

99 - REVISÃO INTEGRATIVA DA REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO QUE TRATAM DA HIDROGINÁSTICA/IDOSO (2009 A 2019)

ISLANE DA SILVA RIBEIRO
ELIPAULA MARQUES DA CRUZ CARVALHO
FABRICIO SIMÕES
ELIANE CUNHA GONÇAVES
Faculdade Maria Milza (FAMAM), Governador Manbageira, Bahia, Brasil
islanesilva05@gmail.com

doi:10.16887/90.a1.99

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento humano pode ser determinado pela perda funcional progressiva que ocorre de forma gradual, universal e irreversível com o avançar da idade, (Nahas, 2006). Havendo um declínio gradativo das funções de todos os sistemas do corpo, cardiovascular, respiratório, geniturinário, endócrino e imunológico, entre outros (MOTTA, 2014). Variando de indivíduo para indivíduo, pode acontecer de forma gradativa para uns e mais rápido, para outros (CAETANO, 2006). É um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente do estado social, econômico ou racial. Caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO E LITVOC, 2004).

Os idosos no Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) chegará a 205,8 milhões e apesar das mudanças fisiológicas começarem a aparecer a partir dos 60 anos, atualmente, parte desta população tem sido caracterizada por se manter ativos e independentes, buscando um estilo de vida mais ativa e saudável. E neste sentido estes idosos encontram na atividade física sistemática e regular uma alternativa para retardar o processo de envelhecimento e se socializar como destaca os estudos de autores como Matsudo e Cols. (2000), Motta, (2014) entre outros.

O envelhecimento é um processo inexorável aos seres humanos, conduz a uma perda progressiva das capacidades físicas, aumentando o risco do sedentarismo. Essas alterações põem em risco a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade de realizar com vigor as atividades do cotidiano (Nahas, 2006). O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros (CAETANO, 2006). Sendo, um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente do seu estado social, econômico ou racial, caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais. BRITO E LITVOC (2004), apontam que os idosos deixar de envelhecer, contudo a prevenção dos efeitos causados pelo envelhecimento deve acontecer quando se busca por medidas pode envolver uma alimentação mais equilibrada, a prática de exercícios físicos, a construção de novos hábitos entre outros. Neste sentido, autores como Barbosa (2000); Silva e Barros (1996) e Bonachela (1994) apontam que Hidroginástica protela o processo de envelhecimento e trará benefícios anatomo-fisiológicos, cognitivos e socio-afetivos aos idosos, tornando-os mais saudáveis, independentes, sociáveis e eficientes, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida, a partir da prática regular deste exercício físico.

A Hidroginástica, é uma prática de atividade física realizada na água, que surge na Alemanha, com a finalidade de realizar atividade física que inclua a ginástica e exercícios de força no meio líquido, preservando as articulações de impacto e lesões. A utilização de exercícios na água é muito antiga, registro revelam 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 nos séculos V.a. C.

No Brasil a hidroginástica surgiu há cerca de 20 anos, teve um crescimento expressivo por ter benefícios que contemplam significativamente a idosos e gestantes, considerada uma atividade complexa mais com baixa impacto nas articulações, proporcionado benefícios como: melhoria do sistema cardiorrespiratório, aumento da amplitude articular, aumento da resistência muscular, ativação da circulação sanguínea, melhoria da postura, alívio das dores, melhora do, condicionamento aeróbio, força muscular, flexibilidade e composição corporal, bem-estar físico e mental, Bonachela (1994), (Sova, 1998).

OBJETIVO:

Verificar a partir da prática da Hidroginástica como atividade física sistemática, quais os estudos encontrados nos artigos publicados entre os anos de 2009 a 2019, na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, que tratam do idoso.

METODOLOGIA

Afim de alcançar o objetivo proposto, foi feito o uso da revisão integrativa, como fonte direta da base eletrônica da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício dos artigos entre os anos de 2009 a 2019.

A revisão integrativa foi realizada na Revista Brasileira de Prescrição de Exercício Físico, ISSN 1981-9900 versão eletrônica, entre os anos de 2009 a 2019. Segundo Botelho, Cunha e Macedo (2011), a revisão integrativa visa traçar um parâmetro sobre a produção científica de estudos específicos de forma sistemática.

Desta forma, seguindo os procedimentos que a revisão integrativa oferece foram realizados: (a) estabelecimento do objetivo e problema a ser estudado; (b) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos (seleção de amostra); (c) categorização e análise dos dados a partir dos artigos publicados na base virtual de dados da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício; (d) apresentar os resultados, Carvalho (2007).

Os critérios de inclusão utilizados para o desenvolvimento da pesquisa foram: ser artigo completo em português; ter no título a palavra Hidroginástica; apresentar resumo e ter nas palavras-chave: hidroginástica; idoso; atividade física.

A apresentação dos resultados e discussão dos dados foram feitos de forma descritiva, o que possibilitou melhor entendimento da revisão integrativa a partir do objetivo do estudo.

RESULTADO E DISCUSSÕES

A revisão integrativa deste estudo, analisou a amostra de 11 artigos completo em português; os quais apresentaram no título a palavra Hidroginástica; que possuem resumo completo e tem as seguintes palavras-chave: hidroginástica; idoso; atividade física, disponíveis na base de dados virtual da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício entre os anos de 2009 a 2019. (Quadro1).

Quadro 1: Distribuição da produção científica publicada na base de dados Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício anos de 2009-2019.

Fonte: Revista Brasileira de Prescrição de Exercício anos de 2009 a 2019.

Observou-se que foram publicados na revista nos últimos 10 anos (2009 a 2019) um total de 11 artigos publicados, contudo nos anos mais recentes de 2018 a 2019 não houveram registro de publicações desenvolvidas nessa área. Os demais anos tiveram poucos trabalhos desenvolvidos na área, com destaque para o ano de 2010 dois trabalhos foram desenvolvidos tendo a hidroginástica como tema principal e os seus benefícios.

Após a busca das palavras-chave, em cada ano citado, foram encontradas cinco (05) publicações no total, considerando os critérios de inclusão mencionados (Quadro 2) que atenderam aos requisitos estabelecidos. Para extrair as informações dos artigos utilizou-se o seguinte critério: título, ano, resumo e objetivo central.

Quadro 2: Artigos relacionados a Hidroginástica; Idoso e Atividade física.

Nº	ANO	TÍTULO	OBJETIVO
01	2010	Flexibilidade em praticantes de Hidroginástica	A importância da hidroginástica na melhora da flexibilidade com idosos.
02	2011	Análise da percepção geral de saúde e da qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica a partir do instrumento SF-36	Percepção do estado geral de saúde de idosos praticantes de hidroginástica
03	2014	Hidroginástica aliada à natação como tratamento não farmacológico no tratamento de dores em diaristas	Analisar os efeitos da hidroginástica sobre o aumento da força de membros inferiores em idosas.
04	2016	Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos	Comparar o efeito do treinamento resistido e a hidroginástica na funcionalidade nas atividades de vida diária de indivíduos idosos.
05	2017	Avaliação da percepção subjetiva de esforço como forma de controle de intensidade de uma aula de hidroginástica em um programa de extensão	Verificar se a escala de percepção de esforço de Borg (de 0 a 10 pontos) pode ser utilizada nas aulas de hidroginástica de um programa de extensão

Fonte: Revista brasileira de prescrição de exercício 2009-2019.

Em relação aos objetivos do estudo, observou-se que o ano 2010 (nº 01), a única publicação de estudo sobre a Hidroginástica tratou sobre a flexibilidade do idoso que pratica de atividade física. Sabe-se, segundo Dantas (1999), a flexibilidade é uma qualidade física importante. É a flexibilidade na hidroginástica, entre os seus diversos benefícios, que auxilia na coordenação motora e relaxamento. Neste sentido, diversos autores como (Sova,1998). Figueiredo (1999) e Bonachela (2001), concordam que a hidroginástica é eficaz no combate a falta de flexibilidade e rigidez muscular, comum a este grupo da população.

No ano de 2011 o artigo publicado (nº02) faz uma mensuração da Hidroginástica através do método de estudo SF-36, método segundo Borges 2008 que é uma forma de mesura os resultados da prática de hidroginástica, com os parâmetros que engloba: Capacidade Funcional (CF), Limitações por Aspectos Físicos (LAF), Dor (DR), Estado Geral de Saúde (EGS), Vitalidade (VT), Aspectos Sociais (AS), Limitação por Aspectos Emocionais (LAE) e Saúde Mental (SM). Neste estudo a Hidroginástica aparece como uma base central para os idosos, pois a mesma possibilita uma vida mais saudável e ativa.

Para Mendonça (2002) e Bochanella (1994), a hidroginástica ainda se destaca por ser uma atividade física bastante estimulante, eficaz, divertida, agradável, cômoda e segura. Esta atividade física se diferencia das outras, devido às propriedades físicas que o meio líquido apresenta, como densidade, flutuação, pressão hidrostática, resistência, viscosidade e temperatura.

O mesmo ocorre no ano de 2014, o artigo publicado (nº 03) analisa os efeitos da hidroginástica sobre o aumento da força de membros inferiores em idosas. O método usado para esse estudo, o teste de levantar e sentar da cadeira em 30 segundos, padronização de Rikli e Jones (1999) citado por Matsudo (2000). Neste estudo, os resultados revelam que as mulheres idosas aumentaram significativamente a força de membros inferiores, após terem sido submetidas a um programa de treinamento de hidroginástica.

Para Aguiar e Gurgel (2009) em seus estudos, os quais foram aplicados testes em idosas praticantes da hidroginástica, revelam uma melhor qualidade de vida relacionada ao domínio físico, assim como maior força de membros inferiores e flexibilidade em um grupo de mulheres idosas praticantes de hidroginástica em relação ao grupo de mulheres

sedentárias

O trabalho publicado no ano de 2016 (nº4) faz uma comparação do treinamento revestido/ hidroginástica e a autonomia funcional em Idoso foi utilizado o protocolo desenvolvido pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAM). Os resultados revelam que a hidroginástica é uma excelente ferramenta para o treinamento revestido. Os indivíduos de ambos os grupos obtiveram classificação muito bom para o mesmo protocolo.

O artigo do ano de 2017 (nº05) realizou uma análise nas mulheres que participam da prática da hidroginástica em um programa de extensão com o mínimo de (6) seis meses de atividade e que não faziam uso de fármacos ou dispositivos (como marca-passo) que poderiam afetar a frequência cardíaca. A escala de percepção de esforço utilizada foi a de Borg de 0 a 10 pontos, pois esta foi desenvolvida com o intuito de ser aplicada mais facilmente com a população (Borg, 1982). Na avaliação após o repouso, a percepção subjetiva de esforço foi zero, enquanto que a frequência cardíaca foi de $50,2 \pm 9,2\%$ da frequência cardíaca máxima, revelando que na prática da Hidroginástica a frequência cardíaca e os esforços são relevantes. Também foi encontrada uma correlação positiva entre as variáveis.

Autores como Barbosa e cool. (2010), entre outros, consideram que a hidroginástica pode proporcionar melhoras na: composição corporal, nas taxas de lipídios no sangue, na força muscular, na aptidão cardiorrespiratória, na agilidade e na flexibilidade em idosos. Bonachela (1994), destaca que o surgimento da hidroginástica como prática de atividade física surge na Alemanha para atender grupos de idosos que precisavam praticar atividade física segura, sem causar riscos de lesões nas articulações e que lhes proporcionasse bem-estar físico e mental.

No Brasil a hidroginástica surgiu há cerca de 20 anos, teve um crescimento expressivo, e a adesão a essa modalidade tem crescimento gradativo com o passar os anos, devido aos principais benefícios que a hidroginástica propõe, principalmente para a população idosa, por ser uma atividade complexa, contudo com baixo impacto nas articulações.

Bonachela (1994), Barbosa e cols. (2010) destacam os principais benefícios da hidroginástica como a: melhoria do sistema cardiorrespiratório, aumento da amplitude articular, aumento da resistência muscular, ativação da circulação sanguínea, melhoria da postura, alívio das dores, diminuição do impacto nas articulações, bem-estar físico e mental, motivo pelo qual a hidroginástica nas últimas décadas tem se tornada uma atividade expressiva para o público idosos

CONCLUSÃO

A presente revisão, na tentativa de verificar, a partir da prática da Hidroginástica como atividade física sistemática para os idosos, os estudos encontrados nos artigos publicados entre os anos de 2009 a 2019, na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, pode averiguar nas publicações que tratam desta modalidade de atividade física lacunas nos estudos entre os anos de 2009 a 2019, pelo déficit de estudos relacionados ao tema.

Do mesmo modo, quanto aos critérios de inclusão, o estudo torna mais claro a limitações de trabalhos que tratam do idoso e a prática de atividade física, permitindo que o leitor-pesquisador possa ter acesso às informações recentes sobre a hidroginástica e idosos.

Com o passar dos anos, a hidroginástica se tornou um objeto de estudo, devido aos benefícios apresentados através dessa prática, os quais tem uma relevância considerável para a academia, pois investigar essa modalidade em forma de prática sistemática e qual o impacto direto ou indireto na vida de quem à prática, é importante para estudos futuros. Com o processo de envelhecimento e as mudanças do organismo os idosos tem a ter uma perda da força muscular (Sarcopenia), flexibilidade, isso tem uma interferência direta no desenvolvimento das suas atividades, levando os idosos a busca por exercício físico que atendam às suas necessidades, tanto físicas e sociais.

Faz-se necessário intensificar estudos desse tipo, para que possam produzir outras pesquisas e evidências concretas e plausíveis, sobre os benefícios da hidroginástica para o público idoso. No decorrer desses 10 anos, o número de artigos publicados na área ainda é limitado, perante os avanços dos estudos relacionados ao Idoso e a atividade física. É possível verificar a eficácia desta modalidade para retardar ou diminuir os efeitos do processo de envelhecimento e proporcionando aos idosos uma vida mais ativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOUR Júnior, A – Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde e o desempenho atlético. 2ª edição. Londrina: Phorte Editora, 1999.

AGUIAR, J.B.; Gurgel, L.A. 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 de Fortaleza. Revista Brasileira de Educação Física. Vol. 23. n.04. 2009.

Borges, I.S. Hidroginástica e qualidade de vida: uma análise a partir do instrumento SF36. 48p. Trabalho de conclusão de curso. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2008.

BOCHANELLA, V. Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

_____. Hidro Localizada. Sprint. 2004. Borges, I.S. Hidroginástica e qualidade de vida: uma análise a partir do instrumento SF36. 48p. (Trabalho de conclusão de curso) Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2008.

BOTELHO, Louise Lira Roedel. CUNHA, Cristiano Castro de Almeida. MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. Rev. Gestão e Sociedade, Belo Horizonte, V.5, n. 11, p. 212-136. Maio/Agosto 2011.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. Envelhecimento prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p.1-16, 2004.

CAETANO, L. M. O Idoso e a Atividade Física. Horizonte: Revista de Educação Física e desporto, V.11, n. 124, p.20-28, 2006.

CAPORICCI, S.; Neto, M. F. O. Estudo Comparativo de Idosos Ativos e Inativos Através da Avaliação das Atividades da Vida Diária e Medição da Qualidade de Vida. Revista Motricidade. Vol. 7. Num. 2. 2011. p.15-24.

CARVALHO, Luzia Alves de. Metodologia qualitativa em pesquisa sobre formação de professores: narração de uma experiência. Perspectiva Online, Campos dos Goytacazes, v. 1, n.4, p.9-24, 2007. Disponível em<

Acessado em: 22 de setembro de 2019.

MATSUDO, S.M.M. Avaliação do Idoso: Física e Funcional. São Caetano do Sul: Ed.Celafiscs Publicações. p. 40—69, 2000.

_____, V.K.R.; Barros Neto, T.L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. Rev.. Bras. Ativ. Física e Saúde. Vol. 8. Num. 4. 2000. p. 21-32.

MENDONÇA, A.C.L.A. Efeito da ginástica da hidroginástica sobre a aptidão cardiorrespiratória em mulheres idosas. Brasília: UCB, 2002.

MÓTTA, Estilo de vida e dor na coluna lombar; uma resposta dos componentes de aptidão física relacionado à saúde.

Revista Brasileira de atividade Física e Saúde 1999; 1(1):36-56, 2014..

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Editora Medigraf, 4ª edição, 2006.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2019, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2009, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2010, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2011, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2012,, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2013, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2014, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2015, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2016, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2017, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2018, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. v.13. n 83. Maio e Junho 2019, Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/announcement/view/3>. Acessado em: 25 de setembro de 2019.

SOVA, R. Hidroginástica na terceira idade. São Paulo: Manole, 1998.

RESUMO INGLES

Water aerobics is considered as one of the fastest growing physical exercises for the elderly. In-water exercises are best recommended for being low impact, ensuring improved flexibility, muscle strength, blood circulation and muscle pain relief. The elderly have recently sought to reduce the impacts caused by the aging process. It is the active elderly who care about their well-being and who are looking for physical activities that meet their needs at this stage of life. In this sense, this study as its main objective: To verify from the interactive review, the virtual articles of the Brazilian Journal of Exercise Prescription and Physiology, which deal with Water Exercise, for the elderly public. The research method used was the integrative review, presenting articles with direct source online in the electronic database of the Brazilian Journal of Exercise Prescription and Physiology, which deal with water aerobics, from 2009 to 2019. The sample of this review consists of 11 articles, published in Portuguese, based on the available journal. Inclusion criteria were: to be a complete article in Portuguese published between 2009 and 2019; have in the title the word water aerobics; present summary and have in the keywords: water aerobics; old man; physical activity. It is noticed that the articles produced in the last ten years, only 05 met the criteria established in this research. These deal with discussions about the practice of water aerobics as physical activity for the elderly, revealing encouraging results for the quality of life and well-being of this group. However, over these 10 years, the number of articles published in the area is still limited. It is possible to verify the effectiveness of this modality to slow or diminish the effects of the aging process and provide the elderly with a more active life.

Key words: Water aerobics. Old man. Physical activity.

RESUMO FRANCES

L'aérobic aquatique est considéré comme l'un des exercices physiques les plus dynamiques pour les personnes âgées. Il est préférable de pratiquer des exercices dans l'eau pour réduire les impacts, améliorer la flexibilité, la force musculaire, la circulation sanguine et le soulagement des douleurs musculaires. Les personnes âgées ont récemment cherché à réduire les effets du vieillissement. Ce sont les personnes âgées actives qui se soucient de leur bien-être et qui recherchent des activités physiques qui répondent à leurs besoins à ce stade de la vie. En ce sens, cette étude a pour objectif principal: Vérifier, à partir de la revue interactive, les articles virtuels de la Revue brésilienne de prescription et de physiologie de l'exercice, qui traitent de l'exercice de l'eau, destinés au public âgé. La méthode de recherche utilisée a été la revue intégrative, présentant des articles avec source directe en ligne dans la base de données électronique du Journal brésilien sur la prescription et la physiologie de l'exercice, qui traitent de l'aérobic aquatique, de 2009 à 2019. L'échantillon de cette revue constitue 11 articles, publiés en portugais, basés sur la revue disponible. Les critères d'inclusion étaient les suivants: être un article complet en portugais publié entre 2009 et 2019; avoir dans le titre le mot Hydrogymnastics; présent résumé et ont dans les mots-clés: aquagym; les personnes âgées activité physique. Il est à noter que les articles publiés au cours des dix dernières années, seulement 05 répondent aux critères établis dans cette recherche. Celles-ci traitent de discussions sur la pratique de l'aérobic aquatique en tant qu'activité physique pour les personnes âgées et révèlent des résultats encourageants pour la qualité de vie et le bien-être de ce groupe. Cependant, au cours de ces 10 années, le nombre d'articles publiés dans la région est encore limité. Il est possible de vérifier l'efficacité de cette modalité pour ralentir ou diminuer les effets du processus de vieillissement et donner aux personnes âgées une vie plus active.

Mots-clés: Aquagym. Vieil homme. Activité physique.

RESUMO ESPANHOL

Los ejercicios aeróbicos acuáticos se consideran uno de los ejercicios físicos de mayor crecimiento para las personas mayores. Los ejercicios en el agua son los más recomendados porque son de bajo impacto, aseguran una mayor flexibilidad, fuerza muscular, circulación sanguínea y alivian el dolor muscular. Los ancianos, en los últimos tiempos, han tratado de reducir los impactos causados por el proceso de envejecimiento. Son las personas mayores activas las que se preocupan por su bienestar y buscan actividades físicas que satisfagan sus necesidades en esta etapa de la vida. En este sentido, este estudio como su objetivo principal: verificar a partir de la revisión interactiva, los artículos virtuales de la Revista Brasileña de

Prescripción y Fisiología del Ejercicio, que tratan sobre el ejercicio acuático, para el público de edad avanzada. El método de investigación utilizado fue la revisión integradora, que presentó artículos con fuente directa en línea en la base de datos electrónica de la Revista Brasileña de Prescripción y Fisiología del Ejercicio, que se ocupa del Ejercicio del Agua, de 2009 a 2019. La muestra de esta revisión constituye 11 artículos, publicados en portugués, basados en la revista disponible. Los criterios de inclusión fueron: ser un artículo completo en portugués publicado entre 2009 y 2019; tener en el título la palabra Hidrogimnasia; presente resumen y tenga en las palabras clave: aeróbicos acuáticos; ancianos actividad física. Se observa que los artículos producidos en los últimos diez años, solo 05 cumplieron con los criterios establecidos en esta investigación. Estos tratan con discusiones sobre la práctica de aeróbicos en el agua como actividad física para los ancianos, revelando resultados alentadores para la calidad de vida y el bienestar de este grupo. Sin embargo, durante estos 10 años, el número de artículos publicados en el área sigue siendo limitado. Es posible verificar la efectividad de esta modalidad para disminuir o disminuir los efectos del proceso de envejecimiento y proporcionar a los ancianos una vida más activa.

Palabras clave: Aeróbicos en el agua. Viejo hombre. Actividad física.

RESUMO PORTUGUES

A Hidroginástica é considerada como um dos exercícios físicos que mais cresce para o público idoso. Os exercícios dentro d'água são os mais recomendados por serem de baixo impacto, garantir a melhora da flexibilidade, da força muscular, da circulação sanguínea e o alívio de dores musculares. Os idosos têm, nos últimos tempos, buscado diminuir os impactos causados pelo processo de envelhecimento. São os idosos ativos, que se preocupam com o seu bem-estar e que busca por atividades físicas que contemplem as suas necessidades nesta fase de vida. Neste sentido, este estudo como objetivo central: Verificar a partir da revisão interativa, os artigos virtuais da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, que tratam da Hidroginástica, para o público idoso. O método de pesquisa utilizado foi a revisão integrativa, apresentando artigos com fonte direta online na base eletrônica de dados da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, que tratam da Hidroginástica, entre os anos de 2009 a 2019. A amostra desta revisão, constitui-se de 11 artigos, publicados em português, na base disponível na referida Revista. Os critérios de inclusão utilizados foram: ser artigo completo em português publicados entre 2009 a 2019; ter no título a palavra Hidroginástica; apresentar resumo e ter nas palavras-chave: hidroginástica; idoso; atividade física. Percebe-se que os artigos produzidos nos últimos dez anos, apenas 05 atenderam aos critérios estabelecidos nesta pesquisa. Estes tratam das discussões sobre a prática da hidroginástica como atividade física para idoso, revelando resultados animadores para a qualidade de vida e bem-estar desse grupo. Contudo, no decorrer desses 10 anos, o número de artigos publicados na área ainda é limitado. É possível verificar a eficácia desta modalidade para retardar ou diminuir os efeitos do processo de envelhecimento e proporcionar aos idosos uma vida mais ativa.

Palavras-chave: Hidroginástica. Idoso. Atividade Física.