

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Biológicas e da Saúde

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
 Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
 Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
 Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
 Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
 Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
 Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
 Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
 Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
 Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
 Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
 Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
 Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
 Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
 Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
 Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
 Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
 Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Maurílio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
 Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
 Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
 Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
 Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
 Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
 Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
 Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^o Dr^a Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
C569	Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho 2 / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-0692-1 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.921222111 1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título. CDD 613.7
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do Esporte e Educação Física: Saúde e desempenho 2” que reúne 12 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores e instituições do Brasil.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

CAPÍTULO 1 1**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE**

Bianca de Araújo Barros
 Felipe de Oliveira Silva
 Lucas Gonçalves da Silva
 Marcos Paulo Ribeiro da Silva
 Yuri Emanuel Vieira de Almeida
 Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221111>

CAPÍTULO 2 12**CONTEXTUALIZAÇÃO DOS JOGOS ESCOLARES DO AMAZONAS: RELATOS, EXPERIÊNCIAS E VIVÊNCIAS**

Hemelly da Silva Areias
 Joniferson Vieira da Silva
 Maria Regina Kanawati de Figueiredo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221112>

CAPÍTULO 325**AMPUTAÇÕES E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM AMPUTAÇÃO**

Rafael do Prado Calazans
 Rute Estanislava Tolocka
 Edison Duarte

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221113>

CAPÍTULO 437**REVISANDO OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DAS LUTAS, ARTES MARCIAIS E MODALIDADES ESPORTIVAS DE COMBATE**

Jonatas Deivyson Reis da Silva Duarte
 Talita Xavier Claudino
 Ruberlei Godinho de Oliveira
 Thiago Neves
 Michelle Jalousie Kommers
 Waléria Christiane Rezende Fett
 Carlos Alexandre Fett

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221114>

CAPÍTULO 550**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FUNCTIONAL CAPACITY CHANGE IN AGED COHORT IN SÃO PAULO, BRAZIL**

Maria Claudia Martins Ribeiro
 Adriana Sañudo
 Eduardo J Simões
 Luiz Roberto Ramos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221115>

CAPÍTULO 664**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA OS IDOSOS PORTADORES DE OSTEOPOROSE**

Daniele Lima de Albuquerque
Teina Dienifa Oliveira Pereira
Tiago Pereira da Silva
Williams Vital Ferreira
Adriana do Nascimento dos Santos
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221116>

CAPÍTULO 773**OBESIDADE DINAPÊNICA**

Mariana de Moraes Pinto
Elaine Silvia Carvalho
Luís Gustavo Alves Silva
Shirley Pereira de Amorim
Renata Damião

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221117>

CAPÍTULO 884**O USO DO TREINAMENTO DE FORÇA EM PORTADORES DE CONDROMALÁCIA PATELAR**

Larissa Araújo Bezerra
Ruan Felipe Xavier de Almeida
Victor Leite Cavalcante Antonio
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221118>

CAPÍTULO 993**FATORES DE PRESCRIÇÃO DO TREINAMENTO DE HIPERTROFIA PARA INICIANTES**

José Victor Hugo Lucena da Costa
Danilo de Souza Santos Soares
Elane Maria de Carvalho Brito
Ially Monteiro Taveira de Melo
João Gabriel da Silva Souza
Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9212221119>

CAPÍTULO 10..... 105**EFEITO AGUDO DO EXERCÍCIO AERÓBIO: RELAÇÃO COM O CONTROLE GLICÊMICO PÓS PRADIAL**

Frank J. Pereira
Rosângela dos Reis Siqueira
Michely Vieira Andreata
Luma Gabriely Neitzl

Victor Kulnig
 Miguel de Padua Fischer
 Valério Garrone Barauna
 Nuno Manuel Frade de Sousa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211110>

CAPÍTULO 11 108

AVALIAÇÃO DO EFEITO DE DILATADORES NASAIS SOBRE A AERAÇÃO EM INDIVÍDUOS DE AMBOS OS SEXOS

Patrícia Maria de Melo Carvalho
 Bianca Inácia Martins
 Suéllen Letícia Martorelli

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211111>

CAPÍTULO 12..... 124

A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PELO PÚBLICO IDOSO E SEUS BENEFÍCIOS

José Paulo Teixeira da Silva
 Gilvaneide Lima dos Santos
 Maria vitória da Costa Lima
 Sonia Alves Ferreira
 Rebecca Santos Souza
 Claumerson Luís Leite Alves

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.92122211112>

SOBRE O ORGANIZADOR..... 133

ÍNDICE REMISSIVO..... 134

A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA PELO PÚBLICO IDOSO E SEUS BENEFÍCIOS

Data de submissão: 07/10/2022

Data de aceite: 01/11/2022

José Paulo Teixeira da Silva

Graduando em educação física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<https://orcid.org/0000-0002-3198-6787>

Gilvaneide Lima dos Santos

Graduanda em educação física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<https://orcid.org/0000-0002-3130-896X>

Maria vitória da Costa Lima

Graduanda em educação física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<https://orcid.org/0000-0002-3550-8555>

Sonia Alves Ferreira

Graduanda em educação física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/0269530286101968>

Rebecca Santos Souza

Graduanda em educação física pela
Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/9197516654455601>

Claumerson Luís Leite Alves

Graduado em Educação Física e docente
da Universidade Paulista- UNIP
Garanhuns- PE
<http://lattes.cnpq.br/3839496775716867>

RESUMO: O envelhecimento é avaliado como uma série de modificações que acontecem no organismo com o passar dos anos, que acarretam alterações nas funções e estruturas do corpo podendo ser fatores negativos. Todos os benefícios necessários para uma boa saúde incluem atividade física, alimentação saudável, espaço para relaxar, boas relações familiares. Respeitando as limitações físicas e a individualidade de cada idoso. Para alcançar uma velhice saudável, a hidroginástica é recomendada como uma excelente atividade física para essa faixa etária. **OBJETIVO:** identificar os benefícios da prática de hidroginástica ao público idoso. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa do tipo Revisão Integrativa. A busca foi realizada nas bases de dados Online: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) SCIELO. Utilizando de descritores conforme vocabulário DeCS, associando o operador

booleano “AND”: “Hidroginástica”, “Idoso” e “Benefício”. Considerou-se como critérios de inclusão: Periódicos disponíveis na íntegra e gratuita. Critérios de exclusão: duplicidade nas bases de dados. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Baseado na análise dos 10 artigos inseridos nessa revisão, vários são os benefícios ofertados a pessoa idosa praticante de hidroginástica, podem ser citados: aumento da resistência cardiovascular, da força e da resistência dos músculos localizada, transformações na composição do corpo, potencialização da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora global, bem-estar físico e psicológico dos praticantes, bem como, o desenvolvimento pessoal, a socialização, ação colaborativa e coletiva que incentiva e recupera a autonomia. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Dessa forma, a hidroginástica gera uma melhora significativa na qualidade de vida dos idosos, uma vez que, a mesma é uma atividade prazerosa responsável por diversos motivos que melhoram o dia-a-dia, como a convivência social, a melhora das atividades diárias, os benefícios emocionais e os benefícios biológicos funcionais, tudo isso se englobando para uma qualidade de vida melhor do idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Hidroginástica; Idoso; Benefícios.

THE PRACTICE OF HYDROGYMNASTICS BY THE ELDERLY PUBLIC AND ITS BENEFITS

ABSTRACT: INTRODUCTION: Aging is evaluated as a series of changes that occur in the body over the years, which lead to changes in body functions and structures, which can be negative factors. All the benefits needed for good health include physical activity, healthy eating, space to relax, good family relationships. Respecting the physical limitations and individuality of each elderly person. To reach a healthy old age, water aerobics is recommended as an excellent physical activity for this age group. **OBJECTIVE:** to identify the benefits of the practice of water aerobics to the elderly public. **METHODOLOGY:** This is an integrative review type research. The search was carried out in the Online databases: Virtual Health Library (VHL) SCIELO. Using descriptors according to DeCS vocabulary, associating the Boolean operator “AND”: “Hydrogymnastics”, “Elderly” and “Benefit”. The following inclusion criteria were considered: Periodicals available in full and free of charge. Exclusion criteria: duplication in the databases. **RESULTS AND DISCUSSION:** Based on the analysis of the 10 articles included in this review, there are several benefits offered to elderly people who practice water aerobics, which can be mentioned: increased cardiovascular resistance, strength and resistance of the muscles located, changes in body composition, enhancement of flexibility, balance and global motor coordination, physical and psychological well-being of practitioners, as well as personal development, socialization, collaborative and collective action that encourages and recovers autonomy. **FINAL CONSIDERATIONS:** In this way, water aerobics generates a significant improvement in the quality of life of the elderly, since it is a pleasant activity responsible for several reasons that improve daily life, such as social coexistence, improvement of daily activities, emotional benefits and functional biological benefits, all of which are encompassing for a better quality of life for the elderly.

KEYWORDS: Water aerobics; Elderly; Benefits.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento compromete a habilidade do sistema nervoso central em realizar o processamento dos sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos responsáveis pela manutenção do equilíbrio corporal, bem como diminuir a capacidade das reações adaptativas (GEMELLI, BEVENUTTI, FIGUERÔA, 2022).

Dessa forma, Junior (2017) relata que o corpo é um instrumento que precisa se expressar, se movimentar, se relacionar e intervir em seu meio ambiente. Os ossos, os tendões e os músculos, os órgãos internos e a mente devem ter uma atenção grande para que não caiam no esquecimento, pois, cada uma dessas partes, além do corpo, precisa de movimento.

De acordo com Lima et al (2021) o envelhecimento é avaliado como uma série de modificações que acontecem no organismo com o passar dos anos, que acarretam alterações nas funções e estruturas do corpo podendo ser fatores negativos. O resultado do envelhecimento é motivado pela falta de atividade física, contribuindo para a má nutrição, permitindo a redução da habilidade motora, desempenho e rendimento motor, consequentemente dificultando realizar tarefas diárias.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2016) com o avanço da medicina, um dos fenômenos populacionais é o aumento da expectativa de vida, resultando no aumento do número de idosos dependentes. A mesma afirma por meio de dados coletados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que o Brasil possui mais de 28 milhões de pessoas com faixa etária de 60 anos ou mais, representando 13% da população brasileira, e que, esse número tem a tendência de dobrar nas próximas décadas.

Com isso, uma velhice tranquila é o que os seres humanos precisam para viver uma vida melhor. Todos os benefícios necessários para uma boa saúde incluem atividade física, alimentação saudável, espaço para relaxar, boas relações familiares. Respeitando as limitações físicas e a individualidade de cada idoso. Para alcançar uma velhice saudável, a hidroginástica é recomendada como uma excelente atividade física para essa faixa etária (ESPÍNDULA e AMORIM, 2022).

Conforme Abreu (2019), a hidroginástica é uma atividade esportiva popular da década de 1980 e tem recebido atenção do público desde então. De maneira geral, sua prática inclui atividade física contínua em meio aquático. Tem como objetivo a manutenção preventiva da saúde. A Atividade pode melhorar a capacidade aeróbia, resistência cardiorrespiratória, resistência e força muscular e flexibilidade.

O mesmo autor ainda relata que a hidroginástica tem sido usada com frequência na adesão de programas de exercício físico para grupos especiais devido as suas qualidades, pois além de proporcionar uma resistência natural aos movimentos, suprime os efeitos colaterais como dores, sobrecarga articular, sensação de fadiga e transpiração.

Por ser uma atividade física aquática de baixo impacto, acaba sendo uma das mais

indicadas para pessoas com alguma dificuldade ou limitação motora, pois dentro da água as articulações estão menos propensas a sofrerem grandes impactos, esse é o diferencial da hidroginástica (NASCIMENTO, 2019).

Diante do exposto, o presente trabalho objetiva: identificar os benefícios da prática de hidroginástica ao público idoso.

METODOLOGIA

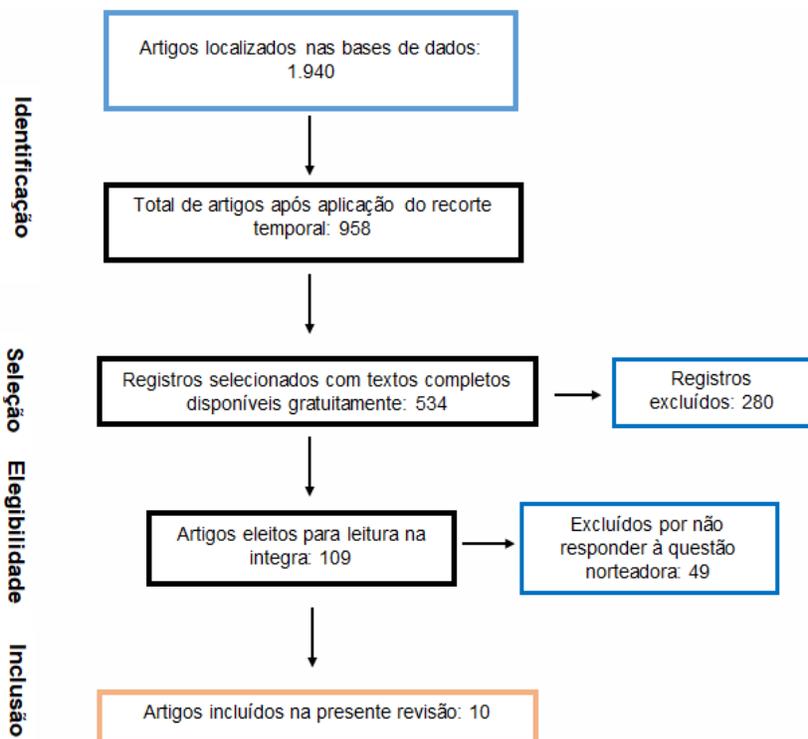
Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com abordagem qualitativa de caráter explicativo-exploratório-descritivo, devido à finalidade de obter uma ampla abordagem metodológica referente às revisões com a junção de métodos padronizados e definidos. Sendo assim, permite agrupar e resumir resultados de pesquisas sobre o tema delimitado, de forma sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado (SOUSA; et al, 2017).

A pergunta elaborada como questão norteadora foi: “Quais os benefícios da prática de hidroginástica realizada pelos idosos?”.

Optou-se pela busca nas bases de dados eletrônicas SciELO e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), seguindo as etapas: elaboração da pergunta norteadora, busca de artigos, seleção dos periódicos, extração e avaliação dos dados encontrados, leitura do conteúdo e síntese para redação dos resultados.

Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados foram: Hidroginástica, Idoso, Benefícios. Com isso, para estratégia de busca, houve a criação dos seguintes termos associando o operador booleano AND: I. “Hidroginástica AND Idoso AND Benefícios” II. “Hidroginástica AND Idoso” III. “Idoso AND Hidroginástica”. Com o intuito de filtrar a pesquisa, foram selecionados apenas artigos que correspondiam a todos os critérios de inclusão a seguir: Identificação - (A) publicações com recorte temporal dos últimos 05 anos (2018-2022); Seleção- (B) texto completo disponível gratuitamente; Elegibilidade - (C) artigos que respondam à pergunta norteadora da pesquisa e Inclusão - (D) leitura de resumo completo.

A seleção do estudo consistiu em 1.940, logo após aplicação do critério A, o número reduziu para 958, destas, foram excluídas 534 que não correspondiam com o critério B, obtendo assim 280. Com a inclusão do critério C, foram deletados 109, restando, 59 artigos para analisar a melhor adequação ao tema central de pesquisa com leitura do resumo, que corresponde ao critério D, sendo removidas 49 referências por não serem associadas diretamente com a temática central. Dessa forma, foram selecionados 10 artigos para compor essa revisão, após isso, os resultados foram interpretados, sintetizados e discutidos, por fim, apresentados de forma descritiva com o conhecimento produzido sobre o tema. As informações detalhadas foram apresentadas no fluxograma abaixo:



Fluxograma 1- Fluxograma do processo de busca, elegibilidade e inclusão, na moldagem da estratégia de PICO do Prisma.

Fonte: elaborado pelos autores, 2022.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos com a análise dos estudos evidenciaram que 60% das pesquisas são do tipo revisão integrativa e 40% do tipo pesquisa de campo. A relação do conhecimento relatado neste trabalho se deu pela inclusão e análise de 09 artigos que abordavam o tema de forma ampla.

Com o propósito de obter uma seleção concisa para análise integral, foram aplicados os critérios de seleção, verificação dos trabalhos duplicados, triplicados e/ou presentes em mais de uma base de dados. Baseado no quadro sinóptico dos estudos analisados obteve-se o detalhamento dos estudos por ano de publicação, título, autores e objetivo do estudo.

ANO	TÍTULO	AUTORES	OBJETIVO
2022	Benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso: uma revisão narrativa	JUNIOR, G. B. V; et al.	Identificar os benefícios da prática de exercício físico na saúde do idoso e apontar modalidades de exercício mais praticado por essa população.
2022	Os benefícios da hidroginástica na visão dos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade/UEFS – BA	RAMOS, E. M. O; SANTOS, V. V; NOVAES, A. L.	Identificar a relação entre as experiências vivenciadas nas atividades da hidroginástica e a melhoria da qualidade de vida percebida pelos participantes
2021	TERCEIRA IDADE: os benefícios da hidroginástica	MEIRA, A. C. P. J; CASTRO, D. P.	Descrever sobre a importância da qualidade de vida na terceira idade e os benefícios da hidroginástica
2021	Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física	HALLEY, G. F; et al.	Analisar a compreensão que idosos, praticantes de hidroginástica atribuem à atividade física.
2021	Qualidade de vida dos indivíduos de meia idade em cidades no interior de Minas Gerais praticantes e não praticantes de musculação	PEREIRA, B. P; et al.	Avaliar a qualidade de vida dos indivíduos de meia idade em cidades no interior de Minas Gerais, praticantes e não praticantes de musculação.
2021	A hidroginástica e seus benefícios na terceira idade	SOUZA, A. N. F; RAMOS, M. S.	Abordar os benefícios da hidroginástica na terceira idade.
2020	A pessoa idosa e a hidroginástica: uma revisão sistemática de literatura	ANDRADE, A. M; SILVA, G. S.	Investigar por meio de uma revisão sistemática de literatura, os motivos pelos quais a pessoa idosa inicia, permanece e/ou desiste da prática de hidroginástica.
2020	Motivos para a adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica	BATISTA, R. A.	Conhecer os motivos para adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica.
2019	Benefícios das atividades aquáticas para idosos	LEÃO, L. A; et al.	Identificar as mais recentes evidências nacionais sobre os benefícios da prática de atividades aquáticas na vida dos idosos.
2018	Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica	TEIXEIRA, R. V; et al.	Investigar os principais motivos que levam idosos a buscar a hidroginástica como prática de atividade física.

Tabela 1- Apresentação das amostras utilizadas para essa revisão.

Fonte: elaborado pelos autores, 2022.

Segundo Batista (2020), em sua análise de discurso, vários são os benefícios ofertados a pessoa idosa praticante de hidroginástica, ele cita a saúde e o prazer como principais benefícios, uma vez que, mostra que cada vez mais o idoso se sente preocupado em obter um envelhecimento saudável, minimizando suas doenças e aderindo cada vez mais a prática de atividades físicas.

Corroborando com o estudo de Batista (2020), Teixeira et al (2018) relata que os idosos permanecem no programa de atividade física não somente pelos benefícios a saúde,

mas também pelas oportunidades que a atividade física proporciona como desenvolvimento pessoal e a socialização.

O mesmo autor discorre que a prática da hidroginástica vem sendo muito recomendada para o público idoso, e que o exercício realizado na água minimiza o impacto nas articulações, além de proporcionar uma resistência ao movimento, ocasionando melhora da aptidão física em geral, onde a água é o único ambiente em que os exercícios possuem ações da gravidade diminuídas.

De acordo com Leão et al (2019), o ambiente aquático tem demonstrado ser um aliado no aumento do nível de atividade física desta população, uma vez que ele contribui para a menor sobrecarga nas articulações, reduzindo assim os riscos de lesões e de quedas. Ademais, o meio líquido proporciona o estado da flutuação, o que permite a realização de ações e movimentos que dificilmente seriam praticados em solo.

Segundo Meira e Castro (2021), é através da hidroginástica que os idosos irão adquirir inúmeros benefícios, pois vão praticando uma atividade segura e sem riscos, vão trabalhando a melhora do condicionamento físico, promovendo mudanças psicológicas, fisiológicas e sociais, dando destaque da necessidade seguir alguns cuidados e ter o acompanhamento de um especialista, pois o uso de incrementos poderá ser utilizado apenas depois de um período de adaptação, quando o praticante tiver completo comando do corpo.

Souza e Ramos (2021) relatam no seu estudo que a hidroginástica produz vantagens inigualáveis para a conservação da saúde e na promoção da qualidade de vida das pessoas da terceira idade. Dentre os benefícios, podem ser citados: aumento da resistência cardiovascular, da força e da resistência dos músculos localizada, transformações na composição do corpo, potencialização da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora global, bem-estar físico e psicológico dos praticantes.

No estudo de Ramos e colaboradores (2022), a prática de hidroginástica se torna uma ação colaborativa e coletiva que incentiva e recupera a autonomia, relacionando-se melhor com seus familiares, fortalecendo a vontade de viver numa perspectiva em busca de novas conquistas, contribuindo para a longevidade dando sentido para a sua vida.

Assim como nos achados anteriores, Junior et al (2022) argumenta que a prática de exercício físico é indispensável para a população, em especial a população idosa, e apesar dos benefícios diferentes, todos eles possuem algo em comum, a melhoria física, a independência, a maior interação social e principalmente a melhora da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fundamentada na interpretação trazida nesta revisão integrativa, à prática de Hidroginástica pode gerar benefícios significativos na vida diária do idoso, como melhora da capacidade motora, aspectos sócio afetivo e capacidade cognitiva, tornando assim uma

população mais produtiva e saudável.

Diante dos resultados obtidos, com a percepção dos sujeitos das pesquisas, podemos concluir que a hidroginástica gera uma melhora significativa na qualidade de vida dos idosos, uma vez que, a mesma é uma atividade prazerosa responsável por diversos motivos que melhoram o dia-a-dia, como a convivência social, a melhora das atividades diárias, os benefícios emocionais e os benefícios biológicos funcionais, tudo isso se englobando para uma qualidade de vida melhor do idoso.

Além disso, ressaltamos que mesmo com outras atividades corporais também sejam indicadas para os idosos, a hidroginástica por ser realizada em grupo e, em um ambiente diferenciado, pode oferecer maior motivação para que os idosos mantenham a regularidade da prática.

REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Beatriz Horsth de. **Efeitos da hidroginástica em idosos hipertensos**, 2019.

ANDRADE, Alex Machado; SILVA, Gilson de Souza. **A pessoa idosa e a hidroginástica: uma revisão sistemática de literatura**. 2021.

BATISTA, Rodrigo de Assis. **Motivos para a adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica**. 2020.

ESPÍNDULA, Késia Azevedo; AMORIM, Patrícia Brandão. **Percepção da qualidade de vida de praticantes de hidroginástica no município de carlos chagas-mg**. RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 3, n. 10, p. e3101966-e3101966, 2022.

GEMELLI, Monisie Grasieli. **Motivos para adesão do idoso na hidroginástica**. 2022.

HALLEY, Gustavo Fonseca et al. **Idosos praticantes de hidroginástica: significados atribuídos à atividade física**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 43, 2021.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Número de idosos com 80 anos ou mais deve crescer 27 vezes de 1980 a 2060**. Agência Brasil. Rio de Janeiro. 2016

JÚNIOR, Roberto Otheniel de Souza; DEPRÁ, Pedro Paulo; SILVEIRA, Alexandre Miyaki da. **Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos**. Fisioterapia e Pesquisa, v. 24, p. 303-310, 2017.

JUNIOR, Guanis de Barros Vilela et al. **Benefícios do exercício físico na qualidade de vida do idoso: uma revisão narrativa**. Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida Vol, v. 14, n. 3, p. 2, 2022.

LEÃO, Luciano Amado et al. **Benefícios das atividades aquáticas para idosos**. Revista de atenção à saúde, v. 17, n. 61, 2019.

LIMA, Matheus Kaian Rosas et al. **Impacto da prática da hidroginástica na velocidade da marcha em idosos: uma revisão sistemática.** Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.

MEIRA, Ana Clara de Paula de Jesus et al. **Terceira Idade: Os Benefícios da Hidroginástica.** Revista Saúde e Educação, v. 6, n. 2, p. 45-61, 2021.

NASCIMENTO, Ana Cristina Cassiano do. **Benefícios da prática da hidroginástica para idosos no projeto de extensão da UFRPE.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Brasil.

PEREIRA, Bruno Pires et al. **Qualidade de vida dos indivíduos de meia idade em cidades no interior de minas gerais praticantes e não praticantes de musculação.** Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar, v. 5, n. 2, 2021.

RAMOS, Evódio Maurício Oliveira; NOVAES, Amanda Leite; DOS SANTOS, Vênete Vieira. **Os benefícios da hidroginástica na visão dos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade/UEFS–BA.** Concilium, v. 22, n. 2, p. 343-357, 2022.

SOUZA, Ana Natália Ferreira; RAMOS, Márcio Soares. **A Hidroginástica e seus Benefícios na Terceira Idade.** Revista Saúde e Educação, v. 6, n. 2, p. 62-77, 2021.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos et al. **Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica.** Motricidade, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018.

LUCIO MARQUES VIEIRA SOUZA - Doutorado em Biotecnologia - RENORBIOSE (UFS) e Doutorado em Educação Física - UFJF (em andamento), Mestrado em Educação Física (UFS). Especializações Lato Sensu Concluídas em: Gestão em Saúde Pública (UFAL), Fisiologia do Exercício Aplicado ao Treinamento e à Saúde (ESTÁCIO), Treinamento Desportivo e Educação Física Escolar (FAVENI). Especializações Lato Sensu em andamento: Saúde Coletiva, Liderança e Desenvolvimento de Equipes, Educação Especial e Inclusiva e Pedagogia do Esporte. Licenciatura Plena (Licenciado e Bacharel) em Educação Física (UNIT) e Licenciatura em Pedagogia (em andamento). Líder do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física, Esporte e Saúde (NEPAFISE/UEMG/CNPq). Atualmente é Professor de Educação Superior no Curso de Educação Física da Universidade do Estado de Minas Gerais-UEMG – Unidade Passos, e Professor Colaborador e Orientador no Mestrado Acadêmico do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF/UFS), além de convidado para ministrar disciplinas em IES e Pós-Graduações. Coordenador de Projetos de Pesquisa e Extensão. Bolsista de Produtividade em Pesquisa (PQ)/UEMG. Desempenha também a função de Delegado Adjunto da Federação Internacional de Educação Física e Esportes (FIEPS) e Conselheiro do CREF 20 Sergipe. Membro do Conselho Técnico Científico da Atena Editora. Possui diversos artigos publicados em periódicos nacionais e internacionais, além de livros e capítulos. Atua como palestrante em cursos e eventos no Brasil. Experiência na área de Educação Física principalmente com temas relacionados à Atividade Física, Saúde e Esportes, bem como parâmetros antropométricos, bioquímicos e fisiológicos decorrentes de vários modelos de treinamento físico em diversas populações.

A

Aeração 108, 109, 110, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 119, 120

Amputação 25, 26, 27, 29, 32, 33, 34

Atividade física 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 25, 29, 37, 43, 45, 50, 51, 60, 61, 62, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 82, 89, 90, 92, 94, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 110, 124, 126, 129, 130, 131, 133

Atividades de vida diária 51, 78

Autodeterminação 38

B

Benefícios 1, 3, 4, 5, 6, 25, 33, 34, 37, 42, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 89, 90, 92, 96, 98, 99, 100, 102, 103, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132

C

Cavidade nasal 109, 110, 119

Condromalácia patelar 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92

D

Determinantes de saúde 51

Dinapenia 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

Doenças crônicas 5, 7, 9, 25, 26, 29, 34, 59, 63, 70, 71, 75

E

Envelhecimento 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 51, 59, 63, 64, 65, 66, 67, 70, 72, 75, 76, 77, 78, 81, 103, 104, 124, 126, 129

Estudo de Coorte 51

Expiração 109

H

Hidroginástica 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131, 132

Hipertrofia 71, 86, 89, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102, 103, 104

I

Idoso 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 63, 64, 65, 67, 124, 125, 126, 127, 129, 130, 131

Iniciantes 43, 44, 45, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102

J

Jogos escolares 12, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 24

M

Memórias 12, 18, 22

Motivação 3, 38, 39, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 131

Musculação 11, 45, 64, 65, 67, 69, 70, 71, 72, 87, 89, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 100, 101, 102, 103, 129, 132

O

Obesidade 2, 6, 33, 35, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82

Obesidade dinapênica 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81

Osteoporose 6, 41, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 79

P

Prescrição 7, 34, 67, 89, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 102, 104

Psicologia do esporte 38, 39, 40, 48

Psicologia positiva 38, 39, 48

Q

Qualidade de vida 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 25, 27, 29, 33, 34, 37, 45, 61, 66, 69, 71, 72, 80, 84, 87, 89, 90, 92, 99, 100, 104, 125, 129, 130, 131, 132

T

Tratamento 26, 29, 33, 36, 69, 70, 71, 72, 74, 81, 84, 85, 87, 89, 90, 91, 92, 99, 100, 112, 120

Treinamento de força 69, 70, 72, 84, 85, 86, 87, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 98, 100, 102, 103

V

Vivências 12, 13, 20

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 @atenaeditora
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

2