



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CIRLENE SANDRA DE ARAÚJO

**OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA PERCEPÇÃO DOS
PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO**

RECIFE

2025

CIRLENE SANDRA DE ARAÚJO

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL NA PERCEPÇÃO DOS
PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física da
Universidade Federal Rural de Pernambuco, como
requisito parcial para obtenção do título de
licenciada em Educação Física.

Orientador (a): Prof.^a Dr.^a Rosângela Cely Branco
Lindoso.

RECIFE

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Bibliotecário(a): Suely Manzi – CRB-4 809

A658b Araújo, Cirlene Sandra de.
Os benefícios da hidroginástica para o envelhecimento saudável na percepção dos participantes de um projeto de extensão / Cirlene Sandra de Araújo. - Recife, 2025.
61 f.; il.

Orientador(a): Rosângela Cely Branco Lindoso.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Educação Física, Recife, BR-PE, 2025.

Inclui referências, apêndice(s) e anexo(s).

1. Hidroginástica. 2. Envelhecimento. 3. Idosos. 4. Atividade física 5. Qualidade de vida. I. Lindoso, Rosângela Cely Branco, orient. II. Título

CDD 613.7

CIRLENE SANDRA DE ARAÚJO

**OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL NA PERCEPÇÃO DOS PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE
EXTENSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal
Rural de Pernambuco, como requisito
parcial para obtenção do título de
licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 09 / 12 / 2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Rosângela Cely Branco Lindoso.
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof. Dr. Rachel Costa de Azevedo Mello
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Prof. Anderson Cavalcante
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Dedico este trabalho à minha família e a todas as pessoas que caminharam comigo,
sustentando-me com amor, amizade e fé nos momentos essenciais desta jornada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço profundamente à minha família, base e força de toda a minha caminhada. À minha mãe, Dorisandra, por sua coragem diária, pela dedicação incansável e por me ensinar, desde cedo, que a educação é um caminho de transformação e liberdade. Ao meu pai, Jonas, pela firmeza e pelo apoio silencioso que me sustentaram em momentos decisivos. Aos meus irmãos Zélia, Nélice e Elias, pelo afeto, pela confiança e por estarem presentes mesmo nos momentos em que a distância parecia maior. Nada disso teria sido possível sem vocês.

À família Costa, expresso uma gratidão especial. A Letícia, pela amizade leal, pela presença constante e pela capacidade de estar ao lado dos seus em todos os caminhos, sua companhia tornou mais leve a minha adaptação em Recife. À sua mãe, mulher de força admirável, agradeço não apenas pelo acolhimento generoso, mas também pelos conselhos sábios e pelas conversas que contribuíram de forma significativa para o meu amadurecimento pessoal. Ao Lucas, agradeço pela convivência e pelas trocas sinceras ao longo dessa trajetória. Ao companheiro da família, cuja disponibilidade em ajudar quando necessário demonstrou cuidado e respeito, registro também minha gratidão. E a Mulan, sempre atenta e carinhosa à sua maneira, que também fez parte desse ambiente acolhedor. Ser recebida por vocês fez diferença nos meus dias e marcou minha caminhada de forma afetuosa.

À família Adelino, registro igualmente minha profunda gratidão. À Jessyca, amiga trabalhadora e fiel, que compartilhou comigo desafios, alegrias e silenciosos incentivos. Ao Jefferson, pela presença constante e espírito dedicado. À Maria, por abrir as portas de sua casa e permitir que eu fizesse parte de seu cotidiano com acolhimento e generosidade. E ao pai da família, cujo apoio sincero também contribuiu para que eu pudesse permanecer firme na minha formação. Levo comigo o cuidado e o afeto de vocês.

Em meio ao processo de mudança para a Residência Estudantil, tive o privilégio de encontrar pessoas que se tornaram parte significativa desta jornada. Adenise, Maria, Daniele, Sarah, Stephany e Lidya: obrigada por cada conversa, pelas partilhas, pelo acolhimento e pela construção de um ambiente que se tornou lar. Agradeço também às profissionais da segurança, especialmente Verônica, cuja presença e cuidado tornaram os dias mais tranquilos e humanos.

Aos meus amigos, deixo um agradecimento repleto de carinho. Ao Anderson, pela ajuda sempre presente, pelo incentivo nas horas difíceis e por nunca permitir que eu duvidasse do meu próprio potencial. À Marcelle, pelo companheirismo, pelas palavras que reacenderam a esperança e por me lembrar que o futuro é possível para quem insiste em continuar. Agradeço também a João, Paulo, Luan, Marcos, Vinícius e Blenda pela convivência, conversas, risos e partilhas que marcaram de forma tão significativa minha experiência na graduação. Vocês foram abrigo, força e presença. Sem vocês, este percurso teria sido outro e certamente mais difícil.

À minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Rosângela Cely Branco Lindoso, deixo um agradecimento especial. Sua orientação sensível, sua escuta atenta e seu compromisso com minha formação acadêmica foram fundamentais para a construção desta monografia e para meu desenvolvimento enquanto pesquisadora e futura profissional.

Sou igualmente grata aos professores da UFRPE, que contribuíram para minha formação humana e profissional.

No âmbito dos programas de formação, registro minha gratidão às experiências vividas no Programa de Residência Pedagógica (PRP). Agradeço à professora coordenadora e ao professor supervisor, Thúlio, cujas orientações foram marcadas por respeito, clareza e grande aprendizado. A convivência com a escola, com seus alunos e com o ambiente educacional foi enriquecedora e profundamente significativa para minha formação docente. Agradeço também aos colegas do PRP Danielle, João, Luan, Mirella, Heitor e Thiago pela parceria, pela troca e pela construção conjunta desse percurso.

Em relação ao PIBID, reconheço a importância formativa do programa e sua contribuição para minha trajetória acadêmica, especialmente sob a coordenação da minha orientadora. Ainda que as experiências vivenciadas tenham sido diversas, ressalto que cada etapa contribuiu, à sua maneira, para minha compreensão da prática docente e para meu amadurecimento profissional.

Agradeço também aos participantes do projeto de hidroginástica, que gentilmente contribuíram com esta pesquisa e compartilharam comigo experiências ricas de convivência, vínculo e humanidade.

Por fim, agradeço ao caminho percorrido, às escolhas feitas, às portas que se abriram e às pessoas que, direta ou indiretamente, estiveram presentes nesta jornada. Cada etapa deixou marcas e aprendizados que levarei comigo para além deste trabalho. Sou profundamente grata por tudo o que vivi até aqui.

“Não existem fatos eternos, assim como não existem verdades absolutas.”

(Nietzsche, 1878).

RESUMO

O envelhecimento populacional no Brasil apresenta um crescimento acelerado e impõe desafios importantes à saúde pública. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas surge como estratégia fundamental para a promoção do envelhecimento saudável. A hidroginástica, em especial, destaca-se por oferecer baixo impacto articular, segurança, acessibilidade e ambiente favorável à socialização, sendo amplamente recomendada para idosos. Este estudo teve como objetivo compreender os benefícios da hidroginástica para o envelhecimento saudável de acordo com os participantes de um projeto de extensão universitária. A pesquisa, de natureza descritiva, envolveu 114 participantes que responderam a um formulário abordando perfil sociodemográfico, condições de saúde, hábitos de vida, motivação para a prática e percepções sobre os benefícios da hidroginástica. Os resultados apontaram predominância de idosos jovens e de idade intermediária, presença significativa de doenças crônicas e boa adesão ao programa. Observou-se melhora na disposição física, no bem-estar emocional, na convivência social e na percepção de qualidade de vida após a prática. A motivação para iniciar a atividade esteve associada principalmente à indicação médica, enquanto a permanência foi influenciada por prazer, socialização e sensação de pertencimento. Conclui-se que a hidroginástica constitui para os participantes, uma prática corporal eficaz para promover saúde, funcionalidade e bem-estar na velhice, reforçando sua relevância em programas de extensão e políticas voltadas ao envelhecimento ativo.

Palavras-chave: Hidroginástica. Envelhecimento saudável. Idosos. Atividade física. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Population aging in Brazil has been increasing at an accelerated pace, posing significant challenges to public health. In this context, regular physical activity emerges as a fundamental strategy for promoting healthy aging. Water aerobics, in particular, stands out for providing low joint impact, safety, accessibility, and a favorable environment for social interaction, being widely recommended for older adults. This study aimed to understand the benefits of water aerobics for healthy aging according to participants of a university extension program. This descriptive study involved 114 participants who answered a questionnaire addressing sociodemographic profile, health conditions, lifestyle habits, motivation for practice, and perceptions of the benefits of water aerobics. The results indicated a predominance of young-old and middle-old participants, a significant presence of chronic diseases, and good adherence to the program. Improvements were observed in physical disposition, emotional well-being, social interaction, and perceived quality of life after participation. Motivation to begin the activity was mainly associated with medical recommendation, while continued participation was influenced by enjoyment, socialization, and a sense of belonging. It is concluded that, for the participants, water aerobics represents an effective physical practice for promoting health, functionality, and well-being in old age, reinforcing its relevance in extension programs and policies aimed at active aging.

Keywords: Water aerobics; Healthy aging; Older adults; Physical activity; Quality of life

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Proporção da população residente (1980–2022)	p. 21
Quadro 1 – Estrutura do instrumento de coleta de dados.....	p. 37
Gráfico 1 – Gráfico sobre a presença de doenças crônicas	p. 41
Gráfico 2 – Gráfico sobre o uso de medicamentos	p. 42
Gráfico 3 – Gráfico sobre a qualidade do sono	p. 42
Gráfico 4 – Gráfico de distribuição das horas de sono	p. 43
Gráfico 5 – Gráfico sobre consumo de açúcares e carboidratos	p. 43
Gráfico 6 – Gráfico sobre consumo de frutas e verduras	p. 44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Características gerais da amostra (n = 114)	p. 39
Tabela 2 – Comparação entre não idosos e idosos	p. 44
Tabela 3 – Comparação por subfaixas etárias	p. 45

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACSM – American College of Sports Medicine

AHA – American Heart Association

BIA – Bolsa de Iniciação Acadêmica

DCNT – Doenças Crônicas Não Transmissíveis

EBC – Empresa Brasil de Comunicação

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

PM&R – Physical Medicine and Rehabilitation

UFRPE – Universidade Federal Rural de Pernambuco

WHO – Organização Mundial da Saúde / World Health Organization

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
2. OBJETIVOS	16
2.1 OBJETIVO GERAL.....	16
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
3. REFERENCIAL TEÓRICO	18
3.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE.....	18
3.1.1 Aspectos epidemiológicos e demográficos do envelhecimento.....	19
3.1.2 Aspectos fisiológicos do envelhecimento.....	22
3.1.3 Doenças crônicas e envelhecimento.....	24
3.1.4 Atividade física como estratégia no envelhecimento saudável	24
4. HIDROGINÁSTICA E ENVELHECIMENTO	25
4.1 CONCEITO E HISTÓRICO DA HIDROGINÁSTICA	25
4.2 HIDROGINÁSTICA COMO EXERCÍCIO PARA IDOSOS	25
4.2.1 Benefícios fisiológicos e funcionais da hidroginástica	26
4.2.2 Considerações sobre segurança e especificidades do público idoso.....	28
4.2.3 Benefícios psicossociais da hidroginástica.....	28
4.3 HIDROGINÁSTICA E QUALIDADE DE VIDA.....	29
4.4 MOTIVAÇÃO E ADESÃO DOS IDOSOS À PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA	30
5. METODOLOGIA.....	34
5.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	34
5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA DA PESQUISA	35
5.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	36
5.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	37
5.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	38
6. RESULTADOS	39
6.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES	39
6.2 CONDIÇÕES DE SAÚDE E PRESENÇA DE DOENÇAS CRÔNICAS	41
6.3 HÁBITOS DE VIDA: SONO E ALIMENTAÇÃO.....	42
6.3.1 Qualidade e duração do sono.....	42

6.3.2 Hábitos alimentares	43
6.4 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA	44
6.5 PERCEPÇÃO DE BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOSSOCIAIS DA HIDROGINÁSTICA	45
7. DISCUSSÃO	46
7.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO	48
7.2 PERSPECTIVAS FUTURAS	48
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE A	59

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui, atualmente, um dos fenômenos demográficos observados de forma acelerada em praticamente todo o mundo, tanto em países desenvolvidos quanto em nações em desenvolvimento, como o Brasil. Esse processo resulta de transformações históricas nas taxas de fecundidade e mortalidade e, nas últimas décadas, passou a assumir também um caráter político e social, uma vez que implica novas demandas para os sistemas de saúde, previdência e proteção social (United Nations, 2020).

No contexto brasileiro, o processo de envelhecimento ocorre em ritmo particularmente acelerado. Estudos apontam que a proporção de pessoas idosas vem crescendo de forma contínua e que, por volta de 2031, o número de indivíduos com 60 anos ou mais deverá ultrapassar o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos, evidenciando uma inversão importante na pirâmide etária nacional (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023). Esse processo é corroborado por dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), que indicam mudanças significativas na estrutura etária, com redução progressiva da população jovem e aumento expressivo do contingente idoso.

Camarano (2019) destaca que o crescimento da população idosa brasileira resulta, de um lado, das elevadas taxas de fecundidade registradas entre as décadas de 1950 e 1970 e, de outro, da redução da mortalidade em todas as idades, incluindo as faixas mais avançadas. Esse processo, conhecido como envelhecimento “pelo topo”, implica não apenas o aumento do número de idosos, mas também o envelhecimento dentro do próprio grupo etário, com maior proporção de pessoas muito idosas.

Outro indicador importante desse cenário é o índice de envelhecimento, calculado pela razão entre o número de idosos e a população de 0 a 14 anos. No Brasil, esse índice passou de 30,7 em 2010 para 55,2 em 2022, o que significa que há 55,2 idosos para cada 100 crianças, reforçando a rapidez da transição demográfica em curso (Agência Gov; EBC, 2023). Além disso, observa-se a chamada “feminização da velhice”, com predominância de mulheres entre as pessoas idosas, fenômeno associado à maior longevidade feminina e à sobremortalidade masculina ao longo do curso de vida.

Sobre esse aspecto, o relatório oficial do Censo Demográfico de 2022, divulgado pela Agência Gov em parceria com a EBC, ressalta que:

Isso está relacionado com a maior mortalidade dos homens em todos os grupos etários: desde bebê até as idades mais longevas, a mortalidade dos homens é maior. Além disso, nas idades adultas, a sobremortalidade masculina é mais intensa. E, com o envelhecimento populacional, a redução da população de 0

a 14 anos e o inchaço da população mais idosa, há um aumento da proporção de mulheres, já que elas sobrevivem mais em relação aos homens. (Agência Gov; EBC, 2023).

Esse conjunto de dados revela que o envelhecimento populacional no Brasil é uma realidade concreta e irreversível, marcada por avanços nas condições de vida e no acesso à saúde, mas também por novos desafios sociais, econômicos e culturais. Entre eles, destaca-se a necessidade de garantir à pessoa idosa não apenas maior tempo de vida, mas também qualidade de vida, autonomia e participação social. Nesse sentido, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741/2003) reforça que toda pessoa com 60 anos ou mais deve ter assegurados seus direitos fundamentais, incluindo oportunidades e facilidades para a preservação da saúde física e mental, em condições de liberdade e dignidade.

Diante dessa realidade, a promoção da saúde e do envelhecimento saudável torna-se eixo central nas discussões contemporâneas sobre políticas públicas e práticas de cuidado. A literatura aponta que o envelhecimento é um processo heterogêneo e multifatorial, influenciado por aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais e ambientais (Leite, 1996). Não se trata, portanto, de um fenômeno homogêneo, vivido da mesma forma por todas as pessoas, mas de uma experiência marcada por desigualdades e singularidades.

Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida como um dos pilares do envelhecimento saudável, por contribuir para a manutenção da aptidão física, a prevenção e o controle de doenças crônicas, a preservação da autonomia e a melhoria do bem-estar mental e social. Etchepare et al., (2003) ressaltam que a atividade física é essencial em todas as fases da vida, mas assume importância ainda maior na velhice, período em que se intensificam as perdas funcionais e a vulnerabilidade a agravos à saúde.

Entre as modalidades indicadas para a população idosa, a hidroginástica se destaca por ser uma atividade realizada em meio aquático, com baixo impacto articular, ampla possibilidade de adaptação às condições individuais e ambiente favorecedor da socialização. A flutuação, a resistência da água e a pressão hidrostática contribuem para reduzir a sobrecarga nas articulações e, ao mesmo tempo, promover trabalho muscular e cardiorrespiratório (Paula; Paula, 1998). Além disso, o caráter coletivo das aulas, a presença de música e a dinâmica grupal favorecem o convívio, o vínculo entre os participantes e a redução do isolamento social, aspectos fundamentais para o envelhecimento saudável (Cerri; Simões, 2007; Freitas et al., 2007; Souza; Vendrusculo, 2010; Ferreira; Faustino, 2020).

A escolha da hidroginástica como objeto deste estudo também decorre de vivências acadêmicas e extensionistas da autora. A participação em projetos como a Bolsa de Iniciação Acadêmica (BIA), voltados ao público idoso no meio aquático, e em projetos de extensão desenvolvidos no Departamento de Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), possibilitou a observação direta de como essa prática influencia a disposição, o humor, a convivência social e a percepção de bem-estar dos participantes. Esses espaços evidenciaram a importância de programas que aliem prática corporal orientada e promoção de saúde na velhice.

Cabe destacar que o projeto ao qual esta pesquisa está vinculada passou por diferentes denominações ao longo do tempo, passando por: Idoso no Esporte, Hidroginástica para a Comunidade (Sítio dos Pintos e Córrego da Fortuna), Educação, Saúde e Cidadania 55+. Atualmente é conhecido como Hidroginástica 55+ (Hidroginástica + Saúde), mantendo como foco central a promoção do envelhecimento saudável por meio de práticas corporais orientadas.

Ao longo do desenvolvimento desses projetos, um aspecto tornou-se particularmente evidente: muitos idosos iniciam a prática por recomendação médica ou devido à presença de dores crônicas e doenças já instaladas, mas permanecem na atividade por motivos que vão além do controle clínico da saúde, como o prazer em participar das aulas, a sensação de pertencimento ao grupo e a valorização do convívio social. Essa percepção despertou o interesse em investigar, de forma mais sistematizada, os motivos que levam à adesão à hidroginástica e os benefícios percebidos pelos praticantes, não apenas em termos físicos, mas também sob as dimensões social e subjetiva.

Nesse sentido, este estudo tem como **problema de pesquisa** a seguinte questão:

Como a prática da hidroginástica pode contribuir para um envelhecimento saudável? Quais os benefícios da hidroginástica para o envelhecimento saudável percebidos pelos praticantes em projetos de extensão?

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender os benefícios da hidroginástica para o envelhecimento saudável percebidos pelos participantes em projetos de extensão, analisando de que forma a prática da hidroginástica pode ser um fator para o envelhecimento saudável.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2.2.1 Investigar na literatura dados conceituais sobre “O que é envelhecer” e fatores que implicam no envelhecimento saudável.

2.2.2 Compreender os processos fisiológicos envolvidos entre exercício físico e envelhecimento.

2.2.3 Identificar na produção científica como se constitui a relação entre hidroginástica e o envelhecimento saudável.

2.2.4 Analisar os fatores que contribuem para a adesão dos idosos à prática da hidroginástica.

2.2.5 Verificar as causas e os impactos físicos, sociais e subjetivos percebidos pelos participantes praticantes de hidroginástica no contexto do projeto de extensão.

Para alcançar esses objetivos, foi realizada uma pesquisa de campo, de natureza descritiva, com abordagem qualitativa e traços quantitativos, sustentada por uma revisão bibliográfica. A etapa teórica fundamentou-se na consulta a livros, artigos científicos e documentos oficiais sobre envelhecimento, atividade física, hidroginástica e motivação. Já a etapa empírica consistiu na aplicação de um formulário estruturado junto aos participantes de um projeto de hidroginástica desenvolvido em contexto universitário.

O trabalho está organizado em capítulos que contemplam: a introdução do tema; a construção do referencial teórico; os procedimentos metodológicos; a apresentação e análise dos resultados; a discussão dos achados à luz da literatura; e, por fim, as considerações finais, nas quais são destacadas as contribuições, limitações e perspectivas para estudos futuros.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

Neste tópico, buscamos investigar na literatura dados conceituais sobre “O que é envelhecer” e quais fatores que implicam no envelhecimento saudável.

O envelhecimento é um processo complexo, contínuo e multifatorial que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais ao longo da vida (Farinatti, 2008; Shephard, 2003). Entretanto, nas últimas décadas, ele assumiu um caráter também demográfico e político, devido ao rápido aumento da população idosa em escala mundial (United Nations, 2020; World Health Organization, 2022).

Segundo a United Nations (2020) e a World Health Organization (WHO; 2014; 2022), o mundo está passando por uma transição demográfica acelerada: enquanto em 1950 a expectativa de vida global girava em torno de 46 anos, hoje ultrapassa os 72 anos em média, e deve alcançar cerca de 77 anos até 2050. Em países desenvolvidos, como Japão, Itália e Alemanha, essa média já ultrapassa os 83 anos, enquanto em países em desenvolvimento, como o Brasil, passou de aproximadamente 45 anos na década de 1940 para cerca de 76 anos atualmente.

No Brasil, conforme estabelece o Estatuto do Idoso, que agora é chamado de Estatuto da Pessoa Idosa (Lei Nº 10.741, de 1º de Outubro de 2003), é considerada idosa toda pessoa com idade igual ou superior a 60 anos. Essa definição legal reforça a necessidade de políticas públicas voltadas à garantia de direitos fundamentais, como saúde, educação, lazer, dignidade e participação social. Dentre as disposições da Lei estão os direitos dos idosos podemos mencionar:

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

(Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

Contudo, a gerontologia ressalta que o envelhecimento não é um processo homogêneo, ocorrendo de maneira distinta entre os indivíduos a depender de fatores biológicos, sociais, históricos e culturais (Farinatti, 2008; Shephard, 2003). Nesse sentido, autores brasileiros têm proposto classificações etárias no interior da própria velhice, visando diferenciar as experiências do envelhecimento. Rosa, Cupertino e Neri (2009)

subdividem os idosos em “idosos jovens” (60–69 anos) e “idosos de idade intermediária” (70–79 anos), destacando que esses grupos apresentam diferenças significativas quanto à percepção de saúde, funcionalidade, participação social e bem-estar subjetivo.

A adoção dessa categorização permite compreender melhor a heterogeneidade do processo de envelhecimento, uma vez que idosos mais jovens tendem a apresentar maior autonomia funcional, enquanto aqueles em idade intermediária começam a manifestar, com mais frequência, limitações funcionais decorrentes das alterações fisiológicas associadas à idade. Assim, adotar essa diferenciação contribui para análises mais sensíveis e contextualizadas em pesquisas que envolvem práticas corporais e envelhecimento, como no caso da hidroginástica.

De acordo com Leite (1996), o envelhecimento trata-se de um fenômeno heterogêneo, no qual os indivíduos se tornam cada vez menos semelhantes entre si à medida que envelhecem, especialmente devido às diferenças nos estilos de vida, condições socioeconômicas, fatores ambientais e características genéticas.

Além dos aspectos fisiológicos, o ambiente em que o idoso está inserido exerce forte impacto sobre sua percepção de bem-estar. Estudos mostram que idosos institucionalizados apresentam redução na percepção de qualidade de vida devido à limitação social e ambiental (Lima; Lima; Ribeiro, 2010). Esses fatores evidenciam a necessidade de implementar estratégias que promovam autonomia, interação social e estímulos físicos, reforçando o papel das práticas corporais como recursos essenciais para esse público.

3.1.1 Aspectos epidemiológicos e demográficos do envelhecimento

Os estudos demográficos internacionais apontam que o envelhecimento populacional é um fenômeno consolidado e irreversível, resultado da queda das taxas de fecundidade, da redução contínua da mortalidade e dos avanços nas condições de vida e saúde pública (United Nations, 2020; WHO, 2022). Embora esse processo seja observado globalmente, sua velocidade e características variam entre as regiões do mundo. Em países desenvolvidos, o envelhecimento ocorreu de maneira gradual ao longo de quase um século, enquanto em países em desenvolvimento, como os da América Latina, a transição demográfica tem ocorrido de forma significativamente mais acelerada, sem o mesmo tempo de adaptação estrutural e social, fenômeno esse, descrito por Blue e Espenshade (2011) como uma “transição rápida e compressa”.

O rápido crescimento da população idosa no Brasil acompanha essa tendência mundial, assumindo contornos ainda mais complexos, à medida que o país vivencia simultaneamente a redução da população jovem e o aumento expressivo do contingente de pessoas com 60 anos ou mais. Camarano (2019) destaca que:

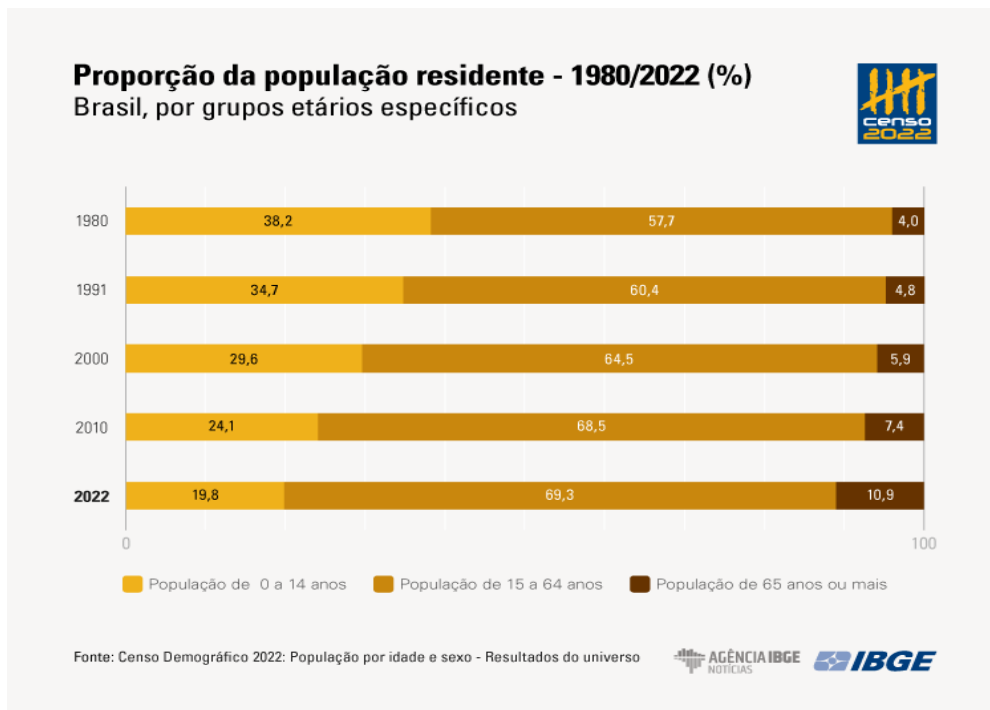
O crescimento do contingente da população idosa brasileira foi resultado de elevadas taxas de fecundidade no período 1950-1970 (baby boom) e da redução da mortalidade em todas as idades, em curso no país desde os anos 1950. A queda da mortalidade nas idades mais avançadas tem contribuído para que esse segmento populacional, o qual passou a ser mais representativo no total da população, sobreviva por períodos mais longos, resultando no envelhecimento pelo topo. Este altera a composição etária dentro do próprio grupo, ou seja, a população idosa também envelhece. (Camarano, 2019, p. 43)

Esse fenômeno de “envelhecimento pelo topo” evidencia que o grupo de idosos não apenas cresce numericamente, mas também se torna internamente mais heterogêneo, com aumento da proporção de idosos longevos e, conseqüentemente, de demandas específicas de cuidado, saúde e assistência. Assim, o envelhecimento deixa de ser apenas um processo demográfico e passa a configurar um desafio estrutural para políticas públicas, sistemas de proteção social e práticas de promoção da saúde

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população brasileira vem apresentando uma mudança significativa em sua estrutura etária, caracterizada pela redução do número de crianças e jovens e pelo crescimento expressivo da população idosa. Estima-se que, por volta de 2031, o número de pessoas com 60 anos ou mais ultrapassará o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos, o que evidencia uma clara inversão na pirâmide etária brasileira (Mrejen; Nunes; Giacomini, 2023).

Esse processo de envelhecimento, porém, não ocorre de forma homogênea em todas as regiões do país. Dados do Censo Demográfico de 2022 revelam que a região Norte ainda possui uma estrutura etária mais jovem, com cerca de 25,5% da população entre 0 e 14 anos, enquanto as regiões Sudeste e Sul apresentam estruturas mais envelhecidas, concentrando 18,1% e 18,2% de idosos, respectivamente. O Centro-Oeste ocupa uma posição intermediária, com distribuição etária próxima à média nacional (IBGE, 2022).

Figura 1 – Proporção da população residente por faixas etárias (1980-2022)



Fonte: IBGE, 2022.

Além disso, outro indicador importante desse processo é o aumento da idade mediana da população brasileira, que passou de aproximadamente 28 anos, em 2010, para cerca de 35 anos em 2022. Esse dado indica que metade da população brasileira já se encontra acima dessa faixa etária, refletindo a rapidez da transição demográfica vivenciada no país (Agência Gov; EBC, 2023).

Esse quadro reflete avanços nas condições de vida, na assistência à saúde e no acesso a tecnologias que favorecem a longevidade. Com o aumento da expectativa de vida, surgem novos desafios para a sociedade e para as políticas públicas, especialmente no que se refere à promoção da qualidade de vida, autonomia e bem-estar na terceira idade. Observa-se também a predominância feminina entre os idosos, fenômeno denominado “feminização da velhice”, o que reforça a necessidade de ações específicas para essa população. Como pontua o relatório oficial:

Isso está relacionado com a maior mortalidade dos homens em todos os grupos etários: desde bebê até as idades mais longevas, a mortalidade dos homens é maior. Além disso, nas idades adultas, a sobremortalidade masculina é mais

intensa. E, com o envelhecimento populacional, a redução da população de 0 a 14 anos e o inchaço da população mais idosa há um aumento da proporção de mulheres, já que elas sobrevivem mais em relação aos homens.

(Agência Gov / EBC, 2023).

Estudos internacionais indicam que países com menores níveis de atividade física entre idosos apresentam maiores índices de quedas, fraturas e hospitalizações, quando comparados a países que investem em programas de promoção de atividade física para essa população.

Assim, essa aceleração do envelhecimento populacional no Brasil impõe desafios significativos às políticas públicas, sobretudo nas áreas de saúde, previdência, lazer e promoção da qualidade de vida. Diante desse panorama, torna-se cada vez mais necessário o desenvolvimento de estratégias que favoreçam o envelhecimento saudável, com destaque para ações voltadas à promoção da atividade física e ao fortalecimento da autonomia funcional da população idosa, como as práticas corporais em projetos de extensão universitária, a exemplo da hidroginástica.

3.1.2 Aspectos fisiológicos do envelhecimento

O envelhecimento acarreta modificações estruturais e funcionais em praticamente todos os sistemas do organismo. Entre os principais desafios do envelhecimento está a diminuição da prática de atividades físicas, o que pode desencadear um ciclo negativo: a inatividade acelera as perdas funcionais, e estas, por sua vez, tornam mais difícil o retorno à prática de exercícios (Farinatti, 2008; Shephard, 2003). Esse declínio progressivo frequentemente resulta em consequências como a diminuição da capacidade física, comprometimento dos reflexos posturais, alterações no metabolismo de lipídios e nitrogênio, e perda de massa óssea, elevando o risco de condições como a osteopenia e osteoporose (Pedrinelli; Garcez-Leme; Nobre, 2009; Freitas et al., 2007; Teixeira et al., 2007).

Dessa forma, o envelhecimento implica uma diminuição progressiva da capacidade do organismo de manter a homeostase, compreendida como a regulação interna de funções como frequência cardíaca, pressão arterial, equilíbrio hídrico, metabolismo energético e temperatura corporal (Farinatti, 2008; Shephard, 2003). Esse processo decorre do declínio estrutural e funcional dos sistemas orgânicos ao longo do tempo, comprometendo a integração entre os diferentes sistemas fisiológicos e reduzindo

a capacidade adaptativa do organismo frente às demandas do ambiente (Seals; Justice; Larocca, 2016).

Esse comprometimento envolve múltiplos sistemas. No sistema musculoesquelético, por exemplo, a sarcopenia, definida como a perda de massa e função muscular relacionada à idade, tem sido identificada como uma característica central do envelhecimento (Dao et al., 2020). No sistema cardiovascular, ocorrem rigidez arterial aumentada, diminuição da resposta do barorreceptor e declínio da regulação reflexa, o que afeta diretamente a homeostase circulatória (Ferrari, 2003). Estudos mais recentes reforçam que o processo de envelhecimento cardíaco compromete a regulação homeostática em nível celular e orgânico (Ribeiro Et al., 2023). Além disso, existe forte associação entre perda muscular, quedas e sedentarismo em idosos, destacando o papel da musculação e da atividade física como mitigadores dessas perdas funcionais (Rodrigues et al., 2022).

Essas modificações podem comprometer a autonomia do idoso, interferindo na realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária. Segundo Leite (1996), o envelhecimento é um processo heterogêneo. Para ele, as disparidades nos estilos de vida (incluindo padrões de atividade, alimentação e hábitos) interagem com a biologia do envelhecimento, tornando cada experiência única. Portanto, a busca por uma longevidade qualificada não depende de um único fator, mas sim de uma combinação entre herança genética, ambiente e, principalmente, a adoção consistente de um estilo de vida ativo e saudável.

No contexto da atividade física, Leite (1996) ainda destaca a relevância do exercício regular como elemento essencial para a promoção da saúde do idoso, por auxiliar na manutenção da aptidão física, reduzir o processo de desgaste natural do organismo e contribuir para a resistência contra a fadiga.

Etchepare et al., (2003) reforçam essa perspectiva ao afirmar que:

A prática de exercícios físicos é essencial em todas as fases de nossa vida e será ainda mais importante na 3ª idade onde há uma perda de aptidão física e conseqüentemente de saúde. A atividade física agirá positivamente a nível cardiorrespiratório e também nos sistemas e órgãos. Uma boa manutenção da massa muscular e óssea na terceira idade será imprescindível para uma autonomia de vida e para que o idoso continue produzindo e realizando suas tarefas diárias.

(Etchepare et al., 2003).

Assim, a adoção de hábitos ativos, sob a prática orientada, configura-se como uma das estratégias centrais para um envelhecimento mais saudável e funcional.

3.1.3 Doenças crônicas e envelhecimento

O aumento da expectativa de vida vem acompanhado da elevação na prevalência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares, dislipidemias, osteoporose e doenças articulares degenerativas, o que tem impulsionado políticas de saúde pública em âmbito nacional (WHO, 2014; Brasil, 2021). Essas condições impactam a qualidade de vida, podendo provocar limitações físicas, dependência funcional e prejuízos ao bem-estar psicológico, sobretudo quando associadas a fatores de risco como sedentarismo, má alimentação e hábitos de vida inadequados (Matsudo, 2001).

Nesse sentido, a literatura evidencia que a prática regular de atividade física desempenha papel crucial na prevenção e no manejo dessas doenças, promovendo melhora cardiovascular, metabólica, muscular e emocional (Etchepare et al., 2003; Leite, 1996). Dessa forma, o exercício surge como componente central nas estratégias de promoção da saúde e envelhecimento ativo.

3.1.4 Atividade física como estratégia no envelhecimento saudável

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um dos pilares fundamentais do envelhecimento saudável, pois contribui para a manutenção da aptidão física, para o fortalecimento do sistema cardiovascular e para a promoção do bem-estar emocional, da autoestima e da socialização, sendo também recomendada por diretrizes internacionais de saúde e exercício físico para idosos (Nelson et al., 2007).

De acordo com Etchepare et al., (2003), a prática de exercícios regulares atua positivamente sobre o sistema cardiorrespiratório, melhora a força e a resistência muscular, além de favorecer a autonomia e o desempenho nas atividades da vida diária. Para além dos benefícios fisiológicos, o exercício físico também exerce impacto sobre a saúde mental, reduzindo sintomas de estresse e melhorando a autoestima e a disposição. Leite (1996) destaca que o mais importante no envelhecimento não é a intensidade do exercício, mas sua regularidade e adequação às condições individuais.

Ao melhorar a aptidão física, reduzir dores, controlar doenças crônicas e promover convívio social, o exercício físico torna-se um componente indispensável para que o idoso alcance independência funcional e qualidade de vida na terceira idade.

4. HIDROGINÁSTICA E ENVELHECIMENTO

4.1 CONCEITO E HISTÓRICO DA HIDROGINÁSTICA

As atividades realizadas no meio aquático acompanham a história humana desde os períodos mais antigos, tanto por necessidade quanto por reconhecimento de seus efeitos terapêuticos recreativos. Paula e Paula (1998) destacam que,

Desde 460-375 a.C. a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos. Os romanos a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os gregos (século V a.C.) atribuíam-lhe propriedades medicinais. As atividades executadas na água fazem parte da mais remota história humana, seja pela imposição ambiental, ou pelo fascínio que esta exerce sobre o homem.
(p. 25)

Essa tradição evidencia que a utilização do meio aquático como recurso terapêutico e de bem-estar antecede em muita sua sistematização como atividade física voltada para a saúde.

No contexto moderno, a hidroginástica passou a assumir um caráter estruturado, voltada principalmente ao condicionamento físico, à reabilitação e à promoção de saúde. Nesse contexto, Bonachela (1994 apud Etchepare et al., 2004) considera a hidroginástica “um programa ideal de condicionamento, voltado à melhoria da forma física, saúde e bem-estar físico e mental”.

A realização de atividades aeróbicas aquáticas regulares possibilita um conjunto de movimentos amplos, ritmados e contínuos, com menor impacto articular e maior segurança, tornando a modalidade particularmente relevante para adultos e idosos (Paula; Paula, 1998; Etchepare et al., 2003). Assim, a hidroginástica consolidou-se como uma prática acessível, segura e adequada a diferentes níveis de aptidão física, ganhando espaço em programas de saúde, academias e projetos comunitários, sobretudo por atender às demandas específicas da população idosa.

4.2 HIDROGINÁSTICA COMO EXERCÍCIO PARA IDOSOS

No contexto do envelhecimento ativo, a hidroginástica configura-se como uma modalidade de exercício especialmente indicada para a população idosa, por permitir a prática em um ambiente que reduz o impacto articular, aumenta a segurança dos

movimentos e amplia as possibilidades de participação, inclusive para indivíduos com dores crônicas ou limitações osteoarticulares (Paula; Paula, 1998).

Revisões recentes indicam que os exercícios aquáticos promovem melhorias no equilíbrio, na mobilidade funcional e na redução do risco de quedas, sendo uma alternativa segura e eficaz em comparação a exercícios realizados em solo (Deng et al., 2024; Fuentes-López et al., 2021).

A metanálise de Reichert et al. (2015) demonstrou que a hidroginástica promove ganhos significativos na capacidade funcional de idosos, particularmente na força muscular resistente, flexibilidade, equilíbrio dinâmico e agilidade, contribuindo para a preservação da independência funcional e para a melhoria do desempenho nas atividades de vida diária. Os autores destacam que a menor sobrecarga articular e cardiovascular do meio aquático favorece a prática continuada por essa população, tornando a modalidade uma estratégia relevante para a promoção da autonomia na velhice.

Tais benefícios podem ser explicados pelas propriedades físicas da água, uma vez que a flutuação reduz a sobrecarga sobre as articulações, a resistência hidrodinâmica possibilita o fortalecimento muscular progressivo e a pressão hidrostática auxilia o retorno venoso e a circulação periférica, contribuindo para maior segurança e eficiência dos exercícios em idosos (Becker, 2009).

Em adição aos ganhos físicos e funcionais, a hidroginástica apresenta elevada aceitação entre idosos, em razão do conforto, da sensação de segurança e do caráter coletivo das aulas, fatores que favorecem a socialização, o bem-estar emocional e a adesão prolongada aos programas de atividade física (Reichert et al., 2015; Matsudo, 2001).

4.2.1 Benefícios fisiológicos e funcionais da hidroginástica

Diversos estudos têm apontado efeitos positivos da hidroginástica sobre a capacidade funcional, o equilíbrio e a aptidão física de idosos. Souza et al., (2017), em estudo quase-experimental, identificaram melhorias no equilíbrio postural e redução do risco de quedas após intervenção com hidroginástica. Esses achados corroboram a meta-análise de Buitrago-Restrepo et al., (2024), que evidenciou ganhos significativos na capacidade funcional de idosos praticantes de exercícios aquáticos.

A hidroginástica apresenta características específicas que a tornam especialmente vantajosa para a população idosa. A flutuação reduz o impacto nas articulações,

permitindo movimentos mais amplos e seguros; a resistência hidrodinâmica favorece o fortalecimento muscular sem sobrecarga excessiva; e a pressão hidrostática auxilia na circulação sanguínea e no retorno venoso, contribuindo para o controle da frequência cardíaca durante o esforço (Becker, 2009).

Etchepare et al., (2003) ressaltam que, em idosos, a prática regular de exercícios é fundamental para a preservação da aptidão física, redução do declínio funcional e manutenção da autonomia. De acordo com esses autores, a atividade física exerce influência positiva sobre o sistema cardiorrespiratório, além de favorecer a resistência muscular e o equilíbrio, capacidades essas essenciais para a realização das atividades de vida diária.

Cerri e Simões (2007) complementam ao afirmar que a hidroginástica promove melhora da coordenação motora, da flexibilidade e do tônus muscular, tornando-se uma alternativa adequada para idosos com limitações articulares ou musculares. Para Paula e Paula (1998), exercícios que valorizem amplitude de movimento e coordenação devem ser priorizados nesse público, pois se alinham às demandas de equilíbrio, segurança e mobilidade características dessa fase da vida.

Adicionalmente, Zhou et al., (2023) observaram que a prática regular de exercícios aquáticos promove melhorias não apenas na aptidão física, mas também nos indicadores de qualidade de vida, especialmente em mulheres no período pós-menopausa.

Resultados semelhantes foram encontrados por Fuentes-López et al., (2021) e Martines et al., (2023), que destacam o impacto positivo da hidroginástica na autonomia funcional e na força muscular de idosos.

Outros estudos internacionais têm demonstrado que o exercício aquático apresenta efeitos positivos em populações idosas com doenças articulares e cardiovasculares. Ayán-Pérez et al., (2025) evidenciaram que a prática de exercícios aquáticos contribuiu para a redução da dor e melhora da função em idosos com osteoartrose. De forma semelhante, Dunlap et al., (2023) observaram reduções significativas nos níveis de pressão arterial em idosos hipertensos submetidos a programas de exercício aquático supervisionado. Esses achados reforçam que a hidroginástica se configura como uma estratégia terapêutica e preventiva relevante no enfrentamento das doenças crônicas associadas ao envelhecimento.

Dessa forma, a hidroginástica emerge como modalidade eficaz para promover manutenção da capacidade funcional, prevenção de incapacidades e melhoria da qualidade de vida física de seus praticantes.

4.2.2 Considerações sobre segurança e especificidades do público idoso

Embora seja uma modalidade que atende diferentes faixas etárias, a hidroginástica encontra entre os idosos seu principal público, em virtude das propriedades físicas do meio aquático que facilitam a realização de movimentos com maior segurança e menor risco de lesões. O ambiente aquático reduz o impacto articular, aumenta a estabilidade corporal e permite progressão gradual do esforço, favorecendo especialmente pessoas com fragilidades musculoesqueléticas (Becker, 2009).

Dessa forma, é comum que idosos iniciem a prática por recomendação médica, principalmente aqueles que convivem com doenças crônicas como hipertensão, diabetes, osteoartrite, osteoporose e limitações de mobilidade (Faíl et al., 2022). Além disso, evidências recentes indicam que os exercícios aquáticos favorecem a melhora do equilíbrio, da mobilidade funcional e da autonomia, contribuindo para a redução do risco de quedas e para a manutenção da capacidade funcional em idosos (Deng et al., 2024; Fuentes-López et al., 2021).

O meio aquático, apesar de terapêutico, exige cuidados específicos. Paula e Paula (1998) alertam para a necessidade de atenção quanto à prevenção de afecções como otites, dermatites e irritações cutâneas, que podem ocorrer devido ao contato prolongado com água tratada. Medidas simples, como higiene adequada e manutenção da qualidade da água, contribuem para redução desses riscos.

As autoras ainda destacam que as vantagens da hidroginástica em relação aos exercícios realizados em solo são multifacetadas. Destacam-se a possibilidade de ampliar a carga de trabalho com um risco reduzido de lesões musculoesqueléticas, o conforto térmico proporcionado pela água e um ambiente que minimiza as comparações estéticas, comum em aulas convencionais, e constrangimentos (Paula; Paula, 1998). Isso favorece a participação de pessoas com insegurança corporal ou histórico de sedentarismo.

Por integrar segurança, conforto e estímulos motores adequados, a hidroginástica oferece benefícios que ultrapassam a dimensão física, contribuindo para um envelhecimento saudável, autônomo e ativo.

4.2.3 Benefícios psicossociais da hidroginástica

A hidroginástica não se destaca apenas pelos benefícios fisiológicos, mas também por suas contribuições emocionais e sociais. O ambiente aquático favorece uma atmosfera de descontração, prazer e ludicidade, que estimula o engajamento e reduz barreiras emocionais relacionadas ao exercício. Dinâmicas coletivas, músicas e atividades recreativas contribuem para a construção de vínculos afetivos e fortalecem o senso de pertencimento ao grupo (Ferreira; Faustino, 2020).

Em conformidade com Bonachela (1994, apud Etchepare et al., 2004), "a hidroginástica é um programa ideal de condicionamento levando a uma boa forma física, tendo como objetivos, a melhora da saúde e do bem estar físico-mental".

Para Cerri e Simões (2007), a hidroginástica constitui uma prática adequada para idosos, pois favorece o desenvolvimento de capacidades físicas essenciais, como coordenação, flexibilidade e resistência muscular. Além disso, seu caráter coletivo estimula o convívio social entre os praticantes. De acordo com Paula e Paula (1998), devem ser priorizados exercícios que valorizem a amplitude de movimento, a coordenação e a participação de grandes grupos musculares. Essas características, ao aliarem simplicidade e estímulo ao equilíbrio, correspondem às demandas específicas da população idosa e reforçam os benefícios apontados por outros autores.

Um dos obstáculos relevantes no contexto institucional, segundo Guimarães, Simas e Farias (2005), é a limitada disponibilidade de atividades físicas voltadas para idosos. Embora muitas instituições de longa permanência busquem oferecer condições de cuidado e bem-estar, a ausência de profissionais especializados, somada a restrições financeiras e carências de infraestrutura, acaba restringindo as possibilidades de intervenção. Essa escassez resulta em períodos prolongados de inatividade entre os residentes, situação que, conforme apontam os autores, aumenta o risco do surgimento de problemas associados, como quadros de ansiedade e depressão.

4.3 HIDROGINÁSTICA E QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida no envelhecimento envolve dimensões físicas, emocionais e sociais que se entrelaçam e influenciam a forma como o idoso percebe seu bem-estar no cotidiano. Para Rosa, Cupertino e Neri (2009), essa percepção está diretamente relacionada à manutenção da autonomia, ao suporte social e às experiências positivas vivenciadas ao longo da rotina. Nesse sentido, práticas corporais regulares tornam-se

ferramentas importantes para ampliar vitalidade, reduzir desconfortos físicos e favorecer maior participação social.

Entre essas práticas, a hidroginástica se destaca por oferecer um ambiente confortável, seguro e com menor impacto articular, o que facilita a movimentação e reduz dores, favorecendo a sensação de bem-estar geral. Estudos mostram que atividades aquáticas podem contribuir para a melhora do humor, para a diminuição de sentimentos de tristeza e para o aumento da disposição, elementos que influenciam positivamente a qualidade de vida de pessoas idosas (Ferreira; Faustino, 2020).

O caráter coletivo das aulas também exerce papel relevante. A convivência com outras pessoas, a troca de experiências e a construção de vínculos fortalecem a socialização e ajudam a reduzir o isolamento social, aspecto apontado como uma das principais barreiras ao envelhecimento saudável. Nesse sentido, Guimarães, Simas e Farias (2005) destacam que ambientes que favorecem o encontro e o pertencimento ampliam o bem-estar emocional e fortalecem redes de apoio essenciais nessa fase da vida.

Assim, ao reunir benefícios físicos, emocionais e sociais, a hidroginástica contribui de forma abrangente para uma melhor qualidade de vida. Mais do que uma prática corporal, ela se torna um espaço de convivência, acolhimento e prazer, favorecendo um envelhecimento mais ativo, autônomo e significativo (Faíl et al., 2022).

4.4 MOTIVAÇÃO E ADESÃO DOS IDOSOS À PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

A motivação é um dos fatores centrais para a compreensão da adesão dos idosos à prática regular de atividades físicas, especialmente em modalidades coletivas como a hidroginástica. Com o avançar da idade, é comum que ocorram limitações físicas, dores crônicas, inseguranças motoras e redução da participação social, elementos que, se não considerados, podem favorecer o sedentarismo e o isolamento (Rodrigues et al., 2022; WHO, 2022). Nesse contexto, compreender o que motiva o idoso a iniciar e, principalmente, a permanecer em programas de atividade física torna-se essencial para a promoção de um envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

De forma conceitual, a motivação pode ser compreendida como um processo psicológico que impulsiona o indivíduo a iniciar, direcionar e manter determinados comportamentos, sendo influenciada por fatores internos (desejos, crenças, interesses, necessidades) e externos (ambiente, apoio social, recompensas, recomendações)

(Teixeira et al., 2012). Assim, o comportamento motivado resulta da interação entre as características pessoais do sujeito e o contexto social em que está inserido.

Além disso, a motivação não é um estado fixo; ela se transforma ao longo do tempo conforme as experiências vivenciadas pelo indivíduo. No caso dos idosos, essa mudança é particularmente evidente: a participação contínua na prática corporal, a percepção de avanços físicos e a convivência com o grupo podem modificar o significado atribuído à atividade (Buman et al., 2010). Dessa forma, a hidroginástica deixa de ser apenas uma recomendação médica e passa a ser percebida como um espaço de socialização, prazer, acolhimento e autorrealização.

Segundo Deci e Ryan (2000), a motivação está relacionada à energia, à direção e à persistência das ações humanas, podendo manifestar-se de forma intrínseca, quando o indivíduo realiza uma atividade pelo prazer, satisfação e interesse que ela proporciona, ou de forma extrínseca, quando a ação é movida por fatores externos, como orientações médicas, recompensas, recomendações familiares ou busca por benefícios à saúde. caso da população idosa, essas duas formas costumam coexistir: muitos iniciam a hidroginástica por recomendação médica, devido a dores articulares, limitações de mobilidade ou diagnóstico de doenças crônicas, realidade essa, frequentemente observada em idosos brasileiros (Brasil, 2021; WHO, 2022). Entretanto, com o passar do tempo, a permanência na atividade tende a ser sustentada por fatores mais subjetivos, como o prazer, a melhoria da disposição física e o convívio social, elementos destacados por Cerri e Simões (2007) e reforçados por Ferreira e Faustino (2020) como determinantes para o engajamento continuado de idosos em práticas corporais.

Nesse processo, entretanto, observa-se que a motivação para a prática da hidroginástica frequentemente se inicia de forma predominantemente extrínseca, impulsionada por recomendações médicas ou pela necessidade de controle de doenças. Contudo, conforme o idoso vivencia melhorias concretas em sua saúde, capacidade funcional e bem-estar emocional, essa motivação tende a tornar-se mais autodeterminada, aproximando-se da motivação intrínseca (Mazo; Meurer; Benedetti, 2009; Cerri; Simões, 2007; Souza; Vendrusculo, 2010). Dessa forma, a prática deixa de ser entendida como uma obrigação terapêutica e passa a ser sustentada pelo prazer, sensação de competência, autonomia e pertencimento ao grupo.

A teoria da hierarquia das necessidades humanas, proposta por Maslow (1954) e posteriormente analisada criticamente por Wahba e Bridwell (1976), também contribui para a compreensão da motivação no envelhecimento. De acordo com essa perspectiva,

as necessidades humanas organizam-se em níveis que vão desde as fisiológicas (como alívio da dor e manutenção da saúde) até as de autorrealização. No contexto da hidroginástica, observa-se que muitos idosos buscam inicialmente a atividade para atender a necessidades básicas relacionadas à saúde e ao alívio de dores, mas, com o tempo, passam a valorizar aspectos ligados à autoestima, ao pertencimento ao grupo e à realização pessoal, aspectos essenciais para um envelhecimento mais saudável (Saeednia; Mohammadi; Rasekh, 2013; Ferreira; Faustino, 2020).

A dor, inclusive, aparece como um dos principais fatores motivadores iniciais para a prática, especialmente em indivíduos que apresentam osteoartrose, dores lombares, limitações de mobilidade ou histórico de quedas (Dao et al., 2020; Moreira et al., 2020; Rodrigues et al., 2022). A hidroginástica, por se desenvolver em ambiente aquático, proporciona menor impacto sobre as articulações, facilitando os movimentos e proporcionando alívio de tensões musculares, o que contribui para a percepção de melhora física e funcional (Paula; Paula, 1998; Etchepare et al., 2003; Martínez-Rodríguez et al. 2022). Essa redução da dor funciona como reforço positivo, fortalecendo a adesão à prática (Ayán-Pérez et al., 2025).

Esse processo sugere que a dor não se configura apenas como limitação física, mas como um “gatilho motivacional” inicial, levando o idoso a buscar alternativas seguras e de menor sobrecarga articular. À medida que o desconforto diminui e a funcionalidade melhora, a motivação tende a consolidar-se, favorecendo a continuidade da prática (Paula; Paula, 1998; Etchepare et al., 2003; Pedrinelli; Garcez-Leme; Nobre, 2009).

Para além dos aspectos físicos, o componente social é um dos mais relevantes. A prática em grupo favorece relações interpessoais, fortalece vínculos e reduz o isolamento, fatores estes, reconhecidos como essenciais para o bem-estar psicológico na velhice (Cerri; Simões, 2007; Freitas et al., 2007). Vallerand (2007) ressalta que o apoio social, especialmente de colegas e instrutores, constitui um dos preditores mais consistentes de manutenção em programas de atividade física.

No caso específico da hidroginástica, o ambiente aquático, aliado à música, às dinâmicas lúdicas e às vivências coletivas, favorece um clima de acolhimento, descontração e prazer. Essas experiências contribuem para que os idosos associem a prática não apenas a um tratamento de saúde, mas também a um momento de lazer, alegria e socialização, o que fortalece a motivação intrínseca (Ferreira; Faustino, 2020)

Estudos como o de Saeednia, Mohammadi e Rasekh (2013) demonstram que a satisfação de necessidades psicológicas básicas, como pertencimento, competência e valorização pessoal, está fortemente associada à manutenção de comportamentos saudáveis ao longo do tempo. Assim, quanto mais o idoso se sente competente ao realizar os exercícios, acolhido no grupo e reconhecido por suas conquistas, maiores são suas chances de manter-se ativo.

Dessa forma, a adesão à hidroginástica não deve ser compreendida apenas sob uma ótica biológica ou terapêutica, mas como um fenômeno multifatorial, que envolve dimensões físicas, psicológicas e sociais (Teixeira; Pereira; Rossi, 2007). A prática regular contribui simultaneamente para a redução de dores, melhoria da capacidade funcional, fortalecimento da autoestima, ampliação das relações sociais e sensação de pertencimento, elementos que, juntos, possibilitam um envelhecimento mais ativo, digno e com maior qualidade de vida (Teixeira et al., 2012; Ferreira; Faustino, 2020; Martínez-Rodríguez et al., 2022).

5. METODOLOGIA

Neste capítulo, apresentam-se os procedimentos metodológicos adotados no desenvolvimento da pesquisa, abrangendo o tipo de estudo, o contexto da investigação, as características da amostra, o instrumento de coleta de dados e as estratégias utilizadas para análise das informações. Para favorecer a compreensão do percurso investigativo, inicia-se pela caracterização do tipo de estudo.

5.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza aplicada, por buscar produzir conhecimentos que contribuam para a promoção da saúde e da qualidade de vida de participantes de um projeto de hidroginástica, a partir da análise de suas percepções sobre a prática. O delineamento articula duas etapas complementares: uma revisão bibliográfica e uma investigação de campo, integrando referencial teórico com dados empíricos coletados no contexto de um projeto de extensão universitária.

A abordagem adotada é qualitativa, por considerar a subjetividade dos participantes como elemento central para a compreensão do fenômeno estudado. Conforme afirma Flick (2009, p. 24), “pesquisadores qualitativos estudam o conhecimento e as práticas do participante”, evidenciando que não há um único caminho metodológico, mas diferentes possibilidades de investigação de acordo com o fenômeno analisado. O estudo também se caracteriza como descritivo, uma vez que busca observar, registrar e interpretar as percepções dos participantes acerca da prática da hidroginástica. Nessa perspectiva, Gil (2008, p. 28) destaca que os estudos descritivos têm como finalidade “a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis”.

A etapa bibliográfica foi conduzida por meio da análise de livros, artigos científicos e documentos oficiais pertinentes à temática do envelhecimento, da atividade física e da hidroginástica. Para orientar a seleção do material, foram utilizados descritores controlados e não controlados, tais como “hidroginástica”, “exercício aquático”, “atividade física para idosos”, “qualidade de vida” e “envelhecimento saudável”. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar, permitindo localizar estudos clássicos e contemporâneos que fundamentam a discussão teórica, como os de Paula e Paula (1998), Etchepare et al. (2003), Matsudo (2001), Nelson

et al. (2007), Becker (2009), Reichert et al. (2015), além de revisões sistemáticas recentes (Deng et al., 2024; Ayán-Pérez et al., 2025; Fuentes-López et al., 2021). A utilização desses descritores contribuiu para garantir que o referencial teórico contemplasse evidências atualizadas e relevantes para o objeto investigado.

A etapa de campo ocorreu no contexto de um projeto de extensão universitária, atualmente denominado Hidroginástica 55+ (Hidroginástica + Saúde), no qual se realizou uma intervenção com aulas de hidroginástica destinadas à população idosa. Durante essa intervenção, os dados foram coletados por meio de um formulário semiestruturado, elaborado para identificar as percepções dos participantes em relação aos efeitos da prática sobre sua saúde e qualidade de vida.

A combinação dessas duas etapas, possibilitou compreender de forma abrangente como a hidroginástica influencia o bem-estar e a autonomia dos idosos no contexto do envelhecimento ativo e da promoção da saúde, relacionando a experiência vivenciada pelos participantes às evidências discutidas na literatura científica.

5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA DA PESQUISA

A população deste estudo é composta pelos participantes do projeto de extensão universitária Hidroginástica 55+ (Hidroginástica + Saúde), desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). O projeto oferta aulas de hidroginástica à comunidade, com foco no público idoso, mas também contempla adultos interessados na modalidade, contribuindo para a promoção da saúde e para a preparação para um envelhecimento ativo.

A iniciativa integra ensino, pesquisa e extensão, permitindo que discentes vivenciem, na prática, conteúdos relacionados à prescrição de exercícios e ao trabalho com populações especiais, enquanto beneficia a comunidade com atividades orientadas em meio aquático. As aulas são realizadas na piscina da UFRPE, no Campus Dois Irmãos, sob supervisão docente.

A amostra da pesquisa foi composta por 114 participantes que estavam frequentando regularmente as aulas no momento da aplicação do instrumento. A participação foi voluntária. Foram incluídos todos os praticantes ativos que responderam integralmente ao formulário eletrônico utilizado para a coleta de dados, e excluídos aqueles que apresentaram respostas incompletas ou inconsistentes, garantindo fidedignidade ao conjunto analisado.

A diversidade etária (adultos e idosos), bem como a presença de ambos os sexos, permitiu uma compreensão ampliada sobre a vivência da hidroginástica no contexto do projeto, assegurando representatividade do público atendido.

5.3 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um formulário eletrônico, elaborado na plataforma *Google Forms*, contendo questões fechadas e abertas relacionadas ao perfil dos participantes e às suas percepções sobre a prática da hidroginástica. A combinação de perguntas possibilita a obtenção tanto de informações objetivas quanto subjetivas, favorecendo uma análise integrada de aspectos quantitativos e qualitativos acerca da experiência dos praticantes no projeto.

O formulário foi estruturado em quatro eixos temáticos:

- (a) perfil sociodemográfico e condições de saúde;
- (b) hábitos de vida e rotina de bem-estar;
- (c) motivação para a prática da hidroginástica;
- (d) percepções e impactos da atividade física na vida dos participantes.

As questões abrangeram temas como idade, presença de doenças crônicas, uso de medicamentos, qualidade e duração do sono, hábitos alimentares, razões que levaram à escolha da modalidade, percepção de melhora na disposição cotidiana, bem-estar emocional, convivência social durante as aulas e intenção de recomendar a atividade a outras pessoas idosas.

Para facilitar a compreensão da organização do instrumento, apresenta-se a seguir o Quadro 1, que sintetiza os eixos temáticos, os conteúdos abordados e exemplos de perguntas utilizadas.

Quadro 1 – Estrutura do instrumento de coleta de dados.

Eixo Temático	Conteúdo das questões	Perguntas
Perfil sociodemográfico e condições de saúde	Idade, presença de doenças crônicas, uso de medicamentos	Você tem alguma doença crônica?

Hábitos de vida	Qualidade e duração do sono, hábitos alimentares	Quantas horas de sono você dorme por noite?
Motivação para a prática	Razões para iniciar a hidroginástica	O que motivou você a procurar a hidroginástica?
Percepções sobre a prática	Disposição, bem-estar, convivência social e recomendação da atividade	Você se sente mais disposto(a) após iniciar a hidroginástica?

Fonte: A autora, 2025.

A opção pelo uso do formulário digital justificou-se por sua praticidade, acessibilidade e eficiência na coleta de dados em um grupo numeroso de participantes. Esse recurso tem sido amplamente utilizado em pesquisas de abordagem descritiva, por facilitar o acesso dos respondentes, permitir o preenchimento em diferentes horários e locais, além de otimizar a sistematização e tabulação inicial das respostas.

O tempo médio de preenchimento do formulário variou entre 10 e 15 minutos, respeitando o ritmo, a compreensão e a disponibilidade de cada participante.

O formulário completo, com todas as questões na íntegra, encontra-se disponível no **Apêndice A** deste trabalho.

5.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados ocorreu no contexto do projeto Hidroginástica 55+ (Hidroginástica + Saúde). Após explicação presencial dos objetivos da pesquisa, o link do formulário foi disponibilizado aos participantes, permitindo preenchimento em horário e ambiente de preferência.

O formulário foi disponibilizado aos participantes no período de 15 a 20 de maio de 2024, sendo reaberto em 10 de junho de 2024 exclusivamente para contemplar um participante que não havia respondido no período inicial. Ao todo, foram obtidas 114 respostas, correspondendo à amostra final desta pesquisa e representando o conjunto de participantes que aderiram voluntariamente ao estudo.

Todo o processo respeitou princípios éticos, garantindo sigilo, anonimato e segurança aos participantes, sem solicitação de dados sensíveis.

5.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

O tratamento e a análise dos dados foram realizados de forma integrada, combinando procedimentos quantitativos e qualitativos, de modo a permitir uma compreensão ampla e consistente das informações coletadas. Inicialmente, as respostas obtidas por meio do formulário eletrônico foram organizadas e tabuladas com o apoio da própria plataforma *Google Forms*, que gerou planilhas e gráficos automáticos, facilitando a sistematização inicial dos dados.

A análise quantitativa foi conduzida de maneira descritiva, considerando a frequência e a distribuição das respostas às questões fechadas. Esse procedimento permitiu identificar tendências gerais do grupo participante, especialmente no que diz respeito à idade, presença de doenças crônicas, uso de medicamentos, hábitos de vida e percepções sobre os efeitos da prática da hidroginástica no cotidiano. Para favorecer a compreensão dos achados, os resultados foram apresentados em gráficos e tabelas, acompanhados de interpretações descritivas.

No que se refere às questões abertas, embora em menor número, estas desempenharam papel relevante ao possibilitar que os participantes expressassem percepções individuais e complementassem informações que não seriam captadas apenas pelos dados numéricos. Essas respostas foram analisadas de forma qualitativa, por meio da organização dos conteúdos em categorias descritivas, permitindo identificar sentidos atribuídos à prática da hidroginástica e aspectos subjetivos da experiência dos participantes. Nesse sentido, como explica Minayo (2001, p. 22), “a análise qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes”, possibilitando compreender mais profundamente a experiência dos sujeitos envolvidos.

A organização dos dados seguiu eixos temáticos correspondentes às dimensões investigadas no instrumento: (1) caracterização dos participantes, (2) condições de saúde, (3) hábitos de vida, (4) motivação para a prática da hidroginástica e (5) percepções sobre os efeitos da atividade na qualidade de vida. Essa estrutura também orientou a sistematização do capítulo de resultados e discussão, assegurando coerência entre os achados empíricos e o referencial teórico construído ao longo do estudo.

6. RESULTADOS

O presente capítulo apresenta os resultados obtidos na pesquisa, organizados a partir da análise do formulário semiestruturado aplicado aos participantes do projeto de hidroginástica. O instrumento reuniu informações referentes ao perfil sociodemográfico, condições de saúde, hábitos de vida, motivações e percepções sobre os efeitos da prática.

A pesquisa contou com a participação de 114 respondentes, e os resultados estão organizados em cinco eixos analíticos:

- (1) caracterização dos participantes;
- (2) condições de saúde;
- (3) hábitos de vida;
- (4) motivação para a prática;
- (5) percepções sobre os efeitos físicos e psicossociais da hidroginástica.

Essa estrutura visa facilitar a leitura e possibilitar uma compreensão integrada da relação entre a prática da hidroginástica e o envelhecimento saudável.

6.1 CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

A amostra final foi composta por 114 participantes. Entre eles, 101 informaram sua idade, possibilitando a análise comparativa entre idosos (≥ 60 anos) e não idosos (< 60 anos).

A Tabela 1 apresenta as principais características etárias e gerais dos respondentes que informaram idade:

Tabela 1 – Características gerais da amostra (n = 114).

	Não idosos (n = 43)	Idosos (n = 58)	p
Idade (anos)	52,5 \pm 6,5	66,7 \pm 4,5	<0,001
Doença crônica (%)			0,365
Osteoarticular	46,5	32,8	

Diabetes	11,6	17,2	
Vascular	9,3	6,9	
Hipertensão	23,3	17,2	
Outras	2,3	8,6	
Uso de medicação (%)			0,724
Sim	79,1	19,0	
Não	20,9	81,0	
Tempo de sono (horas)	6,4 ± 1,2	7,0 ± 1,2	0,016
Tempo de sono (%)			0,180
Menos que 6	27,9	12,1	
6 horas	30,2	27,6	
7 horas	20,9	20,7	
8 horas	16,3	27,6	
Mais que 8 horas	4,7	12,1	
Boa qualidade de sono (%)			0,012
Sim	58,1	81,0	
Não	41,9	19,0	
Alimentação sem excesso de açúcar ou carboidrato (%)			0,771
Sim	69,8	72,4	
Não	30,2	27,6	
Alimentação com variedade de frutas e verduras			0,727
Sim	83,7	81,0	

Não

16,3

19,0

Fonte: A autora, 2025.

Nota: O total geral de participantes (n = 114) inclui todos os respondentes. As categorias “idosos” e “não idosos” representam apenas os participantes que declararam idade, motivo pelo qual a soma das categorias é inferior ao total da amostra.

Os idosos apresentaram maior média de idade e maior tempo médio de sono. Não foram observadas diferenças numéricas expressivas entre os grupos em relação ao consumo alimentar, presença de doenças crônicas e uso de medicamentos — aspectos detalhados posteriormente nas seções específicas.

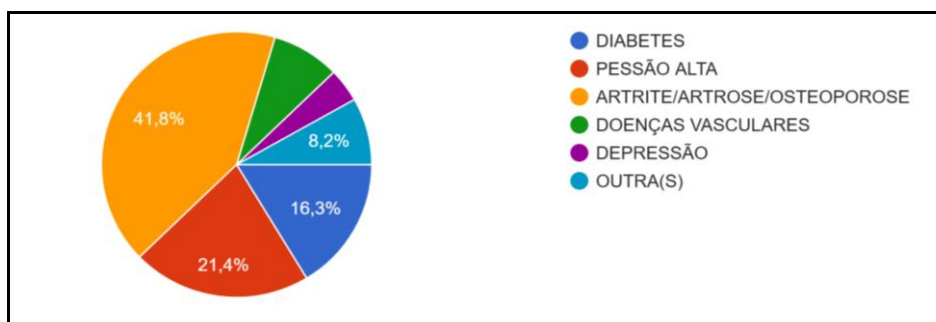
6.2 CONDIÇÕES DE SAÚDE E PRESENÇA DE DOENÇAS CRÔNICAS

Os resultados mostram que uma parcela expressiva dos participantes relatou conviver com pelo menos uma doença crônica, sendo as mais frequentes:

- Doenças osteoarticulares;
- Hipertensão arterial;
- Diabetes mellitus.

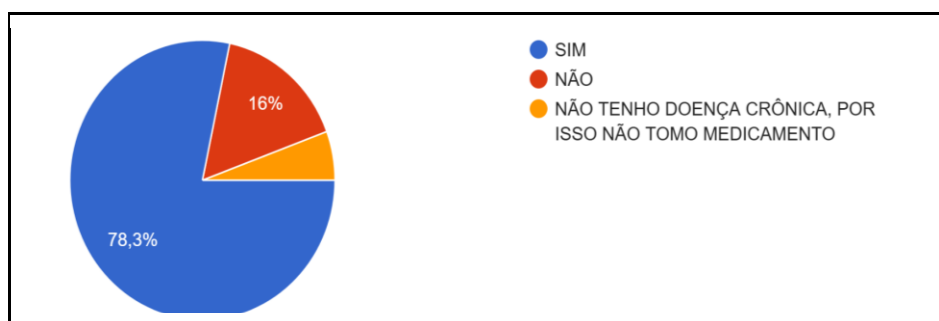
O Gráfico 1 apresenta a distribuição percentual dessas condições.

Gráfico 1 – Presença de doenças crônicas.



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Quanto ao uso de medicação, a maior parte dos participantes declarou fazer uso regular de medicamentos associados ao controle dessas condições (Gráfico 2).

Gráfico 2 – Uso de medicamentos.

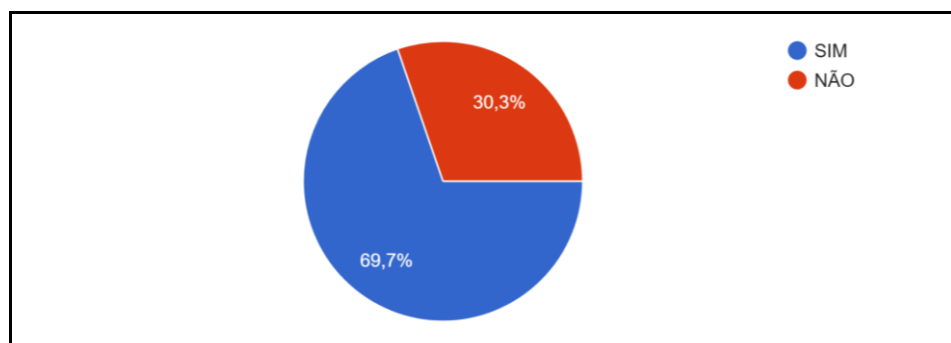
Fonte: Dados da pesquisa (2025).

6.3 HÁBITOS DE VIDA: SONO E ALIMENTAÇÃO

Os hábitos de vida dos participantes foram investigados com foco em dois aspectos principais: padrões de sono e práticas alimentares. As respostas fornecidas no formulário permitiram observar como esses elementos se distribuem na rotina dos integrantes do projeto de hidroginástica, compondo um panorama geral sobre comportamentos que podem influenciar o bem-estar e a saúde cotidiana. Os dados apresentados a seguir sintetizam a percepção dos participantes quanto à qualidade e à duração do sono, bem como alguns aspectos do autocuidado alimentar, sem estabelecer relações causais, mas evidenciando tendências autorrelatadas no grupo.

6.3.1 Qualidade e duração do sono

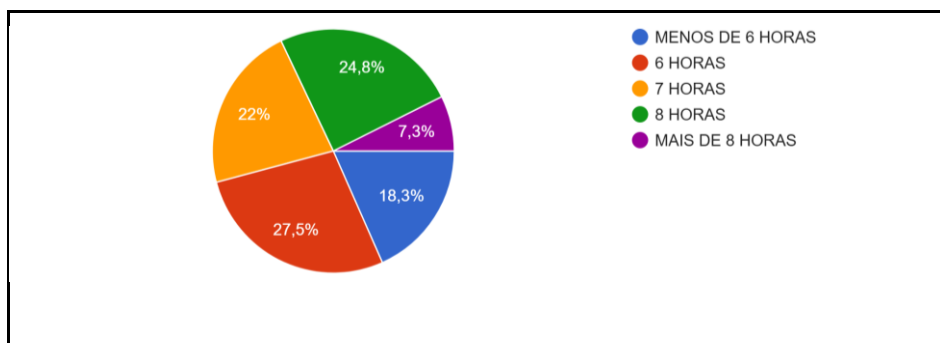
A maior parte dos participantes avaliou sua qualidade de sono como satisfatória, embora um grupo relevante tenha relatado dificuldades (Gráfico 3).

Gráfico 3 – Qualidade do sono.

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

No que se refere à duração do sono, observou-se predominância de respostas entre 6 e 8 horas por noite, intervalo geralmente recomendado para adultos e idosos (Gráfico 4).

Gráfico 4 – Distribuição das horas de sono.

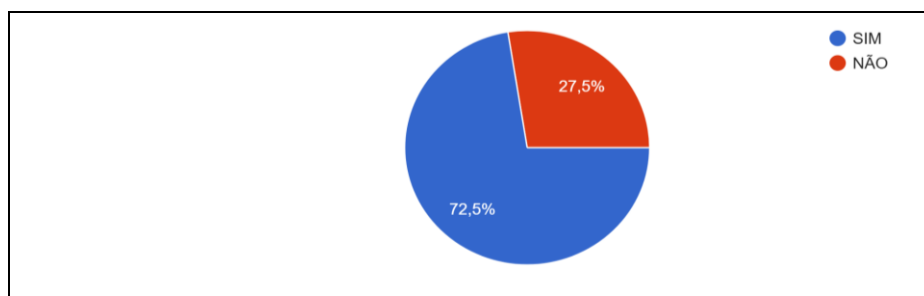


Fonte: Dados da pesquisa (2025).

6.3.2 Hábitos alimentares

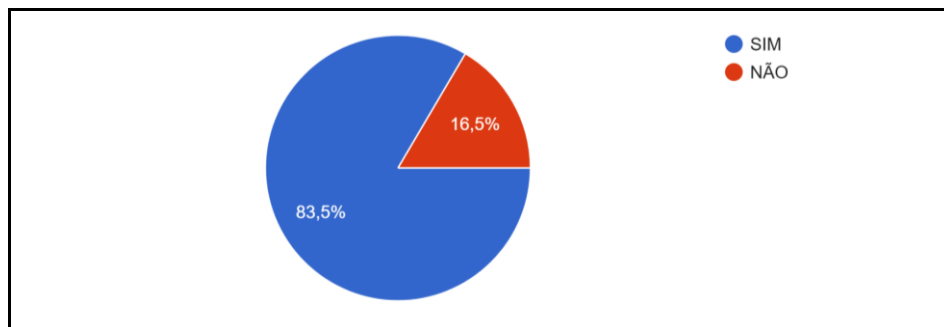
Os resultados indicam que a maioria dos participantes relatou manter algum nível de controle no consumo de açúcares e carboidratos (Gráfico 5).

Gráfico 5 – Consumo de açúcares e carboidratos.



Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Além disso, a alimentação com presença frequente de frutas e verduras foi predominante (Gráfico 6).

Gráfico 6 – Consumo de frutas e verduras.

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

6.4 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA

A motivação para iniciar a prática variou conforme a faixa etária. Entre os não idosos, a indicação médica foi o motivo mais citado. Entre os idosos, destacou-se a busca por melhor qualidade de vida.

A Tabela 2 apresenta a comparação entre idosos e não idosos quanto às motivações e percepções.

Tabela 2. Comparação entre não idosos e idosos quanto à motivação e percepções.

	Não idosos (n = 43)	Idosos (n = 58)	p
Motivo da busca pela Hidroginástica (%)			0,060
Melhor qualidade de vida	25,6	51,7	
Indicação médica	69,8	44,8	
Por ser executada na água	2,3	0	
Um amigo me indicou	0	1,7	
Outros motivos	2,3	1,7	
Percepção de melhora após o início (%)			1,000
Sim	100	1,7	
Não	0	98,3	
Felicidade por fazer parte (%)			N.a.
Sim	100	100	

Não	0	0
Indicaria a atividade para outros (%)		1,000
Sim	100	98,3
Não	0	1,7

Fonte: A autora, 2025.

De forma complementar, a Tabela 3 apresenta esses mesmos dados distribuídos por faixas etárias.

Tabela 3: Comparação por subfaixas etárias sobre motivação e percepção de melhora.

	Até 59 anos (n = 43)	60 – 69 anos (n = 42)	70 – 79 anos (n = 16)	p
Motivo da procura pela hidroginástica (%)				0,253
Melhor qualidade de vida	25,6	50,0	56,3	
Por ser praticado na água	2,3	0	0	
Indicação médica	69,8	45,2	43,8	
Indicação de amigo	0	2,4	0	
Outros	2,3	2,4	0	
Percepção de melhora (%)				0,068
Sim	100	100	93,8	
Não			6,3	

Fonte: A autora, 2025.

6.5 PERCEPÇÃO DE BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOSSOCIAIS DA HIDROGINÁSTICA

A percepção geral dos participantes em relação aos efeitos da hidroginástica foi amplamente positiva. A maioria relatou melhora na disposição para as atividades diárias, sensação de bem-estar e satisfação com as aulas.

Entre os participantes idosos e não idosos, os percentuais de percepção de melhora se mantiveram elevados, e a grande maioria afirmou que indicaria a atividade a outras pessoas.

Essas informações constam nas Tabelas 2 e 3 já mencionadas.

7. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam que a hidroginástica, desenvolvida no contexto de projetos de extensão universitária, apresenta impacto positivo na percepção de saúde, disposição física, bem-estar emocional e social dos participantes, especialmente entre os idosos.

A caracterização da amostra revelou predominância de indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, concentrados principalmente nas faixas entre 60–69 e 70–79 anos, classificadas como “idosos jovens” e “idosos de idade intermediária”, conforme discutido por Rosa, Cupertino e Neri (2009). Esse perfil reforça o papel da hidroginástica enquanto prática voltada à manutenção da autonomia e da funcionalidade em fases importantes do envelhecimento, nas quais ainda é possível retardar perdas funcionais por meio da atividade física regular.

No que se refere às condições de saúde, observou-se elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente doenças osteoarticulares, hipertensão arterial e diabetes mellitus. Esse achado converge com o panorama epidemiológico brasileiro, caracterizado pelo aumento da incidência dessas patologias na população idosa. Nesse sentido, os resultados reforçam a importância da hidroginástica como estratégia complementar no controle dessas condições, conforme já apontado por Etchepare et al., (2003), Leite (1996) e Cerri e Simões (2007), ao destacarem que a atividade física contribui para a preservação da capacidade funcional, redução da dor e melhora da circulação.

Os dados referentes aos hábitos de vida indicaram que a maioria dos participantes percebe sua qualidade de sono como satisfatória e apresenta tempo médio de sono dentro do intervalo entre seis e oito horas, considerado adequado para idosos segundo a literatura. Entretanto, uma parcela relevante relatou dormir menos de seis horas por noite, o que pode comprometer processos de recuperação fisiológica, equilíbrio emocional e desempenho nas atividades cotidianas. Esses resultados dialogam com estudos que apontam que, mesmo entre idosos fisicamente ativos, alterações no sono são

frequentes, reforçando a necessidade de considerar o sono como um elemento essencial nos programas de promoção da saúde.

Em relação à alimentação, a maioria dos participantes relatou controlar o consumo de açúcares e carboidratos e manter ingestão frequente de frutas e verduras, o que evidencia um perfil de autocuidado relativamente positivo. Esse comportamento pode estar relacionado tanto à conscientização individual quanto à influência do próprio projeto de hidroginástica e do contato com práticas voltadas à promoção da saúde, reforçando a importância do ambiente como fator facilitador de hábitos saudáveis.

Quanto à motivação para a prática da hidroginástica, os resultados demonstraram diferenças importantes entre as faixas etárias. Entre os não idosos e participantes mais jovens, predominou a indicação médica como principal motivador inicial, enquanto entre os indivíduos a partir dos 60 anos destacou-se a busca por melhor qualidade de vida. Esses achados corroboram a teoria da autodeterminação proposta por Deci e Ryan (2000), segundo a qual muitos indivíduos iniciam a prática de atividade física por motivos extrínsecos, mas, ao longo do tempo, podem desenvolver motivações mais intrínsecas associadas ao prazer, ao bem-estar e à socialização.

Nesse contexto, observa-se que a hidroginástica, além de cumprir um papel terapêutico, converte-se progressivamente em um espaço de convivência, pertencimento e autorrealização. A prática em grupo, aliada ao ambiente aquático, à música e à dinâmica coletiva, favorece a construção de vínculos sociais, reduz o isolamento e fortalece a autoestima dos participantes, como também apontam Vallerand (2007) e Cerri e Simões (2007).

Além das contribuições da teoria da autodeterminação, a compreensão dos resultados também pode ser aprofundada à luz da teoria da hierarquia das necessidades humanas proposta por Maslow (1954) e revisitada por Wahba e Bridwell (1976). Segundo essa perspectiva, o comportamento humano é orientado pela busca de satisfação de necessidades organizadas em níveis, que vão desde as necessidades fisiológicas até a autorrealização.

No contexto da hidroginástica, observa-se que, para muitos participantes, a motivação inicial está vinculada às necessidades fisiológicas e de segurança, principalmente relacionadas ao alívio de dores, controle de doenças crônicas e preservação da saúde física. Entretanto, à medida que a prática é incorporada à rotina, emergem necessidades de níveis superiores, como pertencimento, autoestima e autorrealização, evidenciadas pelas respostas que destacam a importância do convívio em

grupo, da felicidade ao participar das aulas e do sentimento de bem-estar proporcionado pela atividade.

Dessa forma, a hidroginástica deixa de ocupar apenas um lugar terapêutico e passa a representar um espaço de reconstrução subjetiva do envelhecimento, no qual os idosos não buscam apenas cuidar do corpo, mas também fortalecer vínculos sociais, sentir-se úteis, ativos e pertencentes a uma coletividade. Esse movimento reforça a ideia de que a prática corporal no envelhecimento não atende somente a demandas biológicas, mas também a dimensões emocionais e sociais fundamentais para um envelhecimento digno e saudável.

Destacamos que os benefícios físicos e psicossociais da hidroginástica percebidos pelos participantes em relação aos efeitos da hidroginástica foi amplamente positiva. A maioria relatou melhora na disposição para as atividades diárias, sensação de bem-estar e satisfação com as aulas.

7.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Apesar dos achados relevantes, este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A primeira refere-se ao fato de a pesquisa ter sido realizada em um único projeto de extensão, vinculado a uma universidade pública, o que restringe a generalização dos achados para outras realidades, como academias privadas ou programas comunitários em diferentes contextos socioeconômicos.

Outra limitação diz respeito ao uso de um instrumento baseado em autorrelato, o que pode gerar viés de resposta, uma vez que os participantes tendem a relatar percepções mais positivas devido ao vínculo afetivo com o projeto, à gratidão ou ao desejo de que a atividade seja mantida. Além disso, a pesquisa não avaliou variáveis fisiológicas objetivas (como testes funcionais, medidas de força ou equilíbrio), limitando-se às percepções subjetivas dos participantes.

Também é importante destacar que o delineamento transversal não permite inferir relações de causalidade, sendo possível apenas identificar associações entre a prática da hidroginástica e as percepções de saúde e qualidade de vida.

7.2 PERSPECTIVAS FUTURAS

Considerando os resultados e limitações deste estudo, recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes e incluam projetos de hidroginástica desenvolvidos em diferentes contextos (públicos, comunitários e privados), de modo a aumentar a representatividade e a diversidade do perfil dos idosos participantes.

Além disso, destaca-se a importância de estudos longitudinais, que acompanhem os praticantes ao longo do tempo, permitindo avaliar os efeitos duradouros da hidroginástica sobre variáveis como capacidade funcional, equilíbrio, força muscular, risco de quedas, bem-estar psicossocial e qualidade de vida.

Outra possibilidade relevante consiste na incorporação de métodos qualitativos mais aprofundados, como entrevistas semiestruturadas, grupos focais e instrumentos com perguntas abertas, capazes de captar percepções subjetivas, significados atribuídos à prática e elementos não acessíveis por meio de formulários estruturados. Esse tipo de abordagem pode esclarecer aspectos relacionados à motivação, ao vínculo social, às barreiras e facilitadores da adesão, e à vivência afetiva da hidroginástica por parte dos idosos.

Sugere-se também que pesquisas futuras utilizem instrumentos objetivos de avaliação física e funcional, como testes de equilíbrio, velocidade de marcha, força de membros inferiores e escalas de desempenho funcional, integrando-os às percepções subjetivas dos participantes. Essa combinação pode fortalecer as evidências científicas sobre os benefícios da hidroginástica no processo de envelhecimento saudável.

Por fim, indica-se o desenvolvimento de estudos comparativos entre a hidroginástica e outras modalidades voltadas ao público idoso, como caminhada, dança, treinamento funcional e atividades aquáticas variadas. Essa comparação poderá evidenciar as especificidades, vantagens e limitações de cada prática, contribuindo para o planejamento mais adequado de programas de atividade física voltados ao envelhecimento ativo.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender a relação entre a prática da hidroginástica e a promoção do envelhecimento saudável em participantes de um projeto de extensão desenvolvido na Universidade Federal Rural de Pernambuco, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais envolvidos nesse processo. A partir dos dados coletados por meio de formulário semiestruturado, foi possível traçar o perfil dos participantes, identificar suas condições de saúde e compreender suas percepções sobre os benefícios da prática no cotidiano.

De forma geral, os resultados demonstraram que a hidroginástica exerce papel relevante na vida dos idosos participantes do projeto, não apenas como uma prática corporal voltada ao condicionamento físico, mas como um espaço de cuidado, convivência, pertencimento e ressignificação do envelhecimento. A prática mostrou-se associada à percepção de melhora na disposição para as atividades diárias, ao aumento do bem-estar emocional e ao fortalecimento das relações sociais, elementos fundamentais para um envelhecimento mais ativo, com maior autonomia e qualidade de vida.

No que se refere ao perfil da amostra, observou-se a predominância de idosos classificados como “idosos jovens” e de “idade intermediária”, segundo a literatura gerontológica, o que contribui para a compreensão de que a inserção precoce em programas de atividade física pode atuar como um fator protetor frente ao avanço das limitações funcionais com o passar dos anos. Esse dado reforça a importância de ampliar o acesso a programas como a hidroginástica ainda nas fases iniciais do envelhecimento, potencializando seus efeitos preventivos e de promoção da saúde.

A elevada presença de doenças crônicas entre os participantes, como hipertensão, diabetes e doenças osteoarticulares, evidencia o contexto de vulnerabilidade em saúde característico da população idosa brasileira. Ainda assim, nota-se que esses indivíduos encontram na hidroginástica uma alternativa segura e adequada para a prática de atividade física, especialmente por se tratar de uma modalidade de baixo impacto articular e com menor risco de lesões. A prática, nesse sentido, não substitui o tratamento médico, mas se configura como uma estratégia complementar importante no controle dessas condições e na melhoria da funcionalidade.

Outro aspecto relevante diz respeito à motivação para a prática. Os dados indicaram que, inicialmente, muitos participantes buscaram a hidroginástica por recomendação médica, caracterizando uma motivação de natureza predominantemente

extrínseca. No entanto, ao longo do tempo, essa motivação tende a se transformar, incorporando elementos intrínsecos, como o prazer pela atividade, a convivência em grupo e a sensação de bem-estar. Esse movimento dialoga com a teoria da autodeterminação, bem como com a teoria das necessidades humanas de Maslow, uma vez que a prática passa a atender não apenas necessidades fisiológicas e de segurança, mas também necessidades de pertencimento, autoestima e autorrealização.

A prática em grupo mostrou-se um dos fatores mais valorizados pelos participantes. A hidroginástica, nesse contexto, ultrapassa a dimensão do exercício físico e se apresenta como um espaço de socialização e fortalecimento de vínculos, contribuindo para a redução do isolamento social, frequentemente associado ao envelhecimento. A convivência, o incentivo mútuo e o sentimento de estar inserido em um coletivo aparecem como elementos que fortalecem a adesão e a permanência na prática, evidenciando o caráter social e afetivo das práticas corporais no envelhecimento.

Entretanto, é importante reconhecer as limitações do estudo. Por se tratar de uma pesquisa com amostra por conveniência, restrita aos participantes de um único projeto institucional, os resultados não podem ser generalizados para toda a população idosa. Além disso, a utilização de um formulário autoaplicável pode implicar em vieses de resposta, uma vez que as percepções dos participantes são subjetivas e podem sofrer influência de fatores emocionais, sociais ou contextuais. Soma-se a isso o fato de que o estudo não empregou entrevistas ou instrumentos qualitativos aprofundados, que poderiam ampliar a compreensão das dimensões subjetivas envolvidas na prática e enriquecer a análise das experiências dos participantes. A ausência de avaliações físicas objetivas, como testes de capacidade funcional ou mensurações fisiológicas, também se configura como limitação, na medida em que os resultados se baseiam predominantemente na percepção dos sujeitos.

Mesmo diante dessas limitações, os achados do estudo contribuem de forma significativa para a compreensão do papel da hidroginástica no contexto do envelhecimento saudável, especialmente no âmbito de projetos de extensão universitária. O estudo evidencia que essas iniciativas desempenham um papel fundamental não apenas na formação acadêmica dos estudantes envolvidos, mas também na promoção da saúde e da qualidade de vida da comunidade.

Como perspectivas futuras, sugere-se a realização de estudos com amostras maiores e mais diversificadas, envolvendo diferentes contextos socioculturais e faixas etárias do envelhecimento. Além disso, recomenda-se a inclusão de instrumentos de

avaliação funcional e física, como testes de equilíbrio, força muscular, mobilidade e resistência cardiorrespiratória, para complementar os dados subjetivos e ampliar a robustez dos resultados.

Também seria relevante investigar, em pesquisas futuras, o impacto da hidroginástica em dimensões específicas, como saúde mental, autoestima, autonomia funcional e prevenção de quedas, bem como desenvolver estudos longitudinais que acompanhem os participantes ao longo do tempo, permitindo identificar mudanças mais consistentes e duradouras decorrentes da prática.

No campo pedagógico, este estudo reforça a importância de que profissionais de Educação Física compreendam o envelhecimento em sua complexidade e atuem para além da dimensão técnica do exercício, considerando os aspectos emocionais, sociais e subjetivos da prática corporal. A hidroginástica, quando pensada nesse viés, não se configura apenas como uma atividade física adaptada, mas como uma prática educativa e emancipatória, capaz de contribuir para a construção de um envelhecimento mais ativo, digno e com sentido.

Dessa forma, conclui-se que a hidroginástica, no contexto do projeto investigado, mostrou-se uma estratégia significativa na promoção do envelhecimento saudável, atuando simultaneamente nas dimensões física, psicológica e social dos participantes. Mais do que exercícios na água, a atividade se revelou um espaço de acolhimento, interação e valorização do sujeito idoso, reforçando a importância de políticas públicas e projetos institucionais que ampliem o acesso a esse tipo de prática em espaços educacionais, comunitários e de saúde.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA GOV; EMPRESA BRASIL DE COMUNICAÇÃO (EBC). *Censo Demográfico 2022: número de idosos cresceu 57,4% em 12 anos*. Brasília: Agência Gov; EBC, 27 out. 2023. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202310/censo-2022-numero-de-idosos-na-populacao-do-pais-cresceu-57-4-em-12-anos>. Acesso em: 14 out. 2025.
- AYÁN-PÉREZ, C.; GONZÁLEZ-DEVESA, D.; MONTERO-GARCÍA, B.; VARELA, S. Effects of aquatic exercise in older people with osteoarthritis: systematic review of randomized controlled trials. *Geriatrics*, v. 10, n. 1, art. 12, 2025. DOI: 10.3390/geriatrics10010012. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2308-3417/10/1/12>. Acesso em: 20 out. 2025.
- BECKER B. E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM & R: the journal of injury, function, and rehabilitation*, 1(9), 859–872. DOI: 10.1016/j.pmrj.2009.05.017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2009.05.017>. Acesso em: 20 out. 2025.
- BLUE, L.; ESPENSHADE, T. J. Population momentum across the demographic transition. *Population and Development Review*, v. 37, n. 4, p. 721–747, 2011. DOI: 10.1111/j.1728-4457.2011.00454.x. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3345894/>. Acesso em: 20 out. 2025.
- BRASIL. *Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*. Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 3 out. 2003. Atualizada pela Lei nº 14.423, de 2022. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm. Acesso em: 22 out. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil 2021–2030*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt>. Acesso em: 20 out. 2025.
- BUITRAGO-RESTREPO, C. M.; PATIÑO-VILLADA, F. A.; ARANGO-PATERNINA, C. M. Effects of aquatic exercise on physical performance in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 32, n. 5, p. 651-667, 2024. DOI: 10.1123/japa.2023-0192. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38710486/>. Acesso em: 20 out. 2025.
- BUMAN, M. P. et al. Objective light-intensity physical activity associations with rated health in older adults. *American Journal of Epidemiology*, v. 172, n. 10, p. 1155-1165, 2010. DOI: 10.1093/aje/kwq249. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20843864/>. Acesso em: 20 out. 2025.
- CAMARANO, A. A. O crescimento do contingente da população idosa brasileira. In: CAMARANO, A. A. (org.). *Doenças crônicas e longevidade: desafios para o futuro*. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA), 2019. p. 31–55.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? *Movimento*, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007.

DAO, T.; GREEN, A. E.; KIM, Y. A.; BAE, S. HA, GARIANI, K.; LEE, M.; MENZIES, K. J. RYU, D. Sarcopenia and muscle aging: a brief overview. *Endocrinology and Metabolism*, v. 35, n. 4, p. 716-732, 2020. DOI: 10.3803/EnM.2020.405. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7803599/>. Acesso em: 20 out. 2025.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01. Acesso em: 21 out. 2025.

DENG, Y.; TANG, Z.; YANG, Z.; CHAI, Q.; LU, W.; CAI, Y.; LUO, Y., ZHOU, Y. Comparing the effects of aquatic-based exercise and land-based exercise on balance in older adults: a systematic review and meta-analysis. *European review of aging and physical activity: official journal of the European Group for Research into Elderly and Physical Activity*, v. 21, n. 1, art. 13, 2024. DOI: 10.1186/s11556-024-00349-4. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s11556-024-00349-4>. Acesso em: 20 out. 2025.

DUNLAP, E.; ALHALIMI, T.; MCLAURIN, N.; TANAKA, H. Hypotensive effects of aquatic exercise training in older adults. *American Journal of Hypertension*, v. 36, n. 12, p. 550–557, 2023. DOI: 10.1093/ajh/hpad063. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37439409/>. Acesso em: 20 out. 2025.

ETCHEPARE, L. S.; PEREIRA, E. F.; ZINN, J.L. Terceira idade: aptidão física de praticantes de hidroginástica. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd65/hidrog.htm>. Acesso em: 17 ago. 2025.

FAÍL, L. B.; MARINHO, D. A.; MARQUES, E. A.; COSTA, M. J.; SANTOS, C. C.; MARQUES, M. C., IZQUIERDO, M.; NEIVA, H. P. Benefits of aquatic exercise in adults with and without chronic disease-A systematic review with meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 32, n. 3, p. 465–486, 2022. DOI: 10.1111/sms.14112. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/sms.14112>. Acesso em: 20 out. 2025.

FARINATTI, P. T. V. *Envelhecimento, promoção da saúde e exercício*. São Paulo: Manole, 2008.

FERREIRA, V. H. S.; FAUSTINO, A. M. Efeitos do uso da música em pessoas idosas institucionalizadas. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 331-345, 2020. DOI: 10.23925/2176-901X.2020v23i2p331-345. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/51158>. Acesso em: 20 nov. 2025.

FERRARI, A. U. Aging and the cardiovascular system. *Journal of Applied Physiology*, Bethesda, v. 95, n. 6, p. 2591–2597, 2003. DOI: 10.1152/jappphysiol.00601.2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14600164/>. Acesso em: 20 nov. 2025.

FLICK, U. *Desenho da pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 9, n 1, p. 92-100, 2007.

FUENTES-LÓPEZ, J. F.; ESPINOZA, R. V.; ALVEAR-VÁSQUEZ, F.; MACEDO, L. S.; VELÁSQUEZ, D. M.; PACCO, W. R.; BOLAÑOS, M. C.; CAMPOS, R. G. Systematic review of aquatic physical exercise programs on functional fitness in older adults. *European Journal of Translational Myology*, v. 31, n. 4, art. 10006, 2021. DOI: 10.4081/EJTM.2021.10006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34607421/>. Acesso em: 20 out.2025.

GIL, A. C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GUIMARÃES, A. A.; SIMAS, J. N.; FARIAS, S. F. O ambiente asilar e a qualidade de vida do idoso. *A Terceira Idade*, v. 16, n. 33, p. 54-71, jun. 2005.

LEITE, P.F. *Exercício, envelhecimento e promoção de saúde*. Belo Horizonte: Health, 1996.

LIMA, D. L.; LIMA, M. A. V. D.; RIBEIRO, C. G. Envelhecimento e qualidade de vida de idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 7, n. 3, 2010.

MASLOW, A. H. *Motivation and personality*. 2. ed. New York: Harper & Row, 1970. Disponível em: https://archive.org/details/motivationperson00masl_0. Acesso em: 20 out. 2025.

MARTINES, G. A.; FRACASSI, G. L.; ROSSI, V.; MORANDO, C. R.; TURINI CLARO, R. F.; DE LIMA, D. T. Hidroginástica na capacidade funcional em idosos. *Revista CPaQV*, v. 15, n. 3, 2023. DOI: 10.36692/V15N3-26R. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1345>. Acesso em: 20 out. 2025.

MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A.; CUESTAS-CALERO, B. J.; GARCÍA DE FRUTOS, J. M.; YÁÑEZ-SEPÚLVEDA, R.; MARCOS-PARDO, P. J. Effect of aquatic resistance interval training and dietary education program on physical and psychological health in older women: Randomized controlled trial. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, art. 980788, 2022. DOI: 10.3389/fnut.2022.980788. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36419552/>. Acesso em: 20 out. 2025.

MATSUDO, S. M. M. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 2, p. 98-103, 2001. DOI: 10.1590/S1517-86922001000100002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/D6gQ8hMqWZdknzYh7jNf8jq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 out. 2025.

MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. *Psicologia para América Latina*, n. 18, nov. 2009. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2009000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 21 out. 2025.

MINAYO, M. C. S. O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, M. C. S. (org.). *Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. p. 9-29.

MOREIRA, N. B.; DA SILVA, L. P.; RODACKI, A. L. F. Aquatic exercise improves functional capacity, perceptual aspects, and quality of life in older adults with musculoskeletal disorders and risk of falling: A randomized controlled trial. *Experimental gerontology*, v. 142, 111135, 2020. DOI: 10.1016/j.exger.2020.111135. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33141078/>. Acesso em: 4 set. 2025.

MREJEN, M.; NUNES, L.; GIACOMIN, K. *Envelhecimento populacional e saúde dos idosos: O Brasil está preparado*. São Paulo: Instituto de Estudos para Políticas de Saúde, 2023.

NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N., DUNCAN, P. W., JUDGE, J. O.; KING, A. C.; MACERA, C. A.; CASTANEDA-SCEPPA, C. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, v. 116, n. 9, p. 1094–1105, 2007. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17671236/>. Acesso em: 20 out. 2025.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 4, n. 1, p. 24-27, jan./fev. 1998. DOI: 10.1590/S1517-86921998000100007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/K5p9RWMcT5RxBFd7cpFkBmH/>. Acesso em: 4 set. 2025.

PEDRINELLI, A.; GARCEZ-LEME, L. E.; NOBRE, R. S. A. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 44, n.2, p. 96-101, 2009. DOI: 10.1590/S0102-36162009000200002. Acesso em: 22 out. 2025.

REICHERT, T.; PRADO, A.; KANITZ, A.; KRUEL, L. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 20, n. 5, p. 447, 2015. DOI: 10.12820/rbafs.v.20n5p447. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6177>. Acesso em: 20 out. 2025.

RIBEIRO, A. S. F.; ZEROLO, B.E.; LÓPEZ-ESPUELA, F.; SÁNCHEZ, R.; FERNANDES, V. S. Cardiac system during the aging process. *Cells*, v. 12, n. 12, p. 1-24, 2023. DOI: 10.14336/AD.2023.0115. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10389818/>. Acesso em: 20 out. 2025.

RODRIGUES, F.; DOMINGOS, C.; MONTEIRO, D.; MOROUÇO, P. A review on aging, sarcopenia, falls, and resistance training in community-dwelling older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 2, p. 874, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19020874. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/2/874>. Acesso em: 20 out. 2025.

- ROSA, F. H. M.; CUPERTINO, A. P. F. B.; NERI, A. L. Significados de velhice saudável e avaliações subjetivas de saúde e suporte social entre idosos recrutados na comunidade. *Geriatrics & Gerontology*, v. 3, n. 2, p. 62-69, 2009.
- SAEEDNIA, Y.; NOR, M. M. D. Measuring Hierarchy of Basic Needs among Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 82, p. 417-420, 2013. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.285. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813013529>. Acesso em: 20 out. 2025.
- SEALS, D. R.; JUSTICE, J. N.; LARocca, T. J. Physiological geroscience: targeting function to extend healthspan and achieve optimal longevity. *Journal of Physiology*, v. 594, n. 8, p. 2141–2160, 2016. DOI: 10.1113/jfphysiol.2014.282665. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4933122/>. Acesso em: 20 out. 2025.
- SHEPARD, R. J. *Envelhecimento, atividade física e saúde*. São Paulo: Editora Phorte, 2003.
- SOUZA, D. L.; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: A experiência dos participantes do projeto “Sem Fronteiras”. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 95-105, jan./mar. 2010. DOI: 10.1590/S1807-55092010000100009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/fdCFW5n79YrHK6sYjmTgqFR>. Acesso em: 21 out. 2025.
- SOUZA JUNIOR, R. O.; DEPRÁ, P. P.; SILVEIRA, A. M. E. Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. *Fisioterapia & Pesquisa*, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 303-310, 2017. DOI: 10.1590/1809-2950/16906724032017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/9w6NtKTYvKGcbWHkhhWqtMw/>. Acesso em: 20 out. 2025.
- TEIXEIRA, P. J.; CARRAÇA, E. V.; MARKLAND, D.; SILVA, M. N.; RYAN, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, v. 9, art. 78, 2012. DOI: 10.1186/1479-5868-9-78. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22726453/>. Acesso em: 20 out. 2025.
- TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, E. F.; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. *Revista Acta Fisiátrica*, v.14, n.4, p. 226-232, 2007. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v14i4a102868. Disponível em: <https://revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102868>. Acesso em: 20 out. 2025.
- UNITED NATIONS. *World Mortality 2019: Data Booklet*. New York: UN DESA, 2020. Disponível em: <https://www.un.org/en/global-issues/population>. Acesso em: 20 out. 2025.
- VALLERAND, R. J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future. In: TENENBAUM, Gershon; EKLUND, Robert C.

(org.). *Handbook of sport psychology*. 3. ed. Hoboken: Wiley, 2012. Cap. 3. DOI: 10.1002/9781118270011.ch3. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch3>. Acesso em: 20 out. 2025.

WAHBA, M. A.; BRIDWELL, L. G. Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, v. 15, n. 2, p. 212-240, 1976. DOI: 10.1016/0030-5073(76)90038-6. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0030507376900386>. Acesso em: 20 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. Geneva: WHO, 2014. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564854>. Acesso em: 20 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: WHO, 2022. ISBN 978-92-4-005114-0. Disponível em: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/worldhealthstatistics_2022.pdf. Acesso em: 20 out. 2025.

ZHOU, W.-S.; MAO, S.-J.; ZHANG, S.-K.; XU, H.; LI, W.-L. Effects of aquatic exercises on physical fitness and quality of life in postmenopausal women: an updated systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, v. 11, Art. 1126126, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1126126. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10285069/>. Acesso em: 20 out. 2025.

APÊNDICE A

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS: FORMULÁRIO APLICADO AOS PARTICIPANTES DO PROJETO HIDROGINÁSTICA 55+

Este formulário foi aplicado aos participantes do projeto de hidroginástica da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), com o objetivo de identificar o perfil dos respondentes e suas percepções quanto à prática da hidroginástica na promoção do envelhecimento saudável.

As respostas foram coletadas por meio da plataforma *Google Forms*, entre os dias 15 e 20 de maio de 2024, sendo reaberto em 10 de junho de 2024 para contemplar um participante que não havia respondido no período inicial.

Eixo 1 – Perfil sociodemográfico e condições de saúde

1. Qual é a sua idade?

- Menos de 60 anos
- Entre 60 e 69 anos
- Entre 70 e 79 anos
- 80 anos ou mais

2. Você possui alguma doença crônica?

- Não
- Sim. Qual(is)? (Marque todas que se aplicam)
 - Hipertensão arterial
 - Diabetes mellitus
 - Artrite / Artrose
 - Osteoporose
 - Doenças vasculares
 - Outras: _____

3. Você faz uso regular de medicamentos?

- Sim
- Não

Eixo 2 – Hábitos de vida e rotina de bem-estar

4. Como você avalia a qualidade do seu sono?

- Durmo bem
- Não durmo bem

5. Quantas horas você dorme, em média, por noite?

- Menos de 6 horas
- Cerca de 6 horas
- Cerca de 7 horas
- Cerca de 8 horas
- Mais de 8 horas

6. Você considera que controla o consumo de açúcares e carboidratos?

- Sim
- Não

7. Sua alimentação inclui frutas e verduras com frequência?

- Sim
- Não

Eixo 3 – Motivação para a prática da hidroginástica

8. O que motivou você a procurar a hidroginástica?

- Indicação médica
- Melhorar a qualidade de vida
- Recomendação de amigos/familiares
- Outros: _____

Eixo 4 – Percepções sobre a prática da hidroginástica

9. Após iniciar a prática da hidroginástica, você percebeu melhora na sua disposição para realizar as atividades do dia a dia?

- Sim

Não

10. Você se sente mais feliz participando da hidroginástica em grupo?

Sim

Não

11. Você indicaria a hidroginástica para outras pessoas da sua faixa etária?

Sim

Não

Observação final do instrumento:

Este instrumento foi desenvolvido com foco em avaliar características sociodemográficas, condições de saúde, hábitos de vida, motivação para a prática e percepções sobre os efeitos da hidroginástica, buscando compreender sua relação com a promoção do envelhecimento saudável no contexto de um projeto de extensão universitária.