



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMILA SALGADO CORRÊA

**Percepção de Idosos sobre os Efeitos da Hidroginástica na
Articulação do Joelho**

CASTANHAL, PARÁ

2025

CAMILA SALGADO CORRÊA

**Percepção de Idosos sobre os Efeitos da Hidroginástica na
Articulação do Joelho**

Trabalho de Curso apresentado à Banca Examinadora da Faculdade de Educação Física do Campus Universitário de Castanhal, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar

CASTANHAL, PARÁ

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Corrêa, Camila Salgado.
Percepção de idosos sobre os efeitos da hidroginástica na articulação do joelho /
Camila Salgado Corrêa. — 2025.

24 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade
Federal do Pará, Campus Universitário de Castanhal, Castanhal, 2025.

Orientador: Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar.

1. Hidroginástica.
 2. Envelhecimento.
 3. Pessoa idosa.
 4. Articulação do joelho.
- I. Nassar, Sérgio Eduardo.
II. Título.

CAMILA SALGADO CORRÊA

**Percepção de Idosos sobre os Efeitos da Hidroginástica na
Articulação do Joelho**

Trabalho de Curso apresentado à Banca Examinadora da Faculdade de Educação Física do Campus Universitário de Castanhal, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Apresentado em ____/____/____

Conceito: _____

BANCA EXAMINADORA

Professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar
Orientador e Presidente da Banca - UFPA

Professora Doutora Suélen Merlo
Banca Interna- UFPA

Dedico este trabalho a todas as pessoas que amo: à minha mãe, Kátia Cilene, que sempre me apoiou; à minha irmã, Karine, que, mesmo distante, certamente torceu pelo meu sucesso; ao meu pai, Cezar, que sempre esteve ao meu lado; e ao meu companheiro, Thiago, que me motivou a continuar meus estudos, apesar de todas as dificuldades que surgiram no caminho.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por todas as fases que vivi na UFPA, pois foi com Sua ajuda que estou realizando meu sonho de me formar pela Universidade Federal do Pará. Sou grato por todas as dificuldades que enfrentei ao longo dessa trajetória, desde os desafios no deslocamento de casa até a UFPA até a falta de recursos para a passagem do transporte escolar. Não foi fácil, mas consegui superar todas as barreiras e seguir em frente, mesmo chegando cansada e passando várias horas da noite em casa estudando para seminários, provas e trabalhos.

A caminhada foi longa e, em vários momentos, pensei em desistir de tudo. No entanto, isso significaria abrir a mão do meu sonho de infância de me formar e dar esse orgulho aos meus pais. Minha mãe sempre me motivou, ajudando no que pudesse, enquanto meu pai me apoiou muito, tanto financeiramente quanto com carinho e paciência. Um agradecimento especial à minha família, que esteve ao meu lado desde a infância. Obrigada por toda a força, pelos conselhos e pela motivação que me ajudaram a seguir no curso até o final.

Agradeço à Universidade Federal do Pará por me proporcionar a oportunidade de estudar e conquistar meu diploma, realizando um sonho de infância. Aqui dentro da universidade, adquira diversas experiências que levarei para toda a vida.

Minha gratidão ao meu orientador, professor Doutor Sérgio Eduardo Nassar, que me ajudou e incentivou nessa jornada. Durante suas aulas, eu já o imaginei como meu orientador, pois me identifiquei muito com seu conteúdo, especialmente nas disciplinas de aquáticas I e II.

Agradeço à minha turma 2020.1, com quem passou a maior parte do tempo na UFPA. Sou grato por cada momento vívido e espero que cada um de vocês tenha sucesso na carreira e na vida.

Minha gratidão, de minha forma geral, a todos os alunos e professores que desenvolveram para a formação ao longo desse processo, que teve altos e baixos, mas que, para honra e glória do Senhor, está sendo concretizado.

A palavra é gratidão.

“Todos estamos matriculados na escola da vida, onde o mestre é o tempo”.

(Cora Coralina)

SUMÁRIO

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Introdução | 10 |
| 2 | Justificativa | 12 |
| 3 | Objetivo | 13 |
| 4 | Metodologia | 13 |
| 5 | Resultados e Discussão | 14 |
| 6 | Conclusão | 18 |
| | REFERÊNCIAS | 18 |
| | APÊNDICE 1: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido | 21 |
| | APÊNDICE 2: Instrumento de Pesquisa - Pergunta Geradora | 23 |

Resumo

A busca por atividades físicas para a melhora da saúde tem sido cada vez mais frequente especialmente pelos idosos. Dentre elas, a hidroginástica se destaca como uma opção de exercício que possui baixo impacto nas articulações, sendo indicada para esse público. O presente estudo teve como objetivo identificar a percepção de pessoas idosas sobre os efeitos da hidroginástica nas articulações do joelho, com foco em como essa atividade física influencia o bem-estar, a dor, a mobilidade e a funcionalidade das articulações. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa com 11 mulheres idosas que frequentam as aulas de hidroginástica regularmente no Serviço Social do Comércio (SESC), do município de Castanhal, Pará. A coleta de dados foi realizada com entrevistas semiestruturadas e analisadas qualitativamente. Os resultados demonstraram que a prática regular da hidroginástica contribui na redução de dores, na melhora da mobilidade, na saúde e principalmente na articulação dos joelhos de idosos praticantes.

Palavras-Chaves: Hidroginástica. Envelhecimento. Pessoa Idosa. Articulação do Joelho.

ABSTRACT

The search for physical activities to improve health has been increasingly frequent, especially among the elderly. Among them, water aerobics stands out as an exercise option that has low impact on joints, being recommended for this audience. The present study aimed to identify the perception of elderly people about the effects of water aerobics on knee joints, focusing on how this physical activity influences well-being, pain, mobility and joint functionality. For this purpose, a qualitative research was conducted with 11 elderly women who regularly attend water aerobics classes at the Serviço Social do Comércio (SESC) in the municipality of Castanhal, Pará. Data collection was performed through semi-structured interviews and analyzed qualitatively. The results demonstrated that the regular practice of water aerobics contributes to the reduction of pain, improvement of mobility, health and especially to the knee joints of elderly practitioners.

Keywords: Water aerobics. Aging. Elderly person. Knee joint

1 Introdução

O envelhecimento populacional é uma característica natural que vem aumentando em todo o mundo, inclusive no Brasil, e traz consigo diversos desafios para a saúde e a qualidade de vida da população idosa. Com o avanço da idade, ocorrem mudanças fisiológicas que impactam diretamente a funcionalidade do corpo humano, especialmente os músculos. Entre essas alterações, destacam-se a diminuição da flexibilidade, a redução da massa muscular e o aumento da fragilidade óssea, fatores que podem comprometer a mobilidade e a independência dos idosos. (OMS, 2015).

Assim, a saúde é um estado de bem-estar físico, psicológico e social, não se restringindo apenas à ausência de doenças ao longo do processo de envelhecimento. Portanto, torna-se essencial refletir sobre a saúde e desenvolver estratégias que minimizem os impactos do envelhecimento, que ainda é amplamente percebido de forma negativa na sociedade, principalmente devido aos declínios funcionais associados a essa fase da vida. (OMS, 2015).

Além disso, os fatores que influenciam o envelhecimento estão diretamente ligados ao passar do tempo, resultando no acúmulo de diversos tipos de danos em nível molecular e celular. Esse processo leva, gradualmente, à diminuição das reservas fisiológicas, ao aumento do risco de desenvolvimento de várias doenças e à redução da capacidade funcional do indivíduo. No entanto, essas mudanças não ocorrem de forma linear e possuem apenas uma relação indireta com a idade cronológica de cada pessoa.

No entanto o envelhecimento é um processo complexo influenciado por fatores genéticos, hábitos de vida, e aspectos psicológicos, sociais e espirituais. Com os avanços científicos e a melhoria das condições de vida, a expectativa de vida tem aumentado significativamente. Para minimizar os impactos negativos desse processo, a prática regular de exercícios físicos tem sido amplamente recomendada por instituições de saúde, trazendo benefícios para a composição corporal, a saúde cardiovascular e a função neuromuscular em idosos (Kura, 2008).

A população, de forma geral, está envelhecendo e, com isso, a busca por atividades e exercícios físicos tem aumentado, especialmente entre pessoas idosas, evoluindo para a melhoria da saúde e da qualidade de vida. Dentre essas atividades,

a hidroginástica se destaca por seu baixo impacto nas articulações quando comparada a outros esportes.

Segundo Elias et al (2012), O processo de envelhecimento causa modificações no corpo humano que podem afetar suas funcionalidades. Como consequência, ocorrem diversos impactos na saúde, podendo levar ao desenvolvimento de doenças associadas ao estilo de vida ao longo do tempo. Maus hábitos diários, a falta de prática regular de atividades físicas e uma alimentação comprometida comprometem a qualidade de vida e afetam o desempenho motor.

A prática regular de exercícios físicos ao longo do tempo tem o potencial de retardar os efeitos do envelhecimento, ajudando a preservar as capacidades funcionais naturais do ser humano. Esse hábito contribui para um funcionamento mais eficiente do metabolismo, trazendo benefícios para o sistema musculoesquelético. Entre eles, destaca-se a melhoria da flexibilidade articular e o aumento da habilidade para realizar movimentos, impactando diretamente as atividades diárias do idoso (Nassar, 2004).

Destacamos a importância da hidroginástica na melhoria do funcionamento das articulações em idosos. Os exercícios realizados no meio aquático, devido às propriedades físicas da água, como densidade, flutuação, pressão hidrostática e características, proporcionam a sensação de menor peso corporal. Além de contribuir para a melhoria funcional, a hidroginástica também traz benefícios psicossociais. (Azevedo; Tribess; Carvalho, 2011).

Quando se trata do estudo, as pessoas idosas, de forma geral, enfrentam vários desafios, como evidenciado pela sociedade, e estão cada vez mais buscando novas formas de se movimentar em diferentes contextos para melhorar a saúde, que frequentemente é afetada por condições degenerativas, especialmente doenças como a artrite, que prejudicam as articulações e a mobilidade dos idosos.

As características terapêuticas da água possibilitam a realização de exercícios com maior amplitude de movimento e menor impacto, em comparação aos realizados em terra, sendo, por isso, uma das principais abordagens terapêuticas no tratamento da osteoartrite do joelho. O processo de recuperação funcional é agilizado devido ao aumento da flexibilidade articular, ao fortalecimento muscular, à resistência e à diminuição da dor (Antunes et al., 2020).

Nos últimos anos, a hidroginástica tem sido amplamente aplicada, e esse aumento está associado aos seus benefícios para a saúde e o sistema cardiorrespiratório, juntamente com a diminuição dos danos nas articulações,

especialmente quando comparada aos exercícios realizados em solo (Albertoni et al., 2012).

Os exercícios na piscina desempenham um papel significativo na redução do sedentarismo, contribuindo, assim, para a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes, entre outras. A hidroginástica oferece benefícios importantes para pacientes com condições crônicas, incluindo o controle dos níveis de glicose no sangue, o ajuste da pressão arterial e o auxílio no controle da frequência cardíaca. (Duarte; Rodrigues; Lehnen, 2014).

Portanto, este estudo contribui para o aperfeiçoamento das práticas de Educação Física para idosos e incentiva a adoção de estratégias de prevenção e tratamento que possibilitam um envelhecimento ativo e mais saudável.

2 JUSTIFICATIVA

Quando decidi trocar o curso de Pedagogia por Educação Física, não tinha noção do quanto eu me identificaria com essa área. Logo surgiu uma oportunidade de estágio no SESC. No primeiro momento, fiquei nervosa, passei pela ideia de desistir, mas tomei coragem e continuei. Fiquei na parte de hidroginástica e tive a oportunidade de trabalhar com várias pessoas idosas, o que aumentou ainda mais a minha responsabilidade. Procurei e busquei diversos conhecimentos sobre movimentos e exercícios na água, o que me chamou muito a atenção. Os alunos me receberam muito bem.

Depois de poucos meses, comecei a dar as aulas e ficava pensando: como vou conseguir dar 60 minutos de hidroginástica? Corri contra o tempo para buscar conhecimento, estudei vários livros e pesquisei vídeos de outros professores ensinando os movimentos corretos de cada série de hidroginástica. Buscava constantemente novidades de movimentos e exercícios e percebia o brilho nos rostos dos alunos que gostam de praticar. Para ir mais a fundo, acredito que preciso entender e compreender academicamente, pois sinto que é muito importante e gratificante investigar e contribuir com mais trabalhos como este, com essa dinâmica e temática, mostrando como as atividades de hidroginástica se inserem no cotidiano.

3 Objetivo

O presente estudo teve como objetivo identificar a percepção de pessoas idosas sobre os efeitos da hidroginástica nas articulações do joelho, com foco em como essa atividade física influencia o bem-estar, a dor, a mobilidade e a funcionalidade das articulações.

4 Metodologia

Para analisar os dados, adotamos uma pesquisa qualitativa, que, segundo Teixeira (2003), pressupõe uma visão de mundo e requer a definição de como investigar, selecionar as amostras e analisar os dados com confiança. Ou seja, a pesquisa segue um percurso interativo e dinâmico.

O estudo foi realizado de forma descritiva, pois a entrevista se mostra eficaz, pois fortalece a relação entre o pesquisador e o entrevistado, proporcionando, assim, flexibilidade na coleta de dados e permitindo uma atuação mais participativa do pesquisador (Oliveira Guimaraes, Ferreira, (2023); Castro e Oliveira (2022)).

Com isso, o local escolhido para a investigação foi uma turma de hidroginástica, que realiza atividades no período da tarde, na instituição Serviço Social do Comércio (SESC), em Castanhal, Pará. A instituição tem como objetivo proporcionar lazer, saúde, educação, cultura e assistência ao comércio e seus dependentes.

Para alcançar o objetivo proposto neste estudo, adotamos como instrumento de pesquisa uma entrevista semiestruturada com mulheres idosas que praticam aulas de hidroginástica no referido local. Para obter resultados mais significativos, foi formulada uma pergunta geradora, desenvolvida pelo pesquisador.

Ao identificar os participantes da pesquisa, foram registradas 11 mulheres, com a média das idades é aproximadamente 66,82 anos, e o desvio padrão é aproximadamente 5,71 anos, ativas e que frequentaram as aulas durante uma semana. Como critérios de inclusão, foram selecionadas as participantes com frequência de três vezes por semana e com mais de três meses de participação. As categorias de exclusão foram a participação inferior a três meses e a idade inferior a 60 anos.

Como procedimentos da pesquisa, foi realizado um contato antecipado com os participantes, explicando o objetivo do estudo, esclarecendo dúvidas e evidenciando a importância de sua participação na coleta de dados. Posteriormente, foi marcada uma entrevista, na qual a turma foi dividida em duas partes: a primeira

antes do início da atividade de hidroginástica e a segunda no final, para não interromper a aula, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Posteriormente, foram coletados os dados dos Apêndices I e II. Inicialmente, os participantes concordaram em participar da pesquisa, preencheram uma ficha de identificação com os dados pessoais e foram informadas de que suas informações mantidas como anônimas, esclarecendo também que a pesquisa era voluntária. Em seguida, foi lida a pergunta geradora, a saber: 'Quais alterações foram percebidas no seu corpo após iniciar a prática da hidroginástica, no que se refere à articulação do joelho?' Vale ressaltar que não houve interferência nas respostas, deixando-se em aberto o tempo necessário para a pergunta, com o objetivo de extrair o máximo de dados possíveis.

A ferramenta de captura de áudio utilizada foi um celular iPhone 11, no qual as gravações foram transcritas para uma análise mais aprofundada dos dados da pesquisa. A entrevista foi realizada de forma individual, utilizando o método de perguntas e respostas, sem interferência do entrevistador. Para o tratamento dos dados, é apresentada a Análise de Conteúdo, proposta por Bardin (2009), na qual os dados pelo questionário são transcritos na integridade para uma análise sistemática e objetiva do conteúdo, com o objetivo de compreender os discursos.

5 Resultados e Discussão

Em seguida, as respostas obtidas a partir da técnica adotada são apresentadas nas categorias do quadro abaixo.

| ANÁLISE DOS DADOS | SUJEITOS | | | | | | | | | | | Nº |
|-------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| Diminuição de dores no joelho | x | x | x | | | x | x | x | | x | x | 08 |
| Diminuição de dores corporais | x | x | | x | x | x | | | x | x | x | 08 |

Fonte: Dados obtidos a partir da análise das respostas dos voluntários.

No que diz respeito à primeira categoria, percebemos que a **diminuição das dores no joelho** foi exposta a porcentagem de pessoas que responderam "sim" é

aproximadamente 72,73%. Entendemos o conceito de diminuição das dores, a partir de Alcalde (2016), que afirma que o exercício específico se mostra eficaz na redução da dor, devido às propriedades físicas da água, que ajudam a reduzir as preferências e melhoram a capacidade de realizar atividades básicas e instrumentais do dia um dia.

Neste sentido, percebemos o quanto é importante que cada indivíduo pratique exercício físico no meio aquático. No estudo, vemos que a prática de exercício físico tende a diminuir as dores e a envelhecer de forma saudável, como pode ser visto no relato do sujeito 1: *“O que eu sentia Já não sinto mais depois da hidroginástica, doía demais”*. Como visto no relato, as mudanças nas dores após a prática da hidroginástica.

Nessa perspectiva, a hidroginástica diminui as dores nos joelhos. Consequentemente, essa prática se mostra benéfica nesse quesito. O estudo de Presa et al. (2020), realizado com 35 idosos praticantes de hidroginástica, observou que 95,8% dos participantes apontaram mudanças significativas, incluindo o intervalo das dores. Esses dados convergem e validam esta pesquisa.

A hidroginástica contribui para a independência dos idosos, permitindo que realizem os movimentos de forma mais segura e eficiente no meio cotidiano. Nosso estudo corrobora com os de Reichert et al. (2015) e de Batista (2020), que demonstram que a hidroginástica promove melhorias na qualidade de vida, na qualidade física e nas capacidades funcionais, facilitando o cotidiano do idoso e a socialização.

Na categoria, vimos e compreendemos que a capacidade funcional foi exposta pelo sujeito 4: *“desse lado sinto umas dores mas melhorou depois que comecei fazer”*. Com a prática de exercícios na água, notou-se a evolução que envolveu executar movimentos com menos esforço, convergindo com o estudo de Santos e Morouço (2015), que, com pessoas idosas, reafirma a capacidade física, melhora a força muscular, a flexibilidade e a mobilidade.

No relato dos assuntos, notou-se uma redução das dores articulares e musculares, melhoria da mobilidade e interrupção de sintomas adicionais. Outros dados importantes foram relatados pelo sujeito 8: *“é eu fiquei bem melhor hoje já não sinto muita dor no joelho.”* . Para Silveira (2023), os principais benefícios da hidroginástica para a pessoa idosa são a preservação da mobilidade, o fortalecimento muscular, a melhoria da circulação, o intervalo das dores e,

principalmente, a redução dos impactos articulares durante a prática da hidroginástica.

À vista disso, a independência nas atividades diárias permite ao sujeito se destacar, conferindo-lhe um grau diferenciado de autonomia, refletido em ações como comprar pão ou ir ao mercado, ou seja, sem o auxílio de outra pessoa. O estudo de Souza (2020) enfatiza que a hidroginástica previne e trata doenças que surgem com o envelhecimento, permitindo que o idoso mantenha uma vida ativa, promova mais mobilidade e alcance maior.

A questão detectada em nossa investigação sobre a mobilidade dos joelhos foi, com base nessa questão, mencionada na exposição do sujeito 10: *“sentido uma melhora eu já tor podendo movimentar um pouco que eu não podia movimentar não podia movimentar o joelho de jeito nenhum”*. Isso ilustra a ideia de que a hidroginástica contribui para a diminuição das limitações de movimento. Esse ponto nos remete a um artigo realizado na cidade de Belém do Pará, com 50 idosas, sobre atividades físicas, no qual 100% das participantes conseguiram realizar a marcha sem risco de quedas (Beckman et al., 2022).

Vale destacar a importância das atividades propostas pelas instituições. No caso dos lócus deste estudo, o SESC foi pioneiro no trabalho com idosos, visando mudanças na capacidade funcional, estabelecendo um estilo de vida ativo e promovendo a socialização entre os frequentadores do espaço (Borges, 2019).

A promoção do envelhecimento social ocorre por meio do contato com outros indivíduos. A vivência e as práticas corporais propiciam o compartilhamento de experiências e novas emoções, além do vínculo com novas pessoas. De acordo com Sousa, Gonçalves e Gamba (2018), é fundamental, no processo de envelhecimento, que o idoso preserve sua capacidade funcional, o que é essencial para garantir um envelhecimento mais ativo e saudável, visando uma vida de qualidade e independência na velhice.

A segunda categoria identificada nos relatos foi a **diminuição das dores corporais**, Aproximadamente 72,73% das pessoas indicaram uma melhora,. É nítido perceber que o SESC tem transformado e modificado a vida de seus praticantes, visto que impacta o movimento ao longo da jornada de vida. O sujeito 5 relata: *“quando eu faço hidroginástica e quando falto sinto muito as minhas dores[...] não posso faltar de jeito nenhum porque se eu faltar meu corpo já sente a falta dos exercícios, isso foi um remédio que encontrei para minha melhora”*. À medida que entendemos o desejo de cada indivíduo, foi notada, nos relatos, uma mudança

significativa após a prática das aulas. A descrição evidencia que o corpo já se adaptou a esse hábito saudável, ou seja, houve uma mudança na forma de viver.

Em vista disso, um estudo conduzido por Colpo, Daronco e Balsan (2013) analisou os efeitos de 12 semanas de prática de hidroginástica e encontrou uma redução significativa na percepção das dores, no uso de medicamentos e na interferência das dores nas atividades diárias, destacando os benefícios para a saúde e conforto.

Diante do exposto, a ausência de dor corporal permitiu ao idoso viver melhor e de forma mais livre para realizar suas atividades diárias e rotineiras. Da mesma forma, o estudo indicou que grande parte dos participantes relatou uma melhora, evidenciando uma transformação na vivência gerada pela diminuição dos desconfortos articulares. Em um estudo com 51 idosas, 54,9% delas não sentiram dores físicas após a prática da hidroginástica, e 31,4% mencionaram o alívio das dores como um dos principais benefícios (Espindula e Amorim, 2022).

O estudo evidencia a realidade do idoso por meio das aulas propostas pelo SESC, como se pode observar na fala do sujeito 9: *“parei de sentir as dores aqui no calcanhar... não doeu os ossos também não doeu[...] não podia meche com os braços as perna que doía dimas parou... é sei que eu não sinto mas nada”*. Segundo Souza (2020) e Soares (2023), a hidroginástica é uma prática benéfica para idosos, pois possui baixo impacto nas articulações e melhora a condição cardiorrespiratória, além de proporcionar alívio das dores ósseas e articulares.

Observamos que uma pessoa idosa pode viver com menos dores e sem sofrimentos, especialmente quando adota o hábito de praticar exercícios regularmente. Os achados desta pesquisa demonstram que a prática de hidroginástica no SESC, em Castanhal, Pará, contribui para esse benefício. Além disso, essa prática contribui para a diminuição do uso de medicamentos e pode proporcionar o rompimento ou até mesmo o desaparecimento de situações ocasionais no cotidiano. A entrevista aponta os efeitos que a hidroginástica traz para atender às necessidades dos idosos e superar suas expectativas, destacando a redução ou ausência de dores, o que foi essencial para os praticantes.

Portanto, concluímos que a prática de hidroginástica contribui para a diminuição das dores articulares e musculares nos joelhos de idosas, melhorando sua mobilidade e qualidade de vida.

6 CONCLUSÃO

Identificamos que essa prática contribuiu para a redução de dores gerais dos participantes. Quanto ao objetivo da pesquisa, foi possível identificar se houve mudanças no dia a dia das pessoas idosas após a prática da hidroginástica e as melhoras proporcionadas em relação às articulações do joelho, sendo observadas como significativas nas articulações do joelho.

Ao concluir esta pesquisa, constatou-se que os participantes confirmaram a eficácia da prática da hidroginástica na redução de dores corporais. Consideramos que o estudo respondeu ao questionamento inicial, com a comprovação dos dados dos participantes, que percebem que, por meio da prática regular da hidroginástica, encontrou mais prosperidade, resultando em melhorias na saúde, principalmente, na articulações dos joelhos.

Este estudo evidenciou a relevância de tornar a população consciente da importância das atividades físicas para os idosos, permitindo que vivam a velhice com mais saúde e aproveitem melhor essa fase da vida, em busca dos sonhos e das realizações que ela oferece nas tarefas diárias.

Por fim, concluímos que os idosos pesquisados perceberam que as melhorias ocorridas após o início das atividades de hidroginástica resultaram em maior qualidade de vida e maior disposição para as atividades diárias.

REFERÊNCIAS

ALBERTON, Cristine Lima et al. Consumo de oxigênio e índice de esforço percebido em diferentes ritmos de execução na hidroginástica. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, p. 423-431, 2012.

ALCALDE, Guilherme Eleutério et al. Efetividade da fisioterapia aquática na intensidade da dor, aptidão funcional e qualidade de vida em idosos com osteoartrite de joelho: ensaio clínico controlado aleatório. Bauru, 2016.

ANTUNES, Teodoro Barbosa et al. Avaliação da marcha e do equilíbrio de pacientes idosos com osteoartrose de joelho. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 72788-72800, 2020.

AZEVEDO, Érica Carvalho; TRIBESS, Sheilla; CARVALHO, Kelsyanne de Castro. Benefícios da prática de atividades aquáticas na melhoria da qualidade de vida em idosos portadores de osteoartrose. **XII ENCONTRO LATINOAMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E VIII ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE PÓS-GRADUAÇÃO. Anais... Universidade do Vale do Paraíba. Disponível em:** < [ww.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/.../EPG00949_04_A.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/.../EPG00949_04_A.pdf) >. Acesso em, v. 2, 2011.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. ed. rev. e atual. **Lisboa: Edições**, v. 70, 2009.

BARTH, Enise Teixeira. A Análise de Dados na Pesquisa Científica. Importância e desafios em estudos organizacionais. **Desenvolvimento em questão**, v. 1, n. 2, p. 177-201, 2003.

BATISTA, Rodrigo de Assis. **Motivos para a adesão e permanência do idoso nas atividades de hidroginástica**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Centro Universitário São Lucas, 2020.

BECKMAN, Felipe Henrique Sardinha et al. Equilíbrio, mobilidade e capacidade funcional de idosas praticantes de hidroginástica. **Revista Neurociências**, v. 30, p. 1-15, 2022.

BORGES, Gustavo. Saiba tudo sobre hidroginástica e seus benefícios. **Blog Academia GB**, 2019. Disponível em: <https://www.academiagb.com.br/informacao-e-curiosidades/saiba-tudo-sobre-a-hidroginastica/#:~:text=Como%20funciona%20a%20aula%20de,a%2060%20minutos%20de%20dura%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 18 maio 2022.

COLPO, Iane Marcela Scherer; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare; BALSAN, Laércio André Gassen. Avaliação postural, dor e aptidão física de praticantes de hidroginástica. **Revista Dor**, v. 14, p. 35-38, 2013.

DA SILVA SILVEIRA, Janiele. Profissional de educação física: hidroginástica os efeitos na terceira idade. **Humanidades & Inovação**, v. 10, n. 23, p. 350-363, 2023.

DE CASTRO, Elaine; DE OLIVEIRA, Ulisses Tadeu Vaz. A entrevista semiestruturada na pesquisa qualitativa-interpretativa: um guia de análise processual. **Entretextos**, v. 22, n. 3, p. 25-45, 2022.

DE ENVELHECIMENTO, OMS Relatório Mundial. Saúde Internet. **Genebra: Organização Mundial de Saúde**, 2015.

DE OLIVEIRA, Silvaney; GUIMARÃES, Orliney Maciel; DE LIMA FERREIRA, Jacques. As entrevistas semiestruturadas na pesquisa qualitativa em educação. **Revista Linhas**, v. 24, n. 55, p. 210-236, 2023.

DIAS DE SOUSA, Fabianne de Jesus; TAKASE GONCALVES, Lucia Hisako; GAMBA, Monica Antar. Functional capacity of the elderly cared by the family health program in Benevides, Brazil. **REVISTA CUIDARTE**, v. 9, n. 2, p. 2135-2144, 2018.

DUARTE, Monica Batista; RODRIGUES, Roberta Marques; LEHNEN, Georgia Cristina. O efeito hipotensor do Método Pilates e da Hidroginástica em gestantes: uma revisão. **Movimenta (ISSN 1984-4298)**, v. 7, n. 1, p. 613-619, 2014.

ELIAS, Rui Gonçalves Marques et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, p. 79-86, 2012.

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

KURA, Gustavo Graeff. Efeitos de um programa de treinamento que combina hidroginástica e treinamento resistido sobre as respostas hemodinâmicas e metabólicas em idosos. 2008. 117 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

MACHADO, Katia. Quem é a pessoa idosa. **EPSJV/Fiocruz**, v. 19, 2019.

NASSAR, S. E. **O corpo idoso nas atividades aquáticas: o significado para os praticantes. 2004. 120f.** 2004. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado)- Universidade Metodista de Piracicaba, Unimep, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Piracicaba.

PASSOS, Betânia Maria Araújo et al. Contribuições da hidroginástica nas atividades da vida diária e na flexibilidade de mulheres idosas. **Revista da Educação Física/UEM (Impresso)**, v. 19, n. 1, p. 71-76, 2008.

PRESA, Alessandra Alves et al. Avaliação da capacidade funcional de idosos com artrose praticantes de hidroginástica e cadastrados no programa de atenção multidisciplinar à saúde do idoso. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 9, n. 10, pág. e6129108972-e6129108972, 2020.

REICHERT, Thais; et al. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, set.2015.

SANTOS, Inês; MOROUÇO, Pedro. Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos. **E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11, n. 2, p. 157-158, 2015.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. Cortez editora, 2017.

SILVA, Jéssica Fernanda da; et. Al. Hidroginástica: **Interações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida dos Idosos**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 02, Vol. 01. pp 503-520, Abril de 2017. ISSN:2448-0959

SILVA, Naiara Sabrina Rocha et al. Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade. **Revista Interfaces da Saúde, Aracati**, v. 4, n. 1, p. 23-46, 2017.

SOARES, Larissa Kênia Alves Pessoa. Benefícios e contribuições da prática da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida da pessoa idosa: um estudo de produções científicas brasileiras. 2023. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2023.

SOUZA, Ian Barbosa. **A hidroginástica como agente na promoção da qualidade de vida dos idosos**. 2020. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – UNIME, Salvador, 2020.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

APÊNDICE 1: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título: Os efeitos da hidroginástica na articulação do joelho em pessoas idosas.

A Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Castanhal vem, por meio deste documento, solicitar sua participação como voluntário (a) na pesquisa: **“Os efeitos da hidroginástica na articulação do joelho na percepção em pessoas idosas”**. Esta pesquisa vem sendo coordenada pelo Professor Dr. Sérgio Eduardo Nassar, responsável pelo estudo.

O objetivo desta pesquisa é identificar a percepção de idosos sobre as alterações que a prática da hidroginástica propiciou para mudanças na articulação do joelho. Os participantes da pesquisa serão submetidos a entrevistas semiestruturadas, que têm o objetivo de organizar um conjunto de questões sobre o tema da pesquisa, porém com abertura para o entrevistado falar livremente sobre assuntos que façam interface com a temática.

O entrevistado será esclarecido (a) sobre a pesquisa e em qualquer aspecto que desejar, é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento ou mesmo sem penalidade. O nome do entrevistado, ou o material que indique a sua participação, não será liberado sem a sua permissão. Este consentimento assinado será arquivado. As despesas com materiais didáticos relacionados à produção da pesquisa serão de responsabilidade do pesquisador. A participação do entrevistado no estudo não acarretará custos para o mesmo e não estará disponível nenhuma compensação financeira adicional. Certos de sua colaboração para a concretização desta pesquisa, agradecemos antecipadamente pelo seu consentimento.



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Eu, _____ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações e motivar minha decisão se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar do Projeto e que me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Assinatura do (a) entrevistado (a)

Data __/__/__

Orientador: Prof. Dr. Sérgio Eduardo Nassar
sergionassar@ufpa.br

Discente: Camila Salgado Corrêa
camilasalgado@gmail.com
Fone (91)981209251



**SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

APÊNDICE 2: Instrumento de Pesquisa - Pergunta Geradora

Número de identificação: _____

Quais alterações foram percebidas no seu corpo após iniciar a prática da hidroginástica no que se refere à articulação do joelho?



Serviço Social do Comércio
Departamento Regional do Pará

Ao Senhor

SÉRGIO EDUARDO NASSAR

Coordenador da Pesquisa e Orientador do Trabalho de Curso da Faculdade de Educação Física/UFPA
CASTANHAL - PA

Prezado Senhor,

Em resposta ao ofício de 12 de março de 2025, o qual solicita autorização para a aplicação de pesquisa de campo no âmbito do Sesc Pará, temos a satisfação de informar que somos favoráveis à realização do estudo intitulado “Os efeitos da hidroginástica na articulação dos joelhos na percepção de pessoas idosas”, conduzido pela discente Camila Salgado Correia, sob sua orientação.

Reconhecemos a importância da pesquisa acadêmica como ferramenta essencial para o desenvolvimento do conhecimento científico, e para a melhoria das práticas voltadas à qualidade de vida da população idosa. A pesquisa proposta alinha-se ao compromisso do Sesc com a promoção da saúde e do bem-estar por meio da atividade física, sendo, portanto, de grande relevância para a nossa Instituição e para a sociedade.

Para viabilizar a articulação e o bom andamento da pesquisa, solicitamos que a discente entre em contato com o Analista da Unidade Sesc Castanhal Acy Ayres, e-mail: aayres@pa.sesc.com.br, a fim de alinhar os detalhes operacionais e garantir que o estudo seja conduzido dentro dos parâmetros éticos e institucionais.

Pedimos que ao final de toda pesquisa seja enviado uma cópia desta, para que tenhamos conhecimento do resultado obtido.

Agradecemos o interesse em desenvolver essa pesquisa em nossa instituição e nos colocamos à disposição para contribuir com o êxito do estudo.

Atenciosamente,


SEBASTIÃO DE OLIVEIRA CAMPOS
Presidente do Conselho Regional