ISSN: 2178-7514

Vol. 15 | Nº. 3 | Ano 2023

ARTIGO DE REVISÃO

HIDROGINÁSTICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS

Water aerobics on functional capacity in elderly people

Gabriel Luiz Fracassi ; Natan Bordi; Vinicíus Rossi ; Carlos Rafael Morando ;
Renan Floret Turini Claro; Deivide Telles de Lima; Guilherme Augusto Martines

RESUMO

O envelhecimento populacional vem crescendo cada vez mais em diversos países. Tratando de um conjunto de alterações morfológicas, psicológicas alteradas pelo meio ambiente. Acontecendo de forma natural, causando perdas na capacidade funcional dos idosos, levando a doenças crônicas e degenerativas. Portanto é necessário tomar medidas de intervenção de forma segura para promoção da saúde e a prevenção de comorbidades. Neste sentido, a hidroginástica por si é uma prática atraente para esse público, pois garante o deslocamento seguro do corpo, minimizando o risco de quedas e lesões, mantendo-o ajustado constantemente por conta da resistência da água. O objetivo do presente estudo visa apresentar por meio de revisão bibliográfica a melhoria da capacidade funcional em idosos praticantes de hidroginástica. Foi realizada uma Revisão Bibliográfica de cunho qualitativo com a busca de artigos a partir do ano de 2014. Com base nas informações encontradas, pode-se perceber uma significativa melhora na capacidade funcional dos idosos praticantes de hidroginástica, como equilíbrio, postura, flexibilidade, as quais contribuem na realização de suas Atividades da Vida Diárias (AVDs) com mais segurança e de forma independente. Por esses e outros benéficos, o exercício físico é um fator importante no cotidiano dos idosos, promovendo a saúde e o bem-estar de forma permanente. A prática da hidroginástica vem sendo fortemente recomendada para a população idosa, por trazer mais segurança, apresentando menor estresse articular e cardiovascular. Por meio das informações levantadas é possível concluir a hidroginástica melhora a capacidade funcional na realização das AVDs, promovendo uma maior independência funcional ao idoso.

Palavras-chave: Terapia por Exercício, idosos. Saúde. Estado Funcional. Água.

ABSTRACT

Population aging has been growing increasingly in several countries, Dealing with a set of morphological and psychological changes caused by the environment, results in losses in the functional capacity of the elderly, leading to chronic and degenerative diseases. Therefore, it is necessary to take intervention measures safely to promote health and prevent comorbidities. In this sense, water aerobics in itself is an attractive practice for this audience, as it guarantees the safe movement of the body, minimizing the risk of falls and injuries, and keeping it constantly adjusted due to the resistance of the water. The objective of the present study is to present, through a literature review, the improvement of functional capacity in elderly people who practice water aerobics. A qualitative bibliographic review was carried out with the search for articles from 2014 onwards. Based on the information found, a significant improvement can be seen in the functional capacity of elderly people practicing water aerobics, such as balance, posture, and flexibility, which contribute to carrying out their Activities of Daily Living (ADLs) more safely and independently. For these and other benefits, physical exercise is an important factor promoting health and well-being on a permanent basis.. The practice of water aerobics has been strongly recommended for the elderly population because it brings more safety, presenting less joint and cardiovascular stress. Through the information collected, it is possible to conclude that water aerobics improves functional capacity in carrying out ADLs, promoting greater functional independence for the elderly.

Keywords: Exercise Therapy. Aged. Health. Functional Status. Water.

1- Departamento de Ciências da Saúde da Faculdades Integradas de Jaú - FJAÚ

Autor de correspondência

Guilherme Augusto Martines -gmartines2000@hotmail.com

DOI: 10.36692/V15N3-26R

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial iniciado nos países de alta renda e que vem crescendo nos países de média e baixa renda, dentre eles o Brasil [1]. Estima-se que o número de pessoas com mais de 65 anos no mundo salte de 7,7 para 8,5 bilhoes entre 2019 à 2030, totalizando assim, um crescimento de 10% [2].

O envelhecimento se refere a um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas e pscicológicas que são alteradas pelo meio ambiente. Essas alterações acabam por modificar os aspectos físicos, cognitivos, pscicológico e sociais do ser humano [3].

Com todas essas alterações, a atuação da sociedade sobre o perfil da terceira idade requer e necessitará ainda mais de uma organização assitencial contínua e multidisciplinar, que assegure a realização de atividades que promovam a saúde e o bem-estar de forma permanente [4].

> "Reformas profundas e fundamentais dos sistemas de saúde e de assistência social serão necessários. A responsabilidade pela melhoria da qualidade de vida para as pessoas mais velhas do mundo vai muito além do setor da saúde. São necessárias estratégias para melhorar a prevenção e o gerenciamento de condições crônicas, disponibilizando cuidados acessíveis a todos os idosos, levando em consideração o ambiente físico e social" [5].

Desta forma, o exercicio físico é definido como uma atividade planejada e estruturada, a qual possui como objetivo modificar de alguma forma a aptidão fisica do corpo humano [6], tornando assim, uma ferramenta interessante capaz de promover o que a OMS (Organização Mundial da Saúde) define como envelhecimento saudável, ou seja, um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada [7].

Pensando na segurança dos idosos, surge a hidroginástica como instrumento de baixo risco para a ocorrência de quedas e lesões, garantindo o deslocamento seguro do praticante, mantendo o corpo estabilizado [8].

A hidroginástica se originou da hidroterapia, tendo registros iniciais de sua prática na Alemanha no século XVIII, com finalidade de atender as necessidades de pessoas com idade avançada que precisavam de uma atividade física que não ocasionassem danos às articulações [9].

Já no Brasil, a prática começou a ganhar espaço por volta dos anos de 1980, porém no início ainda era vista como uma atividade para idosos tratarem lesões osteoarticulares. Com o passar do tempo, a demanda aumentou, gerando interesse relacionados ao condiconamento físico, emagrecimento, ganho de massa, força muscular, sociabilização e alívio de estresse [9].

Os exercícios praticados no meio líquido, sejam eles estacionários ou dinâmicos, possuem a resistência da água, a qual promove a força de arrastro, desta forma, dificulta a manutenção correta da postura, sendo necessário o ajuste constante da mesma, que é fundamental no ganho de capacidade funcional em idosos [8].

Desta forma, o objetivo desse estudo se refere em enumerar os benefícios da hidroginástica na capacidade funcional em idosos.

MÉTODOS

Realizou-se uma Revisão Bibliográfica de cunho qualitativo, onde foram utilizadas as bases de dados do Scientific Eletronic Library Online (Scielo), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine), PubMed e Google Acadêmico.

Os descritores utilizados de forma combinada, foram: hidroginástica, idosos e capacidade funcional.

A revisão dos artigos ocorreu em duas etapas: na primeira, os artigos foram selecionados através de seus títulos. Na segunda, o resumo foi lido na íntegra e caso apresentassem relevância ao estudo foram utilizados, caso contrário, descartados.

De um total de 73 artigos selecionados, 13 foram utilizados e os demais, por não se enquadrarem aos critérios de inclusão do estudo, ou seja, ser escrito em língua portuguesa, espanhola e inglesa, ter relação com a temática da pesquisa, além de ter sido publicado à partir do ano de 2014, foram descartados.

RESULTADOS

EM ANEXO

DISCUSSÃO

Com base nos resultados encontrados, foi possível observar que a prática de hidroginástica é uma ferramenta extremamente benéfica à população idosa. Foi identificado que praticar hidroginástica com uma frequência semanal de duas a três vezes é benéfica quanto ao ganho de condicionamento físico, melhora do humor, melhora nas relações interpessoais e sociais dos idosos, além de melhorar o tônus muscular [10].

Ao estudar dois grupos de mulheres, sendo o primeiro composto por praticantes de hidroginástica, e o segundo por mulheres sedentárias, observou que o grupo ativo obteve uma melhora nas condições fisicas, tornando-as independentes para realizar as AVD's, o que proporcionou uma melhora significativa em sua qualidade de vida [11].

Corroborando os resultados obtidos anteriormente, afirma-se que, a prática de hidroginástica deixa os indivíduos mais saudáveis e mais independentes, já que ocasiona melhorias no equilíbrio, força e flexibilidade[12;13]. Complementarmente, foi observado um ganho de alinhamento postural por meio da prática de hidroginástica, reduzindo assim, o risco de quedas [14].

Além disso, foi encontrado resultados significativos de aumento de velocidade de marcha, mobilidade e equilíbrio por meio da prática regular de hidroginástica, melhorando a capacidade funcional e diminuindo o risco de quedas [15].

Observou-se que os idosos praticantes de hidroginástica apresentam uma maior eficácia na adaptação cardiovascular trazendo um favorecimento no sistema respiratório do que idosos sedentários [16].

Além de eficaz, a prática de hidroginástica é uma modalidade de exercício físico seguro, analizando mulheres entre 60 à 76 anos de idade encontrou que a hidroginástica proporciona um menor risco coronariano comparativamente à outras práticas [17].

Em relação à função cognitiva, foi avaliado três grupos de indivíduos em sua pesquisa, sendo eles: praticantes de hidroginástica, musculação e sedentários. Todos os avaliados foram submetidos a testes neuropsicológicos e testes funcionais, onde foi possível identificar que a hidroginástica apresentou melhor tempo de reação comparada ao treinamento resistido e ao grupo composto por indivíduos sedentários, preservando assim, a função cognitiva dos idosos [18].

Quanto à capacidade de prevenção de transtornos mentais, a prática de exercícios no meio aquático proporciona melhorias no desempenho cognitivo, prevenindo o surgimento de transtornos mentais, como depressão e transtorno afetivo bipolar [19]

Ademais, a prática da hidroginástica vai além da saúde fisiológica e funcional, de forma a melhorar significativamente aspectos de caráter emocional [20].

Contrariando os dados anteriores, foi realizado um estudo objetivando avaliar um grupo de mulheres que realizavam hidroginástica há pelo menos 3 meses e no mínimo 2 vezes por semana. Por meio do teste de sentar e alcançar e levantar da cadeira, observou-se indicadores ruins de flexibilidade e de força muscular de membros inferiores, respectivamente [21].

Apesar de benéfico, não se pode afirmar que a hidroginástica é a melhor modalidade de exercício físico a ser prescrita para o idoso, haja vista que foi encontrado resultados superiores na musculação quanto ao ganho de equilibrio e conservação da autonomia funcional em comparação aos exercícios realizados no meio aquático [22].

CONCLUSÃO

Conclui-se que a hidroginástica deve ser estimulada em idosos, haja vista ser capaz de apresentar um menor impacto sobre as articulações, diminuindo os riscos de lesões, melhorando as capacidades físicas, como: força, agilidade, flexibilidade e equilíbrio dinâmico, além de melhorar os ajustes posturais, os quais está diretamente relacionado à redução de quedas.

Ademais, essa prática propicia ganhos na capacidade cardiorrespiratória, reduz o risco coronariano; melhora o sistema cognitivo, previne o surgimento de transtornos mentais, como também foi notado melhora no humor e nos relacionamentos interpessoais, contribuindo nos aspectos sociais, assim como, aumentando a capacidade e autonomia funcional, propiciando

uma melhora de bem-estar, otimizando a execução das AVDS e consequentemente sua saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Souza EM, Silva DPP, Barros AS. Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. Ciência & Saúde Coletiva. 2021. 26(4):1355-68.
2. Batista CC, Oliveira OD, Marrone LCP, Morgan-Martins MI. Boas Escolhas e Fatores de Risco Associados ao Envelhecimento Saudável: Revisão da Literatura. Revista Amazonense de Geriatria e Gerontologia. 2021. 12(1):1-14.
3. China DL, Frank IM, Silva JB, Almeida EB, Silva TBL. Envelhecimento Ativo e Fatores Associados. Revista Kairós-Gerontologia. 2021 24:141–56.
4. Miranda GMD, Mendes, ACG, Silva ALA. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. 2016. 19(3):507-19.
5. OMS. Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que 'envelhecer bem deve ser prioridade global'. Nações Unidas Brasil; 07/11/2014. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/55124-mundo-ter%C3%A1-2-bilh%C3%B5es-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global#:~:text=A%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de%20Sa%C3%BAde,desafios%20de%20sa%C3%BAde%20p%C3%BAblica%20global.
6. Zick L. Atividade física e saúde: conceitos e benefícios. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 20 - Nº 204 - Mayo de 2015.
7. Nicoletti MA; Almeida PR. Influência de programa de educação em saúde para um envelhecimento saudável da população. Revista Kairós-Gerontologia. 2021. 24(2):123-44.
8. Junior ROS. Hidroginástica sobre o equilíbrio corporal de idoso: Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos. Fisioter Pesqui, Maringá. 2017. 24(3):303-10.
9. Santos GDA, Teixeira VA. Benefícios físicos hidroginástica na terceira idade. Revista Prisma. 2020. 1(2):34-45.
10. Diehl V, Follmann KC, Mignoni I, Albarello RMC, Junior LPG . Os benefícios da hidroginástica para idosos com mais de 60 anos de idade. Revista de Ciências da Saúde-REVIVA. 2023. 2(2):28-49
11. Lima PT, Malheiros KDM, Santos MR, Paixão RC. Níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica. R. bras. Ci. e Mov 2018. 26(3):33-8.
12. Oliveira IF, Mendes LR, Quintão PGA, Felisberto PAN, Lima RM, Veiga TSA. Melhoria da capacidade funcional de idosos pela prática da hidroginástica. Revista de trabalhos acadêmicos–universo belo horizonte. 2022. 1(7):1-17.
13. Reichert T, Prado A, Kanitz A, Kruel L. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2015. 20(5):447-57.
14. Reis CCI, Santos MA, Costa CF, Araujo EMS, Ramos LR, Effects of water aerobics on posture alignment and risk of falls of older adults: an intervention study. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2021. 43 e011020
15. Silva JEMG, Alves IC, Pedroso CAMQ, Rocha VLS, SIlva T. Efeito de exercícios aquáticos na velocidade de marcha usual em idosos: uma revisão sistemática. Arquivos Brasileiros de Educação Física. 2020. 3(1):57–63.
16. Soares LKAP. Benefícios e contribuições da prática da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida da pessoa idosa: um estudo de produções científicas brasileiras. 2023. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura em educação física) - departamento de educação física, universidade federal rural de Pernambuco, Recife, 2023.
17. Cardoso BF, Oliveira RAR, Maffia RM, Lobato LVR, Oliveira AT, Lavorato VN. Relación entre riesgo coronario y capacidad para las actividades de la vida diaria: Un estudio en mujeres mayores que practican aquagym. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2021. 25(274):123-33.
18. Bento-Torres NVO, Bento-Torres J, Tomás AM, Sousa LGT, Freitas JO, Santos JA. et al. Water-based exercise and rasistance training improve cognition in older adults. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2019. 25(1): 71-5.
19. Nunes, LG. Efeito da prática de exercícios físicos em ambiente aquático sobre a saúde mental de idosos: revisão sistemática. RENEF. 2021. 11(16):8-26.
20. Ribeiro BG, Silva ASC, Ferreira GLS. Análise da capacidade funcional em idosas praticantes de hidroginástica. Brazilian journal of development. 2020. 6(5):27206-11.
21. Oliveira DV, Pereira AP, Nascimento Júnior JRA, Antunes MD. Avaliação da flexibilidade e força muscular de membros inferiores em idosas praticantes de hidroginástica. Revista Saúde e Pesquisa, 2017. 10(1):91-9.
22- Silva LL, Porto AD, Vale RGS, Pernambuco CS, Silva JB, Nunes RAM, Seixas-Da-Silva IA. Níveis de autonomia funcional e equilíbrio em idosos praticantes de treinamento de resistência e de hidroginástica. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano. 2022. 19(1):44-50.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.

AUTORES (ANO)	TÍTULO DA PESQUISA	OBJETIVOS	MÉTODOS	CONCLUSÃO
Cardoso et al. (2021) [17]	Relação entre o risco coronariano e capacidade para atividades da vida diária. Um estudo em idosas praticantes de hidroginástica.	Relacionar o risco coronariano com a capacidade para atividades da vida diária (AVDs) em idosas praticantes de hidroginástica.	Estudo de campo de caráter descritivo, com um delineamento transversal, composta por 40 pessoas com idade entre 60 a 76 anos, do sexo feminino, praticantes de hidroginástica há no mínimo três meses.	A hidroginástica proporcionou menor risco coronariano e maior capacidade para a realização das AVDs em idosas.
Costa et al. (2021) [14]	Efeitos da hidroginástica no alinhamento postural e risco de quedas em idosos: um estudo de intervenção	Analisar os efeitos da hidroginástica no alinhamento postural e no risco de quedas de idosos.	Estudo de intervenção quase-experimental. Foram avaliados 92 idosos (54 no grupo de intervenção e 38 no grupo controle) quanto ao alinhamento postural e risco de quedas.	A hidroginástica melhorou o alinhamento postural e reduziu o risco de quedas em idosos.

Reichert et al. (2015) [13]	Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados.	Revisar sistematicamente e realizar uma metanálise a fim de avaliar os efeitos da prática de hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos.	Revisão sistemática composta por ensaios clinicos randomizados; amostra com idosdod de idade superior a 60 anos de ambos os sexos.	A hidroginástica propicia a melhora da capacidade funcional em idosos, aumentando a força, flexibilidade e equilibrio dinâmico, melhorando assim a capacidade de realizar as AVDs.
Lima et al. (2018) [11]	Níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica.	Comparar os níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica.	Pesquisa de campo de caráter quantitativo, descritivo e explicativo. Foram avaliadas 20 mulheres praticantes de hidroginástica, com faixa etária de 50 aos 77 anos, por meio de de três testes: “teste de sentar e alcançar”, “teste de força de preensão manual” e “teste de levantar da cadeira em 30 segundos”.	A prática regular de hidroginástica torna as idosas mais aptas e mais saudáveis, assim como tambem causam uma melhora nas condições fisicas, tornando-as independentes para realizar as AVD’s.

Silva et al. (2020) [15]	Efeito de exercícios aquáticos na velocidade de marcha usual em idosos: uma revisão sistemática.	Revisar estudos que abordam o efeito de exercícios em meio aquaticos, na velocidade de marcha em idosos.	Foi realizada uma revisão sistemática.	Por meio dos exercícios realizados no meio líquidos, observou-se uma melhora na velocidade de marcha dos idosos que cumpuseram a amostra deste estudo. Adicionalmente, observou-se uma melhora de mobilidade e equilíbrio nos idosos.
Diehl et al. (2023) [10]	Os benefícios da hidroginástica para idosos com mais de 60 anos de idade.	Visa analisar os benefícios da prática da hidroginástica no fortalecimento muscular e as suas vantagens a curto, médio e longo prazo.	Foi realizado por meio de um estudo qualitativo, com elaboração de revisões bibliográficas, baseado em revistas e artigos científicos.	Foi indentificado que a prática da hidroginástica é benéfica, obtendo resultados positivos em curto, medio e alongo prazo. Melhorando assim o condicionamento físico, humor, e a relação interpessoal e social do idoso, tornando assim a prática recomendada a esse publico.

Nunes (2021) [19]	Efeito da prática de exercícios físicos em ambiente aquático sobre a saúde mental de idosos: revisão sistemática	O objetivo é compreender os efeitos do exercicio no ambiente aquatico. E entender se tais beneficios apresentam um resultado positivo quanto a saúde mental em idosos.	Revisão sistemática, realizada em indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, praticantes de exercicio fisico em ambiente aquatico.	Pode-se concluir que a prática de exercicos no meio aquatico proporciona uma melhora no desempenho cognitivo e previne contra transtornos mentais, como depressão, trastono afetivo bipolar.
Soares, (2023) [16]	Benefícios e contribuições da prática da hidroginástica para a saúde e qualidade de vida da pessoa idosa	Analisar as contribuições e benefícios que a prática da hidroginástica traz para a vida das pessoas idosas.	Revisão de literatura com abordagem qualitativa, com o método sistemático.	A hidroginástica mostrou-se significativa nas melhoras fisiológicas, aliviando dores, sintomas de doenças articulares, adaptação cardiovascular e favorecimento do sistema respiratório, trazendo uma melhoria da qualidade de vida do idoso e aumento de sua capacidade física e o ganho de autonomia nas AVDs.

Ribeiro et al. (2020) [20]	Análise da capacidade funcional em idosas praticantes de hidroginástica.	Analisar a capacidade funcional em idosos.	Foi realizado um estudo de campo, quantitativo, de cunho descritivo. A amostra foi composta por 19 idosas entre 60 a 80 anos praticantes de hidroginástica por no mínimo de 6 meses.	Concluiu-se que esta prática favorece a autonomia funcional, e uma manutenção ou melhora do estado de saúde de seus praticantes. Foi percebido também que a saúde vai além âmbito da saúde fisiológica e funcional, tornando assim necessário maior atenção em aspectos emocionais.
Oliveira et al. (2022) [12]	Melhoria da capacidade funcional de idosos pela prática da hidroginástica.	Identificar os benefícios que a hidroginástica promove na capacidade funcional do idoso.	Revisão de literatura. Sendo selecionados 10 artigos, de pesquisa de campo.	A hidroginástica propicia diminuição no risco de quedas, melhora no equilíbrio e no alinhamento postural, além de proporcionar aptidão física, resultando em ganhos de independência motora na execução das AVDs.

Silva et al. (2021) [22]	Níveis de autonomia funcional e equilíbrio em idosos praticantes de Treinamento de Resistência e de hidroginástica.	Comparar os níveis de Autonomia funcional e equilíbrio em idosos praticantes de Musculação e idosos praticantes de hidroginástica.	Trata-se de um estudo transversal e comparativo, onde alunos de duas academias foram avaliados. Uma da área da musculação e a outra da hidroginástica. Indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, com prática mínima de 6 meses; frequência semanal de 2 vezes e duração da atividade de no mínimo 60 minutos.	A musculação demonstrou ser mais eficaz do que a hidroginástica nos idosos quanto ao equilíbrio, assim como na conservação da autonomia Funcional, refletindo diretamente na realização das atividades diárias.
Torres et al. (2019) [18]	Hidroginástica e treinamento resistido melhoram a cognição de idosos	Investigar as possíveis influências da hidroginástica e musculação no desempenho cognitivo dos idosos.	Foi realizada uma avaliação cognitiva transversal, envolvendo 47 idodos saudaveis, onde os mesmos foram classificados em 3 grupos. O grupo 1 foi composto por praticantes de exercícios aquáticos; o grupo 2 foi formado por àqueles que realizaram treinamento resistido, enquanto o grupo 3 foi composto por indivíduos sedentários.	O grupo da hidroginástica apresentou melhor capacidade funcional ao exercício e melhor desempenho na avaliação do tempo de reação. Já os praticantes de musculação apresentaram maior dificuldade de movimento.

Oliveira et al. (2017) [21]	Avaliação da flexibilidade e força muscular de membros inferiores em idosas Praticantes de hidroginástica.	Avaliar a flexibilidade e força muscular de membros Inferiores de idosas praticantes de hidroginástica	Trata-se de um estudo descritivo, observacional e transversal de forma intencional e por conveniência. A amostra foi composta por 31 mulheres com idades entre 60 a 80 anos, as quais foram avalidas pelos testes de sentar e alcancar e o de sentar e levantar da cadeira.	Concluiu-se que as idosas praticantes de hidroginástica possuem uma flexibilidade muito ruim, assim como baixos indicadores de força muscular de membros inferiores, demonstrando uma real necessidade de intensificar essas duas capacidades físicas nas aulas de hidroginástica.