



**Coordenação de curso: Rosemary Moreira Pouças**

**Anais VI Seminário de Trabalhos de Conclusão do  
Curso de Educação Física**

**Turma 8N1 - Licenciatura**

**Organização e Orientação: Profa. Nádía Fernanda Schmitt Marinho**



# A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA

**Alison Gonçalves dos Santos<sup>1</sup>; Júlia Marina dos Santos Oliveira<sup>1</sup>; Maycon Gonçalves Carvalho<sup>1</sup>; Patrícia Lamounier de Aguiar<sup>1</sup>; 1\_Centro Universo Belo Horizonte.**

Na infância são desenvolvidas as habilidades fundamentais (correr, pular, saltar, arremessar, chutar e equilibrar) que serão base para a aquisição de novas habilidades. A prática motora sistemática é considerada condição para o desenvolvimento dessas habilidades. Por isso, o objetivo desse estudo foi investigar qual a contribuição da educação física escolar no desenvolvimento motor da criança. Acredita-se que os benefícios das aulas de educação física estão diretamente ligados ao profissional que ministra as aulas, a forma que é construído o conhecimento e ao tempo de exposição a prática. Para a realização deste estudo, foi realizada uma revisão literária de artigos publicados nas bases de dados: Scielo, Lilacs e Periódicos Capes. Os critérios de elegibilidade foram estudos encontrados a partir da expressão de busca: ("educação física" OR "educação física escolar") AND ("desenvolvimento motor" OR "desempenho motor") AND ("crianças" OR "pré-escolares" OR "anos iniciais"), com textos completos disponíveis, em língua portuguesa, que se caracterizam como artigos de campo, que respondem à pergunta do estudo, avaliados pelos instrumentos KTK e TGMD-2, e classificados entre A1 e B3 pelo QUALIS. Foram excluídos artigos duplicados e que tratavam de desenvolvimento motor atípico. Obteve-se um total de 4 artigos na base de dados Scielo, 1 no Lilacs e 1 no Periódicos Capes. Dos artigos encontrados, 3 apresentaram a importância das aulas de educação física serem ministradas por um professor especialista, 2 observaram a frequência das aulas e prática de atividades físicas e 1 apresentou uma visão diferente e contemporânea para a aula de educação física. Todos os artigos selecionados, diante das 3 vertentes apresentadas, indicaram a importância da educação física escolar para o desenvolvimento motor das crianças.



# COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA PODE PROMOVER A INCLUSÃO SOCIAL?

Raissa Flora Gea<sup>1</sup>; Leidiane Iracema Rodrigues Freire<sup>1</sup>; Alberto de Oliveira Braga Neto<sup>1</sup>; Fernando Ferreira Moreira<sup>1</sup>

1\_Centro Universo Belo Horizonte

A escola, assim como a Educação Física Escolar, devem ser ferramentas da inclusão social, pelo emprego de estratégias de intervenção que visem a equidade. O objetivo deste estudo foi verificar como a Educação Física Escolar pode promover a inclusão social. Para este fim, realizou-se uma revisão integrativa. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do presente estudo consideraram-se: publicações de artigos em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca (“educação física escolar” OR “educação física no contexto escolar”) AND (“inclusão social” OR “inclusão escolar”), nas bases de dados Lilacs (7 artigos), Scielo (1 artigo) e Periódicos Capes (5 artigos), que caracterizam pesquisa de campo e que respondem à pergunta do presente estudo. Ao todo foram selecionados 14 artigos. Apesar do presente estudo não se restringir à inclusão de pessoas com deficiência, os artigos encontrados apresentavam esse viés. A partir dos resultados dos estudos analisados, observou-se que o professor de Educação Física promove inclusão utilizando práticas esportivas adaptadas, planejamento diversificado, promovendo a acessibilidade estrutural e material em suas aulas, trabalhando ativamente e em conjunto com a gestão escolar e com a comunidade. Ainda, a estratégia inclusiva apontada com maior percentual, foi a forma como ocorre a atuação docente (25,8%) que está relacionada às atitudes dos profissionais de educação física de incentivo, amizade, auxílio e adaptação das atividades encorajando a participação dos alunos, com ações educativas na escola voltadas para a conscientização dos alunos sem deficiências, sobre a importância da criação de um ambiente inclusivo. Sugere-se a realização de novos estudos sobre o impacto da capacitação dos professores em estratégias de formação continuada na promoção de práticas inclusivas mais eficientes, não apenas com vistas à inclusão de pessoas com deficiência, mas com vistas à promoção ampla da inclusão social.



# BENEFÍCIOS DAS LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

**Alexander de Souza Gomes<sup>1</sup>; Douglas Amaro Silva<sup>1</sup>; Janaína Maria Rodrigues da Silva<sup>1</sup>; Lucas da Silva Lima Bahia<sup>1</sup>; Ruy Gabriel Gonçalves Laporais<sup>1</sup> 1\_ Centro Universo Belo Horizonte**

As lutas podem ser entendidas como um conjunto de atividades individuais que pregam respeito e disciplina. A unidade temática luta mantém o foco em disputas corporais, nas quais os participantes utilizam de técnicas e estratégias específicas de cada modalidade, deste modo as lutas podem sofrer variações comunitárias e regionais. Compreende-se que o presente estudo tem como o objetivo investigar os benefícios das lutas nas aulas de educação física escolar. O mesmo exige autocontrole e confiança, além de aptidão física, sendo assim uma grande aliada no cenário educacional. Para a elaboração deste estudo foi realizada uma revisão integrativa nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes, utilizando como critérios de inclusão, artigos de língua portuguesa e completos e como critérios de exclusão artigos duplicados e resumos. Seis artigos foram selecionados para realização deste estudo. Pode-se concluir que as lutas promovem diversos benefícios, tais como, reduzir a violência e agressividade dentro do ambiente escolar, promover o aumento de aprendizagem, desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, e auxilia na disciplina, dentre outros. Através do presente estudo conclui-se que a inclusão de lutas nas aulas de Educação Física, promovem diversos benefícios, tais como, disseminar a cultura esportiva, reduzir a violência e agressividade dentro ambiente escolar, promover o aumento da aprendizagem, desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo, dentre outros. Desse modo, pode-se considerar que é de suma importância que esteja incluída nos parâmetros curriculares nacionais, como um dos conteúdos a serem abordados dentre os tópicos da educação física escolar em todos os diferentes níveis da educação básica do país.



**Coordenação de curso: Rosemary Moreira Pouças**

**Anais VI Seminário de Trabalhos de Conclusão  
do Curso de Educação Física**

**Turma 8N1 - Bacharelado**

**Organização e Orientação: Profa. Nádia Fernanda Schmitt Marinho**



# A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS QUE SOFREM COM TRANSTORNO DE DEPRESSÃO

Aline de Paula Bragança<sup>1</sup>; Carolina Duarte Guerra<sup>1</sup>; Izabela Amanda Araújo Oliveira<sup>1</sup>; Kelly Cristina Gonçalves Pereira<sup>1</sup>; Leandro José dos Santos<sup>1</sup>; Luan Alessandro Cordeiro da Silva<sup>1</sup> 1 Centro Universo Belo Horizonte

O presente estudo procurou verificar a influência do exercício físico em idosos que sofrem com transtorno de depressão. A hipótese do presente estudo é que, a prática regular do exercício físico se torne um possível tratamento não-farmacológico a ser utilizado de forma benéfica ao combate dos sintomas de transtorno de depressão. Pela expressão de busca ("exercício físico") AND ("idosos") AND ("transtorno depressivo" OR "depressão"), foram encontrados 57 artigos na plataforma Lilacs, 11 artigos na plataforma Scielo e 72 artigos na plataforma Periódicos Capes. Para filtrar os artigos de acordo com o objetivo de pesquisa, utilizou-se como critério de inclusão língua português, artigo de campo que responde à pergunta deste estudo e textos completos disponíveis, os artigos encontrados em duplicidade foram incluídos apenas uma vez. Como resultado foram selecionados 8 artigos, dos quais observamos que 1 utilizou exercício aeróbico, 1 exercício de força, 4 utilizaram ambos os exercícios, treinamento de força e aeróbico, e 2 não determinam quais tipos de exercícios que os praticantes realizaram. Nesse contexto, 7 artigos mostraram que aqueles que praticaram exercício aeróbico ou treinamento de força com intensidade moderada, foram capazes de contribuir na redução do transtorno de depressão. Já em 1 artigo não houve associação entre a prática do exercício físico e depressão, desse modo se faz necessário novas pesquisas, buscando investigar a relação do exercício físico no tratamento do transtorno de depressão. A partir dos resultados deste estudo, conclui-se que o exercício sistematizado, sendo ele aeróbico e ou de força, foram capazes de reduzir os sintomas depressivos, uma vez que o exercício físico regular provoca adaptações, permitindo assim que o organismo melhore seu desempenho. Dessa forma alguns estudos não foram específicos quanto a seleção da amostra e os parâmetros ideais, sugerem-se estudos longitudinais a fim de mensurar as variáveis citadas como fator limitante da amostra, e a relação de causa e efeito entre as mesmas. Sendo assim os dados observados, indicam que a prática regular de exercício físico pode se tornar um possível aliado ao tratamento não-farmacológico para transtorno de depressão.



# EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA IDOSOS

**Geraldo Henrique da Silva Miranda<sup>1</sup>; Gustavo Ferreira da Silva <sup>1</sup>; Larissa Gabriella Coelho dos Santos<sup>1</sup>; Luciano Nunes Miranda<sup>1</sup>; Thalles Luiz Nunes de Barros<sup>1</sup> -1-Centro Universo Belo Horizonte**

A expectativa de vida vem aumentando, na última pesquisa feita em 2017 pelo IBGE apontou 30,2 milhões de idosos no Brasil e 3,7 milhões em Minas Gerais, com isso teremos um grande número de idosos nos próximos anos. Idoso é considerada a pessoa que apresenta 65 anos de idade ou mais. Nesse período, as mudanças relativas ao envelhecimento se tornam mais acentuadas. A cada avanço desse processo é possível notar algumas mudanças fisiológicas, além de funções psicológicas, cognitivas e diminuição da capacidade funcional. O treinamento de força tem sido uma opção eficaz para retardar essas perdas, pois através de sua prática, proporciona melhorias nas adaptações morfológicas, metabólicas, fisiológicas, comportamentais, neuromuscular e cognitivas. Sendo assim, o objetivo desse estudo é verificar os efeitos do treinamento de força para os idosos, através de uma revisão de literatura integrativa. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do estudo consideraram-se: publicações de artigos em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca (“treinamento de força”) AND (idosos), nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes, que caracterizam pesquisa de campo e que respondem à pergunta do presente estudo, vide anexo 3. Após o processo de buscas, apenas 09 artigos atenderam aos critérios de inclusão propostos. Em todos os estudos, pode-se observar efeitos positivos do treinamento de força para os idosos. Quando comparado com outras práticas o grupo treinamento de força apresentou resultados significativos em relação a autonomia dos idosos. E quando comparada com indivíduos sedentários, apontou que o grupo treinamento de força apresentou melhor desempenho em testes de aptidão física. Verificaram que treinamento de força não afeta negativamente os níveis de flexibilidade, podendo contribuir para sua manutenção ou aumento, e que tanto o treinamento de flexibilidade articular e o de força muscular, desenvolvidos durante 11 semanas, resultam em um aumento do equilíbrio corporal dos participantes. Portanto, pode-se observar que o treinamento de força beneficia o equilíbrio, o desempenho funcional, motor e melhora da aptidão física, podendo assim impactar na qualidade de vida do idoso. Novos estudos precisam ser realizados com homens idosos e idosos longevos, pois a grande maioria dos estudos encontrados são realizados com mulheres idosas e idosos abaixo dos 80 anos.



# EFEITOS DA MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS COM OSTEOARTRITE DE JOELHO

Welbison Freitas Pires; Regner de Oliveira Teodoro; Carlos Oliveira Neves; Fernando Henrique Rodrigues de Sousa; Luiz Rodrigues da Silva. 1\_ Centro Universo Belo Horizonte

A população brasileira está envelhecendo, sendo considerada idosa a pessoa a partir dos 60 anos de idade, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017). Com o avançar da idade acontecem alterações no corpo humano, como redução da força, da massa muscular, da massa óssea e o aumento de gordura corporal, podendo desenvolver no idoso uma patologia denominada como osteoartrite (OA). A OA é uma doença crônica e degenerativa que acomete as articulações causando perda muscular e dor. O joelho é uma das articulações mais afetadas. O objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos da musculação para o idoso com osteoartrite de joelho (OAJ). Para tal, foi realizada uma revisão integrativa. Como critérios de seleção optou-se por artigos publicados em periódicos nacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, encontrados nas bases de dados Lilacs, Scielo e Periódicos Capes, que caracterizam pesquisa de campo. Utilizando a expressão de busca (musculação OR "treinamento de força" OR "treinamento resistido") AND (idosos OR idosas) AND (joelho OR osteoartrite) foram encontrados 02 artigos que respondem a pergunta do presente estudo. Dessa forma, utilizou-se a palavra osteoartrite como palavra-chave para uma busca mais ampla, encontrando-se mais 04 artigos. Ao todo 06 artigos foram selecionados. A faixa etária dos idosos investigados ficou entre 60 a 79 anos de idade, sendo 123 do sexo feminino, 8 do sexo masculino e 81 identificados apenas como grupo de idosos. Nos estudos selecionados, os músculos quadríceps e isquiotibiais tiveram o foco principal da intervenção. As medidas efetuadas focaram na mobilidade, na capacidade funcional, na força máxima, na intensidade da dor, no equilíbrio, na qualidade de vida e na rigidez. Os artigos encontrados descrevem que os idosos com OAJ devem fazer musculação duas vezes por semana, com exercícios de 8 a 12 repetições, com carga inicial de leve a moderada (de 60% de 1RM até 80% de 1RM), com intervalos de 30 a 60 segundos, com duração total de 30 a 40 minutos de atividade física, com o aumento gradativo conforme o avanço adaptativo. Conclui-se que o idoso com osteoartrite de joelho ao praticar exercícios de musculação voltada para sua patologia obtém benefícios, como ganho de força e diminuição da dor, minimizando a progressão da osteoartrite de joelho e melhorando a qualidade de vida.



# OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS FÍSICAS

**Pedro Toffani<sup>1</sup>; Gabriel Fernandes Guimarães<sup>1</sup>; Renzo Masson Silva<sup>1</sup>; Samuel Fernandes Guimarães<sup>1</sup>; Yves Martins Brasileiro dos Santos<sup>1 2</sup>. 1\_ Centro Universo Belo Horizonte; 2\_ Faculdade Anhanguera**

A prática de atividades físicas é indicada para quem busca melhoria de saúde e qualidade de vida. Para pessoas com deficiência existe a possibilidade na obtenção de benefícios respeitando suas diferenças e limitações realizando adaptações quando necessário, visando aprimorar as potencialidades de cada indivíduo. Pessoas com deficiência física possuem como características frequentes o sedentarismo, a baixa estima e a indisposição causados pela falta de atividades físicas (NOCE, SIMIM, MELLO; 2009). Dentro de estudos sobre deficiências físicas podemos defini-las por tipos como paraplegia, paraparesia, monoplegia, tetraplegia, hemiplegia, amputação e paralisia cerebral. Todas essas deficiências demandam cuidados específicos como monitoramento de frequência e ritmo cardíaco, cuidados na orientação de espaço devido a algumas disfunções causadas por paralisias cerebrais, observar questões de compressão abdominal que podem prejudicar pacientes que apresentam tetraplegia, entre outros. O presente estudo teve como objetivo evidenciar os benefícios da prática de atividade física para pessoas com deficiência física. Para tal, foi realizada uma revisão integrativa. Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do presente estudo consideraram-se: publicações de artigos em periódicos nacionais e internacionais, escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS, artigos encontrados a partir da expressão de busca ("deficientes" OR "pessoas com deficiência" OR "tetraplegia" ) AND ("atividade física" OR "esporte adaptado" ) nas bases de dados Lilacs, Scielo, Periódicos Capes , que caracterizam pesquisa de campo e que respondem à pergunta do presente estudo. A prática da atividade física para pessoas com deficiência física apresenta benefícios tais como melhora no equilíbrio dinâmico e estático, menor limitação e dificuldade na execução das tarefas diárias, aumento do bem-estar físico e psicológico, novas experiências devido à realização de atividades coletivas, melhora da aptidão funcional assim como melhora nos scores de morte e medo de morrer, evidenciando benefícios no que diz respeito ao quesito físico, psicológico e social do indivíduo. Ficou evidente que a prática da atividade física em uma média de 12 semanas, com duas sessões diárias, traz aos indivíduos melhora nos aspectos citados anteriormente e que atividades como capoeira, dança, *pilates* e treinamentos específicos são indicados para esse público caso queiram ter benefícios na qualidade de vida. Para estudos futuros é interessante que os pesquisadores se aprofundem mais nas questões referentes a estruturação de treinamentos específicos para esse público, visto que muitos dos estudos que foram utilizados para chegar a essas conclusões não deixavam claro os parâmetros utilizados na estruturação do exercício físico.



# BENEFÍCIOS PRIMÁRIOS E SECUNDÁRIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM OSTEOPOROSE

**Bruno Ernandes da Silva Santos<sup>1</sup>; Danilo Santos Machado<sup>1</sup>; Guilherme Silva Lopes<sup>1</sup>; Hyan Schacon Silva Carvalho<sup>1</sup>; Ramon Jorge da Silva Moura<sup>1</sup>. 1\_Centro Universo Belo Horizonte.**

O presente artigo pretendeu analisar os benefícios primários e secundários do exercício físico para pessoas com osteoporose, a partir de uma revisão integrativa. Exercícios primários afetam a densidade mineral óssea e secundários auxiliam na qualidade de vida. A osteoporose ocorre, dentre outros motivos, devido à redução nos níveis de estrogênio nas mulheres, pós-menopausa, reduzindo o depósito de minerais no osso e resultando no enfraquecimento deste. Os resultados da pesquisa foram localizados a partir da expressão de busca (osteoporose) AND ("exercício físico" OR "atividade física"), nas bases Lilacs, no qual localizou-se 03 artigos, na plataforma Scielo, 05 artigos e no Periódico Capes, 01 artigo. Como filtros de busca, artigos na língua portuguesa, que respondessem à pergunta problema e que estivessem classificados dentre os QUALIS A1 e B3. Averiguou-se que alguns exercícios, como os de corrida, não geraram mudanças relevantes na densidade mineral óssea, enquanto outros trabalharam para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos diagnosticados com a doença, sendo necessária uma análise caso a caso, considerando o histórico de vida da pessoa para prescrever o melhor exercício físico, adaptado ao contexto individual do paciente, tendo-se em perspectiva os níveis graduais de gravidade da osteoporose. Assim, pesquisas examinadas permitiram afirmar, por exemplo, que exercícios com carga progressiva e mais sessões intensificam a resposta osteogênica no tecido ósseo, estimulando o crescimento do osso e o aumento do conteúdo de cálcio (RENNO, 2007). Por outro lado, Camara (2016) apresentou estudo de constatação negativa no que se refere à correlação entre caminhada de leve intensidade e densidade mineral óssea, comparando-se praticantes e não praticantes do exercício. A partir da análise dos artigos, concluiu-se que a prática de exercícios físicos não apresentaram, em geral, benefícios primários ao quadro osteoporótico, posto que, conforme a literatura ocorre à necessidade de aplicar exercícios físicos de maiores impactos para o estímulo osteogênico, não observado nos protocolos utilizados nos artigos estudados. Com exceção do trabalho de Renno (2007), que apresentou benefícios primários no que tange à manutenção da densidade mineral óssea, os outros artigos demonstraram efeitos secundários, positivos que estão vinculados à qualidade de vida das pessoas com osteoporose, como na amenização das dores e melhoria na funcionalidade.



# EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM CÂNCER DE MAMA

**Felicia Faria de Oliveira<sup>1</sup>; Gabriel Brito Zimmerer<sup>1</sup>; Harayve Oliveira Fagundes<sup>1</sup>; José Carlos da Silva Moreira<sup>1</sup>; Natália Larissa Bernardo<sup>1</sup> Nathalia Cordeiro Alves<sup>1</sup> 1\_Centro Universo Belo Horizonte;**

No Brasil, o câncer de mama o segundo mais incidente em mulheres. Seu desenvolvimento está relacionado a diferentes condições, condições que não podem ser controladas e condições controláveis. A prática regular de exercício física, além de reduzir a gordura corporal, promove o equilíbrio dos níveis de hormônios circulantes, como a insulina e os hormônios sexuais, reduz a inflamação e fortalece as defesas do corpo, atuando assim em alguns elementos da fisiopatologia do câncer de mama. Muito já se sabe que o exercício físico trará benefícios nas esferas biológicas, psicológica e sociais do indivíduo, contudo, quando se trata de pacientes com câncer de mama, ainda existem lacunas na literatura. Compreender os benefícios do exercício físico em pacientes com câncer de mama é de grande importância para os profissionais envolvidos com esses pacientes. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho é compreender os efeitos do exercício físico em pacientes com câncer de mama. O presente trabalho seguiu os preceitos do estudo exploratório, por meio de uma revisão bibliográfica sistematizada. A busca foi realizada nas bases de dados LILACS, SCIELO e PERIÓDICOS CAPES. Utilizando-se das expressões de busca ("exercício físico" AND "câncer de mama"). Foram aceitos trabalhos escritos em língua portuguesa, qualificados entre A1 e B3 (QUALIS CAPES), que caracterizam pesquisa de campo e que respondem à pergunta do presente estudo. Após o processo de buscas 109 artigos foram encontrados, entretanto, somente 10 artigos atenderam aos critérios de inclusão propostos pelo estudo. Diferentes estratégias de exercício físico foram utilizadas nos estudos, Treinamento Combinado(6); Dança(2); Treinamento Resistido(1). Essas intervenções foram utilizadas para avaliar a melhora em diferentes aspectos: Fadiga(4); Qualidade de Vida(2); Ansiedade(2); Depressão(1); Dor(1); Imagem corporal(1); Função Sexual(1); Pressão Arterial(1); Força Muscular(1); Aptidão física(1); Flexibilidade(1). Pode-se observar melhora em quase todos os aspectos pós-intervenção, exceto a Depressão e Função Sexual, sendo sugerido pelos autores que novos estudos com foco específico a elas sejam desenvolvidos. Devido a grande diferença metodológica dos estudos, fazer a integração dos resultados, bem como apontar caminhos mais consistentes pautados em evidências, foi dificultado. Pode-se concluir que o exercício físico é uma excelente ferramenta para pessoas com câncer de mama, em seus diferentes momentos de tratamento e em diferentes aspectos relacionados à saúde.



# HIDROGINÁSTICA: QUALIDADE DE VIDA PARA OS IDOSOS

Gilmar Gil Cardoso Costa; Lucas Xavier Silva; Nanine Otoni De Souza.  
1\_ Centro Universo Belo Horizonte

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE, 2019), a expectativa de vida vem crescendo gradativamente, e em 2030 estima-se que o Brasil tenha a sexta maior população em idosos no mundo, ou seja, pessoas a partir de 60 anos. Dessa forma, é importante que a população tenha mudanças no estilo de vida, como reeducação alimentar e prática de atividades físicas. A atividade física, quando planejada em seus parâmetros (frequência, intensidade, tempo e tipo) para atingir um determinado fim, é denominada exercício físico. A hidroginástica pode ser entendida como uma prática corporal, que através do meio líquido melhora a aptidão física. Além do seu cunho lúdico, a hidroginástica insere os idosos em grupos sociais, gerando benefícios terapêuticos, socioafetivos, cognitivos, além de torná-lo mais independente e saudável (SHEPHARD, 2003). Esses benefícios gerados pela prática de exercícios físicos fazem com que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida. A qualidade de vida diz respeito a percepção do indivíduo dentro da sua cultura, valores e bem-estar físico. Ela é composta por 5 domínios (psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e físico) e a prática da hidroginástica está atribuída a esses domínios pois possibilita o idoso ter uma autoestima elevada, a socializar com outras pessoas, promove uma melhor mobilidade e previne doenças, além de deixar o indivíduo mais ativo. O estudo foi realizado por meio por meio de uma revisão sistemática utilizando como critério de inclusão estudos em língua portuguesa com qualificação entre A1 e B3, com a expressão de busca (hidroginástica) AND (idoso OR “terceira idade”) AND (“qualidade de vida”). Foram encontrados 3 artigos na Scielo, 2 PubMed e 1 na Periódicos Capes. Os estudos indicaram que a prática da hidroginástica permitiu avanço na socialização dos idosos, aumento do equilíbrio, além de auxiliar no emagrecimento e para promoção da saúde. Além disso, através das pesquisas realizadas conclui-se que a qualidade de vida deles aumentou com a prática (SIMÕES et al, 2011). Pode-se concluir que a hidroginástica contribui positivamente para a melhora da qualidade de vida dos idosos. Sugere-se que estudos futuros avaliem os benefícios da Hidroginástica, comparando-a com outros exercícios físicos deixando mais claro os materiais e métodos utilizados.