

1.37. | Aptidão física funcional em homens praticantes de hidroginástica: estudo transversal

Carlos Farinha^{1,2}, João Serrano^{1,2}, João Petrica^{1,2}, Pedro Duarte-Mendes^{1,2}, Rui Paulo^{1,2}, Fabiana Silva^{1,2}, Sílvia Martins^{3,4,5}, André Ramalho^{1,2}

¹Department of Sports and Well-Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, 6000–266 Castelo Branco, Portugal

²SPRINT Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, 6000–084 Castelo Branco, Portugal

³Polytechnic Institute of Castelo Branco, ESALD-Dr. Lopes Dias Health School, Biomedical Laboratory Sciences, Castelo Branco, Portugal

⁴Department of Clinical Pathology, Cova da Beira University Hospital Centre, Quinta Do Alvito, 6200–241, Covilhã, Portugal

⁵University of Coimbra, Coimbra Institute of Clinical and Biomedical Research (iCBR), Faculty of Medicine, Coimbra, Portugal

Introdução

O exercício em meio aquático tem sido apontado como uma estratégia segura e eficaz para a aptidão física funcional em idosos. Apesar desse potencial, a literatura mostra que a investigação em hidroginástica na população idosa tem sido predominantemente focada em mulheres. Estes dados reforçam a pertinência e a inovação de estudar especificamente homens idosos praticantes de hidroginástica.

Objetivos

Analisar a aptidão física funcional em função da localidade, escolaridade, histórico de prática, e prática desportiva complementar, em homens idosos praticantes de hidroginástica.

Metodologia

Estudo transversal, com amostra constituída por 37 homens idosos praticantes de hidroginástica (idade $73,4 \pm 5,62$ anos). Foram aplicados os seguintes instrumentos: Chair Stand, Arm Curl, 8-foot Up-and-Go, Chair Sit-and-Reach.

Os participantes foram agrupados quanto à localidade (urbano; rural), escolaridade (4ºano; 9ºano; 12ºano; superior), histórico de prática (0–2anos; 3–5anos; >5anos), e prática desportiva complementar (Apenas Hidro; Hidro+Ginástica Sénior; Hidro+Outras modalidades). Outras modalidades incluem aulas de grupo fitness, modalidades de combate, e modalidades individuais. Após verificação dos pressupostos de normalidade e homogeneidade, recorreram-se aos testes t-student para amostras independentes ou U de Mann-Whitney nas comparações entre dois grupos, e a ANOVA a um fator ou Kruskal-Wallis nas comparações entre três ou mais grupos. Para análise estatística foi utilizado o software Jamovi v2.6.45, e o nível de significância foi fixado em $p < 0,05$.

Resultados

Na comparação por localidade, escolaridade, histórico de prática, não se observaram diferenças estatisticamente significativas. Em contraste, a função prática desportiva complementar revelou diferenças significativas em duas variáveis: Chair Stand ($p=0,005$) e 8-foot Up-and-Go ($p=0,026$). Nos testes post-hoc de Tukey, o grupo Hidro+Ginástica Sénior apresentou valores significativamente superiores ao grupo Hidro no Chair Stand, e o grupo Hidro+Outras modalidades apresentou melhor desempenho no 8-foot Up-and-Go do que o grupo Hidro.

Discussão

Os resultados sugerem que, nesta amostra, o desempenho funcional dos homens idosos praticantes de hidroginástica é globalmente homogêneo quanto aos grupos analisados. Em paralelo, as diferenças observadas na prática desportiva complementar sugerem que a combinação da hidroginástica com outras modalidades poderá associar-se a ganhos acrescidos em força funcional dos membros inferiores e agilidade/mobilidade. Mesmo com ausência de diferenças estatisticamente significativas os resultados são relevantes, por ajudar a caracterizar este grupo e a reduzir uma lacuna importante da literatura.

Conclusões

A hidroginástica pode estar associada a uma aptidão física funcional relativamente uniforme nesta população, mas que a combinação com outras práticas poderá conferir vantagens adicionais. O estudo reforça a necessidade de mais investigação longitudinal.

Palavras-chave: Hidroginástica; Idosos; Sexo masculino; Aptidão física funcional; Envelhecimento

Referências

- Andrade, L., Botton, C., Carvalho, M., Rodrigues, S., & Alberton, C. (2026). 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*, 1–20. <https://doi.org/10.1123/japa.2024-0182>
- Buitrago-Restrepo, C., Patiño-Villada, F., & Arango-Paternina, C. (2024). Effects of Aquatic Exercise on Physical Performance in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 32(5), 651–667. <https://doi.org/10.1123/japa.2023-0192>
- Deng, Y., Tang, Z., Yang, Z., Chai, Q., Lu, W., Cai, Y., Luo, Y., & Zhou, Y. (2024). 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: Official Journal of the European Group for Research into Elderly and Physical Activity*, 21(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s11556-024-00349-4>
- Farinha, C., Teixeira, A., Santos, H., João, M., Oliveiros, B., Silva, F., Cascante-rusenhack, M., Luís, P., & Ferreira, P. (2021). Impact of Different Aquatic Exercise Programs on Body Composition, Functional Fitness and Cognitive Function of Non-Institutionalized Elderly Adults: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8963), 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18178963>
- Fukuie, M., Yamabe, T., Nomura, Y., Hashitomi, T., Maeda, S., & Sugawara, J. (2020). The Effect of Head-Out Aquatic Exercise on Arterial Stiffness in Middle-Aged and Elderly People. *Pulse*, 7(1–4), 51–59. <https://doi.org/10.1159/000498853>
- Giakoni-Ramírez, F., Souza-Lima, J. d., Muñoz-Strale, C., Hasche-Zunino, N., Sepúlveda-Barra, C., & Godoy-Cumillaf, A. (2024). Comparative Analysis of Physical Fitness in Aquatic and Terrestrial Environments Among Elderly Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 33. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010033>
- Kucia, K., Koteja, A., Rydzik, Ł., Javdaneh, N., Shams, A., & Ambroży, T. (2024). The Impact of a 12-Week Aqua Fitness Program on the Physical Fitness of Women over 60 Years of Age. *Sports*, 12(4), 105. <https://doi.org/10.3390/sports12040105>
- Lopez, J., Espinoza, R., Vasquez, F., Macedo, L., Velasquez, D., Pacco, W., Bolaños, M., & Campos, R. (2021). Systematic review of aquatic physical exercise programs on functional fitness in older adults. *European Journal of Translational Myology*. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.10006>
- Rikli, R., & Jones, J. (1999). Functional Fitness Normative Scores for Community-Residing Older Adults, Ages 60–94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7(2), 162–181. <https://doi.org/10.1123/japa.7.2.162>