

HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE, CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA

**WATER AEROBICS FOR OLDER ADULTS: BENEFITS FOR HEALTH,
FUNCTIONAL CAPACITY AND QUALITY OF LIFE**

Ciências da Saúde • 16/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/789524912](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/789524912)

Patrícia de Cássia da Costa Nascimento Marinheiro

RESUMO

O envelhecimento humano é acompanhado por alterações fisiológicas, funcionais e sociais que podem interferir na autonomia e na qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos constitui uma importante estratégia de promoção da saúde e prevenção de limitações funcionais. A hidroginástica destaca-se como uma modalidade realizada no meio aquático que pode facilitar movimentos com menor impacto articular e oferecer resistência para o fortalecimento muscular. Este estudo teve como objetivo analisar os benefícios da hidroginástica para a saúde, a capacidade funcional e a qualidade de vida de idosos. Trata-se de uma revisão bibliográfica, desenvolvida mediante levantamento de publicações científicas e documentos institucionais publicados entre 2020 e 2026. Os achados indicam benefícios relacionados à força muscular, equilíbrio, mobilidade, capacidade cardiorrespiratória e funcionalidade, além de possíveis repercussões positivas sobre o bem-estar e a participação social. Portanto, a hidroginástica pode constituir uma alternativa relevante para a promoção de um envelhecimento ativo, desde que planejada e supervisionada conforme as condições individuais dos praticantes.

Palavras-chave: Hidroginástica; Idosos; Envelhecimento; Exercício físico; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Human aging is accompanied by physiological, functional, and social changes that may affect autonomy and quality of life among older adults. In this context, regular physical exercise is an important strategy for health promotion and prevention of functional limitations. Water aerobics stands out as an aquatic exercise modality that can facilitate movement with reduced joint impact while providing resistance for muscle strengthening. This study

aimed to analyze the benefits of water aerobics for the health, functional capacity, and quality of life of older adults. This is a bibliographic review based on scientific publications and institutional documents published between 2020 and 2026. The findings indicate benefits related to muscle strength, balance, mobility, cardiorespiratory capacity, and functional performance, as well as possible positive effects on well-being and social participation. It is concluded that water aerobics may be a relevant alternative for promoting active aging, provided that it is properly planned and supervised according to the individual characteristics of practitioners.

Keywords: Water aerobics; Older adults; Aging; Physical exercise; Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional constitui um fenômeno de grande relevância para a saúde pública, uma vez que o aumento da longevidade exige estratégias capazes de preservar a autonomia e a funcionalidade dos indivíduos. O processo de envelhecimento pode estar associado à redução progressiva da força muscular, flexibilidade, equilíbrio e capacidade cardiorrespiratória. Essas alterações podem dificultar a execução de atividades cotidianas e aumentar a vulnerabilidade a quedas e limitações funcionais. Nesse cenário, a prática regular de atividade física assume papel importante na manutenção da saúde. A Organização Mundial da Saúde recomenda que pessoas idosas realizem atividade física regularmente e incluam exercícios aeróbicos, fortalecimento muscular e atividades multicomponentes que envolvam equilíbrio e força (OMS, 2020).

A hidroginástica apresenta características que podem ser particularmente interessantes para a população idosa, pois utiliza as propriedades físicas da água durante a execução dos movimentos. A flutuação reduz a carga corporal aparente, enquanto a resistência da água oferece oposição aos movimentos, permitindo o desenvolvimento de diferentes capacidades físicas. Essa combinação pode facilitar a realização de exercícios por pessoas que apresentam desconfortos ou limitações para atividades de maior impacto. Além disso, a modalidade permite variações de intensidade e exercícios voltados para força, mobilidade, equilíbrio e condicionamento.

Estudos recentes reforçam a relevância dos exercícios aquáticos para a população idosa. Revisões sistemáticas indicam efeitos positivos sobre componentes da aptidão física e da funcionalidade, incluindo força muscular, flexibilidade e mobilidade. Também há evidências de que exercícios realizados na água podem favorecer o equilíbrio e contribuir para a manutenção da capacidade de marcha. Dessa forma, a hidroginástica pode ser considerada uma alternativa de exercício físico dentro de programas destinados ao envelhecimento ativo.

Além dos aspectos físicos, a prática de hidroginástica pode apresentar repercussões sobre a dimensão psicossocial. As aulas normalmente são realizadas em grupos, proporcionando oportunidades de interação, convivência e participação social. A manutenção de uma rotina de exercícios pode favorecer a percepção de autonomia e bem-estar, especialmente quando a atividade é adaptada às capacidades individuais. Assim, os benefícios da modalidade devem ser analisados de maneira ampla,

considerando não apenas o desempenho físico, mas também aspectos relacionados à qualidade de vida.

Diante desse contexto, este estudo parte do seguinte problema de pesquisa: de que maneira a prática regular da hidroginástica pode contribuir para a saúde, a capacidade funcional e a qualidade de vida dos idosos? O objetivo geral é analisar os benefícios da hidroginástica para a população idosa. Como objetivos específicos, busca-se identificar as principais alterações funcionais relacionadas ao envelhecimento; descrever as características do exercício aquático; analisar os efeitos da hidroginástica sobre força, equilíbrio, mobilidade e capacidade cardiorrespiratória; e discutir sua contribuição para a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida. Para alcançar esses objetivos, foi realizada uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, considerando estudos científicos e documentos institucionais publicados entre 2020 e 2026, selecionados por sua pertinência ao tema.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Envelhecimento e Capacidade Funcional

O envelhecimento é um processo natural e gradual, acompanhado por mudanças que podem ocorrer nos sistemas muscular, ósseo, cardiovascular e neurológico. Essas transformações não acontecem da mesma forma para todas as pessoas, pois são influenciadas por fatores individuais, ambientais e pelo estilo de vida adotado ao longo dos anos. Entre os aspectos que merecem atenção estão a redução da força muscular, alterações no equilíbrio e diminuição da mobilidade, fatores que podem interferir na realização de atividades cotidianas e na autonomia da pessoa idosa.

A capacidade funcional está diretamente relacionada à possibilidade de o indivíduo realizar suas atividades diárias com segurança e independência. Nesse sentido, a prática regular de atividade física assume um papel importante, pois pode auxiliar na preservação da força, da mobilidade e do equilíbrio. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), a atividade física regular em pessoas idosas está associada a benefícios para diferentes dimensões da saúde, incluindo a capacidade funcional, a saúde cardiovascular, a saúde mental, a cognição e o sono, além de contribuir para a prevenção de quedas.

Assim, estimular a prática de exercícios durante o envelhecimento representa uma forma de favorecer não apenas a condição física, mas também a manutenção da independência. A atividade deve, entretanto, respeitar as condições e limitações de cada pessoa, considerando seu nível de aptidão física e suas necessidades individuais. Miri *et al.* (2024) destacam que a prática de atividade física apresenta relação importante com a manutenção da independência física em pessoas idosas, contribuindo para a redução do risco de dependência funcional e para a preservação de capacidades relacionadas à realização das atividades cotidianas.

Dessa forma, compreende-se que o envelhecimento não deve ser associado exclusivamente às perdas decorrentes da idade, mas também às possibilidades de manutenção e promoção da autonomia por meio de estratégias adequadas às necessidades individuais. A atividade física, quando realizada de maneira regular, segura e compatível com as condições de cada pessoa idosa, pode contribuir para a preservação da capacidade funcional e para a continuidade da participação nas atividades do cotidiano. Nesse contexto, a adoção de práticas corporais que favoreçam força,

equilíbrio e mobilidade torna-se relevante para um envelhecimento mais ativo e independente.

2.2. Hidroginástica e Propriedades do Meio Aquático

A hidroginástica é definida pela execução de atividades físicas em ambiente aquático, aproveitando as características da água para oferecer variados estímulos ao corpo. A flutuação, a pressão hidrostática e a resistência da água durante os movimentos são algumas dessas características. Esse ambiente possibilita a realização de certos exercícios com menos impacto nas articulações, enquanto proporciona resistência para a execução dos movimentos, permitindo diversas modalidades de treinamento.

Para os idosos, o ambiente aquático pode ser uma opção interessante para a realização de exercícios, especialmente quando as atividades são adaptadas às condições físicas dos participantes. A flutuação pode ajudar a reduzir a sobrecarga no corpo durante certos movimentos, ao passo que a resistência da água pode ser empregada para fortalecer os músculos. Deng *et al.* (2024), em uma revisão sistemática e meta-análise envolvendo 29 estudos e 1.486 pessoas idosas, identificaram efeitos positivos do exercício aquático sobre medidas de equilíbrio, embora os resultados variassem conforme as características dos participantes e os instrumentos utilizados para avaliação.

A possibilidade de ajustar a intensidade e a complexidade dos exercícios é outro ponto relevante. A hidroginástica permite a realização de uma variedade de exercícios, como movimentos dos membros superiores e inferiores, deslocamentos, exercícios de equilíbrio, fortalecimento e atividades aeróbicas, possibilitando a

criação de sessões diversificadas. Assim, a modalidade pode ser integrada a programas de promoção da saúde para idosos, considerando as particularidades individuais, a segurança na prática e a supervisão de um profissional qualificado.

2.3. Efeitos Sobre Força, Equilíbrio e Mobilidade

A manutenção da autonomia no envelhecimento depende de componentes como força muscular, equilíbrio e mobilidade. Mudanças nesses elementos podem tornar mais desafiadoras tarefas cotidianas simples, como levantar-se de uma cadeira, caminhar, subir escadas ou realizar deslocamentos de forma segura. Por essa razão, programas de exercícios voltados para a população idosa devem incluir atividades que desenvolvam diversas habilidades físicas de forma progressiva e adequada às condições de cada participante.

Nesse cenário, os exercícios aquáticos possuem características que podem contribuir para o aprimoramento dessas habilidades. A resistência da água oferece uma oposição aos movimentos, demandando um maior esforço muscular, ao passo que a flutuação pode facilitar certas ações e proporcionar um ambiente distinto daquele encontrado em exercícios realizados em terra firme. Deng *et al.* (2024) verificaram que os exercícios aquáticos apresentaram resultados favoráveis em medidas de equilíbrio em pessoas idosas, com destaque para resultados observados na Escala de Equilíbrio de Berg e no teste de sentar e levantar durante 30 segundos.

Evidências mais recentes sugerem possíveis benefícios em relação à força muscular e à mobilidade funcional. Uma revisão sistemática e meta-análise publicada em 2025, com base em 19 ensaios clínicos

randomizados e 866 participantes, constatou melhorias notáveis na força muscular, flexibilidade e mobilidade funcional em idosos que participaram de exercícios aquáticos. No entanto, os autores ressaltam a importância de mais pesquisas com amostras maiores e acompanhamento por períodos mais longos para entender melhor os efeitos da modalidade.

2.4. Qualidade de Vida, Bem-Estar e Participação Social

A qualidade de vida na terceira idade está ligada a diversos elementos da vivência pessoal, abrangendo aspectos físicos, emocionais, sociais e funcionais. Assim, entender o envelhecimento apenas por meio das mudanças corporais é insuficiente, uma vez que o bem-estar também abrange a capacidade de manter relações sociais, engajar-se em atividades e preservar a autonomia. A prática de exercícios físicos pode ajudar nesse processo ao incentivar uma rotina mais ativa e promover a participação do idoso em atividades individuais ou em grupo.

Além dos benefícios físicos potenciais, participar de programas de exercícios pode oferecer oportunidades para socializar e interagir com outras pessoas. Em atividades em grupo, como a hidroginástica, o ambiente de prática pode facilitar a troca de vivências e a formação de laços sociais, fazendo com que o exercício se torne uma atividade que também abrange elementos ligados ao bem-estar. Nesse sentido, Faíl *et al.* (2022), em uma revisão sistemática com metanálise, identificaram benefícios associados ao exercício aquático em diferentes componentes da saúde e da aptidão física, destacando sua relevância como estratégia de promoção de saúde e qualidade de vida.

No mesmo sentido, Buitrago-Restrepo, Patiño-Villada e Arango-Paternina (2024) verificaram efeitos positivos do exercício aquático sobre o desempenho físico de pessoas idosas, reforçando o potencial dessa modalidade para contribuir com a manutenção da funcionalidade durante o envelhecimento. Esses resultados sugerem que atividades realizadas no meio aquático podem promover condições favoráveis para uma vida mais ativa, especialmente quando praticadas de forma regular e adaptadas às necessidades dos participantes.

Dessa forma, a qualidade de vida na terceira idade deve ser entendida de forma abrangente, levando em conta a interação entre os aspectos físicos, funcionais, emocionais e sociais. A hidroginástica pode ser uma estratégia eficaz para promover a manutenção da funcionalidade, autonomia e bem-estar dos idosos, pois permite a prática de exercícios em um ambiente coletivo e adaptado às suas necessidades. Dessa forma, sua prática adequada pode favorecer um envelhecimento mais ativo e engajado, valorizando tanto o desempenho físico quanto as relações sociais e a continuidade das atividades cotidianas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados indica que a prática de hidroginástica e outros exercícios aquáticos traz benefícios para vários aspectos da saúde e funcionalidade da população idosa. A literatura aponta como principais benefícios o aumento da força muscular, flexibilidade, equilíbrio, mobilidade funcional e capacidade cardiorrespiratória. Esses resultados são significativos, pois esses componentes estão diretamente ligados à execução das tarefas diárias e à preservação da autonomia ao longo do processo

de envelhecimento. Assim, os resultados reforçam a ideia de que a prática regular de exercícios físicos pode ser fundamental para promover um envelhecimento mais ativo e saudável.

Acerca ao equilíbrio, os resultados sugerem que os exercícios aquáticos podem ser uma opção interessante para trabalhar a estabilidade e o controle corporal. O ambiente aquático oferece condições particulares para a execução dos movimentos, pois a resistência da água requer controle ao realizar as atividades, e a flutuação pode diminuir a sobrecarga corporal em certos casos. Esse conjunto de características pode facilitar a execução de exercícios de forma gradual, especialmente para idosos que possuem restrições de mobilidade ou insegurança ao realizar certas atividades no solo. Portanto, a prática de exercícios na água pode proporcionar um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao equilíbrio e à segurança dos movimentos.

Os resultados referentes à força muscular também são dignos de nota. A resistência da água durante os movimentos requer envolvimento ativo dos músculos dos membros superiores e inferiores, possibilitando a execução de diversos exercícios com diferentes graus de dificuldade. O aumento da força tem relevância funcional, uma vez que está ligado à habilidade de realizar tarefas cotidianas, como caminhar, levantar-se de uma cadeira, subir escadas, mudar de posição e executar atividades domésticas. Nesse contexto, os resultados encontrados na literatura indicam que os efeitos do exercício aquático devem ser vistos não apenas como benefícios ligados à aptidão física, mas também como possíveis melhorias na autonomia e independência funcional dos idosos.

A mobilidade funcional é outro fator importante encontrado nas pesquisas examinadas. Com o passar dos anos, mudanças na força, no equilíbrio e na habilidade de movimentação podem tornar mais desafiador o desempenho de tarefas cotidianas simples. A hidroginástica pode ser ajustada para atender às condições funcionais de cada participante, pois permite a realização de movimentos com variados níveis de resistência e amplitude. Essa flexibilidade de adaptação é especialmente relevante em programas destinados à população idosa, uma vez que possibilita a adequação da intensidade dos exercícios de acordo com as habilidades, restrições e metas pessoais de cada um. Assim, essa modalidade pode ajudar a manter a mobilidade corporal e a realizar as atividades diárias de forma mais segura.

Outro resultado observado refere-se à aptidão cardiorrespiratória. A prática de exercícios aeróbicos na água pode ativar o sistema cardiovascular e ajudar na manutenção do condicionamento físico. Esse aspecto é importante no processo de envelhecimento, pois manter níveis adequados de aptidão cardiorrespiratória pode melhorar a disposição para realizar atividades diárias e participar de diversas tarefas. No entanto, é preciso levar em consideração as particularidades de cada programa de exercício ao interpretar os resultados, pois a frequência, a duração e a intensidade das sessões podem afetar as respostas dos participantes.

A análise das pesquisas também mostra que os benefícios da hidroginástica vão além do aspecto físico. As atividades coletivas podem oferecer aos participantes a chance de conviver, interagir e compartilhar experiências. Para muitos idosos, o envolvimento frequente em atividades coletivas contribui para a criação de uma rotina social, o que pode promover sensações de pertencimento,

motivação e bem-estar. Assim, a hidroginástica pode assumir uma dimensão que vai além do exercício em si, incorporando elementos físicos e psicossociais importantes para a qualidade de vida.

Os resultados também destacam a relação entre a regularidade da prática e a capacidade de manter os benefícios alcançados. A adesão é um fator essencial em programas de exercícios para idosos, uma vez que os benefícios positivos dependem, em grande parte, da participação constante. Nesse cenário, atividades vistas como seguras, agradáveis e alinhadas com as condições individuais podem incentivar a permanência dos participantes. A promoção de aulas em grupo também pode ajudar nessa continuidade, pois a interação social pode fazer com que a experiência seja mais agradável e relevante.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura realizada neste estudo indica que a hidroginástica é uma prática de exercício físico importante para promover a saúde e a capacidade funcional dos idosos. As pesquisas examinadas demonstram contribuições principalmente ligadas à força muscular, ao equilíbrio, à mobilidade, à flexibilidade e à capacidade cardiorrespiratória. Esses elementos estão diretamente relacionados à execução das tarefas diárias e à preservação da autonomia. Ademais, as propriedades do ambiente aquático podem facilitar a execução dos movimentos, oferecendo resistência e suporte durante a prática dos exercícios.

Contudo, os benefícios da hidroginástica vão além dos aspectos físicos. A prática, particularmente quando executada em grupos, pode promover a interação social, o senso de pertencimento, a

motivação e o bem-estar, componentes que também contribuem para um envelhecimento saudável e ativo. Nesse contexto, a atividade pode ajudar o idoso a preservar não só sua habilidade de movimentação, mas também sua participação nas interações sociais e nas tarefas que compõem sua rotina.

Dessa forma, a hidroginástica pode ser vista como uma abordagem adicional para promover o envelhecimento ativo, ajudando a manter a funcionalidade e a qualidade de vida. No entanto, para que seus benefícios sejam aproveitados, é necessário um planejamento cuidadoso e adaptado às condições individuais de cada idoso, levando em conta suas habilidades, limitações, necessidades e metas. Portanto, é essencial contar com a orientação de um profissional qualificado para garantir que os exercícios sejam executados de forma adequada e segura.

Por fim, é importante ressaltar a necessidade de expandir os estudos sobre o assunto, principalmente aqueles que analisam diferentes protocolos de frequência, intensidade e duração dos exercícios aquáticos, bem como seus efeitos a longo prazo. Pesquisas futuras também podem ajudar a entender melhor os efeitos da hidroginástica na funcionalidade, qualidade de vida, bem-estar e outros aspectos relacionados ao envelhecimento. Dessa forma, a continuidade da pesquisa científica pode reforçar as evidências de que a hidroginástica é uma prática que promove a saúde e apoia a autonomia dos idosos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Luana S. et al. **Effects of water-based aerobic exercises on physical fitness in older adults: a systematic review with**

meta-analysis of randomized and nonrandomized trials. Journal of Aging and Physical Activity, 2026. DOI: 10.1123/japa.2024-0182. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41633352/>. Acesso em: 05 de set 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/documentos/pdf/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 5 set. 2026.

BITRAGO-RESTREPO, Carlos Mario; PATIÑO-VILLADA, Fredy Alonso; ARANGO-PATERNINA, Carlos Mario. Effects of aquatic exercise on physical performance in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 32, n. 5, p. 651–667, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2023-0192>. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/japa.2023-0192>. Acesso em: 5 set. 2026.

DENG, Ying et al. **Comparing the effects of aquatic-based exercise and land-based exercise on balance in older adults: a systematic review and meta-analysis.** European Review of Aging and Physical Activity, v. 21, n. 13, 2024. DOI: 10.1186/s11556-024-00349-4. Acesso em: 05 de set 2026.

FAÍL, Luís B. et al. **Benefits of aquatic exercise in adults with and without chronic disease: a systematic review with meta-analysis.** *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 32, n. 3, p. 465-486, 2022. DOI: 10.1111/sms.14112. Acesso em: 05 de set 2026.

GAO, Yuan et al. **Correction: Effects of aquatic exercise on improving body composition and muscle strength in the older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.** *Frontiers in Public Health*, v. 14, 2026. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1814916>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2026.1814916/full>. Acesso em: 05 set. 2026.

KIM, Youngwook et al. **A systematic review and meta-analysis comparing the effect of aquatic and land exercise on dynamic balance in older adults.** *BMC Geriatrics*, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01563-9>. Disponível em: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-020-01563-9>. Acesso em: 05 set. 2026.

MIRI, Sahar et al. **Physical independence and related factors among older adults: a systematic review and meta-analysis.** *Annals of Medicine and Surgery*, v. 86, n. 6, p. 3268–3276, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000002100>. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000002100>. Acesso em: 05 set. 2026.

SILVA, Jorge Eduardo Maciel Gonçalves da et al. **Efeito de exercícios aquáticos na velocidade de marcha usual em idosos: uma revisão sistemática.** *Brazilian Journal of Physical Education and Sport* (ou Brazilian Archives of Physical Education), 2020. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/bjpe>. Acesso em: 05 set. 2026.

WANG, Yifei et al. **Optimal dose of aquatic exercise for improving muscle strength in older adults: a Bayesian model-based meta-analysis.** *Frontiers in Public Health*, v. 13, 2025. DOI:

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1699018>. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41458431/>. Acesso em: 05 set. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020. Disponível em:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 05 set. 2026.