

HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

WATER AEROBICS AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY

LA GIMNASIA ACUÁTICA Y LA CALIDAD DE VIDA EN LAS PERSONAS MAYORES

Kauan Gutierrez da Silva¹

Keila de Lima Aparecida²

RESUMO: O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, trazendo novos desafios para as áreas da saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, a prática regular de atividade física torna-se fundamental para a manutenção da autonomia, da capacidade funcional e do bem-estar da população idosa. Entre as modalidades mais indicadas para esse público destaca-se a hidroginástica, por ser uma atividade realizada em meio aquático que proporciona menor impacto articular e maior segurança durante a execução dos movimentos. O presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, os principais benefícios da prática da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida de idosos. A metodologia utilizada caracterizou-se como uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas disponíveis em bases de dados como SciELO, Google Acadêmico e PubMed, publicados entre os anos de 2015 e 2025. Os resultados da literatura apontam que a hidroginástica contribui significativamente para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, aumento da força e resistência muscular, melhora do equilíbrio, da flexibilidade e da mobilidade articular. Além disso, foram identificados benefícios importantes no âmbito psicológico e social, como melhora da autoestima, redução de sintomas de ansiedade e depressão e maior interação social entre os praticantes. Conclui-se que a hidroginástica constitui uma importante estratégia de promoção da saúde e envelhecimento ativo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população idosa.

1

Palavras chaves: 1. Idosos. 2. Hidroginástica 3. Exercício físico.

ABSTRACT: Population aging has intensified in recent decades, bringing new challenges to the fields of health and quality of life. In this context, regular physical activity becomes essential for maintaining autonomy, functional capacity and well-being among older adults. Among the most recommended exercise modalities for this population is water aerobics, as it is performed in an aquatic environment that provides lower joint impact and greater safety during movement execution. The aim of this study was to analyze, through a bibliographic review, the main benefits of water aerobics for the health and quality of life of the elderly population. The methodology was characterized as a qualitative exploratory research based on the analysis of scientific articles, books and academic publications available in databases such as SciELO, Google Scholar and PubMed, published between 2015 and 2025. The results found in the literature indicate that water aerobics significantly contributes to improvements in cardiorespiratory fitness, increased muscular strength and endurance, as well as improvements in balance, flexibility and joint mobility. In addition, important psychological and social benefits were identified, including improved self-esteem, reduction of anxiety and depression symptoms, and greater social interaction among participants. It is concluded that water aerobics represents an important strategy for health promotion and active aging, contributing to the improvement of quality of life among older adults.

¹Discente do curso de Educação Física Bacharelado pela Faculdade CRISTO REI – FACCREI Cornélio Procópio-Pr.

²Orientador Mestra, docente do curso de Educação Física.

Keywords: 1. Older adults. 2. Water aerobics. 3. Physical exercise.

RESUMEN: El crecimiento demográfico se ha intensificado en las últimas décadas, generando nuevos desafíos para la salud y la calidad de vida. En este contexto, la actividad física regular se vuelve esencial para mantener la autonomía, la capacidad funcional y el bienestar en una población sana. Entre las modalidades más adecuadas para este público, destaca la gimnasia acuática, ya que se realiza en un entorno acuático que proporciona menor impacto articular y mayor seguridad en la ejecución de los movimientos. El objetivo de este estudio es analizar, mediante una revisión bibliográfica, los principales beneficios de la gimnasia acuática para la salud y la calidad de vida de las personas. La metodología empleada se caracteriza por ser una investigación cualitativa exploratoria, desarrollada a partir del análisis de artículos científicos, libros y publicaciones académicas disponibles en bases de datos como SciELO, Google Scholar y PubMed, publicadas entre 2015 y 2025. Los resultados de la literatura indican que la gimnasia acuática contribuye significativamente a un mejor acondicionamiento cardiorrespiratorio, mayor fuerza y resistencia muscular, mejor equilibrio, flexibilidad y movilidad articular. Además, se identificaron importantes beneficios en los ámbitos psicológico y social, como una mayor autoestima, una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, y una mayor interacción social entre los participantes. Se concluye que la gimnasia acuática constituye una estrategia importante para promover la salud y el desarrollo activo, contribuyendo a una mejor calidad de vida para la población.

Palabras clave: 1. Adultos mayores. 2. Gimnasia acuática. 3. Ejercicio físico.

INTRODUÇÃO

2

O Brasil vem passando, nas últimas décadas, por um acelerado processo de envelhecimento populacional, fenômeno que se intensifica e provoca importantes transformações sociais, econômicas e sanitárias. De acordo com o IBGE, a população idosa apresenta crescimento contínuo e consistente, fruto da redução das taxas de fecundidade e do aumento da expectativa de vida da população (IBGE, 2023). Projeções demográficas indicam que, até 2050, o número de pessoas idosas poderá superar o número de crianças e adolescentes, consolidando uma mudança definitiva na pirâmide etária nacional e criando novas demandas em diversas áreas, especialmente no campo da saúde pública (SENADO FEDERAL, 2025; GOVERNO FEDERAL, 2024).

Esse crescimento, além de elevar o número absoluto de idosos, também amplia o contingente de pessoas com mais de 80 anos, faixa etária na qual as limitações funcionais costumam ser mais significativas (GOVERNO FEDERAL, 2024). Nesse contexto, cresce a necessidade de políticas públicas, programas de promoção de saúde e intervenções que garantam não apenas o aumento da longevidade, mas um envelhecimento ativo, saudável e com

autonomia. Assim, compreender as mudanças fisiológicas decorrentes da idade e buscar estratégias que favoreçam a manutenção das capacidades funcionais torna-se uma das principais preocupações dos profissionais da saúde.

Entre as doenças mais frequentes na população idosa, destacam-se as doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, artrite, osteoporose e outras condições osteoarticulares, que comprometem a mobilidade e a independência (REIS; RAMOS, 2020). A hipertensão, por exemplo, afeta quase metade dos idosos brasileiros, configurando-se como um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e mortalidade (COSTA; FERREIRA, 2022). Além disso, a perda de massa muscular, o aumento do tecido adiposo, a redução do equilíbrio e da flexibilidade contribuem para maior incidência de quedas, hospitalizações e diminuição da qualidade de vida (SANTOS; ALMEIDA, 2021).

Diante dessa realidade, a prática regular de atividade física apresenta papel central na promoção de saúde e prevenção de agravos na terceira idade. Entre as modalidades mais recomendadas destaca-se a hidroginástica, por ser uma atividade aquática de baixo impacto articular, permitindo que indivíduos com limitações físicas possam se exercitar de maneira segura e eficiente (REIS; RAMOS, 2020). O meio aquático proporciona sustentação corporal, reduz a ação da gravidade sobre as articulações e oferece resistência ao movimento, favorecendo ganhos de força, coordenação, flexibilidade e condicionamento cardiorrespiratório (DIEHL et al., 2023).

O ambiente da água também melhora a realização dos movimentos, possibilitando maior amplitude articular, o que é especialmente relevante para idosos portadores de artrite, artrose e outras doenças articulares. Estudos apontam que a hidroginástica pode colaborar significativamente para o controle da pressão arterial, melhora da circulação sanguínea, fortalecimento muscular e redução de dores crônicas, aspectos fundamentais na prevenção e no tratamento de doenças comuns na velhice (GRUPO SAÚDE BRASIL, 2022). Além disso, a prática contribui para a melhora da capacidade funcional, auxiliando na manutenção da autonomia e independência para atividades da vida diária (SANTOS; ALMEIDA, 2021).

No contexto psicológico e social, a hidroginástica também se destaca como ferramenta valiosa. A participação em atividades aquáticas em grupo favorece a interação social, fortalece vínculos, proporciona sensação de pertencimento e contribui para o combate ao isolamento, problema frequentemente observado entre idosos (PEREIRA JÚNIOR et al., 2022). A prática regular de exercícios tem sido associada à diminuição de sintomas depressivos, melhora da

autoestima, da disposição e da percepção de bem-estar, ampliando a qualidade de vida de forma integral (REIS; RAMOS, 2021). Dessa forma, a hidroginástica atua não apenas na dimensão física, mas também na promoção de saúde mental, emocional e social, aspectos indispensáveis para uma velhice saudável.

A realização deste trabalho se justifica pela necessidade crescente de estudos que investiguem estratégias eficazes de promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida na terceira idade, especialmente diante do acelerado processo de envelhecimento da população brasileira. No âmbito acadêmico, a presente pesquisa contribui ao reunir evidências atualizadas sobre os benefícios da hidroginástica, fortalecendo o campo de estudos da Educação Física voltado à gerontologia. Além disso, o tema apresenta relevância prática, pois fornece subsídios para a atuação de profissionais que lidam com idosos em programas de atividade física, centros de reabilitação, academias, clubes e projetos públicos de saúde preventiva. Considerando que o envelhecimento ativo depende de intervenções acessíveis, seguras e eficientes, a hidroginástica se mostra uma opção consolidada e altamente aplicável, justificando o aprofundamento de estudos que explorem seus mecanismos e resultados.

REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRIA DA HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica é uma modalidade de exercício físico realizada em ambiente aquático que tem conquistado espaço significativo nas últimas décadas, tanto na área da saúde quanto na educação física. Embora seja considerada uma prática moderna, suas origens remontam a tempos antigos, em que a água já era reconhecida como elemento terapêutico e de recuperação física.

Desde a Antiguidade, a água era utilizada com fins medicinais e relaxantes. Civilizações como a grega e a romana mantinham banhos públicos destinados não apenas à higiene, mas também à recreação e ao tratamento de enfermidades, que dispunham de espaços de água fria, morna e quente (MORI, 2022). Essas práticas, embora distantes da estrutura atual da hidroginástica, representavam um primeiro reconhecimento das propriedades benéficas da água sobre o corpo humano.

No século XIX, o uso terapêutico da água foi retomado e sistematizado na Europa, principalmente a partir das experiências do padre Sebastian Kneipp, considerado um dos precursores da hidroterapia moderna. Kneipp defendia o uso de banhos e estímulos térmicos

aquáticos como método de fortalecimento do organismo e de tratamento de diversas doenças (MORI, 2022). Essa vertente influenciou as práticas aquáticas posteriores e pavimentou o caminho para o desenvolvimento de atividades físicas estruturadas na água.

No início do século XX, surgiram as primeiras propostas de utilização de exercícios aquáticos com objetivos clínicos e reabilitativos. O médico Charles Leroy Lowman publicou estudos em que utilizava a ginástica subaquática como meio de tratamento de deformidades e reabilitação motora em pacientes com limitações físicas (PHYSICAL REHAB STL, 2021). Essa abordagem foi determinante para que o exercício aquático fosse compreendido não apenas como recurso terapêutico, mas também como forma de condicionamento físico seguro.

Nas décadas seguintes, especialmente a partir de 1950, o cenário do condicionamento físico mudou consideravelmente com a difusão das práticas de ginástica aeróbica. Nesse contexto, Jack LaLanne, reconhecido como um dos pioneiros do movimento fitness norte-americano, introduziu exercícios realizados na água como alternativa de baixo impacto, aproveitando a resistência natural do meio aquático para o fortalecimento muscular e a melhoria cardiovascular (PLUNGE SAN DIEGO, 2020).

O termo *aqua fitness* começou a ganhar popularidade na década de 1970, quando a hidroginástica passou a ser incorporada a programas de academias e clubes. As aulas coletivas, acompanhadas por música e conduzidas por profissionais de educação física, tornaram-se um fenômeno mundial entre as décadas de 1970 e 1980, consolidando-se como prática regular de exercício físico (COTA FITNESS, 2019).

No Brasil, a hidroginástica foi introduzida na década de 1980 e expandiu-se rapidamente nos anos 1990, com a profissionalização do ensino e o desenvolvimento de metodologias voltadas a diferentes públicos, como idosos, gestantes e pessoas em reabilitação. Essa disseminação foi apoiada por instituições de ensino superior e centros de saúde, que passaram a incluir a modalidade em suas grades curriculares e programas de atividades físicas (SILVA, 2010). Atualmente, a hidroginástica é reconhecida não apenas como atividade recreativa, mas também como instrumento de promoção da saúde, de inclusão social e de reabilitação (UNISANTA, 2023).

Em síntese, a história da hidroginástica revela um percurso de constante evolução — desde os rituais aquáticos da Antiguidade, passando pela sistematização terapêutica do século XIX, até a consolidação contemporânea como modalidade completa de exercício físico. Essa trajetória reflete a capacidade da prática de unir benefícios fisiológicos, terapêuticos e sociais,

consolidando-se como uma das atividades mais democráticas e eficazes do campo da educação física e saúde.

2.2 CARACTERIZAÇÃO DO MEIO LÍQUIDO

A utilização do meio aquático para fins terapêuticos e físicos acompanha a humanidade desde a Antiguidade, sendo reconhecida por diversas civilizações como um ambiente capaz de favorecer a saúde, o condicionamento físico e o bem-estar. No campo das atividades físicas, compreender as características físicas da água é fundamental, especialmente no contexto do treinamento voltado a populações específicas como idosos, em que os efeitos da gravidade e do sobrepeso podem resultar em limitações funcionais. Conforme destaca Pinto (2020), o meio líquido apresenta propriedades únicas que interferem diretamente nas respostas fisiológicas e biomecânicas dos praticantes, favorecendo o movimento seguro, eficiente e com menor impacto articular.

Entre as principais características físicas da água está a densidade, que se apresenta superior à do ar, fazendo com que o corpo humano submerso reduza parte de seu peso aparente devido à ação do empuxo. O empuxo, conforme a lei de Arquimedes, corresponde à força exercida pela água em direção contrária à gravidade, reduzindo a sobrecarga mecânica que atua sobre articulações, tendões e estruturas ósseas (Guimarães, 2018). Esse fenômeno contribui para que indivíduos com limitações músculo-esqueléticas ou com dores articulares consigam realizar movimentos que seriam dificultados no solo, tornando a água um ambiente facilitador de práticas motoras.

Outra característica essencial do meio líquido é a viscosidade, que envolve a resistência ao deslocamento da água diante do movimento. Essa propriedade atua como resistência natural aos movimentos realizados durante exercícios, permitindo que o praticante controle a intensidade da atividade conforme sua amplitude, velocidade e força empregada. Segundo Barbosa (2017), a viscosidade da água resulta em uma resistência progressiva e multidirecional, possibilitando treinos que fortalecem grupos musculares de forma global e segura, sem a necessidade de sobrecargas externas.

A pressão hidrostática também desempenha papel importante durante a prática de atividades físicas em meio aquático. Trata-se da força exercida pela água sobre o corpo submerso, aumentando conforme a profundidade. Esse efeito favorece a circulação sanguínea, auxilia no retorno venoso e contribui para a diminuição de edemas periféricos, sendo muito

benéfico para pessoas com insuficiências circulatórias ou histórico de inchaços nos membros inferiores (Silva, 2019). Em idosos, essa característica é especialmente relevante, pois auxilia na manutenção da integridade vascular e na redução de desconfortos associados ao avanço da idade.

Outro aspecto frequentemente destacado é a condutividade térmica da água, que favorece a troca de calor com o corpo humano. Em geral, as práticas de hidroginástica são realizadas em piscinas aquecidas entre 29°C e 33°C, favorecendo relaxamento muscular, redução de dores e maior mobilidade articular. Conforme Nahas (2016), a temperatura adequada da água melhora o controle postural e diminui a sensação de desconforto durante o exercício, principalmente em pessoas com rigidez articular ou doenças degenerativas crônicas, como artrite e artrose.

A diminuição do impacto gerado pela força da gravidade na água melhora o equilíbrio dinâmico e estático, o que sustenta maior segurança durante os movimentos. Esse fator torna o ambiente aquático particularmente indicado para idosos, que apresentam maior risco de quedas e insegurança motora em atividades realizadas em solo. De acordo com Simões e Rocha (2021), a água possibilita a execução de movimentos amplos, controlados e repetitivos sem a mesma sensação de medo e dor sentidas no meio terrestre, contribuindo para maior autonomia e permanência do idoso nas práticas corporais.

Em termos fisiológicos, o meio líquido modifica a resposta cardiovascular durante o exercício. A pressão hidrostática e a horizontalização corporal aumentam o retorno venoso, diminuindo a frequência cardíaca para o mesmo esforço quando comparado ao solo (Carvalho, 2020). Dessa forma, programas aquáticos podem proporcionar adaptações cardiorrespiratórias relevantes sem gerar sobrecarga excessiva ao sistema cardiovascular, tornando o ambiente aquático seguro para grande parte da população idosa que apresenta contraindicações relativas a atividades de grande impacto.

No aspecto biomecânico, a resistência multidirecional da água torna cada movimento uma oportunidade de estímulo muscular completo. Além disso, a instabilidade natural do meio favorece a ativação dos músculos estabilizadores do core, sendo positiva para o desenvolvimento de equilíbrio postural e força funcional, elementos essenciais na prevenção de quedas em idosos (Pinto, 2020).

Diante das características apresentadas, observa-se que o meio líquido oferece vantagens fisiológicas, neuromusculares e psicológicas que o tornam um ambiente ideal para a prática de atividades físicas voltadas à terceira idade. A água, ao reduzir o impacto, favorecer a mobilidade,

estimular a circulação e proporcionar segurança nos movimentos, permite que os praticantes alcancem melhor condicionamento físico, maior autoconfiança e melhoria progressiva de sua funcionalidade diária, o que a consolida como um espaço pedagógico de relevância na promoção da qualidade de vida na velhice.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO

A atividade física de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) é associada a qualquer movimento corporal que resulta em um gasto de energia acima dos níveis de repouso. E está geralmente relacionada às tarefas do cotidiano como caminhar, subir escadas, limpar a casa, entre outras. A atividade física como um todo é essencial para manutenção da saúde física, mental e social. Ou seja, a saúde é o reflexo do estilo de vida adotado pelo indivíduo. Especificamente se tratando de idosos a prática de atividade física regular é considerado o melhor aliado da saúde pois está relacionado com a prevenção de diversos fatores de riscos, resultado do envelhecimento e aparição de doenças que afetam diretamente na qualidade de vida e bem-estar do idoso. Segundo Coelho Ravagnani (2021), o envelhecimento traz alterações estruturais fisiológicas, cognitivas e comportamentais que podem comprometer a qualidade de vida, autonomia e independência do idoso, e se intensifica com o avançar da idade acarretando em sarcopenia, caracterizado pela diminuição de massa muscular, seguido do aumento de gordura corporal, redução da densidade mineral óssea, todos esses fatores contribuem para redução de força e equilíbrio prejudicando a capacidade funcional dos idosos e reduzindo o nível de atividade física.

Para que a população consiga envelhecer com qualidade e prevenir ou evitar as doenças e outros agravantes já citados a cima, existem algumas modalidades capazes de combater essas condições.

Uma delas é a musculação, entre os principais benefícios da musculação para o público idoso está a melhora da força muscular. Estudos demonstram que programas regulares de treinamento resistido, com intensidade progressiva, podem aumentar significativamente a força e a capacidade funcional mesmo em indivíduos acima de 80 anos (FIATARONE et al., 1994). A manutenção da força é um fator determinante para a independência, pois possibilita ao idoso realizar tarefas cotidianas como levantar-se, caminhar, subir escadas e carregar objetos com menor esforço (MARQUES et al., 2011).

Outro aspecto importante é o aumento da massa magra e a prevenção da sarcopenia, condição comum no envelhecimento e associada à fragilidade e ao risco de mortalidade. (SILVA et al., 2018).

No campo da saúde mental, o treinamento resistido tem se mostrado eficaz na melhora da autoestima, da autoconfiança e da qualidade do sono, além de atuar na redução de sintomas depressivos e ansiosos (MONTEIRO et al., 2020). Esses entre outros são os benefícios da musculação na população idosa.

Outra modalidade importante é o pilates, criado por Joseph Pilates no início do século XX, o método fundamenta-se em princípios como controle, concentração, precisão, fluidez, respiração e centralização, com o objetivo de promover o equilíbrio entre corpo e mente (LATEY, 2002). Trata-se de um sistema de exercícios que pode ser realizado no solo (*Mat Pilates*) ou com equipamentos específicos, utilizando a resistência de molas e o peso corporal como forma de estímulo.

O principal benefício do Pilates na terceira idade é a melhora da força e da estabilidade corporal, especialmente dos músculos do core (região central do corpo, que inclui abdômen, pelve e lombar). Segundo Souza e Monteiro (2018), o fortalecimento dessa região é essencial para a sustentação da postura e a prevenção de quedas, uma das principais causas de morbidade entre idosos.

9

Além da força, o Pilates contribui significativamente para o aumento da flexibilidade e da amplitude de movimento, o que facilita a execução de atividades diárias e reduz o risco de lesões musculoesqueléticas (MENDES et al., 2019). A prática regular melhora o alongamento das fibras musculares e favorece a lubrificação articular, resultando em maior mobilidade e conforto corporal.

Outro aspecto relevante é a melhora do equilíbrio e da coordenação motora. A realização controlada dos exercícios, associada à respiração e à ativação muscular consciente, estimula o sistema proprioceptivo e o controle postural (SILVA; MELO; GONÇALVES, 2020). Esses ganhos refletem-se diretamente na autonomia funcional, pois reduzem o risco de quedas e aumentam a confiança do idoso em seus movimentos.

O Pilates também tem impacto positivo sobre a postura e a consciência corporal. Estudos apontam que a prática regular promove alinhamento da coluna vertebral, reeducação postural e melhora da simetria corporal, fatores que auxiliam na prevenção de dores lombares e cervicais — que são comuns em idosos (CAMPOS; DANTAS, 2019).

Não podemos nos esquecer do treinamento funcional, que também traz inúmeros benefícios para a população idosa. Os benefícios amplamente documentados são o aumento do equilíbrio e da estabilidade postural. O treinamento funcional estimula o sistema proprioceptivo e o controle neuromotor, fundamentais para a manutenção da postura e para a resposta rápida a desequilíbrios (CARVALHO et al., 2019). Essa melhora é especialmente relevante para idosos, já que a perda de equilíbrio é uma das principais causas de quedas e hospitalizações nessa faixa etária.

A flexibilidade e a mobilidade articular também são aprimoradas pela prática funcional. Os movimentos amplos e coordenados realizados em diversas direções favorecem o alongamento dinâmico e o controle corporal (MOURA; REIS, 2020). Além disso, o treinamento funcional utiliza equipamentos simples como bolas, elásticos e plataformas instáveis, o que permite grande variedade de estímulos e fácil adaptação às capacidades de cada praticante.

2.4 BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

Um dos principais benefícios da hidroginástica é o melhor condicionamento cardiorrespiratório. De acordo com Candeloro e Caromano (2017), o exercício aquático estimula o sistema cardiovascular de forma segura, contribuindo para a melhora da circulação sanguínea, da frequência cardíaca e da oxigenação dos tecidos. A pressão hidrostática favorece o retorno venoso e reduz o inchaço nas extremidades, beneficiando especialmente idosos com problemas circulatórios ou hipertensão arterial.

A prática regular também promove ganhos significativos de força e resistência muscular. Embora a água ofereça menor impacto, ela impõe resistência constante aos movimentos, o que resulta em um estímulo eficaz ao sistema musculoesquelético (ALMEIDA; MOURA; BRAGA, 2020). Essa resistência natural da água permite o fortalecimento muscular global, especialmente de membros inferiores e do core, contribuindo para maior estabilidade e prevenção de quedas — uma das principais causas de morbidade em idosos (ARAÚJO et al., 2019).

Outro aspecto fundamental é o melhor equilíbrio e coordenação motora. A flutuação reduz o medo de quedas e possibilita a execução de exercícios que desafiam o controle corporal e a postura (OLIVEIRA; BARBOSA; TOSCANO, 2021). Esses ganhos motores são essenciais para a manutenção da autonomia e independência funcional, permitindo que o idoso realize suas atividades diárias com mais segurança e confiança.

A hidroginástica também é amplamente reconhecida pelos seus efeitos positivos sobre a flexibilidade e mobilidade articular. Os movimentos amplos e suaves realizados na água favorecem o alongamento muscular e a lubrificação das articulações, reduzindo rigidez e dores (CAMPOS; DANTAS, 2019). Tal característica torna a prática especialmente indicada para indivíduos com osteoartrite, artrose ou outras condições degenerativas articulares.

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica proporciona importantes ganhos psicológicos e emocionais. Estudos indicam que a prática regular contribui para o alívio do estresse, a melhora da autoestima e a redução de sintomas de ansiedade e depressão (FERREIRA; RODRIGUES, 2020). O ambiente aquático e o caráter coletivo das aulas estimulam o convívio social, promovendo laços afetivos e reduzindo o isolamento, o que é fundamental para o bem-estar mental na terceira idade (GOMES; RIBEIRO; SOUZA, 2019).

Do ponto de vista fisiológico, o exercício aquático também contribui para o controle de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemias (GOMES; RIBEIRO; SOUZA, 2019).. A prática moderada e regular melhora a sensibilidade à insulina, auxilia na regulação da glicemia e favorece a redução da gordura corporal, promovendo um envelhecimento mais saudável e funcional.

Outro benefício notável é o estímulo à densidade mineral óssea, especialmente em mulheres idosas pós-menopausa. Embora o impacto da água seja reduzido, a resistência muscular promovida pelos exercícios aquáticos e o aumento da carga funcional contribuem para a prevenção da osteopenia e da osteoporose (CARVALHO et al., 2020).

A hidroginástica é uma atividade altamente inclusiva e adaptável, podendo ser ajustada conforme o nível de aptidão, as limitações físicas e as condições clínicas de cada participante (FREITAS; SOUSA, 2021). Isso a torna uma excelente alternativa de exercício para idosos sedentários, portadores de doenças crônicas ou em processo de reabilitação física.

MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório pois busca entender os benefícios da hidroginástica na qualidade de vida em idosos por meio de literatura científica. De acordo com Gil (2017), A abordagem qualitativa permite compreender fenômenos por meio da interpretação de significados e análise aprofundada das informações, não se restringindo à quantificação dos dados.

A pesquisa qualitativa permite maior flexibilidade na análise de dados, além de identificar e fazer relação com as contribuições encontradas em artigos científicos. Dessa maneira se prova eficiente para estudos de revisão bibliográfica, podendo reunir, descrever e discutir os resultados encontrados de forma interpretativa.

Esta é uma revisão bibliográfica, voltada a analisar os principais benefícios que a hidroginástica pode oferecer e qual seu impacto sobre a saúde e qualidade de vida em idosos, visando implementar novas estratégias de promoção de saúde para essa faixa etária. As bases de dados utilizadas foram: PubMed, SciELO, Google Scholar e livros acadêmicos, a estratégia de busca foi realizada por meio da combinação de palavras-chaves em português e inglês relacionados ao tema do estudo, como: “hidroginástica”, “atividade física”, “idosos”, “qualidade de vida”, “exercício aquático”, “water aerobics”, “older adults” e “quality of life”. Foram combinados utilizando operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar a identificação dos estudos relevantes.

3.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram considerados como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre os anos de 2015 e 2025; pesquisas nos idiomas português e inglês; e produções científicas que abordassem os benefícios da hidroginástica relacionados à saúde e qualidade de vida de idosos.

12

Como critério de exclusão: produções científicas que não apresentavam relação direta com o tema do estudo, pesquisas que não haviam populações idosas e que não abordavam os benefícios da hidroginástica na qualidade de vida de idosos.

3.2 PROCESSO DE SELEÇÃO

O processo de seleção ocorreu em etapas. Primeiramente foi realizada a leitura do título e resumo das pesquisas encontradas nas bases de dados, foi selecionado artigos que tinham relação com a temática do presente estudo em seguida foi realizada a leitura completa dos artigos, sendo incluído apenas aqueles que atendiam os critérios exigidos.

3.3 EXTRAÇÃO DE DADOS

A extração dos dados foi realizada por meio de abordagem exploratória e seletiva dos estudos incluídos na revisão. As informações foram retiradas diretamente do texto considerando objetivo, achados e conclusões relacionados ao benefício da hidroginástica na

qualidade de vida de idosos. Não foi utilizado procedimento de coleta padronizado, os dados foram organizados de maneira descritiva e interpretativa. Permitindo reunir as contribuições de maior relevância de cada estudo selecionado.

3.4 MÉTODO DE SÍNTESE

A síntese dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa reunindo os principais achados de cada produção científica. Os resultados foram organizados em categorias incluindo benefícios, físicos, funcionais, psicológicos e sociais em idosos. A análise teve como objetivo identificar convergências entre os estudos, permitindo obter uma discussão crítica sobre a contribuição da hidroginástica na qualidade de vida da população idosa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise da literatura científica selecionada para esta revisão, foi possível identificar que a prática regular de hidroginástica apresenta benefícios significativos para a saúde e qualidade de vida da população idosa. Os estudos analisados demonstram que o exercício físico realizado em meio aquático promove melhorias em diferentes dimensões da saúde, abrangendo aspectos fisiológicos, funcionais, psicológicos e sociais.

No que se refere ao condicionamento físico, diversos autores apontam que a hidroginástica contribui de maneira relevante para o fortalecimento muscular e para a melhora da resistência física. De acordo com Almeida, Moura e Braga (2020), a resistência natural da água atua como uma forma de sobrecarga constante durante os movimentos, estimulando o trabalho muscular de forma global e segura. Esse estímulo contribui para o aumento da força muscular, especialmente em membros inferiores, o que favorece a estabilidade corporal e a execução de atividades cotidianas.

Outro aspecto frequentemente destacado na literatura refere-se à melhora do condicionamento cardiorrespiratório. Segundo Candeloro e Caromano (2017), a prática regular de exercícios aquáticos promove adaptações cardiovasculares positivas, como melhora da circulação sanguínea, redução da frequência cardíaca em repouso e maior eficiência do sistema cardiorrespiratório. A pressão hidrostática exercida pela água também favorece o retorno venoso, auxiliando na diminuição de edemas e contribuindo para a saúde vascular da população idosa.

Além dos benefícios cardiovasculares, estudos também evidenciam melhorias significativas no equilíbrio e na coordenação motora dos idosos praticantes de hidroginástica. De acordo com Araújo et al. (2019), a prática regular de exercícios aquáticos contribui para o fortalecimento da musculatura estabilizadora e para o aprimoramento do controle postural, fatores fundamentais na prevenção de quedas. Oliveira, Barbosa e Toscano (2021) também ressaltam que o ambiente aquático proporciona maior segurança durante os movimentos, reduzindo o medo de quedas e permitindo que os idosos realizem exercícios com maior amplitude e confiança.

A melhora da flexibilidade e da mobilidade articular também aparece como um resultado importante identificado nos estudos analisados. Conforme Campos e Dantas (2019), os movimentos realizados na água favorecem o alongamento muscular e a amplitude de movimento das articulações, reduzindo rigidez e desconfortos comuns no processo de envelhecimento. Esse fator torna a hidroginástica uma modalidade especialmente indicada para idosos que apresentam doenças osteoarticulares, como artrite, artrose e osteoartrite.

No campo da saúde metabólica, os estudos apontam que a prática da hidroginástica também pode auxiliar no controle de doenças crônicas não transmissíveis. Segundo Gomes, Ribeiro e Souza (2019), programas regulares de exercícios aquáticos podem contribuir para o controle da glicemia em indivíduos com diabetes tipo 2, além de favorecer a redução da pressão arterial e a melhora do perfil lipídico. Esses fatores demonstram que a hidroginástica pode atuar como estratégia importante na prevenção e no controle de doenças que acometem com frequência a população idosa.

Outro ponto amplamente discutido na literatura refere-se aos benefícios psicológicos e sociais proporcionados pela prática da hidroginástica. Ferreira e Rodrigues (2020) destacam que a participação em programas de atividade física aquática está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promover melhora da autoestima e da percepção de bem-estar. O caráter coletivo das aulas também favorece a socialização, permitindo a construção de vínculos sociais e o fortalecimento do sentimento de pertencimento entre os participantes.

De acordo com Freitas e Sousa (2021), a hidroginástica apresenta grande potencial de inclusão social, pois pode ser facilmente adaptada às limitações físicas e às condições clínicas dos praticantes. Isso permite que idosos com diferentes níveis de aptidão física participem das atividades de maneira segura e confortável, favorecendo a continuidade da prática e os benefícios a longo prazo.

Outro fator importante destacado pelos autores refere-se à segurança proporcionada pelo meio aquático. Conforme Pinto (2020), as propriedades físicas da água, como o empuxo e a viscosidade, reduzem significativamente o impacto sobre as articulações e estruturas ósseas, permitindo que indivíduos com limitações físicas realizem exercícios com menor risco de lesões. Simões e Rocha (2021) complementam que a diminuição da ação da gravidade no meio líquido possibilita maior liberdade de movimento, favorecendo o desenvolvimento da força, da mobilidade e do equilíbrio.

De modo geral, os estudos analisados convergem ao indicar que a hidroginástica constitui uma importante ferramenta de promoção da saúde e prevenção de agravos na terceira idade. Os benefícios observados abrangem melhorias no condicionamento físico, na capacidade funcional, no equilíbrio, na mobilidade, na saúde cardiovascular e metabólica, além de impactos positivos no bem-estar psicológico e nas relações sociais.

Dessa forma, a hidroginástica apresenta-se como uma modalidade de exercício físico segura, eficaz e altamente recomendada para a população idosa, contribuindo significativamente para a manutenção da autonomia, da independência funcional e da qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento.

5 CONCLUSÃO

O processo de envelhecimento populacional representa um dos principais desafios contemporâneos para as áreas da saúde, exigindo o desenvolvimento de estratégias que favoreçam não apenas o aumento da expectativa de vida, mas também a manutenção da autonomia, da independência funcional e da qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a prática regular de atividade física destaca-se como uma das principais ferramentas de promoção de saúde e prevenção de doenças.

A partir da análise da literatura realizada neste estudo, foi possível identificar que a hidroginástica se apresenta como uma modalidade de exercício físico altamente benéfica para a população idosa. Os estudos analisados demonstram que a prática regular dessa atividade contribui para a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, aumento da força muscular, melhora do equilíbrio, da coordenação motora e da flexibilidade, fatores fundamentais para a manutenção da capacidade funcional ao longo do processo de envelhecimento.

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica também apresenta impactos positivos na saúde mental e no bem-estar psicológico dos idosos. A participação em atividades aquáticas em

grupo favorece a interação social, fortalece vínculos interpessoais e contribui para a redução de sentimentos de isolamento, ansiedade e depressão. Dessa forma, a prática da hidroginástica promove melhorias não apenas na dimensão física, mas também nos aspectos emocionais e sociais da qualidade de vida.

Outro aspecto importante identificado refere-se à segurança proporcionada pelo meio aquático. As propriedades físicas da água, como o empuxo e a resistência hidrodinâmica, reduzem o impacto sobre as articulações e possibilitam a realização de exercícios com menor risco de lesões, tornando a hidroginástica uma alternativa especialmente indicada para indivíduos que apresentam limitações físicas ou doenças osteoarticulares.

Diante dos resultados apresentados, conclui-se que a hidroginástica constitui uma importante estratégia de promoção de saúde e envelhecimento ativo, sendo capaz de proporcionar melhorias significativas na qualidade de vida da população idosa. Nesse sentido, recomenda-se que programas de atividade física voltados à terceira idade incluam a hidroginástica como uma de suas principais modalidades, considerando seus benefícios fisiológicos, funcionais, psicológicos e sociais.

Por fim, destaca-se a importância de novos estudos que aprofundem a investigação sobre os efeitos da hidroginástica em diferentes contextos e populações, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas e para o desenvolvimento de práticas cada vez mais eficazes na promoção da saúde do idoso.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. R.; MOURA, L. C.; BRAGA, A. F. **Efeitos da hidroginástica na força e resistência muscular de idosos.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 14, n. 90, p. 1225-1232, 2020.

ARAÚJO, G. M. et al. **Hidroginástica e prevenção de quedas em idosos: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 3, p. 1-10, 2019.

BARBOSA, R. **Dinâmica da resistência aquática e suas aplicações no treinamento físico.** São Paulo: Phorte, 2017.

CARVALHO, M. **Respostas cardiovasculares ao exercício em meio aquático.** Rio de Janeiro: Sprint, 2020.

CARVALHO, A. M. et al. **Treinamento funcional e equilíbrio postural em idosos: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Fisioterapia Aplicada*, Curitiba, v. 14, n. 3, p. 77-85, 2019.

COSTA, M. A.; FERREIRA, J. R. **Doenças crônicas em idosos: prevalência e desafios do sistema de saúde.** *Revista Brasileira de Saúde Pública*, Brasília, v. 19, n. 2, 2022.

CANDELORO, J. M.; CAROMANO, F. A. **Efeitos do exercício aquático sobre o condicionamento físico de mulheres idosas.** *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 21, n. 2, p. 107-113, 2017.

CAMPOS, J. C.; DANTAS, E. H. M. **Hidroginástica e flexibilidade: efeitos sobre a amplitude de movimento em idosos.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 24, n. 4, p. 415-422, 2019.

CAMPOS, J. C.; DANTAS, E. H. M. **Benefícios posturais e funcionais do método Pilates em idosos.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 13, n. 84, p. 1120-1128, 2019.

DIEHL, V. et al. **Os benefícios da hidroginástica para idosos com mais de 60 anos de idade.** *Revista Reviva*, Chapecó, v. 2, n. 2, 2023.

FERREIRA, L. P.; RODRIGUES, L. M. **Hidroginástica como estratégia de promoção da saúde mental na terceira idade.** *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 99-113, 2020.

FREITAS, L. S.; SOUSA, F. R. **Adaptação e inclusão na prática da hidroginástica para idosos.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 1-9, 2021.

FIATARONE, M. A. et al. **High-intensity strength training in nonagenarians: effects on skeletal muscle.** *Journal of the American Medical Association*, v. 263, n. 22, p. 3029-3034, 1994.

17

GOVERNO FEDERAL. **Estratégia Brasil 2050: Megatendências para o futuro.** Ministério do Planejamento, Brasília, 2024.

GOMES, A. C.; RIBEIRO, M. L.; SOUZA, V. M. **Hidroginástica e qualidade de vida em idosos: aspectos sociais e psicológicos.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 5, p. 1-10, 2019.

GRUPO SAÚDE BRASIL. **Benefícios da hidroginástica para idosos.** São Paulo: Editora Vida Saudável, 2022.

GUIMARÃES, J. **Fundamentos biomecânicos das atividades aquáticas.** Belo Horizonte: UFMG, 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

IBGE. **Censo demográfico 2022: principais resultados.** Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Rio de Janeiro, 2023.

LATEY, P. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 6, n. 4, p. 275-282, 2002.

MORI. **História da hidroginástica e hidroterapia entre os séculos ajuda entender suas vantagens.** 2022. Acesso em: <https://mori.com.br/historia-da-hidroginastica-e-hidroterapia-entre-os-seculos-ajuda-entender-suas-vantagens/>.

MARQUES, E. A. et al. **Muscle strength and physical activity as predictors of functional performance in older women.** *Aging Clinical and Experimental Research*, v. 23, n. 4, p. 386-392, 2011.

MONTEIRO, R. S. et al. **Efeitos do treinamento resistido sobre a saúde mental e a qualidade de vida de idosos.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 25, n. 1, p. 1-11, 2020.

MENDES, R. R. et al. **Influência do método Pilates na flexibilidade e equilíbrio de idosos.** *Revista de Educação Física/UEM*, Maringá, v. 30, n. 1, p. 1-10, 2019.

MOURA, L. C.; REIS, L. L. **O impacto do treinamento funcional na mobilidade e flexibilidade em idosos.** *Revista de Educação Física/UEM*, Maringá, v. 31, n. 2, p. 1-9, 2020.

NAHAS, M. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e aplicações.** 7. ed. Londrina: Midiograf, 2016.

OLIVEIRA, M. T.; BARBOSA, R. A.; TOSCANO, J. J. **Efeitos da hidroginástica sobre o equilíbrio e coordenação motora de idosos.** *Revista Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 34, n. 1, p. 1-9, 2021.

PEREIRA JÚNIOR, E. Á. et al. **Os benefícios da hidroginástica na saúde e qualidade de vida dos idosos.** *Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico*, Boa Vista, v. 4, n. 1, 2022.

PINTO, A. **Hidroginástica e intervenção para idosos: fundamentos e prática.** Campinas: Papirus, 2020.

PHYSICAL REHAB STL. **The history of aquatic therapy.** 2021. Disponível em: <https://physicalrehabstl.com/the-history-of-aquatic-therapy/>. Acesso em: 12 fev. 2026.

PLUNGE SAN DIEGO. **What is the history of water aerobics?** 2020. Disponível em: <https://plungesandiego.com/what-history-water-aerobics/>. Acesso em: 12 fev. 2026.

REIS, V. C.; RAMOS, L. C. **Doenças crônicas não transmissíveis em idosos.** *Jornal de Geriatria e Gerontologia*, São Paulo, v. 6, n. 4, 2020.

SANTOS, M. P.; ALMEIDA, R. S. **Alterações funcionais no envelhecimento e risco de quedas.** *Revista Brasileira de Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, 2021.

SENADO FEDERAL. **Envelhecimento da população impulsiona novas ações em defesa dos idosos.** Brasília, 2025.

SILVA, B. **Hidroterapia e seus efeitos fisiológicos.** Porto Alegre: Artmed, 2019.

SIMÕES, L.; ROCHA, H. **Exercício físico no meio aquático para idosos: evidências e aplicações.** Curitiba: CRV, 2021.

SILVA, C. R. ***História da hidroginástica no Brasil***. São Paulo: Scribd, 2010.

SILVA, C. M. et al. **Treinamento resistido e sarcopenia: uma revisão sistemática**. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 593-602, 2018.

SOUZA, L. B.; MONTEIRO, M. F. **O método Pilates e sua influência na força e na estabilidade corporal de idosos**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, v. 40, n. 2, p. 154-162, 2018.

SILVA, E. F.; MELO, A. R.; GONÇALVES, C. P. **Efeitos do Pilates no equilíbrio e controle postural de idosos**. *Revista Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 33, n. 1, p. 1-9, 2020.

UNISANTA. ***Hidroginástica: conheça mais sobre a modalidade***. Santos: Universidade Santa Cecília, 2023.

WIKIPEDIA. *Sebastian Kneipp*. 2023.