



**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JASMIN ZANON

JOÃO JÚNIOR LOSS GUAITOLINI

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE AQUÁTICA PARA QUALIDADE DE
VIDA DO IDOSO**

**VITÓRIA-ES
2023**

JASMIN ZANON
JOÃO JÚNIOR LOSS GUAITOLINI

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE AQUÁTICA PARA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade Federal do Espírito Santo-UFES, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Edson Castardeli

VITÓRIA-ES
2023

RESUMO

Neste estudo desenvolvemos uma reflexão sobre a relação entre a prática de atividade aquática como esporte ou lazer e a melhoria da saúde e qualidade de vida do idoso. Discute-se, nessas linhas, reflexões sobre a importância da atividade física para diminuição do sedentarismo e envelhecimento com saúde, autonomia e independência, ampliando as relações sociais, autoconfiança, autoestima e autoimagem. Diante disso, o objetivo geral do estudo é investigar os benefícios da prática de atividades aquáticas pelo idoso, como forma de exercício físico e lazer para promoção da qualidade de vida, a partir da revisão de literatura. Nesta perspectiva, para o desenvolvimento desta pesquisa, realizamos uma pesquisa bibliográfica, para construção da revisão de literatura a seleção de documentos acadêmicos para composição do resultados e discussão foi realizada na Plataforma da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, tendo como critério de inclusão textos acadêmicos publicados em Língua portuguesa, entre os anos de 2012 a 2022. Com a efetivação da pesquisa, conclui-se que, os exercícios físicos praticados em meio aquático atraem cada vez mais a população idosa, pois trazem menores impactos as articulações e membros inferiores. As possibilidades de atividade aquática analisadas são hidroginástica, natação, atividades recreativas, treinamento aeróbio, combinado e corrida em piscina funda, jogging aquático, canoa, havaiana e kitesurf, os quais como prática de esporte ou lazer trazem benefícios a saúde física e emocional do idoso, pela melhoria da capacidade de realizar ações da vida cotidiana, o que impacta no bem-estar e na melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividade Aquática. Idoso. Saúde. Qualidade de Vida.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2.JUSTIFICATIVA	7
3.OBJETIVOS.....	8
4. METODOLOGIA	9
5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	10
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que vai ocorrer com todas as pessoas, fruto de eventos biológicos e sociais. Com isso, quanto mais a pessoa vai ficando velha, sua qualidade de vida em relação aos sistemas corporais vai diminuindo.

A qualidade de vida do idoso é marcada por questões biológicas, psicológicas, econômicas, culturais e social, já que esses fatores somados contribuem para autonomia funcional. Porém, mesmo com o crescente número de idosos, ainda é preciso melhoria na qualidade de vida, já que os programas de assistência ao idoso ainda é limitado. Para Braga et al (2015, p. 212): “a população idosa necessita, portanto, de uma atenção voltada para a sua realidade, capaz de proporcionar-lhes qualidade de vida, com um envelhecimento saudável”.

Dessa forma, a qualidade de vida da pessoa idosa está ligada à sua saúde, como também a sua convivência com a família e amigos, com autonomia para continuar exercendo as atividades diárias e bem-estar, pois envelhecer não é sinônimo de doença, muitos idoso possuem uma ótima saúde, basta praticar atividades físicas, interagir com as pessoas, participar de atividades de lazer, mantendo um bom nível físico e psicológico.

Segundo Dias e Souza (2011) o envelhecimento traz muitos estigmas sociais, pelas transformações biopsicossociais que alteram a relação da pessoa idosa com a sociedade. Para essas autoras existem duas teorias para explicar o envelhecimento, a biológica e social, a primeira marcada pelo declínio e degeneração funcional e a segunda pela diminuição do papel e envolvimento social.

Nas relações sociais do idoso a Teoria da Seletividade Socioemocional defende a interação social a partir de metas individuais, que vão mudando ao longo da vida, em decorrência da diminuição do contato social, como o que acontece após a aposentadoria, o idoso passa a ter menos contato com outras pessoas, fazendo se sentir isolado, diminuindo o número de pessoas ao seu redor, passa a definir outras metas voltadas ao presente (DIAS E SOUZA, 2011).

Nesse contexto, o lazer tem sido cada vez mais utilizado pela população idosa para ocupar o tempo livre e interagir com outras pessoas Gomes (2011, p.09 apud Moura e Souza 2013, p.04) descreve o lazer como “[...] uma necessidade humana e como dimensão da cultura caracterizada pela vivência lúdica de

manifestações culturais no tempo/espço social”. O lazer é uma estratégia de promoção de saúde, já que possibilita a melhoria de aspectos sociais e biológicos.

Ademais, a atividade física como forma de lazer contribui para melhoria do estilo de vida do idoso. Pois, auxilia no envelhecimento com saúde, autonomia e independência, ao mesmo tempo em que amplia as relações sociais, resgata a autoconfiança, autoestima e autoimagem (BAZELLO, 2016).

O idoso conta com várias possibilidades para a prática de exercícios físicos entretanto, Leão et al., (2019) defendem a atividades em meio aquático, como a que mais se adapta a esta faixa etária, em consequência do baixo impacto, e a diminuição do risco da ocorrência de lesões articulares, além de contribuir com a melhoria da capacidade pulmonar, frequência cardíaca e do condicionamento físico em relação a postura, resistência, força muscular, mobilidade e desempenho nas atividades diárias de idosos.

Na prática de esportes como atividade física ou lazer, a geração atual tem inovado e buscado novas alternativas, o que ocorre também com a população idosa que prioriza não só a estética, mas a melhoria do corpo funcional, situação que contribui para aptidão física e a longevidade. O meio aquático é um espaço para a prática de atividade física e o lazer pelo idoso, as possibilidades acima da linha d'água são a hidroginástica, natação e em águas abertas a canoa havaiana, o surf e a vela, já abaixo da linha d'água o mergulho.

No meio aquático a prática de exercício físico como lazer traz benefícios. Didoni et al., (2021) afirmam que as práticas de atividades recreativas no meio aquático proporcionam melhores condições de vida e saúde ao idoso, em relação ao bem-estar biopsicossocial, ao incentivar as relações sociais que diminuem a possibilidade do surgimento de depressão, insegurança e isolamento, além de minimizar e prevenir doenças crônico-degenerativas durante o envelhecimento.

Corroborando com os achados de Didoni et al., (2021), os autores Brasileiro et al., (2013) defendem que este tipo de atividades físico-esportivas de lazer, pela ludicidade beneficiam os aspectos biopsicossociais do idoso, as vivências corporais incentivam a capacidade funcional, autonomia, autoestima e socialização dos idosos.

Com isso, esse estudo pretende investigar sobre a prática de atividades aquáticas pelo idoso como exercício físico e lazer, e seu impacto na saúde física, mental e emocional dos idosos, visando a melhoria de sua qualidade de vida, condição de saúde e bem-estar.

2.JUSTIFICATIVA

O idoso enfrenta vários desafios com o envelhecimento, a atividade física como proposta de lazer pode contribuir para melhoria de funções que fazem parte do cotidiano como andar, subir escadas, levantar-se da cadeira, alcançar, abaixar-se, cuidados pessoais e tarefas domésticas, que se tornam difíceis para os idosos e podem ser minimizados exercícios, já que incentivam o movimento e trabalho em equipe. Além disso, como forma de sociabilidade aumenta o contato e comunicação com outras pessoas, estreitam os laços de amizade, desperta o interesse, motivação e socialização (RODRIGUES, 2017).

Desta forma, a qualidade de vida para a população idosa vai além da sensação de bem-estar, condições do estado de saúde ou mesmo do estilo de vida adotado. Gonçalves et al., (2013) defendem que o alcance da qualidade de vida pelo idoso requer a capacidade de realizar ações da vida cotidiana, especialmente no que refere à locomoção, higiene, interação social e prática de atividade física. Diante dessa condição, surge o interesse em investigar a relação da prática de atividade física, com ênfase nas classificadas como aquáticas para saúde do idoso.

Assim, a pesquisa justifica-se pela necessidade de refletir sobre a contribuição da atividade aquática, como forma de exercício físico e lazer para promoção da qualidade de vida do idoso. Considerando que entre as modalidades de atividades físicas disponíveis para os idosos, os exercícios aquáticos, como a hidroginástica e natação têm sido recomendadas pelos médicos e conquistado cada vez mais praticantes, no entanto, como lazer muitas são as opções de atividades realizadas no meio aquático como a canoa havaiana, o surf, a vela e o mergulho, com o envelhecimento tardio e a longevidade adquirida pelos idosos, na atualidade estes tipos de esportes como forma de lazer têm se tornado a escolha desse grupo.

Devido a importância das atividades aquáticas para promoção da saúde da população idosa. Esse estudo busca responder a seguinte indagação: Quais os benefícios da prática de atividades aquáticas para melhoria da qualidade de vida do idoso?

3.OBJETIVOS

3.1.OBJETIVO GERAL

- Investigar sobre os benefícios da prática de atividades aquáticas pelo idoso, como forma de exercício físico e lazer para promoção da qualidade de vida, a partir da revisão de literatura.

3.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Entender o processo de envelhecimento e as consequências do sedentarismo para vida e saúde do idoso.
- Ressaltar a hidroginástica, natação e outras possibilidades de atividades aquáticas disponíveis a prática do idoso.
- Relacionar os benefícios das atividades aquáticas para melhoria da qualidade de vida do idoso, em relação a saúde física, mental e emocional.

4. METODOLOGIA

O estudo trata de uma pesquisa qualitativa, exploratória e de ordem descritiva, cujas informações sobre a temática foram pesquisadas por meio da técnica de revisão bibliográfica.

A pesquisa bibliográfica para Gil (2002, p. 44): “[...] é desenvolvida com base em material já elaborado constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Dessa forma, a coleta de dados foi realizada em documentos de fontes primárias, com informações para realização da discussão e as fontes secundárias, que são as pesquisas científicas que contribuem como embasamento teórico (PRODANOV; FREITAS, 2013).

Dessa forma, o estudo foi elaborado por meio da revisão de literatura, a partir da seleção de documentos acadêmicos para composição do resultados e discussão em bases de dados como a Plataforma da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico.

Como critério de inclusão para seleção dos estudos considerou-se os textos acadêmicos publicados em Língua portuguesa, entre os anos de 2012 a 2022. A seleção realizada nas bases de dados citadas anteriormente, tendo como parâmetro de pesquisa os descritores: Atividade Aquática; Idoso; Saúde; Qualidade de Vida.

Por sua vez, como critério de exclusão, não foram considerados os trabalhos escritos apenas em línguas estrangeiras, publicados fora do período dos últimos dez anos e que não correspondem aos descritores ou temática deste estudo, além dos que não apresentam no resumo os objetivos da pesquisa, metodologia e principais conclusões.

5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Os trabalhos analisados abordam a importância da atividade física para promoção da saúde e qualidade de vida do idoso. A partir da exploração dos trabalhos e artigos publicados foram elaborados dois eixos temáticos: a relação do envelhecimento e a prática de esportes e as atividades aquáticas e os benefícios para saúde e qualidade de vida do idoso.

5.1. ENVELHECIMENTO E A PRÁTICA DE ESPORTES

No Brasil, a população idosa vem cada vez mais aumentando, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010 a população brasileira era de 190,7 milhões, desse total 20,7 milhões eram idosos, ou seja, 10,8% da população total. A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD Contínua) realizada em 2017 apontou que a população total do Brasil subiu para 207,1 milhões, com 30,3 milhões de idosos, o que corresponde a 14,6% da população brasileira naquele ano. Para o ano de 2060 estima-se que 1/3 da população brasileira seja de idosos (BRASIL, 2018).

Com a população idosa aumentando surgiu a preocupação com a qualidade de vida desse público, a necessidade de promoção do envelhecimento ativo, saudável, cidadão e sustentável. Como política pública de prevenção de doenças físicas e psicológicas, os centros de convivências possibilitam contato direto com outras pessoas, aprendizagem de culinária e artesanatos, participação em eventos culturais, viagens coletivas e incentivo a prática de esporte e lazer, entre outras possibilidades, estimulam a participação do idoso no contexto social da comunidade que está inserido (MOURA E SOUZA, 2013).

A qualidade de vida do idoso se relaciona a vários aspectos, como condições e estilo de vida, boa alimentação, higiene, suporte familiar, prática de exercícios físicos, atendimento especializado médico e acesso aos medicamentos necessários, além disso, à autoestima do idoso é essencial para manter seu bem-estar, capacidade funcional, estado emocional, interação social, atividade intelectual, e autocuidado, ou seja, nessa idade a qualidade de vida do idoso também está

relacionada a autonomia, a capacidade de continuar desempenhando atividades cotidianas (TOLDRÁ, 2014).

Segundo Zogo (2010) a pessoa idosa é um indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos, em processo de envelhecimento, que é a somatória de alterações e adaptações, que acontecem com o organismo humano, com o passar do tempo, num processo natural que resulta na diminuição da capacidade física, força muscular, resistência e coordenação. Além disso, ocasiona a diminuição da acuidade visual e aumento de doenças, como osteoporose e cardiovasculares (hipertensão arterial e diabete), apontadas como uma das principais causas de mortalidade do idoso, que comprometem a qualidade de vida e autonomia dos idosos.

A construção de uma velhice com qualidade, deve começar desde a infância, com ações que possibilitem a saúde física e psicológica, independência e autonomia da pessoa mesmo com o envelhecimento, ou seja, a capacidade de realizar tarefas diárias sem ajuda de outras pessoas. A prática de esportes e lazer auxiliam nesse processo, diminuindo o sedentarismo e aumentando a sociabilidade do idoso (DIAS E SOUZA, 2011).

O processo de envelhecimento traz alterações físicas e metabólicas no indivíduo. O nível de sedentarismo ainda é grande, na população brasileira. O sistema de saúde tem realizado campanhas que incentivam as mudanças no estilo de vida, como a prática de atividade física, para prevenção e fortalecimento da relação saúde-doença. O exercício traz para o idoso, a melhoria da capacidade aeróbica e constituição corporal, que impedem o surgimento de doenças crônicas e diminuem as morbimortalidades associadas ao sedentarismo (ZOGO, 2010).

Os autores, Shumway-Cook e Woollacott (2003), destacam que existem duas linhas que explicam o envelhecimento do ser humano, os fatores primários (características genéticas e à deteriorização do sistema nervoso) e secundários (radiação, poluição e estilo de vida).

Por sua vez, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006) destaca que o estilo de vida adotado pelas pessoas, auxiliam na promoção da saúde, redução dos fatores de risco e envelhecimento com qualidade, o que envolve a alimentação e prática de exercícios físicos. Além disso, o indivíduo ou comunidade sofre

influências, socioeconômicas, culturais e ambientais, ou seja, o local onde vive e trabalha, normas sociais, atitude e oportunidades podem influenciar na prática de atividades físicas, pois inclui mudança de comportamento, planejamento, adaptação, participação e experiências anteriores.

A sociabilidade do idoso é lembrada por Matter (2011) ao destacar que a prática de exercícios físicos por meio do esporte na terceira idade contribui para prevenção de doenças, pelos seus efeitos cognitivos e psicossociais, já que pelas relações sociais durante a prática de esporte melhora a autoestima e humor, o que diminui a tensão muscular, insônia, estresse e ansiedade e a predisposição a depressão, o que ocasiona na diminuição do consumo de medicamentos, além disso, a prática de exercícios físicos pelo idoso, diminui o risco de quedas, pelo aumento da força muscular, coordenação motora, reações posturais, mobilidade e flexibilidade.

Esse mesmo autor, acrescenta que em relação a saúde mental do idoso, a prática de esporte está vinculada ao lazer, estimula a resistência do cérebro ao dano, melhora a aprendizagem e o desempenho mental. Dessa forma, as evidências comprovam que a atividade física regular diminui as doenças e mortalidade do idoso, prolongando seu tempo de vida (MATTER, 2011).

Com isso, a realização de atividades esportivas pelo idoso diminui o sedentarismo e as doenças geradas por ele, propicia a manutenção das habilidades e condicionamento físicos, considerando que como forma de lazer as atividades realizadas em grupo, possibilitam a socialização, oportunizando a diminuição da solidão e problemas psicológicos, ao movimentar o corpo e a mente, o idoso se torna mais saudável e feliz, o que resulta na melhoria de sua qualidade de vida (MATTER, 2011).

As atividades relacionadas ao lazer, como a prática de esportes é uma das estratégias mais procuradas para manter a independência do idoso, já que auxilia diretamente na saúde física e mental. A sociabilidade presente no lazer pelo inter-relacionamento das pessoas é um fator que promove a saúde psicológica do idoso. A Lei nº 8.842/1994 citada por Ricardo et al (2013) que dispõe da Política Nacional do Idoso, traz a necessidade de assegurar seus direitos sociais, por meio da realização de ações que promovam sua autonomia, integração e participação na sociedade, através de atividades culturais e programas de lazer e esporte.

5.2. ATIVIDADES AQUÁTICAS E OS BENEFÍCIOS PARA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Como atividade física e lazer, os exercícios aquáticos são as mais escolhidas pelos idosos. O estudo realizado por Silva et al., (2018) concluiu que os exercícios feitos dentro da água atraem pessoas de terceira idade, pois a hidroginástica e a natação diminuem o impacto característicos dos exercícios de solo e facilitam a realização dos movimentos, condição essencial segurança física da pessoa nesta fase da vida.

Ademais, Silva et al., (2018) acrescentam que a hidroginástica e a natação são estratégias que utilizam a água, com o objetivo de melhoria dos cinco componentes da capacidade física: condição aeróbica, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Assim, os fortalecimentos desses componentes impactam significativamente na condição e disposição para realização das atividades da vida diária. Os autores acrescentam que as atividades aquáticas trazem benefícios para saúde, em relação aos aspectos físicos, mas, sobretudo, aos aspectos sociais e psicológicos do indivíduo (SILVA et al., 2018).

Desta feita, o estudo realizado por Didoni et al, (2021) sobre as contribuições de atividades recreativas no meio aquático, para melhoria da qualidade de vida de idoso identificou mudanças nos comportamentos deste grupo pelo envelhecimento, em virtude da solidão e falta de socialização, que levam a depressão e risco a doenças crônico-degenerativas, entretanto, os autores concluíram que as atividades aquáticas recreativas possibilitam momentos de socialização, prazer e alegria. O convívio social facilita o processo de interação, estabelecimento de vínculos afetivos e sociais, o que faz toda a diferença para melhoria da motivação, autoestima e sensação de pertencimento do idoso.

Corroborando com a pesquisa realizada por Didoni et al, (2021), o artigo elaborado por Ricardo (2015) que investiga a qualidade das atividades aquáticas e seus benefícios para a melhor idade, concluiu que a hidroginástica como atividade aquática praticada pela terceira idade oferecem um ambiente de relaxamento e contato social, que auxilia no combate ao estresse, depressão e na melhoria da percepção corporal e autoestima. Mais ainda, a natação como prática aquática

destaca-se pelos benefícios psicológicos de preservação da função cognitiva, motivação e autoestima, alívio dos sintomas de ansiedade e tratamento dos distúrbios relacionados ao comportamento, além do desenvolvimento da rede neural do praticante, o que contribui para o aprimoramento da coordenação motora em geral.

A qualidade de vida do idoso vinculado a prática da atividade física foi tema da pesquisa realizada por Viana e Júnior (2017), em seus achados os autores destacam a relação da prática de exercício no meio aquático como forma de lazer, que tem como consequência a melhoria da condição física, cognitiva e emocional. Os resultados encontrados no estudo apontam a hidroginástica, natação e esportes praticados em meio aquático aberto como o surf, a vela, entre outros como responsáveis pela melhora significativa nos problemas de saúde, diminuindo as dores corporais, dificuldades com depressão, favorecendo a autonomia do idoso na realização de atividades cotidianas, condições que possibilitam a promoção do bem-estar físico e mental.

Kanitz (2013) acrescenta que o treinamento aeróbio e treinamento combinado são esportes praticados pela população idosa em piscina funda. A pesquisa defende que tais modalidades trazem respostas cardiorrespiratórias, neuromusculares e no equilíbrio de idosos, além disso, o estudo menciona a corrida em piscina funda, com o auxílio de um colete flutuador, que mantém o corpo na posição vertical, sem contato dos pés com o fundo da piscina, o que impede qualquer impacto nos membros inferiores, podendo ser praticada por idosos que possuem problemas articulares e/ou musculares, pois evitam cargas aeróbias com menor risco de lesão. Ao analisar os benefícios da junção entre o meio aquático e o treinamento aeróbico, combinado ou de corrida em piscina funda é ideal para a promoção da saúde da população idosa.

O jogging aquático em piscina funda, como proposta de atividade física para o idoso foi tema do relato de experiência publicado por Xavier et al, (2014). Os autores explicam que na prática desse esporte aquático, o praticante não precisa saber nadar, conta com um colete flutuador e não tem contato dos membros inferiores com o solo da piscina. As aulas de jogging aquático são desenvolvidas a partir de aquecimento articular e dinâmico, caminhada com exercícios superiores e alongamento estática, para aumentar a intensidade, variedade, velocidade e

resistência dos exercícios, são utilizados materiais como halteres, espaguete e caneleiras flutuantes.

Como esporte o jogging aquático não possui restrições e conta com boa aceitação pelos idosos. Xavier et al, (2014) destacam benefícios voltados a prevenção e recuperação de muitas patologias, como problemas cardiorrespiratórios e musculares. Assim, esse exercício físico praticado regularmente pelo grupo da terceira idade impacta positivamente na qualidade de vida.

A população idosa busca por atividades de aventura na natureza. Os autores Viscardi; Marinho (2020) investigaram os esportes que representam experiências interessantes, por isso são os mais praticados nessa faixa etária. No meio aquático os mais praticados são o rafting ou canoa havaiana, que tem como principal característica o trabalho em equipe e cooperação, os remadores precisam coordenar os movimentos para passar pelas corredeiras e atingir os objetivos, por sua vez, o kitesurf também foi citado na pesquisa como esporte individual, uma mistura de windsurf, surfe e wakeboard. Os praticantes utilizam uma pipa ou papagaio e uma prancha com suporte para os pés, com a finalidade de deslizar sobre a água.

Desta feita, os resultados encontrados no estudo de Viscardi; Marinho (2020) remetem a aproximação do idoso com o meio ambiente, a contemplação e as questões ambientais, como o principal motivo da prática da canoa havaiana e o kitesurf. A relação com a natureza faz com que o praticante se sinta parte dela, o que traz experiências prazerosas e intensas, situação que muda a perspectiva em torno do envelhecimento, além de facilitar o estreitamento do vínculo de amizade, a promoção de situações de cooperação, reflexão e sensibilização. A condição física também é mencionada na pesquisa, por um lado, os esportes em questão incentivam habilidades motoras e equilíbrio, entretanto, no caso da canoa havaiana acompanhar o ritmo do grupo, sem respeito ao ritmo individual pode afastar alguns participantes da prática.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados nesta revisão de literatura demonstram que o processo de envelhecimento traz consequências para a saúde e vida do idoso, condição que agrava com o sedentarismo. A prática de exercícios físicos e esportes na terceira idade traz benefícios físicos e emocionais, em virtude da melhoria da autoestima, humor e socialização, o que diminui a ansiedade e depressão, resultando na diminuição ou suspensão de medicamentos, além disso, diminui o risco de quedas, pela melhoria na força muscular, coordenação motora, postura, mobilidade e flexibilidade. Assim, a prática de atividade física regular para promoção da saúde ou lazer pelo idoso, diminui as doenças e mortalidade.

Os exercícios físicos praticados em meio aquático são os mais escolhidos pela terceira idade. As atividades realizadas sobre ou imersos nela, atraem essa população, pois diminuem o impacto que teriam no solo e promovem a realização dos movimentos com segurança.

Muitas são as possibilidades de atividade aquáticas que podem ser praticadas por idosos, como a hidroginástica, natação, atividades recreativas, treinamento aeróbio, combinado e corrida em piscina funda, jogging aquático, canoa, canoa e kitesurf, os quais contribuem para condição aeróbica, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, equilíbrio emocional, estabelecimento de vínculos afetivos e autonomia, inclusive com a natureza, prevenção e recuperação de muitas patologias, como problemas cardiorrespiratórios e musculares.

Portanto, a prática de atividades aquáticas pela terceira idade como esporte ou lazer trazem benefícios a saúde física e emocional do idoso, pela melhoria da capacidade de realizar ações da vida cotidiana, o que impacta no bem-estar e na melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAZELLO, Bárbara. PORTELLA, Fernanda Cabeço. ANTUNES, Gabriela de Paula Pinto. GATTI, Ana Lúcia. Prática esportiva do idoso: autoimagem, autoestima e qualidade de vida. **Bol. psicol [online]**. 2016, vol.66, n.145, pp. 171-186. ISSN 0006-5943. Disponível em: <
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0006-59432016000200007&lng=pt&nrm=iso > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

BRAGA, Irineide Beserra; BRAGA, Elinez Beserra; OLIVEIRA, Maria Cristiana de Araújo; GUEDES, José Demontier. A Percepção do Idoso sobre a Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. **Id on Line Revista de Psicologia**. 2015, vol.9, n.26, Supl. Esp. p. 211-222. Disponível em: <
<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/338> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

BRASIL. Ministério da Cidadania. Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. **Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa**. 2018. Disponível em: <
<http://mds.gov.br/assuntos/brasil-amigo-da-pessoa-idosa/estrategia-1>. > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

BRASILEIRO, Maria Dilma Simões. MACHADO, Aline Bezerra. MATIAS, Bárbara Alves. SANTOS, Amilton da Cruz. Do diagnóstico à ação: uma proposta de lazer ativo e envelhecimento. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]**. 3º de setembro de 2012. Disponível em <: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/611>. > Acesso em: 04 de fevereiro de 2023.

DIAS, Aline Oliveira. SOUZA, Luciana Karine. Entre textos e contextos: relações sociais, motivação e lazer na velhice. **Revista Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.4, dez/2011. Disponível em: < <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/747> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

DIDONI, Ana Maria; PIASSALONGA, Michelle Carolina; CORRÊA, Evandro Antonio. Idoso e lazer: contribuições de atividades recreativas no meio aquático para melhoria da qualidade de vida. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física-RENEF**, v. 11, n. 16, p. 27-44, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/2699>. > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

GIL, Antônio. Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. Disponível em: <
https://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/13410/mod_resource/content/1/como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf>. >Acesso em: 15 de novembro de 2022.

GONÇALVES, Kellen Cristine; STREIT, Inês Amanda; MEDEIROS, Paulo Adão; MAZO, Priscila Mari Santos Giovana Zarpellon. Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física **de idosos praticantes de atividades aquáticas**. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 12, nº 39, jan/mar 2014. Disponível em: < https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/2140 > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

KANITZ, Ana Carolina. **Efeitos de dois programas de treinamento em piscina funda nas respostas cardiorrespiratórias, neuromusculares e no equilíbrio de idosos**. Dissertação (mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. 2013. Disponível em: < <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/81566> > Acesso em: 01 de abril de 2023.

LEÃO, Luciano Amado; LUCIANO, Gilberto Aparecido Gomes; SANTANA, Yasmin Barros de; BONFIM, Mariana Rotta. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134, jul./set., 2019. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.72849> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

MATTER, Nardile Joice. Exercício físico na melhor idade. **Revista Contexto & Saúde**. Ijuí. Editora Unijuí, v. 10 n. 20 jan./jun. 2011.

MOURA, Giselle Alves. SOUZA, Luciana Karine de Souza. Lazer e idoso institucionalizado: tendências, problemas e perspectivas. **Revista Licere**, Belo Horizonte, v.16, n.2, jun/2013 Disponível em: < <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no Envelhecimento saudável**. Florianópolis, 2006.

PRODANOV, Cleber Cristiano. FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Disponível em: <http://www.feevale.br/Comum/midias/8807f05a-14d0-4d5b-b1ad-1538f3aef538/E-book%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf>. Acesso em: > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

RICARDO, Luiza Isnardi Cardoso. RIBEIRO, José Antônio Bicca. FERREIRA, Rodrigo Wiltgen. CARVALLI, Adriana Schüller. Preferências de atividades de lazer de um grupo de idosas do extremo sul do BRASIL. **Revista Licere**, Belo Horizonte, v.16, n.2, jun/2013. Disponível em: < <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/648> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

RICARDO. Priscila da Silva. **Qualidade das atividades aquáticas para melhor idade e seus benefícios**. Artigo ao curso de bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília –

UniCEUB. 2015 Disponível em: < <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/7507> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

RODRIGUES, Brenda Ferreira. **Adesão e permanência de idosos ao projeto de extensão de atividade física para a terceira idade: voleibol**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2017. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/177635/TCC%20-%20Brenda%20Ferreira%20Rodrigues.pdf?sequence=1&isAllowed=y> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. H. **Controle Motor - Teorias e Aplicações Práticas**. 2ª Edição, Manole, São Paulo, 2003.

SILVA, José Pereira; BOCATO, Marcos; ISLER, Gustavo Lima. A percepção de saúde e a qualidade de vida do idoso praticante de atividades aquáticas. **Revista Medicina e Saúde**, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 21-34, jan./dez. 2018. Disponível em: < <http://web-api-claretiano-edu-r.s3.amazonaws.com/cms/biblioteca/revistas/edicoes/6059fe9e4ea91f55e7624945/605b7ff6411a529388ea437e.pdf> > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

TOLDRÁ, Rosé Colom. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **Revista: O Mundo da Saúde**, São Paulo – 2014, p.159-168. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/promocao_saude_qualidade_vida_idosos.pdf. > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

VIANA, Agenísia. JUNIOR, Gilmar Antoniasse. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. **Psicologia E Saúde em Debate**, v.3, n.1. 2017, p. 87–98. Disponível em: < <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A7> > Acesso em: 04 de fevereiro de 2023.

VISCARDI, Adriana Aparecida da Fonseca. MARINHO, Alcyane. Aspectos socioambientais relatados por praticantes de atividades de aventura na natureza com 60 anos ou mais: a natureza em si e no outro. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 3, p. 149-155, 2020. Disponível em: < <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8766495> > Acesso em: 01 de abril de 2023.

XAVIER, Lucas Cunha, Possamai, Vanessa Dias. GONÇALVES, Andrea Kruger. Projeto CELARI - Centro de Estudos do Lazer e Atividade Física do Idoso: um relato de experiência da oficina de jogging aquático. **Revista Didática Sistêmica**, v.6, n.1. 2015, p.443–446. Disponível em: < <https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/5273> > Acesso em: 24 de março de 2023.

ZOGO, A. S. Z. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira geriátrica -GERONTOL**, RIO DE JANEIRO, 2010. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbqg/v13n1/a16v13n1.pdf>. > Acesso em: 15 de novembro de 2022.

JASMIM ZANON
JOÃO JÚNIOR LOSS GUAITOLINI

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE AQUÁTICA PARA QUALIDADE DE VIDA DO
IDOSO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado, do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD), como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 20/07/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Dr. Edson Castardeli

Karen Lorena Gil Eusse

Lenice Brum Nunes

Lenice Brum Nunes



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
EDSON CASTARDELI - SIAPE 1719478
Departamento de Desportos - DD/CEFD
Em 21/07/2023 às 16:04

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/755478?tipoArquivo=O>



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
KAREN LORENA GIL EUSSE - SIAPE 3332679
Departamento de Ginástica - DG/CEFD
Em 23/07/2023 às 22:08

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/755886?tipoArquivo=O>