APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA

LUCAS MOREIRA DA SILVA CAIANA
JOSÉ ONALDO RIBEIRO DE MACEDO

PATOS – PB
2026.1

LUCAS MOREIRA DA SILVA CAIANA

APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Profº. Dr. José Onaldo Ribeiro de Macêdo

PATOS – PB

2026.1

FICHA CATALOGRÁFICA
Dados Internacionais de catalogação na Publicação
De acordo com AACR2, CDU e CUTTER
Biblioteca Central

Caiana, Lucas Moreira da Silva.
C157a Aptidão Física de Idosos praticantes de Hidroginástica do Projeto Vida Ativa./ Lucas Moreira da Silva. Caiana. –Patos – PB: UNIFIP, 2026.
47 p.

Orientador (a): Prof. Dr. José Onaldo Ribeiro de Macêdo.
Monografia, Bacharelado em Educação Física
Centro Educacional de Ensino Superior de Patos –CEESP/UNIFIP

1. Aptidão Física. 2. Idosos. 3. Hidroginástica. I. Título. II. CEESP/ UNIFIP.

BC/UNIFIP CDU: 613.71

LUCAS MOREIRA DA SILVA CAIANA

APTDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.° Dr. José Onaldo Ribeiro de Macêdo

Aprovado em 25 de maio de 2026

BANCA EXAMINADORA

Prof.° Dr. José Onaldo Ribeiro de Macêdo
(Orientador)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Prof. Me. André Wagner Dantas Rodrigues
(Examinador)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Prof. Dr. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento
(Examinador)
Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Digitalizada com CamScanner

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por ter me concedido força, sabedoria e perseverança durante toda essa caminhada acadêmica, permitindo superar os desafios encontrados ao longo dessa trajetória.

Aos meus familiares, pelo apoio incondicional, incentivo e compreensão nos momentos mais difíceis, sendo fundamentais para que eu pudesse alcançar esta conquista.

Aos professores do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, pelos ensinamentos, orientações e contribuições para minha formação acadêmica e profissional.

Ao meu orientador(a), pela dedicação, paciência, apoio e direcionamento durante o desenvolvimento deste trabalho, contribuindo significativamente para a realização desta pesquisa.

Aos idosos participantes do Projeto Vida Ativa, que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária, tornando possível a concretização deste estudo.

A todos os colegas e amigos que, de alguma forma, contribuíram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho, meu sincero agradecimento.

Por fim, agradeço a todos que fizeram parte desta etapa tão importante da minha vida, contribuindo para meu crescimento pessoal, acadêmico e profissional.

RESUMO

O envelhecimento provoca alterações significativas no organismo, como redução da força muscular, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória, comprometendo a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas, especialmente a hidroginástica, apresenta-se como uma alternativa segura e eficaz para a promoção da saúde e manutenção da aptidão física. O presente estudo teve como objetivo identificar o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica vinculados ao Projeto Vida Ativa, do Centro Universitário de Patos-PB (UNIFIP). Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com abordagem quantitativa e qualitativa, caráter descritivo e de um estudo de campo. A amostra foi composta por 23 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, praticantes regulares de hidroginástica. Foram aplicados testes de força de preensão manual, flexibilidade por meio do Banco de Wells e o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6M), além de um questionário semiestruturado sobre condições de saúde e percepção dos benefícios da prática. Os dados foram analisados pelo software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), utilizando média, desvio padrão e porcentagem. Os resultados demonstraram média de idade de 68,87 anos, predominância do sexo feminino o tempo médio de prática de hidroginástica de 3,52 anos e frequência de duas vezes por semana. Observou-se que 65,2% dos participantes possuíam doenças crônicas, porém apenas 17,4% relataram quedas no último ano. Em relação aos benefícios percebidos, destacaram-se melhora da força muscular (87,0%), equilíbrio (82,6%), flexibilidade (82,6%), capacidade cardiorrespiratória (82,6%) e humor e bem-estar (100%). Nos testes físicos, os participantes apresentaram média de 22,20 kg na força de preensão manual, 21,10 cm no Banco de Wells e 262,17 metros no TC6M, indicando níveis satisfatórios de aptidão física e funcionalidade. Conclui-se que a hidroginástica contribui positivamente para a saúde física, funcional e emocional dos idosos, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável.

Palavras-chave: Aptidão física. Idosos. Hidroginástica.

ABSTRACT

Aging causes significant changes in the body, such as reduced muscle strength, flexibility, balance, and cardiorespiratory capacity, compromising the functionality and quality of life of older adults. In this context, the regular practice of physical activities, especially water aerobics, is presented as a safe and effective alternative for health promotion and maintenance of physical fitness. The present study aimed to identify the level of physical fitness of older adults practicing water aerobics linked to the Vida Ativa Project at the Centro Universitário de Patos-PB (UNIFIP). This is an applied research study with a quantitative and qualitative approach, descriptive character, and cross-sectional design. The sample consisted of 23 older adults aged 60 years or older who regularly practiced water aerobics. Handgrip strength tests, flexibility assessment through the Wells Bench test, and the Six-Minute Walk Test (6MWT) were applied, in addition to a semi-structured questionnaire regarding health conditions and perception of the benefits of the practice. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software, applying mean, standard deviation, and percentage analyses. The results showed a mean age of 68.87 years, predominance of female participants, an average water aerobics practice time of 3.52 years, and a weekly frequency of twice a week. It was observed that 65.2% of the participants had chronic diseases; however, only 17.4% reported falls in the last year. Regarding perceived benefits, improvements in muscle strength (87.0%), balance (82.6%), flexibility (82.6%), cardiorespiratory capacity (82.6%), and mood and well-being (100%) stood out. In the physical tests, participants presented an average of 22.20 kg in handgrip strength, 21.10 cm in the Wells Bench test, and 262.17 meters in the 6MWT, indicating satisfactory levels of physical fitness and functionality. It is concluded that water aerobics contributes positively to the physical, functional, and emotional health of older adults, promoting a more active and healthier aging process.

Keywords: Physical fitness. Older adults. Water aerobics.

SUMÁRIO

1	**INTRODUÇÃO**	9
2	**REVISÃO DE LITERATURA**	11
2.1	**Aptidão física**	11
2.2	**Idosos**	12
2.3	**Hidroginástica**	14
3	**ARTIGO CIENTÍFICO**	17
	REFERÊNCIAS	29
	APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	31
	APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador	35
	APÊNFICE C – Questionário	36
	ANEXO A – Termo de Autorização	37
	ANEXO B – Parecer consubstanciado do CEP	38
	ANEXO C – Normas da Revista	42

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas exerce um impacto significativo na aptidão física do idoso. Um envelhecimento saudável, ativo e independente, com capacidade para realizar as tarefas do dia a dia, dependerá, em grande parte, da preservação do nível de aptidão física ao longo da vida (Pereira *et al*., 2022).

O envelhecimento é descrito na literatura como um conjunto de transformações que ocorrem no organismo humano ao longo da vida. Essas transformações geram alterações nas funções e na estrutura corporal, tornando o indivíduo mais vulnerável a diversos fatores prejudiciais, sejam eles internos ou externos (Elias *et al.,*2012).

Os efeitos do envelhecimento são potencializados pela inatividade física, alimentação inadequada e pela presença de enfermidades nas fases anteriores da vida. Esses efeitos, de modo em geral, resultam na redução das capacidades motoras, no comprometimento do desempenho físico e na diminuição da eficiência motora, dificultando a realização das atividades diárias (Elias *et al*., 2012).

Várias alterações ocorridas no organismo humano, promovem mudanças associadas ao processo de envelhecimento, entre elas, pode-se mencionar o aumento do peso e da gordura corporal, a diminuição da massa muscular, a perda do equilíbrio, a redução da capacidade cardiorrespiratória, da mobilidade, da flexibilidade e a diminuição da densidade mineral óssea. Essas alterações caracterizam o enfraquecimento progressivo do sistema musculoesquelético (Aboarrage Junior *et al*., 2024).

Uma forma de combater estes efeitos deletérios ocorridos pela insuficiência de atividades físicas regulares é buscar uma prática regular através de um programa de condicionamento físico. A hidroginástica surge como uma opção por ser reconhecida como um exercício físico realizada em meio aquático, amplamente voltada para a promoção da saúde e sua prática está associada à melhoria da aptidão física, além de estar relacionada às preocupações com a saúde e a autoestima dos praticantes (Santos; Morouço, 2015).

Os exercícios realizados na hidroginástica influenciam diversas capacidades físicas, como flexibilidade, coordenação motora e resistência muscular

localizada, além de favorecer a sociabilização, uma vez que essa atividade é praticada em grupo (Palombo; Raggio; Pereira, 2020).

A hidroginástica configura-se como uma modalidade de exercício físico que favorece a melhoria do condicionamento físico geral, podendo contribuir para o aumento da qualidade de vida. Por ser uma prática realizada em ambiente aquático, pode ser executada por pessoas de diferentes faixas etárias. (Colpo; Daronco; Balsan, 2013).

A aptidão física em idosos é fundamental para a manutenção da qualidade de vida, da saúde e da autonomia nas atividades diárias. Com o envelhecimento, ocorrem perdas naturais de força, equilíbrio e flexibilidade, o que pode comprometer a independência funcional. Nesse contexto, a hidroginástica destaca-se como uma prática segura e eficaz, contribuindo para a melhora da capacidade funcional, da circulação, da respiração e do bem-estar geral, além de auxiliar no controle de doenças psicossomáticas. A pesquisa reforça a importância da prática regular de atividade física na terceira idade, não apenas pelos benefícios físicos, mas também pelo impacto positivo no convívio social e na saúde mental. Além disso, o estudo contribui para a ampliação do conhecimento científico sobre a aptidão física em idosos, servindo como base e incentivo para futuras investigações nessa área.

Objetivo geral desta pesquisa é Identificar o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica do projeto vida ativa. Juntamente com o objetivos específicos que são: Conhecer a força de pressão palmar de idosos praticantes de hidroginástica; verificar a flexibilidade média de praticantes de hidroginástica; e identificar o nível de condicionamento cardiorrespiratório de idosos praticantes de hidroginástica.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Aptidão física

A aptidão física é, basicamente, a habilidade que temos de realizar atividades diárias e exercícios com o mínimo de esforço possível. Ela engloba um conjunto de características que dizem respeito ao funcionamento do nosso corpo. Esses atributos podem ser desenvolvidos por meio de uma vida ativa, mas também podem ser influenciados pela nossa genética, saúde geral e qualidade da alimentação. Além disso, podemos pensar na aptidão física de duas maneiras: uma voltada para o desempenho e outra para a saúde (Brasil, 2022).

A aptidão física pode ser compreendida como um conjunto de atributos funcionais que possibilitam ao indivíduo executar atividades cotidianas e estruturadas com o mínimo de esforço e sem fadiga excessiva, refletindo tanto a eficácia no desempenho quanto o estado geral de saúde. De acordo com o Glossário do Ministério da Saúde (2022), esses atributos integram tanto a aptidão física relacionada à performance (como agilidade, coordenação e equilíbrio) quanto à saúde (como força muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal).

De forma geral, a aptidão física pode ser analisada sob dois aspectos: aquele voltado ao desempenho, que envolve habilidades como agilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio e potência; e aquele relacionado à saúde, que abrange componentes fundamentais para uma vida saudável, como resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal. Este último está diretamente ligado à prevenção de doenças, ao aumento da autonomia e à melhoria da qualidade de vida (Brasil, 2022).

A aptidão física é entendida como um dos principais indicadores de saúde e bem-estar. Segundo Guedes e Guedes (2022), ela compreende capacidades como resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal, sendo fatores essenciais tanto para o desempenho físico quanto para a prevenção de doenças crônicas.

Com o crescimento da população idosa no Brasil, torna-se fundamental discutir a aptidão física nesse grupo etário. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2020a), estima-se que 30% da população brasileira

terá 60 anos ou mais até 2060, o que evidencia a necessidade de políticas públicas voltadas para o envelhecimento ativo.

O processo de envelhecimento está associado a alterações fisiológicas que impactam diretamente a funcionalidade, como a perda de massa muscular (sarcopenia), a diminuição da força e da flexibilidade, bem como o aumento do risco de quedas e doenças crônicas (Freitas *et al*., 2020).

A prática regular de atividade física é um fator de proteção reconhecido no envelhecimento saudável. Programas de exercícios físicos direcionados ao público idoso demonstram melhora significativa na capacidade funcional, mobilidade e qualidade de vida (Silva *et al*., 2022).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), cerca de 37% dos brasileiros com mais de 60 anos atingem os níveis recomendados de atividade física. A maioria dos idosos que praticam atividades físicas no Brasil se limita a caminhadas, mas há uma crescente adesão a exercícios mais estruturados, como a musculação e atividades aeróbicas, principalmente nas regiões urbanas (Brasil, 2020).

No artigo, Maciel (2010) destaca que, embora os benefícios da atividade física para a população idosa sejam amplamente reconhecidos — como melhora da mobilidade, prevenção de doenças crônicas, manutenção da autonomia e qualidade de vida — a adesão ainda é baixa, e isso se deve a uma série de obstáculos, classificados de maneira geral em fatores individuais, sociais e ambientais.

No entanto, isso não significa que o envelhecimento precise ser sinônimo de limitações. A prática regular de atividades físicas ajuda a fortalecer os músculos, melhorar o equilíbrio e aumentar a energia, permitindo que os idosos continuem ativos e independentes por mais tempo. Além disso, o exercício traz inúmeros benefícios para a mente e o bem-estar, tornando essa fase da vida mais saudável e cheia de vitalidade (Freitas *et al*., 2020).

2.2 Idosos

O envelhecimento faz parte da jornada natural da vida, trazendo consigo mudanças no corpo, na mente e nas relações sociais. Com o passar dos anos, o organismo passa por transformações que afetam a regeneração celular, o metabolismo e o sistema imunológico. Além disso, a cognição, a memória e o bem-estar emocional podem ser impactados. No entanto, isso não significa que envelhecer

seja sinônimo de perda de qualidade de vida. Pelo contrário, com hábitos saudáveis e um olhar positivo para essa fase, é possível viver com plenitude e bem-estar (Neri, 2019).

Segundo Freitas *et al*. (2020), o envelhecimento não deve ser visto apenas como um período de limitações, mas como uma oportunidade de adaptação e novas vivências. Manter-se ativo, cultivar relações sociais e buscar momentos de prazer no dia a dia fazem toda a diferença. Praticar atividades físicas, ter uma alimentação equilibrada e contar com o apoio da família e da comunidade são atitudes que ajudam a prolongar a autonomia e promovem um envelhecimento mais leve e feliz.

No Brasil, políticas públicas, como o Estatuto do Idoso, garantem direitos essenciais para que essa fase da vida seja vivida com dignidade. O acesso à saúde, ao lazer e à cultura é fundamental para que os idosos se sintam parte ativa da sociedade, mantendo-se engajados e valorizados assim, o envelhecimento pode e deve ser encarado como um período de novas descobertas, aprendizado e, acima de tudo, qualidade de vida (Brasil, 2020).

O envelhecimento é uma fase natural da vida, marcada por diversas transformações que afetam o corpo, a mente e a forma como os idosos se relacionam com o mundo ao seu redor. Compreender esses aspectos é essencial para garantir que essa etapa seja vivida com saúde, autonomia e bem-estar. Com o passar dos anos, o organismo passa por alterações que podem impactar a mobilidade e a saúde. A perda de massa muscular (sarcopenia) e a redução da densidade óssea (osteoporose) tornam os ossos e músculos mais frágeis, aumentando o risco de quedas. Além disso, o metabolismo desacelera e a capacidade cardiovascular e respiratória pode diminuir, tornando fundamental adotar hábitos saudáveis para manter o corpo ativo e resistente (Freitas *et al*., 2020).

O envelhecimento também traz desafios emocionais e cognitivos. Pequenas mudanças na memória, na atenção e na velocidade de raciocínio são comuns, mas podem ser minimizadas com estímulos adequados, como leitura, aprendizado contínuo e socialização. A aposentadoria, a perda de pessoas queridas e as mudanças no estilo de vida podem gerar sentimentos de solidão e tristeza, por isso, manter-se ativo e engajado em atividades que proporcionem prazer e significado é essencial para o bem-estar emocional (Neri, 2019).

As relações sociais fazem toda a diferença na vida de um idoso. O apoio da família, a amizade e a participação em grupos ajudam a fortalecer o senso de

pertencimento e evitam o isolamento. No entanto, ainda há desafios como o preconceito contra a idade e a falta de oportunidades para que os idosos continuem ativos na sociedade. É por isso que políticas públicas, como o Estatuto do Idoso, são tão importantes: elas garantem direitos essenciais e incentivam um envelhecimento mais digno e participativo (Brasil, 2020).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019, apenas cerca de 30,1% da população adulta brasileira atinge o nível recomendado de atividade física no lazer, sendo que 26,4% das mulheres e 34,2% dos homens estão dentro desse padrão. Isso indica que aproximadamente 70% dos adultos brasileiros, incluindo idosos, não praticam atividade física suficiente em seu tempo livre (IBGE, 2020b).

No caso específico dos idosos, estima-se que cerca de 70% não realizam atividades físicas de forma regular. Dados de 2015 do IBGE mostraram que cerca de 9 milhões de idosos praticavam algum tipo de exercício físico, o que representava menos de um terço da população idosa da época, que girava em torno de 30 milhões de pessoas (Jornal da USP, 2015).

Com base em projeções do IBGE, até 2030 o número de pessoas com 60 anos ou mais ultrapassará o de crianças e adolescentes entre 0 e 14 anos, o que evidencia um forte envelhecimento da população brasileira. Embora ainda não existam projeções exatas sobre o percentual futuro de inatividade física entre idosos, especialistas e organizações internacionais alertam para um possível agravamento do quadro se políticas de promoção à saúde e atividade física não forem fortalecidas. (IBGE, 2018).

2.3 Hidroginástica

O artigo "Hidroginástica na melhor idade" de Silqueira, Fonseca e Soares (2023a) aprofunda a análise dos benefícios da hidroginástica para idosos, destacando como essa prática impacta positivamente aspectos físicos como mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, força e postura. Também aborda os ganhos psicológicos e sociais, como a melhora do humor, autoestima e interação social, que são essenciais para a qualidade de vida na terceira idade.

Sabe-se que, conforme os princípios físicos da água, o empuxo, a viscosidade e pressão hidrostática tem interferência direta na prática do exercício

físico em ambiente aquático. Compreender essas propriedades é essencial para o planejamento de aulas seguras e eficazes, especialmente para pessoas com limitações de movimento ou condições clínicas específicas (Kanitz; Reichert; Costa, 2022).

Conforme os autores supracitados, os tipos de treinamento possíveis dentro da hidroginástica, são: o trabalho aeróbico, de força muscular e misto. Cada abordagem é discutida com base em evidências científicas, acompanhada de exemplos práticos e sugestões de exercícios, adaptáveis a diferentes níveis de aptidão física (Kanitz; Reichert; Costa, 2022).

Segundo Ferreira e Carvalho (2020), a hidroginástica combina os benefícios da atividade física com as propriedades terapêuticas da água, promovendo melhora na aptidão cardiovascular, força muscular, flexibilidade e equilíbrio. Por ser uma atividade de baixo impacto, é recomendada para pessoas com limitações físicas, dores articulares ou em processo de reabilitação.

A prática regular de hidroginástica proporciona diversos benefícios físicos para os idosos. Segundo Baltar, 2024 Esse estudo indica que essa atividade melhora a capacidade aeróbica, aumenta a força muscular, amplia a flexibilidade articular e aprimora habilidades motoras como equilíbrio e coordenação. Além disso, a hidroginástica contribui para a manutenção da densidade óssea e redução do risco de quedas, fatores cruciais na prevenção de fraturas e outras complicações associadas ao envelhecimento (Silqueira; Fonseca; Soares, 2023b).

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica exerce efeitos positivos no bem-estar psicológico dos idosos. A prática em grupo favorece a interação social, promovendo sentimentos de pertencimento e apoio mútuo. Essa dinâmica contribui para a diminuição dos níveis de estresse e depressão, além de melhorar a autoestima e a autopercepção corporal. A socialização proporcionada pelas aulas de hidroginástica é um fator motivacional importante para a adesão e continuidade na prática da atividade física (Cerri; Simões, 2013).

Segundo Palombo, Raggio e Pereira (2020), a prática contínua da hidroginástica está associada a níveis mais altos de autoestima, vitalidade e satisfação com a vida entre os idosos. A sensação de bem-estar experimentada após as aulas é um dos principais motivos que justificam a alta adesão à modalidade, especialmente entre o público feminino. A recomendação médica também se mostra um importante fator motivacional, como apontado por Oliveira, Nascimento e Prazeres

(2023), que observaram que cerca de 80% dos idosos iniciam a prática por orientação profissional, mas continuam por escolha própria após perceberem os benefícios.

A decisão de iniciar e manter a prática da hidroginástica entre idosos está frequentemente relacionada a recomendações médicas e ao desejo de melhorar a qualidade de vida. Um estudo revelou que 80% dos idosos começaram a praticar hidroginástica por indicação médica, enquanto outros foram motivados pelo interesse em atividades físicas ou incentivo de amigos. A percepção dos benefícios, como melhora do sono, aumento da autoestima e alívio de dores, também atua como fator de motivação para a continuidade da prática (Oliveira; Nascimento; Prazeres, 2023).

Por exemplo, um estudo realizado em Piracicaba-SP revelou que 58% dos idosos iniciaram a prática da hidroginástica por recomendação médica, sendo que uma parcela significativa apontou a busca pela manutenção da saúde como fator motivador. Já em uma pesquisa comparativa entre Brasil e Estados Unidos, foi observado que 76% dos idosos americanos escolheram a hidroginástica com foco na promoção da saúde, mostrando um perfil de adesão semelhante ao dos brasileiros (Cerri; Simões, 2013).

3 ARTIGO CIENTIFICO

APTDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA

CAIANA, L. M. S.
MACÊDO, J. O. R.

Revista COOPEX
ISSN: 1983-9987 (impresso) e 2177-5052 (online)
Qualis: B1 Interdisciplinar

APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA

PHYSICAL FITNESS OF ELDERLY INDIVIDUALS PRACTICING WATER AEROBICS IN THE VIDA ATIVA PROJECT

APTITUD FÍSICA DE ADULTOS MAYORES PRACTICANTES DE HIDROGIMNASIA DEL PROYECTO VIDA ACTIVA

José Onaldo Ribeiro de Macêdo[1]

Lucas Moreira da silva Caiana[2]

RESUMO

O envelhecimento provoca alterações significativas no organismo, como redução da força muscular, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória, comprometendo a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas, especialmente a hidroginástica, apresenta-se como uma alternativa segura e eficaz para a promoção da saúde e manutenção da aptidão física. O presente estudo teve como objetivo identificar o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica vinculados ao Projeto Vida Ativa, do Centro Universitário de Patos-PB (UNIFIP). Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com abordagem quantitativa e qualitativa, caráter descritivo e de um estudo de campo. A amostra foi composta por 23 idosos com idade igual ou superior a 60 anos, praticantes regulares de hidroginástica. Foram aplicados testes de força de preensão manual, flexibilidade por meio do Banco de Wells e o Teste de Caminhada de Seis Minutos (TC6M), além de um questionário semiestruturado sobre condições de saúde e percepção dos benefícios da prática. Os dados foram analisados pelo software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), utilizando média, desvio padrão e porcentagem. Os resultados demonstraram média de idade de 68,87 anos, predominância do sexo feminino o tempo médio de prática de hidroginástica de 3,52 anos e frequência de duas vezes por semana. Observou-se que 65,2% dos participantes possuíam doenças crônicas, porém apenas 17,4% relataram quedas no último ano. Em relação aos benefícios percebidos, destacaram-se melhora da força muscular (87,0%), equilíbrio (82,6%), flexibilidade (82,6%), capacidade cardiorrespiratória (82,6%) e humor e bem-estar (100%). Nos testes físicos, os participantes apresentaram média de 22,20 kg na força de preensão manual, 21,10 cm no Banco de Wells e 262,17 metros no TC6M, indicando níveis satisfatórios de aptidão física e funcionalidade. Conclui-se que a hidroginástica contribui positivamente para a saúde física, funcional e emocional dos idosos, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável.

[1] Doutor Honoris Causa em Educação Física pela (CSAEFH) RJ (2020). Professor do centro universitário de patos (UNIFIP). E-mail: josemarcedo@fiponline.edu.br.

[2] Graduando em Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário de Patos (UNIFIP). E-mail: Luacs02176@gmail.com

Palavras-chave: Aptidão física. Idosos. Hidroginástica.

ABSTRACT

Aging causes significant changes in the body, such as reduced muscle strength, flexibility, balance, and cardiorespiratory capacity, compromising the functionality and quality of life of older adults. In this context, the regular practice of physical activities, especially water aerobics, is presented as a safe and effective alternative for health promotion and maintenance of physical fitness. The present study aimed to identify the level of physical fitness of older adults practicing water aerobics linked to the Vida Ativa Project at the Centro Universitário de Patos-PB (UNIFIP). This is an applied research study with a quantitative and qualitative approach, descriptive character, and cross-sectional design. The sample consisted of 23 older adults aged 60 years or older who regularly practiced water aerobics. Handgrip strength tests, flexibility assessment through the Wells Bench test, and the Six-Minute Walk Test (6MWT) were applied, in addition to a semi-structured questionnaire regarding health conditions and perception of the benefits of the practice. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software, applying mean, standard deviation, and percentage analyses. The results showed a mean age of 68.87 years, predominance of female participants, an average water aerobics practice time of 3.52 years, and a weekly frequency of twice a week. It was observed that 65.2% of the participants had chronic diseases; however, only 17.4% reported falls in the last year. Regarding perceived benefits, improvements in muscle strength (87.0%), balance (82.6%), flexibility (82.6%), cardiorespiratory capacity (82.6%), and mood and well-being (100%) stood out. In the physical tests, participants presented an average of 22.20 kg in handgrip strength, 21.10 cm in the Wells Bench test, and 262.17 meters in the 6MWT, indicating satisfactory levels of physical fitness and functionality. It is concluded that water aerobics contributes positively to the physical, functional, and emotional health of older adults, promoting a more active and healthier aging process.

Keywords: Physical fitness. Older adults. Water aerobics.

RESUMEN

El envejecimiento provoca cambios significativos en el organismo, como la reducción de la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la capacidad cardiorrespiratoria, comprometiendo la funcionalidad y la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, la práctica regular de actividades físicas, especialmente la hidrogimnasia, se presenta como una alternativa segura y eficaz para la promoción de la salud y el mantenimiento de la aptitud física. El presente estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de aptitud física de adultos mayores practicantes de hidrogimnasia vinculados al Proyecto Vida Activa, del Centro Universitario de Patos-PB (UNIFIP). Se trata de una investigación de naturaleza aplicada, con enfoque cuantitativo y cualitativo, carácter descriptivo y diseño transversal. La muestra estuvo compuesta por 23 adultos mayores con edad igual o superior a 60 años, practicantes regulares de hidrogimnasia. Se aplicaron pruebas de fuerza de prensión manual, flexibilidad mediante el Banco de Wells y la Prueba de Caminata de Seis Minutos (PC6M), además de un cuestionario semiestructurado sobre condiciones de salud y percepción de los beneficios de la práctica. Los datos fueron analizados mediante el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), utilizando media, desviación estándar y porcentaje. Los resultados demostraron una edad media de 68,87 años, predominio del sexo femenino, un tiempo promedio de práctica de hidrogimnasia de 3,52 años y una frecuencia de dos veces por semana. Se observó que el 65,2% de los participantes presentaban enfermedades crónicas; sin embargo, solo el 17,4% reportó

caídas en el último año. En relación con los beneficios percibidos, se destacaron mejoras en la fuerza muscular (87,0%), equilibrio (82,6%), flexibilidad (82,6%), capacidad cardiorrespiratoria (82,6%) y humor y bienestar (100%). En las pruebas físicas, los participantes presentaron un promedio de 22,20 kg en fuerza de prensión manual, 21,10 cm en el Banco de Wells y 262,17 metros en la PC6M, indicando niveles satisfactorios de aptitud física y funcionalidad. Se concluye que la hidrogimnasia contribuye positivamente a la salud física, funcional y emocional de los adultos mayores, favoreciendo un envejecimiento más activo y saludable.

Palabras clave: Aptitud física. Adultos mayores. Hidrogimnasia.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas exerce um impacto significativo na aptidão física do idoso. Um envelhecimento saudável, ativo e independente, com capacidade para realizar as tarefas do dia a dia, dependerá, em grande parte, da preservação do nível de aptidão física ao longo da vida (Pereira *et al*., 2022).

O envelhecimento é descrito na literatura como um conjunto de transformações que ocorrem no organismo humano ao longo da vida. Essas transformações geram alterações nas funções e na estrutura corporal, tornando o indivíduo mais vulnerável a diversos fatores prejudiciais, sejam eles internos ou externos (Elias *et al.,*2012).

Os efeitos do envelhecimento são potencializados pela inatividade física, alimentação inadequada e pela presença de enfermidades nas fases anteriores da vida. Esses efeitos, de modo em geral, resultam na redução das capacidades motoras, no comprometimento do desempenho físico e na diminuição da eficiência motora, dificultando a realização das atividades diárias (Elias *et al*., 2012).

Várias alterações ocorridas no organismo humano, promovem mudanças associadas ao processo de envelhecimento, entre elas, pode-se mencionar o aumento do peso e da gordura corporal, a diminuição da massa muscular, a perda do equilíbrio, a redução da capacidade cardiorrespiratória, da mobilidade, da flexibilidade e a diminuição da densidade mineral óssea. Essas alterações caracterizam o enfraquecimento progressivo do sistema musculoesquelético (Aboarrage Junior *et al*., 2024).

Uma forma de combater estes efeitos deletérios ocorridos pela insuficiência de atividades físicas regulares é buscar uma prática regular através de um programa de condicionamento físico. A hidroginástica surge como uma opção por ser reconhecida como um exercício físico realizada em meio aquático, amplamente voltada para a promoção da saúde e

sua prática está associada à melhoria da aptidão física, além de estar relacionada às preocupações com a saúde e a autoestima dos praticantes (Santos; Morouço, 2015).

Os exercícios realizados na hidroginástica influenciam diversas capacidades físicas, como flexibilidade, coordenação motora e resistência muscular localizada, além de favorecer a sociabilização, uma vez que essa atividade é praticada em grupo (Palombo; Raggio; Pereira, 2020).

A hidroginástica configura-se como uma modalidade de exercício físico que favorece a melhoria do condicionamento físico geral, podendo contribuir para o aumento da qualidade de vida. Por ser uma prática realizada em ambiente aquático, pode ser executada por pessoas de diferentes faixas etárias. (Colpo; Daronco; Balsan, 2013).

A aptidão física em idosos é fundamental para a manutenção da qualidade de vida, da saúde e da autonomia nas atividades diárias. Com o envelhecimento, ocorrem perdas naturais de força, equilíbrio e flexibilidade, o que pode comprometer a independência funcional. Nesse contexto, a hidroginástica destaca-se como uma prática segura e eficaz, contribuindo para a melhora da capacidade funcional, da circulação, da respiração e do bem-estar geral, além de auxiliar no controle de doenças psicossomáticas. A pesquisa reforça a importância da prática regular de atividade física na terceira idade, não apenas pelos benefícios físicos, mas também pelo impacto positivo no convívio social e na saúde mental. Além disso, o estudo contribui para a ampliação do conhecimento científico sobre a aptidão física em idosos, servindo como base e incentivo para futuras investigações nessa área.

O objetivo desta pesquisa é Identificar o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica do projeto vida ativa.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de pesquisa de campo aplicada, com abordagem quantitativa e qualitativa, caráter descritivo e delineamento transversal. A população do estudo é composta por idosos praticantes de hidroginástica e a amostra constituída por conveniência e composta por 23 idosos do Projeto Vida Ativa.

Foram incluídos na amostra somente indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, participantes regulares de aulas de hidroginástica há pelo menos três meses, com frequência mínima de duas vezes por semana. Todos os participantes aptos para a prática de atividade física, comprovado por meio de atestado médico. Foram excluídos da pesquisa indivíduos que apresentaram condições clínicas ou funcionais que impossibilitassem a realização segura dos

testes físicos, como distúrbios neurológicos ou musculoesqueléticos severos, patologias cardiovasculares descompensadas e comprometimentos cognitivos que dificultassem o entendimento das instruções.

Foi aplicado um questionário semiestruturado com perguntas simples e objetiva sobre o participante como percepção de esforço nível de desenvolvimento durante o período de participação do aluno nas aulas, perguntas pessoais sobre nível as satisfação nas aulas entre outras e esse questionário também aborda variáveis sociodemográficas.

Como instrumento de coleta, para a avaliação da força de preensão manual dos participantes, foi utilizado o Dinamômetro Digital Manual Fitmetria – modelo FIT024, equipamento desenvolvido especificamente para mensuração da força muscular das mãos. O dinamômetro é amplamente empregado em contextos de avaliação física, fisioterapia e reabilitação, sendo apropriado para diversas faixas etárias e condições funcionais.

O modelo FIT024 possui as seguintes especificações técnicas: capacidade máxima de 90 kg, visor digital LCD de 1 polegada (2,5 cm), divisão de leitura de 0,1 kg, e possibilidade de exibição dos resultados em quilogramas ou libras. É confeccionado em plástico ABS de alta resistência e funciona com duas pilhas AAA. Além disso, conta com funções de desligamento automático e ajuste ergonômico, adaptando-se a diferentes tamanhos de mão.

O teste de flexibilidade foi realizado com o auxílio de um Banco de Wells, um equipamento simples composto por uma caixa de madeira com uma régua milimetrada na parte superior para medir a flexibilidade da coluna do avaliado.

O teste de TC6M foi realizado em um ambiente que tenha trinta metros para realização do teste que seja plano e que tenha as marcações dos trinta metros pra a realização dos testes.

O procedimento adotado para coletar os dados foi primeiramente o teste de força de preensão manual, realizado por meio do Dinamômetro Digital Manual Fitmetria – modelo FIT024. O teste consiste em mensurar a força máxima exercida pelas mãos ao comprimir o equipamento, sendo uma medida simples e confiável da força muscular isométrica da mão e antebraço. O participante deve estar em pé ou sentado, com o braço ao lado do corpo, sem tocar o tronco, e o cotovelo flexionado a 90°.

A palma da mão deve estar voltada para dentro (posição neutra). Ajuste do dinamômetro: O dinamômetro deve ser ajustado ao tamanho da mão do participante para garantir uma pegada confortável e eficaz. O modelo FIT024 possui regulagem ergonômica. Execução do teste: Após o ajuste, o participante é instruído a apertar o dinamômetro com a máxima força possível por cerca de 3 a 5 segundos.

É importante que o avaliado mantenha o braço estático para que não haja auxilio na hora do resultado ou utilize o corpo para auxiliar no movimento e que o polegar esteja para dentro do aparelho. Número de tentativas: O teste é realizado três vezes com a mão dominante do avaliado assim coletando o maior valor obtido. Registro dos resultados: O valor considerado para análise e o resultado da melhor das três tentativas, conforme o protocolo adotado.

A flexibilidade foi o segundo parâmetro a ser avaliado obedecendo na sequência. Esse teste foi realizado com o auxílio de um Banco de Wells, um equipamento simples composto por uma caixa com uma régua milimetrada na parte superior. Durante a execução, o participante senta-se com as pernas estendidas e os pés apoiados na parte frontal do banco, inclinando-se à frente com os braços estendidos, buscando alcançar a maior distância possível com as pontas dos dedos. O valor registrado corresponde à medida alcançada, expressa em centímetros. O teste e realizado três vezes assim obtendo o maior resultado das três tentativa do avaliado.

O teste de TC6M consiste em um percurso plano e reto com uma distância de trinta metros de comprimento devidamente marcado de forma que a pessoa que está sendo testada identifique facilmente o percurso o teste consiste em uma caminhada de seis minutos antes do início do teste, o participante deve receber orientações claras sobre a execução. Ele foi instruído a caminhar pelo maior tempo e distância possível durante os seis minutos, adotando um ritmo confortável, sem correr ou trotar. O cronômetro é acionado assim que o participante começa a caminhar.

O avaliador deve observar constantemente, zelando pela segurança, especialmente em populações mais vulneráveis. Ao final dos seis minutos, o participante deve ser orientado a parar imediatamente. A distância total percorrida foi então registrada, somando-se as voltas completas realizadas no trajeto com os metros adicionais percorridos antes do tempo acabar.

A pesquisa foi realizada na instituição UNIFIP, mas especificadamente na quadra de esporte que é um espaço amplo para a realização dos testes durante a coleta. Esse estudo teve sua análise de dados calculado através do Statistical Packege for the Sosial Sciences (SPSS) 32.0.0, lançada em 23 de abril de 2026, para que seja calculado de forma precisa e que de média e desvio padrão.

O projeto foi realizado conforme as Resoluções n° 466/12 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde e aprovada pelo Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos do UNIFIP sob o CAAE: 92014025.6.0000.5181 e o Parecer: 7.877.721

RESULTADOS

A Tabela 1 apresentou média de idade de 68,87 anos, com desvio padrão de 6,995, indicando pouca variação entre os participantes e uma amostra relativamente homogênea. Os dados mostram um grupo de idosos ativos e inseridos regularmente em programas de atividade física.

Tabela 1 – Características Sociodemográficas dos Participantes

Variável				
Sexo		Escolaridade		
Homem	Mulher	Ensino fundamental	Ensino médio	Ensino superior
1	22	5	11	7
4,35%	95,65%	21,74%	47,83%	30,43%

Fonte: Dados da pesquisa

A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos participantes da pesquisa. A média de idade foi de 68,87 anos, com desvio padrão de 6,995, indicando pouca variação entre os idosos avaliados.

Observou-se predominância do sexo feminino, com 22 mulheres e apenas 1 homens participante. Esse resultado é comum em programas de hidroginástica, devido à maior participação feminina em atividades voltadas à saúde.

Quanto à escolaridade, 5 participantes possuíam ensino fundamental, 11 ensino médio e 7 ensino superior. Os dados mostram um grupo de idosos ativos e com diferentes níveis de escolaridade.

Tabela 2 – Tempo e Frequência da Prática de Hidroginástica

Variável	Média	Desvio Padrão
Há quanto tempo participa das aulas de hidroginástica	3,52	0,846
Quantas vezes por semana pratica hidroginástica	2,00	0,000

Fonte: Dados da pesquisa

Observou-se que 65,2% dos idosos possuem alguma doença crônica e fazem uso regular de medicamentos. Entretanto, apenas 17,4% relataram quedas no último ano, enquanto 82,6% não sofreram quedas, sugerindo influência positiva da hidroginástica no equilíbrio e funcionalidade.

Tabela 3 – Condições de Saúde dos Participantes

Variável	Sim	%	Não	%
Possui alguma doença crônica diagnosticada	15	65,2%	8	34,8%
Faz uso regular de medicamento	15	65,2%	8	34,8%
Já sofreu alguma queda no último ano	4	17,4%	19	82,6%

Fonte: Dados da pesquisa

A maioria dos participantes relatou benefícios após iniciar a prática da hidroginástica. Foram observadas melhorias na força muscular (87,0%), equilíbrio (82,6%), flexibilidade (82,6%) e capacidade cardiorrespiratória (82,6%). Além disso, 100% relataram melhora no humor e bem-estar, demonstrando benefícios físicos e psicológicos da modalidade.

Tabela 4 – Percepção dos Benefícios da Hidroginástica

Variável	Sim	%	Não	%
Após iniciar a hidroginástica percebeu alguma melhora	**20**	**87,0%**	**3**	**13,0%**
Melhoria da força muscular	**20**	**87,0%**	**3**	**13,0%**
Melhoria do equilíbrio	**19**	**82,6%**	**4**	**17,4%**
Melhoria da flexibilidade	**19**	**82,6%**	**4**	**17,4%**
Melhoria da capacidade cardiorrespiratória	**19**	**82,6%**	**4**	**17,4%**
Melhoria da mobilidade	**17**	**73,9%**	**6**	**26,1%**
Melhoria do humor e bem-estar	**23**	**100%**	**0**	**0%**
Melhoria do sono	**17**	**73,9%**	**6**	**26,1%**
Sente-se mais disposto para atividades do dia a dia	**21**	**91,3%**	**2**	**8,7%**
A hidroginástica ajuda a reduzir dores no corpo	**20**	**87,0%**	**3**	**13,0%**

Fonte: Dados da pesquisa

No teste de dinamômetro, a média foi de 22,20 kg, indicando força muscular satisfatória. No Banco de Wells, a média de 21,10 cm demonstrou boa flexibilidade. Já no Teste de Caminhada de 6 Minutos, a média foi de 262,17 metros, indicando capacidade funcional compatível com idosos fisicamente ativos

Tabela 5 – Resultados dos Testes Funcionais

Variável	Média	Desvio Padrão
Teste dinamômetro (melhor das três tentativas – kg)	**22,20**	**3,95980**
Teste Banco de Wells (melhor das três tentativas – cm)	**21,10**	**8,62601**
Teste de caminhada de 6 minutos – T6M (metros percorridos)	**262,17**	**91,00232**

Fonte: Dados da pesquisa

DISCUSSÃO

Os resultados sociodemográficos demonstraram que os participantes apresentaram média de idade de 68,87 anos, com desvio padrão de 6,995, indicando uma amostra relativamente homogênea. Esses achados são semelhantes aos encontrados por Elias R. G. M. et al. (2012), que identificaram predominância de idosos entre 60 e 70 anos praticantes de hidroginástica, apresentando melhores níveis de funcionalidade física.

Observou-se predominância do sexo feminino, com 22 mulheres e apenas 1 homens participante. Esse resultado também foi relatado por Cerri A. S. e Simões R. (2013), os quais

afirmam que mulheres apresentam maior adesão à hidroginástica devido à busca por saúde, socialização e qualidade de vida.

Quanto à escolaridade, houve predominância de participantes com ensino médio completo. Segundo dados do IBGE (2020), idosos com maior nível educacional tendem a participar mais de programas de atividade física e apresentar maior preocupação com hábitos saudáveis.

Em relação ao tempo de prática da modalidade, os participantes apresentaram média de 3,52 anos de participação nas aulas e frequência de duas vezes por semana. Estudos de Palombo F. R. F., Raggio A. S. e Pereira E. P. (2020) demonstram que a prática contínua da hidroginástica favorece melhorias na força muscular, flexibilidade e equilíbrio, especialmente quando realizada regularmente ao longo do tempo.

Nos aspectos relacionados às condições de saúde, 65,2% dos idosos relataram possuir doenças crônicas e fazer uso regular de medicamentos. Mesmo assim, apenas 17,4% afirmaram ter sofrido quedas no último ano, resultado importante para a população idosa. Esse achado pode estar associado aos benefícios da hidroginástica sobre o equilíbrio e estabilidade corporal. Segundo Baltar V. C. F. (2024), exercícios aquáticos contribuem significativamente para prevenção de quedas e melhora da mobilidade funcional em idosos.

A percepção dos participantes em relação aos benefícios da hidroginástica foi bastante positiva. A maioria relatou melhora na força muscular (87,0%), equilíbrio (82,6%), flexibilidade (82,6%) e capacidade cardiorrespiratória (82,6%). Esses resultados corroboram os estudos de Ferreira P. M. e Carvalho T. P. (2020), os quais apontam que a hidroginástica melhora capacidades físicas importantes para a manutenção da independência funcional do idoso.

Além dos benefícios físicos, observou-se que 100% dos participantes relataram melhora do humor e bem-estar. Esse resultado também foi encontrado por Cerri A. S. e Simões R. (2013), que destacam a hidroginástica como importante ferramenta de socialização e melhora da saúde mental na terceira idade.

Nos testes físicos, a média de força de preensão manual foi de 22,20 kg. O dinamômetro é considerada um importante indicador de força muscular e funcionalidade em idosos. Resultados semelhantes foram encontrados por Guedes D. P. e Guedes J. E. R. P. (2022), que associam melhores níveis de força muscular à prática regular de atividade física.

No teste de flexibilidade realizado por meio do Banco de Wells, a média encontrada foi de 21,10 cm. Esse resultado demonstra níveis satisfatórios de flexibilidade para a faixa etária avaliada e reforça os achados de Kanitz Ana Carolina, Reichert Thaís e Costa Rochelle Rocha

(2022), que afirmam que o ambiente aquático favorece maior amplitude de movimento e menor impacto articular.

Já no Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6M), a média de 262,17 metros percorridos demonstrou capacidade funcional moderada dos participantes. Segundo Freitas L. C. et al. (2020), idosos fisicamente ativos tendem a apresentar melhores níveis de resistência cardiorrespiratória e funcionalidade quando comparados aos sedentários.

Dessa forma, os resultados desta pesquisa reforçam as evidências científicas sobre os benefícios da hidroginástica para idosos, demonstrando influência positiva sobre a força muscular, flexibilidade, capacidade funcional, equilíbrio e qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e ativo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática regular de hidroginástica contribui de forma positiva para a aptidão física, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos participantes do Projeto Vida Ativa. Os resultados encontrados demonstraram que os participantes apresentaram níveis satisfatórios de força muscular, flexibilidade e capacidade funcional, além de percepção positiva em relação aos benefícios proporcionados pela modalidade.

Observou-se ainda que a hidroginástica favoreceu melhorias importantes relacionadas ao equilíbrio, mobilidade, capacidade cardiorrespiratória, redução de dores corporais, disposição para atividades do dia a dia e principalmente no humor e bem-estar dos idosos, aspecto relatado por todos os participantes da pesquisa. Mesmo com a presença de doenças crônicas em grande parte da amostra, os índices reduzidos de quedas sugerem influência positiva da prática sobre a autonomia funcional e prevenção de limitações físicas.

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica mostrou-se uma atividade relevante para o convívio social e para a saúde emocional dos idosos, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e independente. Dessa forma, os achados reforçam a importância da inserção e manutenção de programas de atividade física voltados à população idosa, especialmente em ambiente aquático, por oferecer segurança, menor impacto articular e maior adesão dos praticantes.

Como limitação do estudo, destaca-se o número reduzido de participantes e a ausência de um grupo controle, o que limita generalizações mais amplas dos resultados. Assim, recomenda-se que futuras pesquisas sejam realizadas com amostras maiores, acompanhamento

longitudinal e inclusão de diferentes variáveis relacionadas à aptidão física e qualidade de vida, ampliando o conhecimento científico sobre os efeitos da hidroginástica na população idosa.

REFERENCIAS

BALTAR, V. C. F. et al. Efeitos da hidroginástica sobre equilíbrio e mobilidade funcional em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro**, v. 27, n. 2, p. 1-10, 2024.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Benefícios psicológicos da hidroginástica em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Londrina**, v. 18, n. 4, p. 455-462, 2013.

ELIAS, R. G. M. et al. Influência da hidroginástica na capacidade funcional de idosos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis**, v. 14, n. 6, p. 689-697, 2012.

FERREIRA, P. M.; CARVALHO, T. P. Influência da hidroginástica na aptidão física de idosos. **Revista Saúde e Pesquisa, Maringá**, v. 13, n. 1, p. 77-85, 2020.

FREITAS, L. C. et al. Capacidade funcional e resistência aeróbica em idosos fisicamente ativos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo**, v. 17, n. 3, p. 55-64, 2020.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Aptidão física relacionada à saúde em idosos praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo**, v. 28, n. 1, p. 25-31, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde 2019: **percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas**. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

KANITZ, A. C.; REICHERT, T.; COSTA, R. R. Efeitos da hidroginástica sobre flexibilidade e funcionalidade em idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo**, v. 16, n. 101, p. 234-242, 2022.

PALOMBO, F. R. F.; RAGGIO, A. S.; PEREIRA, E. P. Benefícios da prática regular de hidroginástica na terceira idade. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, São Paulo**, v. 8, n. 5, p. 98-110, 2020.

REFERENCIAS

ABOARRAGE, JUNIOR, A. M. *et al*. O impacto do treinamento de hidroginástica nas variáveis de aptidão física e funcional (protocolo de estudo). **Revista de Investigaciòn en Actividades Acuáticas**, v. 8, n. 14, p. 15-23, 2024.

BALTAR, V. C. F. Efeitos da hidroginástica sobre a aptidão física e funcional de idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 29, p. 1–10, 2024.

BRASIL. Ministério da Cidadania. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Cidadania, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019**: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Glossário Saúde Brasil: Aptidão física**. Publicado em 07 de novembro de 2022.

CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 1, p. 127–135, 2013.

COLPO, Iane Marcela Scherer; DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare; BALSAN, Laércio André Gassen. Avaliação postural, dor e aptidão física de praticantes de hidroginástica. ***Revista Dor*,** São Paulo, v. 14, n. 1, p. 35–38, jan./mar. 2013.

CUNHA, F. A.; OLIVEIRA, M. P.; CÂNDIDO, P. A. Perfil da prática de atividades físicas por idosos em Fortaleza – *CE.* **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 2, p. 45–52, 2012.

ELIAS, R. G. M. *et al*. **Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica**. 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/CjWQLtZnrqbHp3XNqRCKhBP/. Acesso em: 25 maio 2025.

FERREIRA, P. M.; CARVALHO, T. P. Hidroginástica para idosos: uma abordagem funcional. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 203–220, 2020.

FREITAS, L. C. *et al*. Atividade física e envelhecimento: impacto sobre a saúde e qualidade de vida de idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro**, v. 23, n. 2, p. 1–9, 2020.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde na infância e adolescência**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**: características gerais dos domicílios e dos

moradores 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2020d. Disponível em: https://www.ibge.gov.br. Acesso em: 25 maio 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019**: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro: IBGE, 2020a. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101748.pdf. Acesso em: 25 maio 2025

JORNAL DA USP. **Apenas um terço dos idosos pratica exercícios físicos, aponta IBGE**. 2015. Disponível em: https://jornal.usp.br. Acesso em: 25 maio 2025.

KANITZ, Ana Carolina; REICHERT, Thaís; COSTA, Rochelle Rocha. **Manual da hidroginástica**: da ciência à prática. São Paulo: Dialética, 2022.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1024–1032, 2010.

NERI, A. L. **Velhice bem-sucedida**: aspectos biopsicossociais. Campinas: Papirus, 2019.

OLIVEIRA, A. S.; NASCIMENTO, A. R.; PRAZERES, M. F. Motivação e adesão de idosos à prática de hidroginástica. **Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana**, v. 11, n. 2, p. 88–95, 2023.

PALOMBO, F. R. F.; RAGGIO, A. S.; PEREIRA, E. P. O efeito da hidroginástica para idosos relacionada à aptidão física. **Anais do Evinceb** – UniBrasil, v. 6, n. 1, 2020.

PEREIRA, L. S. *et al*. Efeito da prática de exercícios físicos na aptidão física de idosos: uma revisão de literatura. **Mult Debates**, v. 6, n. 3, p. 29, 2022.

SANTOS, I.; MOROUÇO, P. Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11, 2015.

SILQUEIRA, A. R.; FONSECA, M. T.; SOARES, A. L. Hidroginástica e saúde óssea em idosos: revisão da literatura. **Revista de Atividades Aquáticas e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 1–12, 2023.

SILQUEIRA, M. Q.; FONSECA, A. A.; SOARES, W. D. Hidroginástica na melhor idade. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 14, n. 21, jul. 2023a.

SILVA, A. M. *et al*. Impacto da atividade física sobre a qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 3, p. 1–10, 2022b.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Informação ao Participante

O termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) tende a atender às exigências da Resolução 466/12/510/2016/580/18 do Conselho Nacional de Saúde que regulamenta a pesquisa envolvendo seres humanos em eficácia no Brasil. Tendo como seu fundamental objetivo assegurar e resguardar os direitos dos participantes da pesquisa.

Este termo tem informações sobre o projeto de pesquisa e de seus responsáveis mencionados abaixo, atendendo os fundamentos da referida Resolução. Os participantes têm o direito resguardado de abordar o conhecimento sobre o projeto podendo de forma esclarecida e livre de qualquer obrigação, decidir por sua participação no estudo confirmando-se através de sua assinatura no final do termo, permanecendo de direito com uma das vias e a outra de posse do pesquisador.

O participante não alfabetizado, ou seja, impossibilitado de assinar e ler este termo, o pesquisador terá que realizar a leitura do mesmo de forma clara, acessível e repetindo-a se necessário, sempre respeitando a condição intelectual, econômica, cultural e social do participante. Neste caso para a confirmação da participação na parte final do termo terá que deixar sua impressão datiloscópica (marca de seu polegar) e recolher a assinatura da testemunha.

Tratando-se do participante impossibilitado legalmente, deverá ser representado pelo seu referente responsável. No acontecimento de sua ausência, um representante legalmente instituído pelo Estado que possa defender seus direitos, poderá assinando o termo.

Identificação

Título do Projeto de Pesquisa: Aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica do projeto vida ativa.

Nome do Pesquisador Responsável: José Onaldo Ribeiro Marcedo

Nome do Pesquisador Participante: Lucas Moreira da Silva Caiana

Instituição Proponente: Centro Universitário de Patos - UNIFIP

Finalidade: Projeto de pesquisa para realização de Trabalho de Conclusão do curso de Bacharelado/Licenciatura em Educação Física.

Informações acerca do Projeto de Pesquisa

Justificativa: A aptidão física de idosos de uma maneira em geral é de suma importância para a manutenção da qualidade de vida e da saúde como um todo. Com

o passar dos anos, é natural que o corpo humana perca força, equilíbrio e flexibilidade, o que pode dificultar tarefas simples do dia a dia. A hidroginástica, por ser uma atividade leve e segura, ajuda a manter esses aspectos, permitindo que os idosos tenham mais autonomia e bem-estar.

Objetivo Geral: Identificar o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica do projeto vida ativa.

Procedimentos: Inicialmente, será realizada a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo aos participantes total liberdade para decidir sobre sua participação na pesquisa. Ressalta-se que poderão, ainda, desistir em qualquer etapa do estudo, caso assim desejem.

Riscos ou Desconfortos: Embora os testes utilizados nesta pesquisa sejam amplamente aplicados em idosos e considerados de baixo risco, é fundamental reconhecer que alguns desconfortos podem surgir durante a realização dos procedimentos, mesmo com todos os cuidados tomados.

Benefícios Esperados: Este estudo busca mostrar como é valioso entender a aptidão física de idosos que praticam hidroginástica, pois isso permite oferecer cuidados mais seguros, eficazes e realmente voltados para o que cada pessoa precisa nessa fase da vida. Avaliar a condição física de um idoso vai muito além de medir força ou resistência é uma maneira de cuidar da sua autonomia, preservar sua qualidade de vida e garantir que ele possa viver com mais saúde, confiança e bem-estar e além disso contribuo para pesquisa ou estudos futuros relacionado a esse tema.

Garantias ao Participante da Pesquisa:

Esclarecimentos, antes e durante o andamento da pesquisa, sobre a metodologia e a respeito dos procedimentos da mesma.

Asseguro que tem direito de recusar a participação ou abolir o seu consentimento a qualquer momento da pesquisa sem penalização e sem algum prejuízo e deixar de participar do estudo.

Receberá assistência especializada a qualquer eventual necessidade resultante dos procedimentos da pesquisa, seja essa precisão, imediata ou tardia.

O sigilo que assegura a privacidade do (a) participante quanto ao caráter confidencial envolvidos na pesquisa, e anonimato, visa preservar a integridade de seu nome e dos seus, mantendo as informações sobre privacidade e anonimato. Os resultados do estudo serão empregados somente para fins científicos.

Garantia de que receberá retorno sobre os resultados da pesquisa e de sua publicação para fins acadêmicos e científicos, e que os dados coletados serão guardados e ficarão sob a guarda do pesquisador, estando acessível ao participante quando desejar.

O projeto não terá nenhum bônus, será totalmente custeado pelo pesquisador e instituição.

Caso seja, poderá buscar explicações junto ao pesquisador responsável, que estará acessível para esclarecimentos e/ou dúvidas acerca do andamento, conclusão e publicação dos resultados, bem como, de que poderá buscar informações junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, que avaliou o trabalho e aprovou o termo ora apresentado, ou a outras instâncias que podem esclarecer e defender seus direitos, caso manifeste esse desejo.

Contatos Disponibilizados pelos pesquisadores

Os pesquisadores:

Informados da importância da participação do voluntário, o agradecem por consentir sua participação no acima referido projeto de pesquisa.

Comprometem-se, a cumprir a resolução 466/12/510/16/580/18, e prometem cuidar honestamente o que neste termo ficou abordado.

Comprovando seu compromisso, disponibilizam seus dados para contato ao participante.

Dados Complementares dos Pesquisadores para Contato:

Pesquisador responsável: José Onaldo Ribeiro Marcedo

E-mail do pesquisador responsável: jormacrdo1954@gmail.com

Telefone: (83) 9966-02842

Endereço: Rua Ana leite Nobrega n°94 – patos-PB

Pesquisador participante: Luvas Moreira da Silva Caiana

Luacs02176@gmail.com

Telefone: (83) 99678-8270

Endereço: Rua Manoel Antero n°34 – Itaporanga-PB

Você também terá direito a manter contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário - UNIFIP (Rua Horácio Nóbrega s/n, Bairro Belo Horizonte, Patos – PB, 58.7004-200), através do telefone: (83).3471.7300 – ramal 276 ou pelo e-mail cep@fiponline.edu.br

Consentimento Pós-Informado

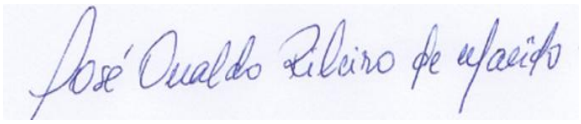
Obter as informações e esclarecimentos sobre o referido projeto de pesquisa, estando de acordo com o teor desse termo, o(a) participante ou seu representante (no caso de legalmente incapaz), assina, recebendo uma via, acatando sua participação no protocolo de pesquisa, de forma livre e gratuita. A outra via do termo fica reservada

aos pesquisadores, que também assinam esse documento. Ambos também devem rubricar as folhas do TCLE.

Patos - PB, ____/____/_____.

_____

Assinatura do



_____

Assinatura do Pesquisador

APÊNDICE B – Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)

TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR

Título do Projeto: Aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica do projeto vida ativa

Pesquisador Responsável: José Onaldo Ribeiro Marcedo

Instituição: Centro Universitário de Patos - PB

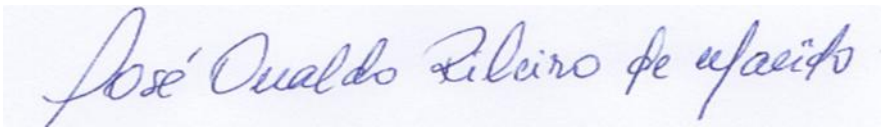
Telefone para Contato: (83) 9966-02842

Local da Coleta de Dados: Centro Universitário de Patos (UNIFIP)

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, orientador e orientando da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas das Resoluções nº 466/2012 e/ou 510/2016 e/ou 580/2018 visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/Centro Universitário de Patos- UNIFIP), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos-PB, ____ de _____ de 20___



_____

Pesquisador

APÊNDICE C - Questionário

QUESTIONÁRIO

1. Dados Pessoais

1.1. Idade: _____ anos
1.2. Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino
1.3. Escolaridade:
( ) Ensino Fundamental ( ) Ensino Médio ( ) Ensino Superior
1.4. Há quanto tempo participa de aulas de hidroginástica?
( ) Menos de 6 meses ( ) 6 meses a 1 ano ( ) 1 a 3 anos ( ) Mais de 3 anos
1.5. Quantas vezes por semana pratica hidroginástica?
( ) 1 vez ( ) 2 vezes ( ) 3 vezes ou mais

2. Condição de Saúde

2.1. Possui alguma doença crônica diagnosticada? (hipertensão, diabetes, artrose etc.)
( ) Sim ( ) Não
2.2. Faz uso regular de medicamentos ?
( ) Sim ( ) Não
2.3. Já sofreu alguma queda no último ano ?
( ) Sim ( ) Não

3. Aptidão Física e Percepção dos Benefícios

3.1. Após iniciar a hidroginástica, você percebe alguma melhora na sua saúde?
( ) Sim ( ) Não ( ) Parcialmente
3.2. Em quais aspectos você percebeu melhorias? (pode marcar mais de uma)
[ ] Força muscular
[ ] Equilíbrio
[ ] Flexibilidade
[ ] Capacidade respiratória
[ ] Mobilidade
[ ] Humor / Bem-estar
[ ] Sono
[ ] Outro: _____
3.3. Sente-se mais disposto(a) para realizar atividades do dia a dia após iniciar as aulas?
( ) Sim ( ) Não ( ) Não sei dizer
3.4. A prática da hidroginástica ajuda a reduzir dores no corpo?
( ) Sim ( ) Não ( ) Nunca tive dores

ANEXO A – Termo de Autorização

ANEXO A – Termo de autorização

TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Eu, **Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho**, AUTORIZO **José Onaldo Ribeiro de Macedo** docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos – UNIFIP e o discente **Lucas Moreira da Silva Caiana**, para a realização do Projeto de Pesquisa intitulado, **Aptidão Física de Idosos Praticantes de Hidroginástica do Projeto Vida Ativa** que tem por objetivo geral **identificar Aptidão Física de Idosos Praticantes de Hidroginástica do Projeto Vida Ativa**

O pesquisador acima qualificado se compromete a:

1. Iniciar a coleta de dados somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.
2. Obedecer às disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos.
3. Assegurar a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garantir que não utilizará as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução Nº 466/2012/510/2016/580/2018, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

Patos-PB, 27 de agosto de 2025.

NALFRANIO DE QUEIROZ SÁTIRO FILHO

Coordenador do Curso de Educação física

Centro universitário de Patos – UNIFIP

Digitalizada com CamScanner

ANEXO B – Parecer Consubstanciado do CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

Plataforma Brasil

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROJETO VIDA ATIVA

Pesquisador: José Onaldo Ribeiro de Macedo

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 92014025.6.0000.5181

Instituição Proponente: CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.877.721

Apresentação do Projeto:

De acordo com a proponente do estudo: ¿O envelhecimento, traz mudanças significativas no corpo, como perda de massa muscular, redução da flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória. Essas mudanças são intensificadas pela inatividade física, alimentação inadequada e doenças crônicas. Nesse contexto, a hidroginástica surge como alternativa acessível, segura e eficaz na melhoria dos componentes físicos e promoção do convívio social. O presente estudo tem como objetivo identificar o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica vinculados ao Projeto Vida Ativa, do Centro Universitário de Patos-PB (UNIFIP). Trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, com abordagem quantitativa e qualitativa, caráter descritivo e delineamento transversal. E uma amostra probabilística e será composta por 50 idosos com idade igual ou superior a 60 anos. Serão aplicados testes de força de preensão manual, flexibilidade e o teste de caminhada de seis minutos (TC6M). Os dados serão analisados por meio do software SPSS".

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Identificar o nível de aptidão física de idosos praticantes de hidroginástica do projeto vida ativa.

Objetivo Secundário:

Verificar a força de pressão palmar de idosos praticantes de hidroginástica;

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

Digitalizada com CamScanner

- Verificar a flexibilidade média de praticantes de hidroginástica;
- Identificar o nível de condicionamento cardiorrespiratório de idosos praticantes de hidroginástica.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Embora os testes utilizados nesta pesquisa sejam amplamente aplicados em idosos e considerados de baixo risco, é fundamental reconhecer que alguns desconfortos podem surgir durante a realização dos procedimentos, mesmo com todos os cuidados tomados.

No teste com o dinamômetro de preensão manual, o participante precisa apertar o aparelho com força máxima, utilizando a musculatura das mãos e dos antebraços onde o teste será realizado uma vez para cada mão. Esse esforço, apesar de breve, pode causar um leve cansaço muscular ou desconforto, principalmente em pessoas com menos força ou com histórico de dor nas articulações. Em alguns casos, também pode haver uma sensação passageira de dor nas mãos ou punhos após a execução. No teste de flexibilidade com o Banco de Wells, o idoso realiza um movimento de inclinar o tronco para frente com os joelhos estendidos. Esse movimento pode gerar desconforto na região lombar ou sensação de estiramento excessivo nos músculos das pernas, especialmente em pessoas com rigidez articular ou algum problema na coluna. Também pode ocorrer um leve desequilíbrio, o que requer atenção do avaliador durante o teste. Já no teste de VO¿, como a caminhada de 6 minutos, os participantes são convidados a caminhar em ritmo constante durante esse período. Apesar de ser um teste submáximo e seguro, pode causar cansaço, falta de ar leve, tontura ou aumento da frequência cardíaca, principalmente em idosos com menor condicionamento físico ou com histórico de problemas cardíacos ou respiratórios. Por isso, é essencial observar atentamente qualquer sinal de mal-estar e interromper o teste se necessário e o pesquisador estará presente para ajudar a minimizar esses riscos.

Benefícios:

Este estudo busca mostrar como é valioso entender a aptidão física de idosos que praticam hidroginástica, pois isso permite oferecer cuidados mais seguros, eficazes e realmente voltados para o que cada pessoa precisa nessa fase da vida. Avaliar a condição física de um idoso vai muito além de medir força ou resistência é uma maneira de cuidar da sua autonomia, preservar sua qualidade de vida e garantir que ele possa viver com mais

saúde, confiança e bem-estar e além disso contribuo para pesquisa ou estudos futuros

Digitalizada com CamScanner

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

Plataforma Brasil

Continuação do Parecer: 7.877.721

relacionado a esse tema.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica, científica e social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Favorável à realização do trabalho.

PENDÊNCIA:

- Anexar o TCLE aos documentos na Plataforma Brasil (o projeto na íntegra está como documento anexado no TCLE), é preciso que o TCLE seja colocado separadamente.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2627148.pdf	17/09/2025 20:40:18		Aceito
Folha de Rosto	folharosto1.pdf	17/09/2025 20:39:22	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito
Outros	Instrumento1.pdf	10/09/2025 19:11:04	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito
Outros	Instrumento2.pdf	10/09/2025 19:09:48	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito
Outros	Autorizacao.pdf	10/09/2025 19:06:14	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	10/09/2025 19:05:24	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projetocompleto.pdf	10/09/2025 19:04:40	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	10/09/2025 19:02:41	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TCP.pdf	10/09/2025 19:02:19	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

Digitalizada com CamScanner

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

Plataforma Brasil

Continuação do Parecer: 7.877.721

Cronograma	Cronograma.pdf	10/09/2025 19:01:51	José Onaldo Ribeiro de Macedo	Aceito

Situação do Parecer:
Pendente

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PATOS, 02 de Outubro de 2025

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N - Bloco "G" - 2º Andar
Bairro: Belo Horizonte **CEP:** 58.704-000
UF: PB **Município:** PATOS
Telefone: (83)3421-7300 **Fax:** (83)3421-4047 **E-mail:** cep@fiponline.edu.br

Digitalizada com CamScanner

ANEXO C – Normas da Revista

Diretrizes para Autores

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

- Insira no sistema todos os autores do artigo. Não será permitido adicionar autores após a submissão nem ao longo do processo de revisão ou edição do artigo.
- Certificar-se da originalidade e ineditismo da submissão, ou seja, o trabalho não pode ter sido publicado anteriormente e/ ou ser submetido simultaneamente a outro periódico;
- O trabalho está alinhado às áreas temáticas e ao escopo da revista;
- O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos nos Critérios para publicação.

Critérios para publicação:

1. O corpo do texto. Os textos devem ter no máximo 6 (seis) autores, fonte Times New Roman 12, justificado e espaçamento 1,5. Recuo de parágrafo no texto de 1,25 cm. As margens devem ter 2,5 cm à direita, esquerda, superior e inferior. Deixar uma linha em branco antes de um subtítulo (tamanho 12, espaçamento 1,5). O subtítulo deve estar em negrito e sem recuo.

Artigos originais, de revisão e relatos de experiência devem ter uma extensão mínima de 10 (dez) e máxima de 20 (vinte) páginas. Devem ter no máximo 6 (seis) autores.

As **citações** diretas longas, com mais de três linhas, devem estar em parágrafo destacado do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, alinhamento justificado, em espaço simples entre linhas, espaçamento antes e depois 10, fonte Times New Roman, tamanho 10 sem aspas e sem itálico, seguida da autoria entre parênteses (Sobrenome do autor, ano, página (com espaço entre o ponto e o número da página), com ponto final depois dos parênteses.

As citações diretas, no texto, de até três linhas, devem ser contidas entre “aspas” duplas e incorporadas ao texto, sem itálico (ou qualquer outro destaque), seguidas da autoria entre parênteses (Sobrenome do autor, ano, página (com espaço entre o ponto e o número da página)).

Caso a identificação do autor seja feita no “corpo do texto”, usa-se, por exemplo: Para Autor1 e Autor2 (2000, p. 43), “[...] os estudantes ...”.

A citação indireta é uma construção textual feita a partir da ideia ou da opinião de um autor em uma obra que foi consultada. Nesse caso, a indicação da página consultada é opcional, mas o ano de publicação da obra é obrigatório e deve estar entre parênteses.

Quando a citação indireta é feita no corpo do texto somente a primeira letra do sobrenome dos autores em maiúscula, com o ano entre parênteses; sem colocar o número de página, por exemplo: na opinião de Autor1 e Autor2 (2000) [...].

Nunca termine uma seção com citação longa. Procure continuar com o texto de forma a estabelecer uma ligação com o item/seção seguinte.

A paginação deverá ser no lado superior direito, com a página capitular sem numeração.

2. Os artigos científicos deverão conter: Título centralizado a direita, nos idiomas: Português, Inglês e espanhol, seguindo esse mesmo critério, o Resumo, no qual deverá conter parágrafo único (100-800 palavras); espaço simples e justificado. Palavras-chave (três a cinco); Abstract: Keywords; Introdução com Revisão de Literatura; Material e Métodos; Resultados e Discussão; Considerações finais e Referências. Se necessário, fazer nota de rodapé junto ao título com Agradecimento (s), Apoios e outras Fontes Financiadoras (quando houver).
3. Os nomes dos(as) autores(as) deverão ser colocados por extenso (fonte 12), à direita logo abaixo do título, seguidos da *Formação Principal. IES. E-mail. Orcid.*
4. Logo em seguida abaixo dos nomes dos autores, onde tem*:* Autor correspondente: Nome do autor e e-mail. Colocar nesse campo o nome do autor que fez o envio do artigo, com o respectivo e-mail para contato.

Tipos de documentos aceitos para publicação

A Revista COOPEX aceita para publicação:

- Artigos Originais;
- Revisões Sistemáticas, Integrativas, de Escopo e Bibliométrica;
- Estudos Documentais;
- Estudos de Caso.

NÃO PUBLICAMOS REVISÃO NARRATIVA OU TRADICIONAL

Critérios a serem considerados para avaliação:

- Qualidade da redação e domínio da língua;

- Qualidade no conteúdo apresentado: clareza na exposição das ideias, articulação entre as proposições, explicações claras para o leitor;
- Referencial teórico-conceitual: deve refletir o conhecimento na área determinada e ser atualizada;
- Estrutura do texto: deve conter introdução/apresentação; *f*undamentação teórica e desenvolvimento; discussão; resultados/considerações finais;
- Tema: deve ser relevante e pertinente ao contexto abordado, ao momento e à pesquisa desenvolvida;
- Avaliação preliminar pelo Conselho Editorial, o qual será examinado a adequação do trabalho, à linha editorial da revista, e a área temática;
- Deverá ser analisada a Revisão gramatical e ortográfica, bem como bibliográfica.

A estuturação do documento deverá atender ao TEMPLATE, na aba modelo de artigo

Artigos

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

- Insira no sistema todos os autores do artigo. Não será permitido adicionar autores após a submissão nem ao longo do processo de revisão ou edição do artigo.
- Certificar-se da originalidade e ineditismo da submissão, ou seja, o trabalho não pode ter sido publicado anteriormente e/ ou ser submetido simultaneamente a outro periódico;
- O trabalho está alinhado às áreas temáticas e ao escopo da revista;
- O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos nos Critérios para publicação.

Critérios para publicação:

1. O corpo do texto. Os textos devem ter no máximo 6 (seis) autores, fonte Times New Roman 12, justificado e espaçamento 1,5. Recuo de parágrafo no texto de 1,25 cm. As margens devem ter 2,5 cm à direita, esquerda, superior e inferior. Deixar uma linha em branco antes de um subtítulo (tamanho 12, espaçamento 1,5). O subtítulo deve estar em negrito e sem recuo.

Artigos originais, de revisão e relatos de experiência devem ter uma extensão mínima de 10 (dez) e máxima de 20 (vinte) páginas. Devem ter no máximo 6 (seis) autores.

As **citações** diretas longas, com mais de três linhas, devem estar em parágrafo destacado do texto, com recuo de 4 cm da margem esquerda, alinhamento justificado, em espaço simples entre linhas, espaçamento antes e depois 10, fonte Times New Roman, tamanho 10 sem aspas e sem itálico, seguida da autoria entre parênteses (Sobrenome do autor, ano, página (com espaço entre o ponto e o número da página), com ponto final depois dos parênteses.

As citações diretas, no texto, de até três linhas, devem ser contidas entre “aspas” duplas e incorporadas ao texto, sem itálico (ou qualquer outro destaque), seguidas da autoria entre parênteses (Sobrenome do autor, ano, página (com espaço entre o ponto e o número da página)).

Caso a identificação do autor seja feita no “corpo do texto”, usa-se, por exemplo: Para Autor1 e Autor2 (2000, p. 43), “[...] os estudantes ...”.

A citação indireta é uma construção textual feita a partir da ideia ou da opinião de um autor em uma obra que foi consultada. Nesse caso, a indicação da página consultada é opcional, mas o ano de publicação da obra é obrigatório e deve estar entre parênteses.

Quando a citação indireta é feita no corpo do texto somente a primeira letra do sobrenome dos autores em maiúscula, com o ano entre parênteses; sem colocar o número de página, por exemplo: na opinião de Autor1 e Autor2 (2000) [...].

Nunca termine uma seção com citação longa. Procure continuar com o texto de forma a estabelecer uma ligação com o item/seção seguinte.

A paginação deverá ser no lado superior direito, com a página capitular sem numeração.

2. Os artigos científicos deverão conter: Título centralizado a direita, nos idiomas: Português, Inglês e espanhol, seguindo esse mesmo critério, o Resumo, no qual deverá conter parágrafo único (100-800 palavras); espaço simples e justificado. Palavras-chave (três a cinco); Abstract: Keywords; Introdução com Revisão de Literatura; Material e Métodos; Resultados e Discussão; Considerações finais e Referências. Se necessário, fazer nota de rodapé junto ao título com Agradecimento (s), Apoios e outras Fontes Financiadoras (quando houver).

3. Os nomes dos(as) autores(as) deverão ser colocados por extenso (fonte 12), à direita logo abaixo do título, seguidos da *Formação Principal. IES. E-mail. Orcid.*

4. Logo em seguinda abaixo dos nomes dos autores, onde tem: Autor correspondente: Nome do autor e e-mail. Colocar nesse campo o nome do autor que fez o envio do artigo, com o respectivo e-mail para contato.

Tipos de documentos aceitos para publicação

A Revista COOPEX aceita para publicação:

- Artigos de Revisão Sistemática, Estudos de caso e Revisão Bibliométrica;
- Resumos Simples e Resumos Expandidos.

Critérios a serem considerados para avaliação:

- Qualidade da redação e domínio da língua;
- Qualidade no conteúdo apresentado: clareza na exposição das ideias, articulação entre as proposições, explicações claras para o leitor;
- Referencial teórico-conceitual: deve refletir o conhecimento na área determinada e ser atualizada;
- Estrutura do texto: deve conter introdução/apresentação; *f*undamentação teórica e desenvolvimento; discussão; resultados/considerações finais;
- Tema: deve ser relevante e pertinente ao contexto abordado, ao momento e à pesquisa desenvolvida;

- Avaliação preliminar pelo Conselho Editorial, o qual será examinado a adequação do trabalho, à linha editorial da revista, e a área temática;
- Deverá ser analisada a Revisão gramatical e ortográfica, bem como bibliográfica.

Resumos Expandidos

RESUMOS SIMPLES:

Título e subtítulo (se houver): deve estar na segunda linha da primeira página, em posição centralizada, com tipo de fonte verdana, tamanho 10, em negrito, com todas as letras em maiúsculo e em espaçamento entre linhas 1,5 e possuir no máximo 12 palavras.

Sobre a quantidade dos autores deverá ter no MÁXIMO 6 - COM O ORIENTADOR (caso tenha): o nome do primeiro autor deve vir duas linhas abaixo do título, alinhado à direita, com fonte verdana, tamanho 10, espaçamento simples, com primeira letra de cada nome em maiúscula e o restante em minúsculo. Uma linha abaixo do nome do primeiro autor deve constar o vínculo institucional, contendo nome da instituição, sigla, cidade e país, separados pelo caractere “–”, sem aspas. Na linha seguinte ao vínculo institucional deve constar o e-mail do autor. O nome dos demais autores (caso houver) deve constar duas linhas abaixo no nome do primeiro autor, seguido de seu vínculo institucional na linha subsequente ao nome e e-mail na linha seguinte ao vínculo institucional. NÃO devem ser utilizadas ABREVIATURAS nos nomes dos autores.

RESUMO: duas linhas abaixo do nome dos autores, o resumo deve ser na própria língua do trabalho, com no máximo 250-350 palavras. Deve-se utilizar texto com fonte verdana, justificado, tamanho 10. O resumo deve ser apresentado no formato

estruturado, contendo os itens: Introdução, Objetivo, Métodos, Resultados e Conclusões.

Palavras-chave: uma linha abaixo do resumo. Deve conter entre três e cinco palavras-chave, no mesmo idioma do trabalho, separadas entre si por ponto e finalizadas também por ponto, fonte verdana, justificado, tamanho 10, com espaçamento entre linhas simples.

RESUMOS EXPANDIDO:

Os RESUMOS EXPANDIDOS deverão obedecer às normas vigentes na NBR 6028:2003 (ABNT), e ressaltar o objetivo, os métodos e os resultados provisórios ou definitivos da pesquisa/ação extensionista.

O título do resumo deverá ser em letras maiúsculas, centralizado e em negrito. O(s) nome(s) do(s) autor(es) será(ão) centralizado(s) na margem direita da folha, e cada participante deve especificar a Instituição da qual faz parte, o curso e o período em nota de rodapé. O resumo terá que conter de 500 a 800 palavras (sem contar título e palavras-chaves), não terá parágrafo e deverá seguir a ordem: INTRODUÇÃO, PROBLEMÁTICA, OBJETIVO, METODOLOGIA, FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA, e CONSIDERAÇÕES FINAIS. Será digitado em fonte *Arial*, tamanho 12, espaço simples. Depois do corpo do resumo, usar espaço duplo e inserir de 3 a 5 palavras-chaves; 3 a 10 referências bibliográficas. O resumo expandido poderá ter 6(seis) autores no máximo, incluindo o orientador.

Declaração de Direito Autoral

Os direitos autorais pertencem aos autores.

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.