

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DE MULHERES ADULTAS¹

Elaine Silvia Carvalho

Graduanda do 8º período do curso de Educação Física Bacharelado do UNIPAM.

E-mail: elainecarvalho01@hotmail.com

Ana Caroline Cornélio de Meneses

Graduanda do 8º período do curso de Educação Física Bacharelado do UNIPAM.

E-mail: anaccornelio@outlook.com

Bryan Teixeira Coelho Dias

Graduando do 8º período do curso de Educação Física Bacharelado do UNIPAM.

E-mail: bryan1995dias@gmail.com

Letícia Boaventura Basílio

Graduada em Educação Física Licenciatura do UNIPAM.

E-mail: leticiaboaventura02@hotmail.com

Gilson Caixeta Borges

Professor/Coordenador do curso de Educação Física do UNIPAM

E-mail: gilsoncb@unipam.edu.br

RESUMO: Os declínios físicos e psicossociais causados pelo envelhecimento natural comprometem a qualidade de vida das pessoas. Objetivou-se, no presente estudo, avaliar os benefícios da prática da hidroginástica na qualidade de vida e saúde de mulheres adultas. Participaram do estudo 60 mulheres, com idade entre 50 e 60 anos, 30 do grupo controle (GC) e 30 do grupo hidroginástica (GH). O instrumento de coleta de dados utilizado foi o WHOQOL-bref aplicado no início e ao final de 10 semanas de treinamento. O GH fez 30 sessões de 50 minutos de exercícios localizados, três vezes/semana, e o GC não fez nenhuma atividade regular no período. Os resultados do GH foram, respectivamente, prévia e pós-treinamento: domínio físico 3.32 + 0.61 e 3.64 + 0.63; domínio psicológico 3.65 + 0.65 e 3.83 + 0.58; relações sociais 3.63 + 0.85 e 3.82 + 0.92; meio ambiente 3.33 + 0.51 e 3.47 + 0.75; percepção da qualidade de vida 3.55 + 0.82 e 4.06 + 0.59; satisfação com a saúde 3.13 + 0.95 e 3.75 + 0.95. Foram verificadas diferenças significativas ($p < 0,05$), prévia e pós-treinamento, apenas no que diz respeito à percepção da qualidade de vida ($p < 0,01$) e na satisfação com a saúde ($p < 0,0008$) do GH. Foram identificadas melhoras positivas nos demais domínios. Os resultados deste estudo confirmam os benefícios da prática da hidroginástica na qualidade de vida e na saúde de seus praticantes.

¹ Trabalho apresentado na área temática Educação Física do XV Congresso Mineiro de Ciências da Saúde, realizado de 28 de outubro a 01 de novembro de 2019.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida. Hidroginástica. WHOQOL-bref.

ABSTRACT: The physical and psychosocial declines caused by natural aging compromise people's life quality. The objective of this study was to evaluate the benefits of water aerobics practice on adult women's life quality and health. The study included 60 women aged 50 to 60, 30 of them from the control group (CG) and 30 from the hydrogymnastic group (GH). The instrument used for data collection was the WHOQOL-bref applied at the beginning and end of 10 training weeks. The GH had 30 50-minute-sessions of localized exercise, three times a week, and the CG did not have any regular activity during the period. GH results were, respectively, prior and post training: physical domain $3.32 + 0.61$ and $3.64 + 0.63$; psychological domain $3.65 + 0.65$ and $3.83 + 0.58$; social relations $3.63 + 0.85$ and $3.82 + 0.92$; environment $3.33 + 0.51$ and $3.47 + 0.75$; perception of life quality $3.55 + 0.82$ and $4.06 + 0.59$; health satisfaction $3.13 + 0.95$ and $3.75 + 0.95$. Significant differences ($p < 0.05$) were verified, before and after training, only regarding the perception of life quality ($p < 0.01$) and health satisfaction ($p < 0.0008$) of GH. Positive improvements were identified in other domains. The results of this study confirm the benefits of practicing water aerobics on life quality and health of its practitioners.

KEYWORDS: Life quality. Water aerobics. WHOQOL-bref.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo inevitável e inerente à própria vida (AZEVEDO, 2015). É provocado por fatores biológicos e socioambientais que afetam todas as pessoas de forma lenta e gradativa, ocasionando desequilíbrio biológico e restrições para a execução das atividades da vida diária (PASSOS *et al.*, 2008).

Devido ao envelhecimento, o indivíduo sofre consequências em sua capacidade física e biológica que comprometem, assim, sua qualidade de vida (FERREIRA *et al.*, 2012). A qualidade de vida é definida como o nível de satisfação com a vida, a qual depende da inter-relação de diversos fatores, influências e hábitos de vida de cada pessoa, atividade física, dieta, comportamento preventivo, percepção de bem-estar, condições físicas e ambientais (CONTE; LOPES, 2005). Estabelecida também pelo Grupo de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (ALENCAR *et al.*, 2010).

A atividade física se for regular e moderada pode trazer grandes benefícios à saúde de todos os indivíduos e pode retardar o declínio funcional. É muito importante na vida da pessoa idosa, pois, além de se sentirem úteis na sociedade, adquirem mais autonomia nas suas atividades de vida diárias (OMS, 2002). Além disso, segundo Matsudo (2001), o exercício físico ainda apresenta um efeito favorável ao equilíbrio e a marcha, diminuindo o risco de quedas e fraturas, proporcionando ao idoso menor dependência no dia a dia, elevando de forma significativa sua qualidade de vida.

Diante da diversidade de atividades físicas que são oferecidas atualmente, a

hidroginástica é uma alternativa, que, através de suas características e dos benefícios com a água, melhora os aspectos biopsicossociais das pessoas e é uma das mais indicadas para as pessoas idosas (DARBY; YAEKLE, 2000). De acordo com CHU *et al.* (2002), na água, o estresse ortopédico é reduzido consideravelmente, o que faz com que essa forma de exercício seja especialmente favorável para esses indivíduos, que apresentam alto risco de fraturas relacionadas ao impacto.

Marciano e Vasconcelos (2008) afirmam que a hidroginástica como uma prática de atividade física na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos, o que, além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias do idoso, melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência diária.

Tendo conhecimento dos inúmeros benefícios ocasionados pela prática da hidroginástica e de sua particularidade de realização em meio aquático, a qual possibilita a prática de exercícios em solo sem apresentar os efeitos colaterais, além da possibilidade de realizar movimentos impossíveis de serem feitos em terra devido à flutuação (LEITE *et al.*, 2011; RESENDE; RASSI; VIANA, 2008), o presente estudo teve por objetivos avaliar os benefícios da prática da hidroginástica na qualidade de vida e saúde de mulheres adultas, prévia e pós-treinamento, verificando influências nos aspectos psicológico e físico, nas relações sociais e no meio ambiente, bem como a influência na percepção da qualidade de vida e satisfação com a saúde dos participantes.

2 METODOLOGIA

2.1 DESENHO DA PESQUISA

Foi aplicado um estudo experimental, exploratório do tipo longitudinal para se verificar a eficácia do protocolo de atividades físicas.

2.2 LOCAL DO ESTUDO

O estudo foi realizado no complexo esportivo (laboratório de fisiologia do exercício e avaliação física e piscina térmica) do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), na cidade de Patos de Minas (MG).

Os protocolos de treinamentos foram realizados na piscina térmica, que é aquecida por sistema de placa solar e por bombas de calor, com temperatura entre 28 e 30º. Suas dimensões são 25x12,5m, com 1,60 na sua parte mais profunda e 1,40 na mais rasa.

2.3 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas. Foi aprovado com o CAAE nº75797317.1.0000.5549.

Todos os participantes da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias. O estudo adotou as normas da Resolução CNS 466, de 12 de outubro de 2012.

2.4 PARTICIPANTES DA PESQUISA

A amostra foi constituída de 60 pessoas do sexo feminino, na faixa etária de 50 a 60 anos de idade. Os sujeitos foram afastados de qualquer atividade física orientada com intensidade superior a 3 pela escala de percepção subjetiva de esforço de Borg (BURNETO, 1989), por, no mínimo, seis meses. Para a composição da amostra, o projeto foi divulgado na mídia local (televisão, internet e rádio), para que todas as pessoas, que tivessem interesse, pudessem se inscrever e participar. De todos os inscritos foram sorteados aleatoriamente 60 pessoas para compor a amostra. Destes, todos preencheram o questionário WHOQOL-bref. Aquelas pessoas que não tiveram condições de participar foram substituídas por meio de sorteio, até que se obtivesse o número desejado. Foram formados aleatoriamente dois grupos com 30 pessoas em cada — um grupo hidroginástica (GH) e um grupo controle (GC).

2.4.1 Critérios de inclusão e exclusão

Puderam ser incluídas mulheres com idade igual ou superior a 50 e igual ou inferior a 60 anos, que tivessem boa capacidade adaptativa no meio líquido, isto é, que pudessem se manter em pé na piscina e fazer atividades de hidroginástica. Como também estarem aptas por meio do atestado médico para a prática da atividade em questão. Da mesma forma, foram excluídas todas aquelas pessoas que não conseguiram atender aos pré-requisitos mencionados.

Foram excluídos todos os indivíduos que não se apresentarem para preenchimento do questionário, todas aquelas que se ausentarem por duas ou mais vezes consecutivas, bem como aquelas que, durante o projeto, tenham faltado mais de 20% das atividades físicas propostas no protocolo.

2.4.2 Análise de riscos e benefícios

Os possíveis riscos oferecidos diziam respeito ao mal-estar físico durante a execução dos protocolos de treinamento; incapacidade para executar as tarefas propostas; afogamento (ingestão de água involuntária). Os treinamentos foram acompanhados por um salva-vida, e os voluntários foram assistidos por ele e pelos pesquisadores.

Os benefícios com a participação na pesquisa estavam relacionados a possíveis melhoras da qualidade vida, do sono, da disposição, do bem-estar e melhora do perfil bioquímico.

2.5 COLETA DE DADOS (INSTRUMENTO E PROCEDIMENTO)

O instrumento de avaliação de qualidade de vida WHOQOL-bref consta de 26 questões: duas gerais de QV e outras 24 representantes de cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original. Estas 24 questões são agrupadas em quatro domínios: físico (7 itens), psicológico (6 itens), relações sociais (3 itens) e meio

ambiente (8 itens) (FLECK *et al.*, 2000).

Todos os procedimentos foram realizados no Laboratório de Avaliação Física e Fisiologia do Exercício do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM).

Para avaliar a qualidade de vida, foi aplicado o questionário de qualidade de vida WHOQOL-bref (FLECK *et al.*, 2000). Foi agendado horário com cada participante, de tal forma que o preenchimento do questionário foi individualizado.

Ao final da execução do protocolo de atividades físicas pelos grupos experimentais, todos os sujeitos, grupos experimentais e grupo controle foram novamente submetidos aos mesmos procedimentos avaliativos. Como anteriormente mencionado, o intervalo entre as duas etapas foi de 10 semanas, e os procedimentos de coleta de dados foram os mesmos para todos os grupos.

2.6 PROTOCOLO DE ATIVIDADES FÍSICAS

O treinamento foi constituído de trinta (30) sessões de hidroginástica, distribuídas em dez semanas, com três sessões semanais de 50 minutos cada, em dias alternados. Foi realizada uma semana de adaptação ao treinamento, incluída como parte do treinamento.

As sessões de treinamento se dividiram em três partes bem definidas. Para mensurar a intensidade de esforço físico, foi utilizada a Escala adaptada de Borg (0 a 10). A tabela relaciona um valor numérico com a intensidade de percepção subjetiva de esforço (PSE) do executante, de tal maneira que: 0 – nenhuma; 0,5 – muito, muito leve; 1 – muito leve; 2 – leve; 3 – moderada; 4 – pouco intensa; 5/6 – intensa; 7/8 – muito intensa; 9 – muito, muito intensa; 10 – máxima.

Para conhecimento da escala de Borg, foi explicada aos sujeitos da pesquisa sua funcionalidade. Deveriam informar ao pesquisador, em valor numérico, ao final de cada fase, as quais foram registradas em formulário próprio.

2.6.1 Grupo Hidroginástica

O grupo hidroginástica (GH) realizou atividades localizadas para todo o corpo com a utilização ou não de material.

A estrutura da aula de hidroginástica foi organizada da seguinte forma: parte inicial (10min.) com exercícios de aquecimento (corridas, deslocamentos e movimentos combinados de braços e pernas); parte principal (30min.) com exercícios localizados (membros superiores, membros inferiores, tronco e abdômen) e parte final (10min.) com alongamento e relaxamento.

Na primeira parte da aula (10min.), os sujeitos realizaram atividades contínuas, isto é, sem intervalo para descanso, os quais deveriam apresentar uma PSE entre 3 a 4, que representa um esforço de leve a pouco intenso ao final dessa parte da aula.

Na parte principal ou aula propriamente dita (30min.), os sujeitos realizaram doze exercícios localizados para as diferentes partes do corpo seguidos de intervalo de descanso ativo, que foram organizados da seguinte forma: 45 segundos de exercício localizado, que deveriam apresentar uma PSE de 5 a 7, que representa um esforço de

intenso a muito intenso. O intervalo ativo teve a duração de 90 segundos, com atividades para os grandes grupos musculares, de leve a muito leve, ou PSE de 1 a 2.

A terceira parte da aula ou relaxamento (10min.) foi composta de exercícios de alongamentos para os grupos musculares exercitados.

2.6.2 Grupo Controle

O grupo controle não participou de qualquer tipo de atividade física sistematizada durante a execução do projeto de pesquisa. Após a realização do protocolo de pesquisa e avaliação final, os indivíduos do grupo controle foram convidados a participarem das atividades de hidroginástica, que fazem parte de atividades de extensão oferecidas pela universidade à comunidade.

2.7 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os obtidos do questionário foram empregados para comparação entre as fases pré e pós-treinamento, visando avaliar a existência ou não de efeitos do programa de treinamento entre as variáveis estudadas.

Os resultados numéricos iniciais foram obtidos para tratamento estatístico descritivo e expressos em médias e desvios padrão (+ DP).

O *software* estatístico *BioEstat* versão 5.3 foi utilizado para análises dos resultados. O nível de significância adotado foi de 0,05 ($\alpha = 0,05$).

3 RESULTADOS

Tabela 1 – Valores do WHOQOL-Bref apresentados por domínios, expressos em média e desvio padrão, prévia e pós 10 semanas

	Controle		Hidroginástica	
	Antes	Depois	Antes	Depois
Domínio físico	3.23 ± 0.88	3,33 ± 0,94	3.32 ± 0.61	3.64 ± 0.63
Domino psicológico	3.64 ± 0.87	3.56 ± 0.75	3.65 ± 0.65	3.83 ± 0.58
Relações sociais	3.63 ± 0.76	3.56 ± 0.81	3.63 ± 0.85	3.82 ± 0.92
Meio ambiente	3.49 ± 0.68	3.33 ± 0.58	3.33 ± 0.51	3.47 ± 0.75

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

A Tabela 1 mostra os valores do WHOQOL-Bref apresentados por domínios, expressos em média e desvio padrão, prévia e pós as 10 semanas.

Esse instrumento de coleta de dados consta de 26 questões, sendo duas gerais de QV (Tabela 2) e outras 24 representantes de cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original. Estas 24 questões são agrupadas em quatro domínios: físico (7 itens), psicológico (6 itens), relações sociais (3 itens) e meio ambiente (8 itens) (FLECK *et al.*, 2000). Nas questões relacionadas aos domínios, o participante avaliaria a sua qualidade de vida, considerando as últimas duas semanas.

Grupo controle (GC): em relação ao domínio físico, este grupo obteve um

resultado de 3.23 ± 0.88 antes e de $3,33 \pm 0,94$ depois. No domínio psicológico, os resultados foram 3.64 ± 0.87 antes e 3.56 ± 0.75 depois. Nas relações sociais, obteve-se como resultado 3.63 ± 0.76 antes e 3.56 ± 0.81 depois. Em relação ao meio ambiente, os resultados foram 3.49 ± 0.68 antes e 3.33 ± 0.58 depois. Não houve diferença significativa nas comparações realizadas desse grupo ($p > 0,05$).

Grupo hidroginástica (GH): em relação ao domínio físico, esse grupo obteve um resultado de 3.32 ± 0.61 pré-treinamento e 3.64 ± 0.63 pós-treinamento; no domínio psicológico, os resultados foram 3.65 ± 0.65 pré-treinamento e 3.83 ± 0.58 pós-treinamento; nas questões sociais, foram encontrados os valores 3.63 ± 0.85 pré-treinamento e 3.82 ± 0.92 pós-treinamento; em relação ao meio ambiente, os resultados pré e pós-treinamento foram 3.33 ± 0.51 e 3.47 ± 0.75 , respectivamente. Assim como no GC, não houve diferenças significativas entre as comparações efetuadas ($p > 0,05$), no entanto houve melhoras positivas em todos os domínios após o treinamento.

Tabela 2 – Comparação da percepção da qualidade de vida e da satisfação com a saúde dos participantes, representados em média e desvio padrão, prévia e pós as 10 semanas

	Controle		Hidroginástica	
	Antes	Depois	Antes	Depois
Percepção da qualidade de vida	3.6 ± 0.89	3.5 ± 1.04	3.55 ± 0.82	4.06 ± 0.59
Satisfação com a saúde	3.2 ± 1.24	3.06 ± 1.22	3.13 ± 0.95	3.75 ± 0.95

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

A Tabela 2 representa a comparação da percepção da qualidade de vida e da satisfação com a saúde dos participantes, representados em média e desvio padrão, prévia e pós as 10 semanas.

Em relação à percepção da qualidade de vida do grupo controle (GC), foram encontrados os valores de 3.6 ± 0.89 antes e 3.5 ± 1.04 depois ($p < 0,69$). Em relação à satisfação com a saúde, para este mesmo grupo, os valores foram 3.2 ± 1.24 antes e 3.06 ± 1.22 depois ($p < 0,67$). Não houve diferença significativa na comparação prévia e pós 10 semanas deste estudo em questão no GC.

Em relação à percepção da qualidade de vida do grupo hidroginástica (GH), foram encontrados os valores 3.55 ± 0.82 pré-treinamento e 4.06 ± 0.59 pós-treinamento, apresentando uma diferença significativa ($p < 0,0008$). Em relação à satisfação com a saúde, os valores foram 3.13 ± 0.95 e 3.75 ± 0.95 pré e pós-treinamento, respectivamente, mostrando novamente uma diferença significativa ($p < 0,01$).

Diferente do GC, o GH apresentou diferenças significativas tanto para a percepção da qualidade de vida quanto para a satisfação com a saúde dos participantes.

As comparações entre o pré-treinamento do GC e o pré-treinamento do GH, bem como as comparações entre o pós-treinamento do GC e o pós-treinamento do GH também foram realizadas. Em relação aos domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), não houve diferença significativa nas comparações citadas, em

nenhum dos casos ($p > 0,05$).

As comparações entre o pré-treinamento do GC x GH, bem como as comparações entre pós-treinamento desses grupos, foram realizadas no que diz respeito à percepção da qualidade de vida e à satisfação com a saúde. Nos resultados das comparações pré-treinamento GC x GH, tanto para a percepção da qualidade de vida quanto para a satisfação da saúde, não foram encontradas diferenças significativas. No entanto, nas comparações pós-treinamento GC x GH, foram encontradas diferenças significativas tanto para a percepção da qualidade de vida ($p < 0,01$) quanto para a satisfação com a saúde ($p < 0,01$).

4 DISCUSSÃO

Tahara, Santiago e Tahara (2006) mencionam os inúmeros benefícios da hidroginástica nos aspectos físico, psicológico e social. No que concerne ao aspecto físico, os autores citam a possibilidade de realizar movimentos sem causar impacto às articulações e tendões, estimulação de toda a musculatura e manutenção do tônus muscular, efeitos benéficos sobre o sistema respiratório e cardiovascular, recuperação de enfermidades, entre outros. Em relação ao aspecto psicológico, comentam a tendência à elevação da autoestima, alívio dos níveis de stress, maior disposição para enfrentar as atividades cotidianas, entre outros. No que tange ao aspecto social, afirmam que é perceptível como há novas possibilidades de favorecimento das relações interpessoais e conseqüente aumento dos laços de amizade, interesse em compartilhar experiências e ideais, entre outros.

Aguiar e Gurgel (2009), em seus estudos, fizeram o uso do instrumento WHOQOL-bref e verificaram que a qualidade de vida, no que diz respeito ao domínio físico, em mulheres praticantes de hidroginástica com no mínimo seis meses, é significativamente melhor do que em mulheres sedentárias, sugerindo que um programa de hidroginástica bem elaborado, regular e orientado pode trazer inúmeros benefícios para a saúde melhorando os aspectos físicos e contribuindo para uma percepção mais positiva de qualidade de vida. Nesse mesmo estudo, verificaram que dentre os domínios psicológico, relações sociais e meio ambiente, aquele que apresentou diferença significativa entre as médias encontradas nos grupos estudados foi o domínio relações sociais. Resnick (2000) concorda com os autores supracitados ao afirmar que a atividade física regular pode melhorar a saúde e facilitar os contatos sociais.

Pereira *et al.* (2006) investigaram a contribuição de cada domínio da qualidade de vida (físico, social, psicológico e ambiental) na qualidade de vida global, de 211 idosos, residentes no município de Teixeira, na Região Sudeste do Brasil, através do WHOQOL-Bref. Os quatro domínios (físico, psicológico, ambiental e social) juntos explicam 36,1% da qualidade de vida global. O domínio social tem pequena contribuição (0,4%), mas não significativa ($p > 0,05$), contrariando os estudos de Aguiar e Gurgel (2009) mencionados acima. O domínio que mais contribui na qualidade de vida global é o físico (28,2%), seguido do ambiental (6,2%) e do psicológico (1,3%).

Vasconcelos *et al.* (2009), buscando investigar os benefícios da hidroginástica na qualidade de vida de seus praticantes, ao se aplicar o instrumento de coleta de

dados WHOQOL-Bref, encontrou os melhores percentuais no domínio físico (56,61%), em seguida no domínio psicológico (52,92%), em terceiro no domínio social (47,71%) e por último no domínio meio ambiente (43,05%). Analisando seus resultados, os próprios autores afirmam que os fatores externos têm interferido para uma boa qualidade de vida. Seus resultados corroboram várias pesquisas que afirmam que o domínio meio ambiente tem interferido muito na qualidade de vida das pessoas.

Marciano e Vasconcelos (2008) mencionam os benefícios da prática da hidroginástica na convivência social ao mesmo tempo em que citam os benefícios biológicos-funcionais, a melhora das práticas das atividades diárias e os benefícios emocionais, os quais tem levado os indivíduos para uma melhor qualidade de vida.

Sova (1998, *apud* SCARABEL, 2013) destaca que a atividade de hidroginástica ajuda não só os aspectos físicos, mas também, principalmente, os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso.

Tahan e Carvalho (2010) afirmam que a autonomia está relacionada à satisfação com a vida, sendo muito valorizada por idosos. Nesse sentido, os autores afirmam que, uma vez que os idosos participam de um programa de hidroginástica e percebem sua vida de forma positiva, fica claro que esses indivíduos estão satisfeitos com sua autonomia e independência. A efetiva prática da hidroginástica no presente estudo demonstrou melhoras significativas no que diz respeito à satisfação com a saúde, concordando, portanto, com esses autores.

Vicentin, Padovani e Gonçalves (2006) realizaram um estudo buscando investigar a variação da percepção da qualidade de vida em mulheres brasileiras após intervenção de 13 semanas de hidroginástica. Como resultados, encontraram melhoras significativas nos domínios físico, meio-ambiente e psicológico. A ausência de significância nas relações sociais surpreendeu-os, uma vez que contrariou diversos estudos presentes na literatura científica.

Santos *et al.* (2013) realizaram uma pesquisa visando verificar a relação da percepção da qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. Constatou-se que os idosos têm uma boa percepção de QV, influenciada em ordem decrescente pelo domínio relações sociais (74,3+16,2), meio ambiente (71,2+11,9), psicológico (66,6+9) e físico (60,7+11,2). Foram encontradas diferenças nas percepções entre os grupos, no entanto ambos os grupos foram classificados como tendo boa percepção de qualidade de vida. O que corrobora o presente estudo em questão, uma vez que a amostra do estudo obteve melhoras significativas em sua percepção de qualidade de vida pós-treinamento de hidroginástica.

5 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo permitem concluir que a prática da hidroginástica promove efeitos benéficos na qualidade de vida de seus praticantes, especialmente na percepção da qualidade de vida e na satisfação com a saúde de quem a pratica. No entanto, por mais que os demais domínios investigados não tenham tido diferenças significativas prévia e pós-treinamento, foram verificadas melhoras positivas em todos os domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) do grupo

hidroginástica após o treinamento.

Dessa forma, constatou-se, por meio deste estudo, a importância da elaboração de programas de hidroginástica para promoção da qualidade de vida e seus benefícios a todos os domínios que a compõem.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Jaina Bezerra de; GURGEL, Luilma Albuquerque. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio - Fortaleza. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [s. l.], v. 23, n. 4, p.335-344, dez. 2009. FapUNIFESP (SciELO).

ALENCAR, Nelyse de Araújo *et al.* Avaliação da qualidade de vida em idosas residentes em ambientes urbano e rural. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p.103-109, 2010

AZEVEDO, Marta Sofia Adães. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida**: uma revisão integrativa. 2015. 92 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária, Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto, 2015.

BURNET, A. F. Comparação entre a escala modificada de Borg e a escala de Borg modificada análogo visual aplicadas em pacientes com dispnéia. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.3, n.1, 34-40, 1989

CHU, K.; RHODES, E.; TAUNTON, J.; MARTIN, A. Maximal Physiological responses to Deep Water and Tread mill URNG in Young and Older Women. **Journal of Aging and Physical Activity**, Champaign, v. 10, n. 3, p.306-313, 2002.

CONTE, T. M. E.; LOPES, A. S. Qualidade de vida e atividade física em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v.2, n.1, p. 61-75, jan./jun.2005. Disponível em: <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/23/16>. Acesso em: 10 fev. 2019.

DARBY, L.; YAEKLE, B. Physiological responses during twotypesof exercise performed on land and in water. **Journal of Sports medicine andphysical fitness**, Turin, v. 40, n. 4, p.303-311, 2000.

FERREIRA, O. G. L. *et al.* Envelhecimento ativo e suas relações com a independência funcional. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 513-518, jul./set.2012.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação

da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública da Faculdade de São Paulo**, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102000000200012&script=sci_arttext.
Acesso em: 10 fev. 2019.

LEITE, Neiva *et al.* Efeitos de exercícios aquáticos e orientação nutricional na composição corporal de crianças e adolescentes obesos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, [s. l.], v. 12, n. 4, p.232-238, 1 jan. 2011. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Minas Gerais, v. 4, p.1-26, jan./jun. 2008.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Active aging: a policy framework**: [Em linha]. Madrid: OMS, 2002. [Consult. 22 out. 2013]. Disponível em:
http://www.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf. Acesso em: 08 fev. 2019.

PASSOS, B. M. A. *et al.* Contribuições da hidroginástica nas atividades da vida diária e na flexibilidade de mulheres idosas. **Revista da Educação Física**, Maringá, v.19, n.1, p. 71-74, 2008.

PEREIRA, Renata Junqueira *et al.* Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [s.l.], v. 28, n. 1, p.27-38, abr. 2006. FapUNIFESP (SciELO).

RESNICK, B. A seven-step approach to starting an exercise program for older adults. **Patient Education and Counseling**, Princeton, v.39, n.2-3, p.243-52, 2000.

SANTOS, Priscila Mari dos *et al.* Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, [s.l.], v. 5, n. 1, p.1-11, 11 fev. 2013. Universidade Tecnológica Federal do Parana (UTFPR).

SCARABEL, Fernanda Bianca. **Os benefícios da hidroginástica na terceira idade**. Porto Velho, Rondônia, 2013. (Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Núcleo de Saúde (NUSAU), Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, Rondônia, 2013). Disponível em: http://www.def.unir.br/downloads/1920_parte_1_fernanda_b._scarabel.pdf. Acesso em: 08 fev. 2019.

RESENDE, S. M.; RASSI, C. M.; VIANA, F. P. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São

Carlos, v. 12, n. 1, p.57-63, jan./fev. 2008.

TAHAN, J.; CARVALHO, A. C. D. de. Reflexões de idosos participantes de grupos de promoção de saúde acerca do envelhecimento e da qualidade de vida. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 878-888, out./dez. 2010.

TAHARA, Alexander Klein; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; TAHARA, Ariany Klein. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 11, n. 103, dez. 2006.

VASCONCELOS, Letícia Lorena de *et al.* A hidroginástica na qualidade de vida. **Revista Cpaqv - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, [s.l.], v. 1, n. 1, 2009.

VICENTIN, A. P. M.; PADOVANI, C. R.; GONÇALVES, A. Qualidade de vida, empowerment e atividade física em mulheres brasileiras: o caso da hidroginástica no Jardim São Marcos, Campinas-SP. *In*: VILARTA, R. *et al.* (org). **Qualidade de vida e fadiga institucional**. Campinas: IPES Editorial, 2006.