

## A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS NO TUIUTI ESPORTE CLUBE DE CASCAVEL- PR

Franklin, LUZ<sup>1</sup>  
Nicolas, PASQUALI<sup>2</sup>  
Gleison Miguel, FERREIRA<sup>3</sup>  
Franklin\_palmeiras@hotmail.com<sup>1</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O Assunto do referido trabalho é sobre a influência da prática da hidroginástica do Idoso relacionado a sua aptidão física. O tema abordou como a prática da hidroginástica pode influenciar nessa faixa etária em relação a aptidão física desses idosos praticantes dessa modalidade. **Objetivo:** Verificar o Nível de Aptidão Física de Idosos praticantes de Hidroginástica do Tuiuti Esporte Clube de Cascavel –PR. **Metodologia.** A amostra contou com 26 Idosos, com idade entre 60 a 85 anos, sendo 18 Feminino e 8 Masculino praticantes de Hidroginástica do Tuiuti Esporte Clube de Cascavel –PR. Para verificar a normalidade dos dados, o teste de Shapiro-Wilk foi realizado. Os dados de idade, tempo de prática, levantar e sentar, flexão de antebraços, sentado, caminhar e voltar e alcançar atrás das costas não apresentaram normalidade; os dados de peso, altura, IMC, sentado e alcançar, andar 6 minutos e o escore IAFG apresentaram normalidade. Inicialmente foi realizada estatística descritiva para obter valores de média, desvio padrão, intervalo de confiança 95% e valores de frequência absoluta e relativa. O teste U de Mann-Whitney foi realizado para comparar as variáveis não paramétricas entre os sexos para. O teste t de Student foi realizado para comparar as variáveis paramétricas entre os sexos. Para todas as análises, um nível de confiança de 95% foi adotado ( $p < 0,05$ ). Os dados foram analisados no software estatístico SPSS IBM® versão 20.0. **Resultados:** Em relação ao estudo verificou-se que as tabelas, começando pelo IMC, teve valores expressivos tendo um geral como Sobrepeso, e quase nenhuma diferença entre os sexos, em comparativo de idade Geral 65,1 anos. Apresentaram valores significativos e descritivos para o teste, fatores positivos apenas para três variáveis, Flexão de Antebraço, que foi predominante Masculina, Sentado e Alcançar, predominante Feminina, Sentado, levantar e Sentar, predominante Masculina, já para valores dos gráficos, a classificação do teste de aptidão em Muito Fraco, Fraco, Regular, Bom e Muito Bom, foram observados valores positivos tanto para Geral, quanto para individual para Feminino e Masculino, mesmo o público Masculino sendo menor e sobressaindo além do esperado em relação ao Feminino, perante ao teste realizado de Rikli & Jones (2008). **Conclusão:** Em resultado com nosso estudo, e com toda a abordagem relacionada ao mesmo, e em concordância com a literatura, programas de hidroginástica com treinamentos corretos, incluindo cargas e tempos intervalados, tende a melhorar a qualidade de vida do Idoso.

**Palavras-chave:** Hidroginástica, Idosos, Aptidão Física, Clube Poliesportivo Tuiuti, Influência.

---

### 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento conforme vai se passando os anos, vai sendo um processo inexorável a todos nos seres vivos, em especial a nós humanos, conduz a uma perda grande e progressiva das

---

<sup>1</sup> LUZ, Franklin, Graduado no curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz, Cascavel –PR, E-mail: Franklin\_palmeiras@hotmail.com.

<sup>2</sup> PASQUALI, Nicolas, Graduando no curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel –PR, E-mail: nicolas\_swat@outlook.com.

<sup>3</sup> FERREIRA, Gleison Miguel, Mestre e Docente no curso de Educação Física do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, Cascavel –PR, E-mail: gmlf2001@yahoo.com.br

Aptidões funcionais e físicas do organismo humano, e portanto aumentando o risco alto do severo sedentarismo e outros fatores maléficos ao mesmo organismo humano (SOUZA et al, 2014).

Essas alterações, nos domínios biopsicossociais, põem em grande risco a qualidade de vida do idoso, por limitar a sua capacidade para realizar, com vigor, as suas atividades do cotidiano e colocar em maior vulnerabilidade a sua saúde (MOTA et al, 2004).

O sedentarismo, que tende a ter um acompanhamento ao envelhecimento e que vem sofrendo importante pressão do avanço tecnológico ocorrido nas últimas décadas, é um importante fator de risco para as doenças crônico-degenerativas, especialmente as afecções cardiovasculares, principal causa de morte nos idosos (MOURA; VESPASIANO, 2015).

A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde como nas capacidades funcionais (GUARIDO, 2014). Entretanto, os exercícios físicos podem apresentar algumas limitações para os idosos, devido às modificações fisiológicas impostas com o processo de envelhecimento. A hidroginástica apresenta algumas vantagens para esse grupo populacional, com o aproveitamento das propriedades físicas da água possibilitando um melhor rendimento aos idosos, além de oferecer menores riscos (CRUZ, 2017).

A água por sua vez que na qual já foi comprovada por vários estudos científicos, comprovam a sua eficácia ocasionada pela pressão ocorrida pela mesma força aquática através de algumas atividades ou mesmo por estar no ambiente aquático, com uma temperatura correta podendo amenizar no tratamento de dores, que as quais podem ser articulares, ósseas e musculares fisiológicas em muitas vezes, por não ter impactos, riscos de sobrecargas altas e perigosas a sua saúde, a hidroginástica entra com uma grande papel para essas pessoas poderem praticar, duas, três ou até mais vezes na semana (GUARIDO, 2014).

Então dentro de todos os parâmetros, iremos identificar qual o nível de aptidão Física de Idosos que praticam Hidroginástica no Clube Poliesportivo Tuiuti, no qual fica localizado na cidade de Cascavel- PR, Brasil, sendo assim possíveis intervenções no estudo relacionado com os mesmos idosos, pois sendo necessário não apenas uma vez na vida pratica da atividade física, mas sim uma sequência organizada com treinos frequentes no mesmo clube Poliesportivo da Cidade.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 A HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica sendo ela um ótimo meio de atividades físicas e vindo do ramo da ginástica geral, é constituída de movimentos aquáticos específicos, que baseia-se no aproveitamento excelente da resistência da água como uma sobrecarga para a realizações de movimentos repassados através de um orientador específico da área, (PADRAO, 2017).

Sabe-se que estando em atividades de hidroginástica, os diferentes movimentos influenciam na intensidade de esforço onde o grupo muscular envolvido é proporcional à intensidade imposta sendo ela sempre atingida durante as aulas praticadas, (CRUZ, 2017).

Atualmente, vários estudos relatam que a hidroginástica é identificada com uma atividade física praticada em meio aquático, muito orientada para a saúde de pessoas e em, especial para a classe idosa. Verifica-se anualmente uma crescente procura nesta modalidade, quer por homens, quer por mulheres, visto que a sua prática está associada à aptidão física e esta é marcada pelas preocupações com a saúde e autoimagem dos praticantes, sendo ela um conforto para quem pratica, elevando a autoestima e combatendo doenças sempre, (SANTOS; MOUROÇO, 2015).

Além do bem-estar físico, a hidroginástica possibilita um bem-estar emocional e mental, proporcionando mais saúde e qualidade de vida para aquele indivíduo, e de fato convivendo com mais pessoas ao redor, sendo um estado social aumentando e não entrando em uma zona de solidão, exclusão ou até mesmo entrar em estado solitário, que por essa faixa idosa, tende a crescer e ser um estado depredativo para o indivíduo, (SOUZA, 2014).

Portanto para a realização da atividade em geral, pode-se utilizar de alguns materiais, para que se possa criar uma sobrecarga além da obtida pela água, dentre eles halter, macarrão, peso circular, barra, caneleiras e até mesmo bolinhas de borracha, variando de material seu peso pode chegar de 500 gramas fora da água, já que seu material é leve feito de eva e canos de pvc, porém dentro da água pode variar de 3 a 5 kg em conjunto a carga da água, (GUARIDO, 2014).

A estrutura de uma aula inteira de hidroginástica pode ser dividida em quatro fases distintas nas quais há: aquecimento (5-10min.), fase cardiorrespiratória (20-30min.), condicionamento muscular (5-15 min.), e retorno à calma e alongamentos (5- 10 min.) (CRUZ, 2017).

O aquecimento é uma fase de preparação e orientação física, psicológica e pedagógica para a atividade. A parte cardiorrespiratória tem como principal objetivo o desenvolvimento do sistema

cardiorrespiratório e a alteração da composição corporal. A parte muscular refere-se ao desenvolvimento da força resistente. No retorno à calma e alongamentos, o objetivo é atingir o relaxamento muscular, a diminuição da frequência cardíaca e o equilíbrio da respiração, (PADRAO, 2017).

## 2.2 O IDOSO

Atualmente o envelhecimento pode ser compreendido como causa natural de um processo, na qual ocorre diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos senescência celular, o que para muitos e em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em algumas condições de sobrecarga como, por exemplo citamos, doenças, acidentes e estresse emocional, pode se ocasionado há uma condição patológica que será requerida assistência, senilidade, (SOUZA, 2014).

Assim como o ministério da saúde em 2017 nos destaca e ressalta que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo sendo ela realizada por atividades que desempenham um maior etapa de esforço e mobilidade do indivíduo, (CRUZ, 2017).

Nesse processo, alguns aspectos são facilitadores para a incorporação da prática corporal / atividade física, como o incentivo de amigos e familiares, a procura por companhia ou ocupação, alguns programas específicos de atividade física e, principalmente, a orientação do profissional de saúde estimulando a população idosa a incorporar um estilo de vida mais saudável e ativo (SANTOS; MOUROÇO, 2015).

Sendo assim para um envelhecimento saudável a atividade física regular é essencial tanto para seu bem-estar físico como para a diminuição de doenças, os conceitos de saúde, bem-estar, qualidade de vida apresentam embasamentos similares, que na verdade estão sempre interligados, (NIEMAN, 2011).

Entendemos então que podemos encontrar três indicadores de envelhecimento saudável são eles: baixo risco de doenças e de incapacidades funcionais, funcionamento mental e físico excelentes, e envolvimento ativo na vida evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma maior sobrevivência, mas também uma boa qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida relaciona-se com a autoestima e com o bem-estar pessoal e inclui uma série de aspetos como a capacidade funcional, nível socioeconómico, o estado emocional, a interação social, a atividade

intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e /ou atividades diárias e o ambiente em que se vive, (PADRAO, 2017).

### 2.3 APTIDÃO FÍSICA: CONDIÇÃO AEROBICA, FORÇA, FLEXIBILIDADE E RESISTENCIA

Aptidão física pode ser caracterizada por uma funcionalidade de estar apto a realizar tal esforço ou poder estar em movimento corporal, e também complementando essas definições de aptidão, podemos citar que todavia as quais ligadas a atividade física define-se como qualquer tipo de movimento do corpo sendo realizado pelos músculos que venham a requerer energia para acontecer, podendo ser em um contínuo e apresentado, com base de uma quantidade de energia despendida, (SOUZA, 2014).

Podemos citar alguns exemplos, em que escadas deveríamos ter que subir ou uma simples caminhada podemos considerar atividades fáceis em nosso dia a dia, que precisam de pouco esforço e gastam pouca energia, considerando que essa realização seja feita por pessoas saudáveis. Já se andarmos de bicicleta ou correremos alguns quilômetros manda uma demanda de uma habilidade, e um gasto energético considerável maior para realizar. Exercícios físicos para eles se diferenciam também pela maneira de uma intencionalidade e planejamento, enquanto a expressão de aptidão física nos representaria a uma habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico realizado e que a atividade precisa passar para níveis vigorosos e moderados, sem levar a exaustão completa do indivíduo, (CRUZ, 2017).

Dentro do nosso contexto, a questão da aptidão física é feita de uma abordagem por profissionais das áreas de educação e saúde, definindo-as como um dinâmico estado de vitalidade e energia que permite a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas, também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver, (NIEMAN, 2011).

Também propondo que a aptidão física seria a perplexa capacidade de gerar e realizar esforços físicos sem uma grande fadiga excessiva, garantindo e mantendo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas e físicas no ambiente em que vivem, (NIEMAN, 2011).

Os componentes da aptidão física abrem diferentes dimensões e circulam um grande englobamento, podendo voltar-se para a saúde e abrangendo um expandido maior número de

peças, valorizando as variáveis fisiológicas e acolhendo como potência de posição aeróbica máxima das mesmas, força, flexibilidade e componentes da composição corporal, podendo também voltar-se para as habilidades desportivas em que as variáveis, tais como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade, são mais valorizadas, objetivando o desempenho, (SANTOS; MOUROÇO, 2015).

Dentro da aptidão física podemos destacar vários componentes assim como BAUN, (2010) citou em sua obra, sendo eles como: flexibilidade, força muscular, resistência e composição corporal:

Flexibilidade definimos como uma capacidade das articulações executarem toda a amplitude de movimento, referindo-se a um grau de movimento adequado tanto dessas articulações como dos musculoesqueléticos, por isso da verificação correta dos movimentos para evitar lesões ao sistema corporal, (BAUN, 2010).

Força muscular definimos como uma medida pelo grau de força exercida em um único esforço em toda a amplitude de movimentos. Resistência muscular é a capacidade de exercer um grau moderado de força em toda a amplitude de movimentos por um período mais longo antes do início da fadiga, (BAUN, 2010).

Composição Corporal definimos como uma proporção entre a massa corporal magra e a massa corporal adiposa gordurosa em seu corpo, a massa magra inclui ossos, músculos, tendões, nervos e ligamentos, e com a atividade física pode-se treinar o corpo para queimar mais com eficiência essa gordura, diminuindo os riscos de doenças cardíacas, câncer, e sendo realizadas essas atividades ao longo do tempo, (BAUN, 2010).

### 3. METODOLOGIA

O estudo cumpriu as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos pelo parecer (466/2012) editadas pela Comissão Nacional de Saúde. Inicialmente foi encaminhada a solicitação ao local de estudo para a realização da coleta de dados. Que após a autorização do local que foi aprovada e autorizada, o projeto de pesquisa foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário Assis Gurgacz para o parecer ético, que foi aprovado pela mesma instituição, (CAAE 19125719.5.0000.5219), (Parecer 3.527.351). Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para verificação dos Níveis de Aptidão Física de Idosos praticantes de Hidroginástica, os indivíduos selecionados aleatoriamente, hábeis no mínimo uma prática de 6 meses da atividade, vestidos corretamente com traje para a atividade e conforme solicitado no termo TCLE.

A avaliação teve como suporte a bateria de teste de Rikli & Jones (2008), onde foi avaliada a força e resistência dos membros inferiores (levantar e sentar da cadeira, levantar e caminhar 2.44 m e voltar a sentar e andar 6 min), a força e resistência dos membros superiores (flexão do antebraço), flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcançar) flexibilidade dos membros superiores (alcançar atrás das costas).

Para verificar a normalidade dos dados, o teste de *Shapiro-Wilk* foi realizado. Os dados de idade, tempo de prática, levantar e sentar, flexão de antebraços, sentado, caminhar e voltar e alcançar atrás das costas não apresentaram normalidade; os dados de peso, altura, IMC, sentado e alcançar, andar 6 minutos e o escore IAFG apresentaram normalidade. Inicialmente foi realizada estatística descritiva para obter valores de média, desvio padrão, intervalo de confiança 95% e valores de frequência absoluta e relativa. O teste *U* de *Mann-Whitney* foi realizado para comparar as variáveis não paramétricas entre os sexos para. O teste *t* de *Student* foi realizado para comparar as variáveis paramétricas entre os sexos. Para todas as análises, um nível de confiança de 95% foi adotado ( $p < 0,05$ ). Os dados foram analisados no software estatístico SPSS IBM® versão 20.0.

#### 4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Na tabela 1, a amostra foi composta por 26 idosos, 18 do sexo feminino (69,2%) e 8 do sexo masculino (30,8%), com idade média de 65,1 ( $\pm 4,6$ ) anos. A média de peso da amostra foi de 72,6 ( $\pm 13,4$ ) quilos; o sexo masculino apresentou peso significativamente maior do que o sexo Feminino [82,7 ( $\pm 10,9$ ) vs 68,1 ( $\pm 12,2$ ) kg ( $p = 0,008$ )]. A altura média da amostra foi de 1,62 ( $\pm 0,11$ ) metros, sendo que o sexo masculino apresentou altura média significativamente maior do que o sexo feminino [1,73 ( $\pm 0,08$ ) vs 1,58 ( $\pm 0,08$ ) metros ( $p < 0,001$ )]. O IMC médio da amostra foi de 27,3 ( $\pm 4,1$ ) kg/m<sup>2</sup>. A média de tempo de prática da amostra foi de 2,5 ( $\pm 2,1$ ) anos.

**Tabela 1 - Características descritivas da amostra**

Variável	Sexo	Média	DP	IC95%	Valor de P
Idade (anos)	Geral	65,1	4,6	63,2-67,1	0,605 <sup>a</sup>
	Feminino	64,9	4,8	62,5-67,2	
	Masculino	65,7	4,6	61,8-69,6	
Peso (kg)	Geral	72,6	13,4	67,2-78,1	



	Feminino	68,1	12,2	62,1-74,2	0,008* <sup>b</sup>
	Masculino	82,7	10,9	73,5-91,9	
<b>Altura (m)</b>	Geral	1,62	0,11	1,58-1,67	<0,001* <sup>b</sup>
	Feminino	1,58	0,08	1,54-1,62	
Masculino	1,73	0,08	1,66-1,79		
Geral	27,3	4,1	25,6-28,9		
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>	Feminino	27,2	4,5	24,9-29,4	0,832 <sup>b</sup>
	Masculino	27,5	3,1	25,1-30,1	
Geral	2,5	2,1	1,7-3,3		
Feminino	2,3	1,8	1,3-3,2	0,531 <sup>a</sup>	
Masculino	3,1	1,8	1,3-3,2		

\*: Há diferença estatisticamente significativa. a: Teste de Mann-Whitney. b: Teste t de Student.

A tabela 2 apresenta os valores de frequência absoluta e relativa da classificação do IMC, do uso de medicamento e da prática de outras atividades físicas. 38,5% da amostra apresentou sobrepeso, 34,6% foi classificada como eutrófica e 26,9% da amostra apresentou obesidade. Com relação ao uso de medicamento, 69,2% dos idosos usam algum medicamento e 30,8% não usam. 96,2% da amostra praticam outra atividade física além da hidroginástica e 3,8% não praticam.

**Tabela 2 - Valores de frequência absoluta e relativa de variáveis descritivas**

Variável	Geral (26)	Feminino (18)	Masculino (8)
	n (%)		
<b>IMC</b>			
Eutrófico	9 (34,6)	7 (38,9)	2 (25)
Sobrepeso	10 (38,5)	6 (33,3)	4 (50)
Obesidade	7 (26,9)	5 (27,8)	2 (25)
<b>Medicamento</b>			
Sim	18 (69,2)	13 (72,2)	5 (62,5)
Não	8 (30,8)	5 (27,8)	3 (37,5)
<b>Outras atividades físicas</b>			
Sim	25 (96,2)	17 (94,4)	8 (100)
Não	1 (3,8)	1 (5,6)	0 (0)

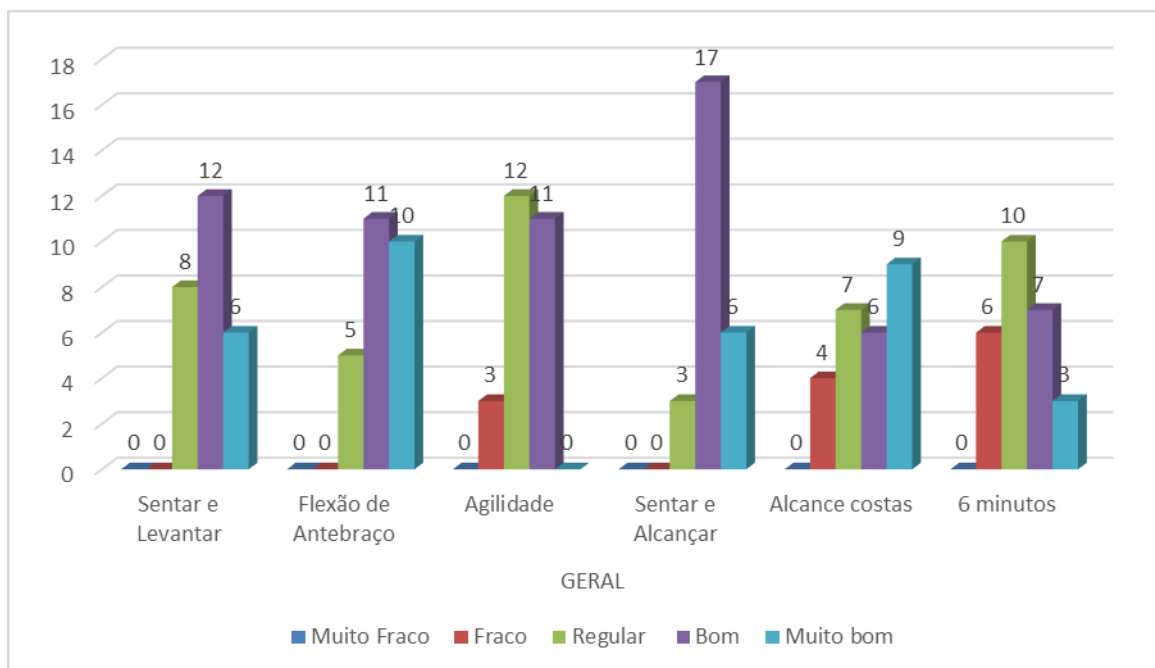
A tabela 3 apresenta os valores dos testes de aptidão física dos idosos. O teste de flexão de antebraço teve como média 21,6 ( $\pm 3,9$ ) repetições, sendo que o sexo masculino apresentou uma média de repetições significativamente maior do que o sexo feminino [24,5 ( $\pm 4,4$ ) vs 20,4 ( $\pm 3,1$ ) repetições ( $p=0,022$ )]. O escore médio do IAFG foi de 71,1 ( $\pm 9,1$ ) pontos.

**Tabela 3 - aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica**

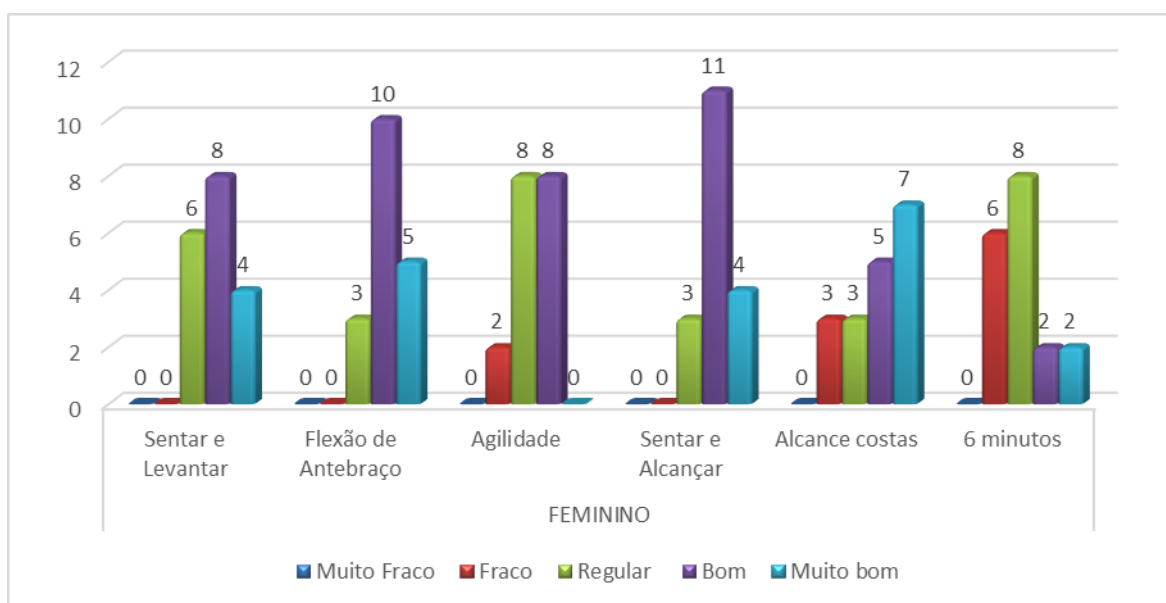
Variável	Sexo	Média	DP	IC95%	Valor de P
<b>Levantar e sentar</b>	Geral	18,5	3,2	17,1-19,8	0,724 <sup>a</sup>
	Feminino	18,3	3,3	16,6-20,1	
	Masculino	18,8	3,1	16,2-21,5	
<b>Flexão de antebraço</b>	Geral	21,6	3,9	20,1-23,3	0,022 <sup>*a</sup>
	Feminino	20,4	3,1	18,8-22,1	
	Masculino	24,5	4,4	20,8-28,1	
<b>Sentado e alcançar</b>	Geral	3,7	1,5	3,1-4,3	0,189 <sup>b</sup>
	Feminino	4,1	1,5	3,2-4,7	
	Masculino	3,1	1,5	1,9-4,4	
<b>Sentado, caminhar e voltar a sentar</b>	Geral	5,23	0,7	4,9-5,5	0,102 <sup>a</sup>
	Feminino	5,3	0,7	5,1-5,7	
	Masculino	4,9	0,5	4,4-5,3	
<b>Alcançar atrás das costas</b>	Geral	0,45	2,1	-0,86-086	0,397 <sup>a</sup>
	Feminino	0,3	1,8	-0,59-1,19	
	Masculino	-0,675	2,8	-3,1-1,6	
<b>Andar 6 minutos</b>	Geral	607,1	86,9	571,9-642,1	0,267 <sup>b</sup>
	Feminino	594,1	89,2	549,7-638,5	
	Masculino	635,9	79,1	569,7-702,1	
<b>IAFG</b>	Geral	71,1	9,1	67,4-74,8	0,795 <sup>b</sup>
	Feminino	70,8	10,1	65,7-75,8	
	Masculino	71,8	6,9	66,1-77,6	

\*: Há diferença estatisticamente significativa. a: Teste de Mann-Whitney. b: Teste t de Student.

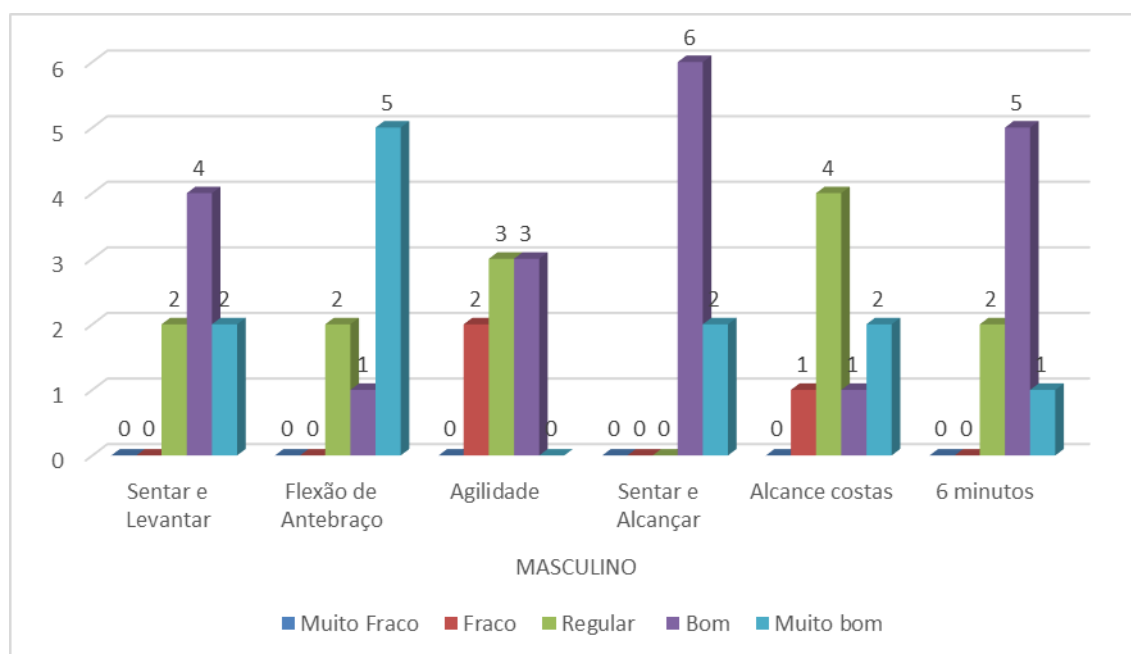
No Gráfico 1 mostra a classificação Geral dos 26 indivíduos Idosos, do Teste Sênior Fitness, separando e classificando respectivamente eles em muito Fraco, Fraco, Regular, Bom e Muito Bom.



No Gráfico 2 mostra a classificação individual Feminina de 18 indivíduos Idosos, do Teste Sênior Fitness, sendo separando e classificando respectivamente elas em muito Fraco, Fraco, Regular, Bom e Muito Bom.



No Gráfico 3 mostra a classificação individual Masculina de 8 indivíduos Idosos, do Teste Sênior Fitness, sendo separando e classificando respectivamente eles em muito Fraco, Fraco, Regular, Bom e Muito Bom.



Através da bateria de teste Rikli & Jones, por ser uma bateria de mensuração de fácil acesso e um meio prático para ser aplicado e com um baixo custo e totalmente validado, o presente estudo teve como objetivo avaliar a aptidão física de Idosos praticantes de hidroginástica do clube Tuiuti de Cascavel- PR, analisando todo o processo de coleta, e através de dados estatísticos temos os seguintes resultados com as amostras, e diante disso, os selecionados que foram ao todo 26 Idosos participantes de hidroginástica, levando em consideração os dados obtidos, sendo eles transformados em dados em geral, os mesmos participantes estimados em 2,5 anos de prática, com 2 aulas semanais girando em torno de 45 minutos cada aula, e correspondendo a variação de materiais nos quais estavam disponíveis no local da aula, dentre eles halteres, circulares, macarrão, bastão e caneleira, podemos então citar as questões gerais da coleta sendo então, uma média geral de 65,1 anos de idades, as medias gerais considerando suas alturas 1,62, peso 72,6, temos um IMC

total de 27,3, sendo a maioria sendo classificada como Sobrepeso no geral 38,5% da amostra, 34,6% Eutrofica e 26,9% apresentou obesidade, nos relatando algumas variáveis significativas para o nosso contexto estudado sobre o teste de aptidão temos:

A variável Flexão de Antebraço que foi medido em número de repetições em 30 segundo e precisamente verificando a resistência de membros superiores, nos mostra notoriamente uma diferença significativa dentre todos os teste selecionados, gerando então na amostra total um Geral 21,6 flexões, Feminino teve número de 20,4 e Masculino 24,5, que sendo bem expressado uma diferença de 2,9 a mais para geral e 4,1 flexão a mais que o feminino, e tendo então seu valor de P para 0,022 sendo realizado pelo teste Mann Whitney, porém essa significativa só obteve êxito devido a um bom treinamento realizado durante as aulas, com exercício propícios para a mesma região, sem levar nenhuma lesão grave ao aluno, trabalhando com cargas corretas e tempo de recuperação no momento exato da atividade. Em um estudo realizado por (Santos & Morouço, 2015) em Benefícios da Hidroginástica na Aptidão Física de Idosos, mostrou resultados significativos encontrados em sua amostra, e que em relação ao nosso estudo houve comparações com valores significativos.

Outra variável que teve uma leve significância foi o teste de sentar e alcançar sendo medido então em centímetros e verificando a flexibilidade dos membros inferiores, tendo então no Geral 3,7 Centímetros para a amostra total, e Feminino com 4,1 Centímetros se sobressaindo sobre a amostra geral e tanto para o Masculino que então teve 3,1 Centímetros, temos então aqui, 0,4 Centímetros a mais que a amostra Geral e 1,0 Centímetros que a amostra Masculina, tendo um valor de P 0,189, tendo também uma concordância que atingiu tais metas devido a uma carga de atividades propicias para o mesmo teste, consolidando conforme as aulas tendo boas cargas corretas e tempos intervalados juntos. Em um estudo realizado por (Santos & Morouço, 2015) em Benefícios da Hidroginástica na Aptidão Física de Idosos, mostrou resultados significativos encontrados em sua amostra e que em relevância com nosso estudo houve valores comparativos.

E para finalizar os valores significativos, citamos o teste de agilidade sendo realizado em uma metragem de 2,44 Metros, que consta Sentar, Levantar e Sentar, teve valores no Geral 5,23 Segundos, Feminino 5,30 Segundos e o Masculino tendo um total de 4,90 Segundos, e que de acordo com a literatura houve valores significativos em relevância com nosso estudo.

Em relação aos Gráficos temos os seguintes valores para a classificação do teste realizado para comparação em Muito Fraco, Fraco, Regular, Bom e Muito Bom, sendo comparado no, Geral, Homens e Mulheres, temos então:

### **Gráfico 1 Geral:**

No gráfico 1, demonstra que para todos os teste a classificação foi de iniciativa sempre positiva, pois a amostra total teve influência positiva em relação a classificação realizada sobre o teste, e a aptidão física em todos os testes estão em fatores positivos para a amostra selecionada, de fato já comprovados por diversos estudos realizados, tais como (Santos; Morouço, 2015) a Hidroginástica manteve os parâmetros físicos alinhados de maneira grandiosa e significativa em relação a quem pratica, dentro de todo contexto geral, grande maioria se mantém ativo através da mesma atividade, isso mostra que para toda a coleta está em plena manutenção.

E para fatores negativos que quase nem se apresentam, a Hidroginástica se comporta de maneira versátil, mesmo tendo alguma resposta não adequada devido ao fator de IMC, que talvez seja um inimigo de números poucos negativos para o estudo, então aqui temos flexibilidade, resistência, agilidade e força trabalhando em conjuntos sendo em partes física superiores, inferiores, mantendo assim o organismo preparado para um bom envelhecimento.

Na literatura não é citado nenhum estudo em comparativo ao nosso sobre a classificação sobre os teste realizados em Muito Fraco, Fraco, Regular Bom e Muito Bom, a não ser o próprio teste de Rikli & Jones que fazem essa classificação para estudos de pesquisa.

### **Gráfico 2 Feminino:**

No gráfico 2 mostra que mesmo em número maior, a amostra feminina obteve resultados bons na classificação sobre o teste realizado sobre a aptidão física do Gênero Feminino, tendo então a Hidroginástica como aliada nesse combate ao envelhecimento, a amostra feminina manteve valores significativos e grandiosos para o estudo realizado, sendo mostrado com grande êxito aos testes realizados, tendo então números precisos sendo eles de positividade total ou quase total, e jogando para fora quase todos os resultados negativos do teste, portanto o fator Hidroginástica sendo agente desses resultados.

Vemos que os teste responderam conforme solicitado, e vemos que flexibilidade, força e resistência, trabalhando na parte física superior e inferior corporal, trouxe números eles de extrema importância para essa manutenção de saúde vital ao público feminino, outros estudos como (Elias *et al*, 2012), revelam que a pratica da Hidroginástica para o gênero feminino melhora as questões funcionais, gerando então uma qualidade de vida melhor para tal gênero, e assim mantendo

amplamente o vigor de saúde física e mental em dia, aos números negativos, que eles foram baixos sobre o teste.

Trata-se talvez de um desempenho favorável, justo que lembrando que o fator IMC estava presente também em maior número para elas, então mais uma vez aqui temos a Hidroginástica sendo fator de extrema importância para o sexo Feminino.

Na literatura não é citado nenhum estudo em comparativo ao nosso sobre a classificação sobre os teste realizados em Muito Fraco, Fraco, Regular Bom e Muito Bom, a não ser o próprio teste de Rikli & Jones que fazem essa classificação para estudos de pesquisa.

### **Gráfico 3 Masculino:**

Isso demonstra que para todos os teste a classificação foi de iniciativa sempre positiva em todos os testes, pois mostra que a amostra Masculina em menor número teve resultados bons em relação aos testes feitos. E sendo comparado ao sexo Feminino teve melhores números expressivos, então temos aqui além da Hidroginástica ser um agente benéfico na saúde do Homem Idoso, temos os parâmetros tais eles elevados ao níveis considerados pelo estudo proposto. Resultando então esses valores, vemos que para o gênero Masculino, a demanda da modalidade para esse gênero vem crescendo cada vez mais, e a negligencia pela modalidade e predominar apenas para o Feminino, possa ser apenas mais um boato qualquer.

No estudo proposto por (Farencena *et al*, 2015), que mostrou a Hidroginástica como componente ativo na saúde do homem, melhorou grandiosamente na saúde da amostra na qual fez, trazendo satisfação em fazer a modalidade de Hidroginástica, e jogando para fora os conceitos de discriminação pela parte Masculina. Portanto em fatores Físicos, percebe-se que em relação ao teste, Flexibilidade, Resistencia e Força, nos membros Superiores e Inferiores foram expressos de maneira importantíssimas, e para fatores negativos, temos um número menor e menos significativo, já que a amostra foi meramente mostrada como positiva e significativa pela atividade citada anteriormente.

Na literatura não é citado nenhum estudo em comparativo ao nosso sobre a classificação sobre os teste realizados em Muito Fraco, Fraco, Regular Bom e Muito Bom, a não ser o próprio teste de Rikli & Jones que fazem essa classificação para estudos de pesquisa.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em resultado com nosso estudo, e com toda a abordagem relacionada ao mesmo, e em concordância com a literatura, programas de hidrogenástica com treinamentos corretos, incluindo cargas e tempos intervalados, tende a melhorar a qualidade de vida do Idoso, fazendo com que a longevidade se torne real e cada vez mais visível para quem pratica a mesma atividade, e a manutenção sobre o porte físico do Idosos o torne um físico corporal de mais de qualidade possível com o envelhecimento junto. Portanto deixamos claro que para verificação de outros estudos, que continuem a pesquisar esse campo importante para a área da saúde e qualidade de vida do Idoso.



## REFERÊNCIAS

1. ALVES R V, MOTA J, Costa1 M D C, ALVES J G B Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica **Rev. Bras. Med. Esporte** \_ Vol. 10, Nº 1 – Jan/Fev., 2004
2. ALMEIDA A P P V, VERAS R P, DOIMO L A, Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico de idosos praticantes de hidroginástica e ginástica **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum**, 12(1):55-61, 2010.
3. BAUN, M B P, **Exercícios de hidroginástica: exercício e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde**, tradução Dayse Batista, 2 ed. Barueri, SP: Manoele, 2010.
4. CARDIGA A A A, **Satisfação Ativa Com a Vida, o Bem-Estar Psicológico e o Suporte Social Entre Idosos Institucionalizados e Não Institucionalizados** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Escola de Psicologia e Ciências da Vida. Lisboa 2016.
5. CRUZ, L F P, **Esforço cardiovascular em diferentes rotinas na hidroginástica: influência da ação segmentar, do sexo e da faixa etária** 2º Ciclo em Ciências do Desporto- Desportos de Academia, 2017.
6. GUARIDO, M A P. **Hidroginástica para idosos: planejamento, aplicação e orientações metodológicas com ênfase nas capacidades neuromotoras**. 2014. 191folhas. Trabalho de conclusão final de curso de Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Unidade Piza, UNOPAR, Londrina, 2014.
7. MAIA TN, ALVES JUNIOR ED, LOURO JQ, VIEIRA EPL, GURGEL JL. Physical Fitness and quality of life of the elderly: a transversal study. **Online braz j nurs** [internet] 2014 Sep [cited year month day]; 13(4):559-67. Available from: <http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/4637>.
8. MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Cadernos de anotações básicas, Envelhecimento da pessoa Idosa**, 4 ed., 2017.

9. MIRANDA R E. P. C, MELLO M T, ANTUNES H K M, Exercício Físico, Humor e Bem Estar: Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício, **Revista Psicologia e Saúde**, v. 3, n. 2, jul. - dez, pp. 46-54, 2011.
10. MOURA C R, VESPASIANO B Z A Hidroginástica Para Idosos e Seus Benefícios Para a Saúde e Bem-Estar, **XII Simpósio de ciências aplicada FCSAI**, 13, 14, 15, 16 outubro de 2015.
11. NIEMAN, D. C. Envelhecimento, osteoporose e artrite: Exercício e Saúde teste e prescrição de exercícios. **6. ed. Barueri, SP: Editora: Manole**, cap. 15, p. 619, 2017.
12. PADRAO, A C G, **Preferências dos Idosos em Relação ao Feedback dos Instrutores, em Aulas de Grupo de Hidroginástica**, Instituto Politécnico De Santarém Escola Superior De Desporto De Rio Maior 2017.
13. RIKLI R E, JONES J C. **Sênior Fitness Test Manual**. Human Kinetics. 2001.
14. RIKLI R E, JONES J C. **Teste de Aptidão Física para Idosos**. Human Kinetics. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Manole, São Paulo, 2008.
15. SANTOS I, MOUROÇO P, Benefícios da Hidroginástica na Aptidão Física de Idosos ebalonmano.com: **Revista de Ciências del Deporte**, 11 (Supl. 2), 157-158. ISSN 1885 – 7019, 2015.
16. SIMÕES R R, PORTES J M, MOREIRA W W, Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida. **R. bras. Ci. 'E Mov**, 19(4):40-50, 2011.
17. SOUZA R C, **Benefícios da Hidroginástica no Humor em Idosos**, Graduando em Licenciatura Plena em Educação Física UEPA, pág. 1-16, 2014.