

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA PARA O HUMOR DE IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Eduard Dutra Dantas (Mestrando em Educação física pelo programa de pós-graduação da Universidade Federal da Paraíba – UFPB)

Brunna Hellen Saraiva Costa
Hanna Louise Macedo Marinho
Elma Galdino Brandão
Daniela Fernandes Soares Rohr
Danilo Harudy Kamonseki

Email: edd@academico.ufpb.br, brunna.costa@academico.ufpb.br, hanna@academico.ufpb.br, elmagbrandao@gmail.com, danielasoaes19@hotmail.com, fisiot.danilo@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A importância do humor no contexto da atividade física é evidente, com pesquisas buscando desvendar a ligação entre fatores psicológicos e o exercício em si. Apesar das tentativas de compreensão desses impactos, não há um acordo unânime sobre seus efeitos, o que motiva a busca por uma compreensão mais profunda dessa relação. Este estudo tem como objetivo mapear na literatura científica nacional acerca dos benefícios da prática de hidroginástica para o humor de idosos.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura brasileira, onde foram utilizados os descritores e palavras-chave hidroginástica, humor e idosos, e os operadores booleanos AND, nas bases de dados Lilacs, Scielo e Bdenf, por intermédio da Biblioteca Virtual de Saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, e leitura minuciosa dos estudos selecionados, a amostra resultou em 02 artigos científicos. Estudos abordam que a hidroginástica influencia positivamente o indivíduo não só os aspectos físicos, mas influencia também na liberação de hormônios que promovem o bem-estar, melhorando o estado de humor, e favorecem a socialização.

4. CONCLUSÃO

Os estudos analisados evidenciaram que a hidroginástica realizada de forma regular melhora o estado de humor e a capacidade funcional dos idosos praticantes, mas ainda é necessário que haja outros estudos sobre a temática.

5. REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: Informação e Documentação - Trabalhos acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2001.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 18457**: Informação e Documentação - Trabalhos acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2010.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 17596**: Informação e Documentação - Trabalhos acadêmicos - Apresentação. Rio de Janeiro: ABNT, 2015.

MORAES, L. S. **Apresentação de Trabalhos Científicos**. São Paulo: Edgard Blücher; 1990. 465 p.