do recorte temporal de 2014 a 2023;

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

4.1 FLUXOGRAMA

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Yúla Pires da Silveira Fontenele de Meneses (2019)	O objetivo deste estudo foi avaliar nível de nitrito sanguíneo, alterações na resistividade de artérias cerebrais e no colesterol de idosas submetidas a treinamento de hidroginástica.	Estudo de Intervenção	Idosas entre 60 a 80 anos;	O programa de exercícios aquáticos proposto às 16 semanas, em intensidade moderada, combinando exercício de resistência aeróbica e muscular promoveu efeitos positivos na biodisponibilidade de nitrito em o sangue e diminuição da resistência arterial, níveis de colesterol e pressão arterial em idosos praticantes de hidroginástica. A correlação entre o nível de nitrito no plasma, artéria vertebral direita e colesterol total nos leva a concluir que a função endotelial melhorou.
Luiz Roberto Ramos; (2021).	nosso objetivo foi analisar os efeitos da hidroginástica no alinhamento postural e no	Estudo de Intervenção	Idosos com 60 anos ou mais; Um estudo de intervenção quasi-experimental	Houve melhora significativa no alinhamento postural da maioria dos segmentos corporais avaliados no GI e piora no

	risco de quedas em idosos		incluiu 49 idosos do Grupo Intervenção (GI) e 34 do Grupo Controle (GC). Um simetrógrafo de prumo foi usado para avaliar o alinhamento da postura e o teste Time Up & Go para determinar o risco de quedas.	GC. O baixo risco de quedas no GI aumentou 28% em relação ao GC. Concluímos que a hidroginástica melhorou o alinhamento postural e reduziu o risco de quedas em idosos.
Roberto Otheniel, Pedro Paulo, Alexandr e Miyaki da Silveira (2017)	O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos de um programa de hidroginástica com ênfase em exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos.	Estudo de Delineamento experimental	Idosos entre 60 a 80 anos A amostra foi dividida em dois grupos: grupo experimental (GE) (n=27, idade=67,33±5,53 anos) e grupo controle (GC) (n=10, idade=67,74±7,24 anos). O GE participou de duas aulas semanais de hidroginástica com duração de cinquenta minutos, durante dezesseis semanas	Observou-se nos resultados melhor desempenho no deslocamento total e na amplitude ântero-posterior do GE comparado ao GC. Também após o período de intervenção o GC apresentou significativo aumento da área do COP. Concluiu-se que a prática da hidroginástica, enfatizando exercícios com diferentes formas de deslocamentos, pode alterar significativamente os índices de equilíbrio postural

<p>Bruna dos Santos Coelho, Lucas Kuser de Souza, Rafael Bortoluzzi, Cristian Roncad, Carlos Leandro Tiggemann, Caroline Pietas (2014)</p>	<p>Comparar a força e a capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos</p>	<p>Estudo descritivo de corte transversal com amostragem não probabilística voluntária.</p>	<p>36 idosos (63,6±4,1 anos), sendo 12 praticantes de musculação, 12 praticantes de hidroginástica e 12 não praticantes de exercícios físicos.</p> <p>O nível de atividade física foi avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).</p>	<p>Não foram encontradas diferenças entre os três grupos (PM, PH e NP) para idade (p=0,88), massa corporal (p=0,43), estatura (p=0,09) e IMC (p=0,99).</p>

4.2 Análises e discussões (dos artigos selecionados)

O presente estudo aponta que os exercícios de hidroginástica em deslocamento no meio líquido é grande relevância para as pessoas da terceira idade, reduzindo fatores fisiológicos como perda funcional e de equilíbrio, proporcionando exercícios de forma

benéfica e prazerosa na água. (SOUZA; PAULO; SILVEIRA,2017)

Ainda sobre Souza, Paulo, Silveira (2017) dois grupos de idosos entre 60 a 80 anos participaram de um estudo de delineamento quase-experimental, eles foram avaliados antes e pós protocolo experimental, segundo seus resultados podemos observar algumas melhoras no equilíbrio entre os grupos avaliado pelas variáveis Centro de pressão COP (amplitude, deslocamento total e área do COP)

Por sua vez Reis et al. (2021) que também por meio da hidroginástica, através de alguns alguns testes e exercícios com idosos de 60 anos ou mais, conseguiram resultados positivos como melhora postural e diminuição do risco de quedas proporcionando uma qualidade de vida melhor.

Com base no que foi visto pelos estudos de Reis te al. (2021) e Souza, Paulo, Silveira (2017) conforme o tempo passa e também com a falta de exercícios regulares, os idosos tende a perder sua força muscular resultando em um baixo nível de equilíbrio, podemos observar que a prática da hidroginástica contribui como um todo para os idosos, resultando em força muscular, alinhamento postural e melhora no equilíbrio proporcionando assim um baixo risco de queda para os idosos convertendo em um idoso mais independente.

Esse estudo mostra que hoje em dia no processo de envelhecimento existe uma diminuição significativa na força e na capacidade funcional, porém essas alterações podem ser melhoradas com o uso do exercício físico, entre eles a hidroginástica. (Santos et al.2014)

Ainda se tratando de Santos et al (2014) foi feito um estudo entre três grupos de idosos, entre eles os que praticavam musculação (PM), os que praticavam hidroginástica (PH), e os não praticantes de exercício físico. (NP). O objetivo desse estudo foi comparar a força e a capacidade funcional dos três grupos. Para isso foi utilizado três avaliações, entre elas, avaliação da força máxima, realizada pelo teste de (1RM), avaliação da capacidade funcional, realizada pelo teste de levantar da cadeira em 30 segundos e velocidade de caminhada habitual e máxima. Os idosos praticantes de hidroginástica tiveram um bom desempenho nos dois testes, se destacando melhor no teste de capacidade funcional.

O estudo feito por Aldunate, comparou variáveis de força e flexibilidade de idosos praticantes de hidroginástica e musculação, e foi apresentado ausência de diferenças na força e flexibilidade entre os grupos.

Estudos comprovam que a prática de exercícios físicos pode reduzir o estresse oxidativo, e conseqüentemente diminuir o risco de doenças cardiovasculares. (Pires, et al)

Ainda se tratando de pires et al, foi realizado um estudo para avaliar os níveis de nitrito sanguíneo, alterações na resistividade das artérias cerebrais e no colesterol de colesterol. Para isso um grupo de idosas foram submetidas ao treinamento de hidroginástica. O programa de exercício físico durou 16 semanas.

O resultado desse estudo mostrou a diminuição dos níveis de redução na resistividade da artéria carótida comum direita. Com isso provasse que a hidroginástica promove

alterações nos níveis de nitrito, na resistividade arterial e no colesterol em mulheres idosas. (Pires, et al)

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE,2018) a população brasileira se manteve com tendência de envelhecimento nos últimos anos e ganhou cerca de 4,8 Milhões de idosos desde 2012, dito isto processo do envelhecimento vem numa grande crescente, processo esse que acaba ocorrendo diversas alterações fisiológicas, biológicas e de composição corporal, como por exemplo: doenças cardiovasculares, diabetes e entre outros.

Com isso, o objetivo geral deste estudo bibliográfico foi compreender a importância da atividade física para a terceira idade (idosos), visto que por muitas vezes é um público da nossa população que muitas vezes não pratica nenhuma atividade física como relata a pesquisa do IBGE (2019) 59,7% das pessoas com 60 anos ou mais de idade é de insuficientemente ativa, ou seja, não pratica nenhuma atividade física.

Dito isto a Atividade física passa a ser de grande importância para os idosos e a hidroginástica entra como uma forma de se exercitar. Por ser uma atividade aquática ela demonstra ser mais segura pois apresenta baixos impactos articulares de movimento, atividade essa que já se mostrou ter grande importância se tratando de saúde, trazendo significados benefícios para a qualidade de vida e a saúde como por exemplo; força muscular, Flexibilidade articular e coordenação motora.

Mediante a isso também discutimos a importância da hidroginástica para capacidade de alinhamentos posturais e diminuição de riscos de quedas como relatou o estudo de (REIS, C. C. I. et al. 2021) apresenta Resultados significativos de melhorias de postura corporal e redução de risco de quedas nos idosos que praticam hidroginástica.

Concluímos assim, que é de grande importância a prática da hidroginástica para a terceira idade, pois apresentar resultados significativos de ganho de força, flexibilidade, correção da postura corporal, além de contribuir para uma boa qualidade de vida para essa idade.

REFERÊNCIAS

- BATES, A. Exercícios aquáticos terapêuticos. São Paulo: Manole, 1998.
- BONACHELA, V. Manual Básico de Hidroginástica, 2ª edição, Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- COELHO, B. DOS S. et al.. Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 17, n. 3, p. 497–504, jul. 2014.
- DUARTE, Luzia Travassos. Envelhecimento: processo biopsicossocial. (Monografia) 2008.
- FIGUEIREDO, S. A. Hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- HASSE, M. Oeiras e o desenvolvimento de novos comportamentos de lazer valorização de um novo mundo: o mar, a praia e as férias. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 14, 1999. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd14b/oeiras.htm>
- Instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE), Ana Cristina Campos, 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país, IBGE, 2019.
- MENESES, Y. P. DA S. F. DE . et al.. VASCULAR FUNCTION AND NITRITE LEVELS IN ELDERLY WOMEN BEFORE AND AFTER HYDROGYMNASTICS EXERCISES. *Journal of Physical Education*, v. 30, p. e3044, 2019.
- Organização mundial da saúde (OMS) Envelhecimento ativo: um projeto de política de saúde, OMS, 2005.
- REIS, C. C. I. et al.. Effects of water aerobics on posture alignment and risk of falls of older adults: an intervention study. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 43, p. e011020, 2021.
- SALGADO, Marcelo Antônio. Os Grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos. Políticas públicas para a habitação do idoso. *A Terceira Idade*, v. 39, São Paulo, 2007.

SANT' ANNA, D. B. Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil. In: SANT' ANNA, D. B. *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SEBASTIÃO É.; CHRISTOFOLETTI G.; GOBBI S. HAMANAKA Á. Y. Y.; GOBBI L. T. B. Atividade física, qualidade de vida e medicamentos em idosos: diferenças entre idade e gênero. *Rev. Brasil. Cineantropom Desempenho Hum.*, 2009.

SOUZA, R. O. DE .; DEPRÁ, P. P.; SILVEIRA, A. M. DA .. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 24, n. 3, p. 303–310, jul. 2017.

TEIXEIRA, C. S, PEREIRA, É. P.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Acta fisiátrica*. São Paulo, v. 14, n. 4, p. 230 - 236, 2007.

Universidade de São Paulo (USP, 2018)

<https://jornal.usp.br/atualidades/em-2030-brasil-tera-a-quinta-populacao-mais-idosa-do-mundo/> Acesso em 20/04/2023

Universidade de passo fundo (UPF) praticar atividades físicas ajuda a prevenir e combater doenças, UPF, 2022.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao nosso professor e orientador Adelmo José de Andrade por ter acompanhado nosso processo de criação e elaboração do nosso tcc, juntamente com os nossos familiares que nos ajudaram até aqui nesse processo e por fim nossos colegas de turma que colaboraram com o nosso crescimento acadêmico.

ANEXO A – Norma da ABNT para trabalhos acadêmicos (NBR 14724:2011)

OBSERVAÇÃO: algumas regras foram simplificadas e/ou adaptadas para este modelo da Universidade Brasileira (UNIBRA).

IMPORTANTE: O artigo deverá conter, no mínimo, 25 páginas e, no máximo, 40 páginas no total.

5 REGRAS GERAIS

5.1 Formato

- Os textos devem ser digitados ou datilografados em cor preta, podendo utilizar outras cores somente para as ilustrações. Se impresso, utilizar papel branco ou reciclado, no formato A4 (21 cm x 29,7 cm).
- As margens devem ser: esquerda e superior de 3 cm e direita e inferior de 2 cm.
- Utiliza a fonte Arial tamanho 12 para todo o trabalho, inclusive capa, excetuando-se citações com mais de três linhas, notas de rodapé, paginação, dados internacionais de catalogação na publicação, legendas e fontes das ilustrações e das tabelas, que devem ser em tamanho 10.

5.2 Espaçamento

- Todo texto deve ser digitado com espaçamento 1,5 entre as linhas, excetuando-se: citações de mais de três linhas, notas de rodapé, referências, legendas das ilustrações e das tabelas, que devem ser digitados em espaço simples.
- As referências, ao final do trabalho, devem ser separadas entre si por um espaço simples em branco.

5.2.1 Notas de rodapé

- As notas devem ser digitadas dentro das margens, com alinhamento justificado e espaçamento simples.

5.2.2 Indicativos de seção

- O indicativo numérico, em algarismo arábico, de uma seção precede seu título, alinhado à esquerda, separado por um espaço de caractere.

- Os títulos das seções e subseções devem ser separados do texto que os precede por um espaço entre as linhas de 1,5. Não deve ser utilizado espaço para o texto que os sucede.

5.2.3 Títulos sem indicativo numérico

- Os títulos, sem indicativo numérico – agradecimentos, sumário, referências, anexo, apêndice – devem ser centralizados.

5.2.4 Elementos sem título e sem indicativo numérico

Fazem parte desses elementos a folha de aprovação, a dedicatória e a epígrafe.

5.3 Paginação

- As folhas ou páginas pré-textuais devem ser contadas (incluindo a capa), mas não numeradas.
- A numeração deve figurar, a partir da primeira folha da parte textual (após o sumário), em algarismos arábicos, no canto superior direito da folha.
- Havendo apêndice e anexo, as suas folhas ou páginas devem ser numeradas de maneira contínua e sua paginação deve dar seguimento à do texto principal.

5.4 Numeração progressiva

- Elaborada conforme a ABNT NBR 6024. A numeração progressiva deve ser utilizada para evidenciar a sistematização do conteúdo do trabalho. Destacam-se gradativamente os títulos das seções, utilizando-se os recursos de negrito, itálico ou sublinhado e outros, no sumário e, de forma idêntica, no texto.
- Deve-se utilizar, para as seções primárias, os recursos de caixa alta e negrito; para as seções secundárias, apenas negrito; para as seções terciárias, itálico; para as quaternárias, sublinhado; para as quinárias, fonte normal. Contudo, deve-se evitar seções quartenárias e quinárias.

5.5 Citações

- Apresentadas conforme a ABNT NBR 10520: 2002. Utilizar o sistema autor-data.

5.6 Siglas

- A sigla, quando mencionada pela primeira vez no texto, deve ser indicada entre parênteses, precedida do nome completo. Exemplo: Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

5.7 Equações e fórmulas

- Para facilitar a leitura, devem ser destacadas no texto. Na sequência normal do texto, é permitido o uso de uma entrelinha maior que comporte seus elementos (expoentes, índices, entre outros).

EXEMPLO

$$x^2 + y^2 = z^2$$

$$(x^2 + y^2)/5 = n$$

5.8 Ilustrações e tabelas

- Tabela ou qualquer que seja o tipo de ilustração, sua identificação aparece na parte superior, precedida da palavra designativa (tabela, desenho, esquema, fluxograma, fotografia, gráfico, mapa, organograma, planta, quadro, retrato, figura, imagem, entre outros), seguida de seu número de ordem de ocorrência no texto, em algarismos arábicos, travessão e do respectivo título. Utilizar fonte 12 e espaçamento 1,5, com negrito apenas na designação e do número .
- Após a ilustração, na parte inferior, indicar a fonte consultada (elemento obrigatório, mesmo que seja produção do próprio autor), legenda, notas e outras informações necessárias à sua compreensão (se houver). A tabela ou ilustração deve ser citada no texto e inserida o mais próximo possível do trecho a que se refere.

5.9 Referências

- Apresentadas conforme a ABNT NBR 6023: 2018. Utilizar negrito nos títulos destacados.