



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

CAIO VIEIRA SILVA

## **A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE IDOSOS**

Brasília,  
2019

CAIO VIEIRA SILVA

## **A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília,  
2019

CAIO VIEIRA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE MENTAL E  
FÍSICA DE IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso  
aprovado como requisito parcial à  
obtenção do grau de bacharelado em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 18 de NOVEMBRO de 2019

**BANCA EXAMINADORA**



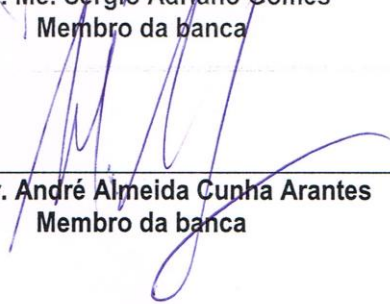
---

**Prof. Me. Rômulo de Abreu Custódio**  
Orientador



---

**Prof. Me. Sérgio Adriano Gomes**  
Membro da banca



---

**Prof. Dr. André Almeida Cunha Arantes**  
Membro da banca

## RESUMO

Através dessa pesquisa de campo, pretendeu-se analisar a saúde física e mental dos idosos praticantes de hidroginástica por meio da percepção deles. Este estudo teve como objetivo avaliar através da percepção dos idosos a importância da hidroginástica na vida social e na saúde mental e física. Foi aplicado um questionário sobre a percepção da saúde física e a socialização de idosos praticantes de hidroginástica. Foram feitas 5 perguntas com 4 alternativas. As perguntas eram relacionadas a importância da hidroginástica na saúde e na vida social dos idosos. As respostas obtidas nessa pesquisa mostraram que a maioria dos idosos perceberam que a hidroginástica melhora a saúde física como também a socialização, fazendo com que eles tenham um círculo de amizade com os colegas e professores e com isso os deixando mais felizes e mais fortes para realizar as tarefas cotidianas. Foi observado nesse trabalho que a maioria das respostas do grupo de idosos participantes foram satisfatórias a importância da hidroginástica na saúde física e na socialização do idoso, fazendo com que ele diminua problemas como ansiedade e depressão, e fazendo com que eles fiquem mais dispostos para viverem com felicidade.

**Palavras-chave:** Hidroginástica. Idosos. Saúde mental. Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento afeta o aspecto psicológico, afetando a autoimagem e a autoestima, e isso pode acarretar no idoso alguns transtornos, como depressão e transtorno de ansiedade. Hoje, a depressão é uma doença que atinge todas as faixas de idade, e quando atinge pessoas idosas, pode causar muitos danos a elas (SINGH, 2001).

A atividade física contribui com a melhora de aspectos, sociológicos, fisiológicos e psicológicos, podendo até retardar alguns problemas decorrentes da idade SINGH, (2001). Por isso, é de extrema importância a prática de qualquer atividade física para os idosos e a hidroginástica além de trazer benefícios para o corpo, traz ainda mais benefícios para o social, pois é uma aula coletiva, onde os idosos interagem entre si.

A um destaque para a escolha da hidroginástica entre os idosos por conta dos movimentos realizados dentro da água, que reduzem a pressão nas articulações (TEIXEIRA, PEREIRA, ROSSI, 2007), e por conta de ser uma atividade mais lúdica do que as outras e principalmente por conta da afetividade dos idosos com seus companheiros de aula e com o professor que a ministra, fazendo com que haja um elo maior dos alunos com a prática da atividade regularmente.

Além de trazer benefícios físicos e sociais, a escolha de hidroginástica como uma das atividades físicas preferidas dos idosos se dá por conta do prazer de ser realizada em meio aquático (ETCHEPARE et al, 2005).

Outro motivo de escolha dos idosos vem por conta de indicação médica e por vontade vinda do próprio idoso em se manter saudável na terceira idade (PINHO et al, 2006), já que muitos estão aproveitando mais essa idade para realizar sonhos que tinham quando eram mais jovens, como por exemplo viajar.

Outro aspecto importante da hidroginástica é o auxílio na manutenção de resistência e força de idosos, pois no processo de envelhecimento, ocorrerá problemas que poderão afetar as atividades cotidianas dos idosos (LANGELAND et al, (2015), fazendo com que eles deixem de fazer atividades que gostam ou que faziam como rotina, ocasionando problemas também para saúde mental.

Sendo assim este estudo teve como objetivo avaliar através da percepção dos idosos a importância da hidroginástica na vida social e na saúde mental e física.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Aspectos Éticos**

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade de Educação e Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB e aprovado: CAAE 20051019.6.0000.0023, Parecer nº 3.626.383. Para o registro dos dados os participantes receberam informações referentes a pesquisa e assinaram termo de consentimento de participação e publicação dos resultados.

### **2.2 Amostra**

Foi aplicado um questionário com 6 perguntas com 30 idosos praticantes de hidroginástica acima de 65 anos, com pelo menos 6 meses de aula.

### **2.3 Métodos**

Foi aplicado um questionário sobre a percepção da saúde física e a socialização de idosos praticantes de hidroginástica. Foram feitas 5 perguntas com 4 alternativas e uma pergunta aberta. As perguntas eram relacionadas a importância da hidroginástica na saúde e na vida social dos idosos.

### **2.4 Análise Estatística**

Após a coleta dos dados foi feita a análise estatística com média e desvio padrão dos resultados e os mesmos foram transformados em gráficos para melhor visualização e compreensão, a parte da amostra composta por homens apresentou média de idade de: 65 anos enquanto a parte composta por mulheres apresentou média de idade de 68 anos. Responderam o questionário 3 homens e 27 mulheres.

### 3 RESULTADOS

Tabela 1 – Como você classificaria a sua saúde hoje?

Na primeira questão, foi perguntado aos alunos como eles classificariam a saúde atualmente. 1 pessoa respondeu ruim, 13 responderam boa e 16 responderam muito boa.

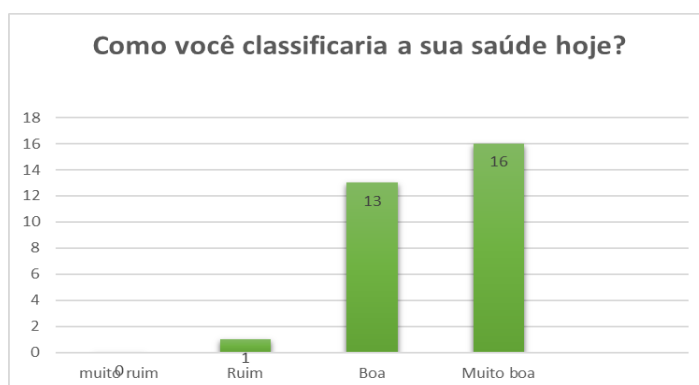


Tabela 2 – O quanto a hidroginástica te ajuda na convivência social?

Na segunda questão, foi perguntado aos alunos o quanto a hidroginástica ajuda na convivência social. 2 responderam pouco, 12 responderam razoável e 16 responderam muito.



Tabela 3 – Qual a importância dos seus colegas de aula na sua vida social?

Na terceira questão, foi perguntado aos alunos qual a importância dos seus colegas de aula na vida social de cada um. 2 responderam nada, 8 responderam pouco, 8 responderam razoável e 12 responderam muito.



Tabela 4 – O quanto a hidroginástica melhora seus movimentos cotidianos?

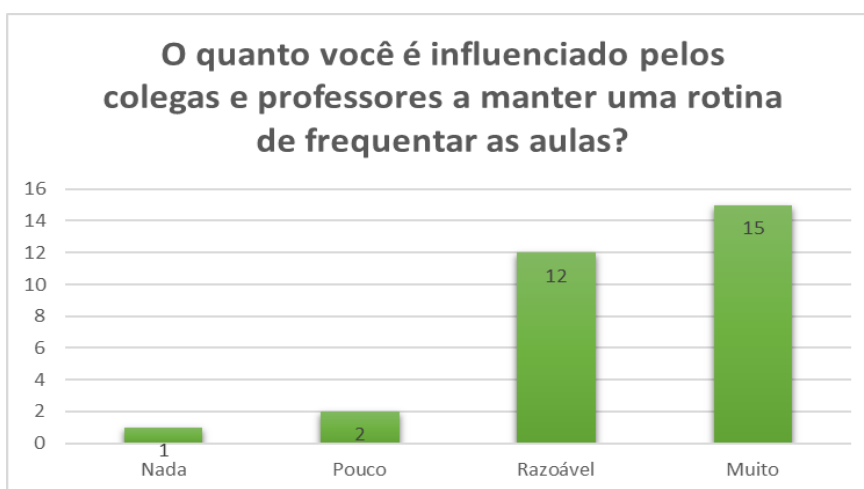
Na quarta questão, foi perguntado o quanto a hidroginástica melhora os seus movimentos cotidianos. 2 responderam pouco, 9 responderam razoável e 19 responderam muito.





Tabela 5 – O quanto você é influenciado pelos colegas e professores a manter uma rotina de frequentar as aulas?

Na quinta questão, foi perguntado o quanto os alunos são influenciados pelos colegas e professores a manter uma rotina de frequentar as aulas. 1 respondeu nada, 2 responderam pouco, 12 responderam razoável e 15 responderam muito.



Na sexta questão, foi perguntado para os idosos qual era o sentimento deles em relação aos colegas e professores, e as respostas mais usadas foram um sentimento de amizade e um sentimento de familiaridade.

#### 4 DISCUSSÃO

Envelhecer bem e com saúde é o principal desejo de vida dos idosos, para que ele possa se manter produtivo e atento ao cotidiano, segundo (TEIXEIRA e NERI, 2008). O resultado dessa pesquisa mostra que a hidroginástica atual vigorosamente na melhoria da saúde física e mental para que o idoso consiga realizar as tarefas do dia a dia e não se sinta mal por se sentir inutilizável.

Para Spirduso (1995), diz que as atividades físicas realizadas regularmente trazem também como benefícios, a redução dos níveis de triglicérides no sangue, redução dos riscos de acidentes vasculares cerebrais e a manutenção do funcionamento de alguns neurotransmissores.

Segundo Sova (1998), a hidroginástica é uma atividade física que se destaca por divertida, agradável, estimulante e segura.

Bochanella (1994), diz que por ser realizada no meio aquático, tem como benefícios oferecidos a densidade, flutuação, pressão hidrostática, resistência e temperatura. Foi constatado na minha pesquisa que na percepção dos idosos, a hidroginástica os ajuda na realização dos movimentos cotidianos e na melhoria da saúde.

Zanela (2012), diz que além dos benefícios físicos que a hidroginástica oferece, ela tem um outro benefício muito importante, o benefício psicossocial, por ser uma atividade que é realizada em grupo, proporcionando a interação entre os idosos. Na minha pesquisa, foi constatado que a hidroginástica ajuda diretamente os idosos no convívio social e cria vínculos de amizade com os colegas de aula e professores.

Para Berger (1989), os exercícios físicos ajudam no combate da depressão, ansiedade e estresse, assim como melhora a autoestima e autoimagem corporal. Foi constatado na minha pesquisa que a hidroginástica ajuda os idosos a manterem uma rotina de frequentar as aulas por conta das amizades feitas e isso ajuda os idosos a não entrarem em depressão, pois alguns idosos da minha pesquisa são viúvos e os filhos já não moram com eles, deixando assim uma solidão por estarem sozinhos em casa e tendo como a hidroginástica a válvula de escape para a socialização.

Cavanaugh e Green (1990), dizem que o idoso tem noções positivas e negativas sobre suas capacidades de realizar as tarefas. Quando o resultado é negativo, depressão, ansiedade, medo e estresse são gerados. Já quando o resultado é positivo, o idoso se propõe a ser mais sociável e mais participativo de sua própria vida, sendo mais feliz na velhice. Na minha pesquisa foi avaliada como eles acreditam que estão a saúde deles hoje, e foi visto que muitos deles disseram que a saúde está ótima e que a hidroginástica os ajuda a realizar as atividades cotidianas, fazendo com que eles estejam mais dispostos a viverem felizes na velhice.

De acordo com Saviola (1989), a socialização terciária acontece na velhice, e é nessa fase da vida que o idoso pode sofrer crises pessoais, por conta da restrição que ocorre no mundo social do idoso. A hidroginástica tem um papel de suma importância na socialização dos idosos pois através da interação da aula coletiva, estímulos psicológicos são alterados promovendo o bem-estar, fator primordial que na melhora da qualidade de vida dos idosos. Foi observado na minha

pesquisa que a maioria dos idosos disseram que a hidroginástica ajuda muito na convivência social deles e que os colegas de aula e os professores os ajudam a manterem uma frequência de aulas elevadas, muito por conta da interação entre eles.

## 5 CONCLUSÃO

Após averiguar as respostas desse questionário e analisar com textos de outros autores sobre o assunto, podemos inferir que a hidroginástica é de suma importância para os idosos, tanto no aspecto físico como no aspecto social e mental.

Pois a hidroginástica ajuda na socialização e na prevenção de doenças mentais como, depressão e ansiedade, além de melhorar os movimentos cotidianos e a saúde em geral dos idosos, deixando-os mais dispostos e mais felizes para viver.

## REFERÊNCIAS

- BERGER, B. G. The role of physical activity in the life quality of older adults. In: SPIRDUSO, W.; ECKERT, H. (orgs.) **Physical activity and aging. Champaign, Ill: Human Kinetics**, p. 42-58, 1989.
- BOCHANELLA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- CAVANAUGH, J. C.; GREEN, E. E. **I believe, therefore I can: self-efficacy beliefs in memory aging**. In: LOVELACE, E. A. **Aging and Cognition: mental processes, self awareness**. North Holland: Elsevier Science, p. 189-230, 1990.
- ETCHEPARE, L.S.; PEREIRA, E.F.; GRAUP, S.; ZINN, J.L. **Terceira idade: aptidão física de participantes de hidroginástica**. Lecturas Educacion Física y Deportes [periódico on line]. 2004; Disponível em. Acesso em 12 de novembro de 2019.
- LANGELAND, E. et al. I. **Study protocol for a multicenter investigation of reablement in Norway**. BMC Geriatrics, London, v. 15, p. 1-9, 2015. <http://dx.doi.org/10.1186/s12877-015-0108-y>
- PINHO, S. T.; ALVES, D. M.; SCHILD, J. F. G.; AFONSO, M. R. **A hidroginástica na terceira idade**. Lecturas Educacion Física y Deportes [periódico on line]. 2006; Disponível em. Acesso em 12 de novembro de 2019.
- SAVOIA, M. G. Psicologia social. São Paulo: **McGraw-Hill**, 1989.

SINGH, M. A. F. The integration of exercise and nutrition in geriatric medicine. In: LEVKOFF, S. E.; CHEE, Y. K.; NOGUCHI, S. Aging in good health: multidisciplinary perspectives. **New York: Springer**, 200, p.186-198.

SOVA, R. **Hidroginástica na terceira idade**. São Paulo: Manole, 1998

SPIRDUSO, W. (ed.) Physical Dimensions of Aging. Champaign, Ill: **Human Kinetics**, 1995.

TEIXEIRA, C. S.; PEREIRA, É. P.; ROSSI, A. G. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso**. Acta Fisiátrica. São Paulo, v. 14, n. 4, p. 230 - 236, 2007

TEIXEIRA, I.; NERI, A. **Envelhecimento bem-sucedido: Uma meta no curso da vida. 2008**. Disponível em:< [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642008000100010](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642008000100010)>  
Acesso em: 12 de novembro de 2019

ZANELA. **Hidroterapia e qualidade de vida em idosos**. 2012. Disponível em:< <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/67740>>

**ANEXO A – Carta de aceite do orientador**

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de aceite do orientador**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO declaro aceitar orientar o(a) discente CAIO VIEIRA SILVA no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 10 de AGOSTO de 2019.

ASSINATURA



**ANEXO B – Carta de declaração de autoria**Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA****CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA****TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC****Declaração de Autoria**

Eu, CAIO VIEIRA SILVA declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 25 de novembro de 2019.

Orientando



**ANEXO C – Ficha de responsabilidade de apresentação de TCC**Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, CAIO VIEIRA SILVA RA: 21604028 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DOS IDOSOS no dia 18/ 11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

ASSINATURA



**ANEXO D – Ficha de autorização de apresentação de TCC**

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE IDOSOS autorizar sua apresentação no dia 18/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador





## ANEXO E – Ficha de autorização de entrega da versão final do TCC



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTÓDIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS autorizar a entrega da versão final no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Professor Orientador



## ANEXO F – Autorização



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES  
Curso de Educação Física

### AUTORIZAÇÃO

Eu, CAIO VIEIRA SILVA, RA 21604028, aluno (a) do Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINASTICA NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE IDOSOS, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 25 de novembro de 2019.

Assinatura do Aluno



## ANEXO G – Parecer do CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA SAÚDE MENTAL E FÍSICA DE IDOSOS

**Pesquisador:** Rômulo de Abreu Custodio

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 20051019.6.0000.0023

**Instituição Proponente:** Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.626.383

**Apresentação do Projeto:**

De acordo com as informações fornecidas pelo pesquisador:

- Projeto: Estudo de caráter transversal de coleta única.

- Local de estudo: Razão social: BRASILIA EMPREENDIMENTOS ESPORTIVOS LTDA

Endereço: Shopping Pier 21 – SCES TRECHO 2, CJ 32 E 33, NÍVEL DO LAGO NO PIER, SETOR DE CLUBES ESPORTIVOS SUL.

- A amostra será de 30 idosos da academia Companhia Athletica Brasília, onde serão coletados os resultados do questionário.

- Participaram 30 idosos com idade de 60 a 85 anos (ambos e sexo), praticantes de hidroginástica e há pelo menos seis meses.

- Critério de Inclusão: Participaram adolescentes com idade de 60 a 85 anos, praticantes de hidroginástica e há pelo menos seis meses.

- Critério de Exclusão: Não poderão participar idosos acima de 85 anos e com menos de seis meses de exercícios físico propostos pelo tema.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo Principal: Verificar a importância da hidroginástica na melhoria da saúde mental e física de idosos.

Objetivo Secundário:

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário

**CEP:** 70.790-075

**UF:** DF

**Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 3.626.383

- . Observar como é realizada a aula de hidroginástica.
- . Aplicar o teste.
- . Analisar os dados obtidos.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Apontados no projeto:

Riscos: Os participantes da pesquisa poderão sentir se constrangidos ao responder o questionário, para prevenir o incômodo será informado aos participantes:

- "• Este estudo possui baixo risco que são inerentes do procedimento de responder o questionário.
- Medidas preventivas durante o questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo".

Benefícios: Para o participante, pois terá sua avaliação da saúde mental e para a área de estudo que ganhará mais um estudo sobre o tema. Será informado a ele que "Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a saúde do idoso praticante de hidroginástica".

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

De acordo com os dados apresentados pelas pesquisadoras:

- A pesquisa tem relevância acadêmica, porque os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com a privacidade do participante.
- Na apresentação do projeto não foram encontrados problemas éticos.
- O cronograma apresenta coleta de dados prevista para o período entre 02/09/2019 e 06/09/2019, o que é incompatível com a aprovação da pesquisa.
- O instrumento para a coleta de dados está bem explicado e tem fundamentação científica.
- O Currículo Lattes do pesquisador responsável está de acordo com a área da pesquisa.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

De acordo com os dados apresentados pelos pesquisadores:

- A Folha de Rosto (FR): está com as informações da pesquisa, do pesquisador responsável, da

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar  
**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075  
**UF:** DF **Município:** BRASILIA  
**Telefone:** (61)3966-1511 **E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.626.383

instituição proponente.

- Foi apresentado o termo de compromisso e confidencialidade no TCLE.
- Foi apresentado o termo de anuência pela academia.

**Recomendações:**

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto ao às Resoluções nº 446/12 e nº 510/16 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais, cabendo-lhe:

- I - apresentar o protocolo devidamente instruído ao sistema CEP/Conep, aguardando a decisão de aprovação ética, antes de iniciar a pesquisa, conforme definido em resolução específica de tipificação e gradação de risco;
- II - desenvolver o projeto conforme delineado;
- III - conduzir o processo de Consentimento e de Assentimento Livre e Esclarecido;
- IV - apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela Conep a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa;
- V - encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto;
- VI - elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- VII - apresentar no relatório final que o projeto foi desenvolvido conforme delineado, justificando, quando ocorridas, a sua mudança, interrupção ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

A pesquisa se encontra apta a iniciar a coleta de dados. Antes do início, o pesquisador deve realizar as seguintes adequações ao projeto:

- Corrigir no projeto que serão idosos ao invés de adolescentes com idade de 60 a 85 anos,

<b>Endereço:</b> SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar	
<b>Bairro:</b> Setor Universitário	<b>CEP:</b> 70.790-075
<b>UF:</b> DF	<b>Município:</b> BRASÍLIA
<b>Telefone:</b> (61)3966-1511	<b>E-mail:</b> cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.626.383

praticantes de hidroginástica e há pelo menos seis meses.

- Alterar o período de coleta de dados para a aprovação da pesquisa.

- Retirar do TCLE os seguintes trechos:

1. "• Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos";
- 2.

"Endereço do(a) participante-voluntário(a)

Domicílio: (rua, praça, conjunto):

Bloco: /Nº: /Complemento:

Bairro: /CEP/Cidade: /Telefone:

Ponto de referência:

Nas pesquisas com metodologias experimentais na área biomédica, envolvendo seres humanos, incluir:

- a) explicitar, quando pertinente, os métodos terapêuticos alternativos existentes;
- b) esclarecer, quando pertinente, sobre a possibilidade de inclusão do participante em grupo controle ou placebo, explicitando, claramente, o significado dessa possibilidade; e
- c) não exigir do participante da pesquisa, sob qualquer argumento, renúncia ao direito à indenização por dano. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido não deve conter ressalva que afaste essa responsabilidade ou que implique ao participante da pesquisa abrir mão de seus direitos, incluindo o direito de procurar obter indenização por danos eventuais".

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 3.626.019/19, tendo sido homologado na 16ª Reunião Ordinária do CEP-UnICEUB do ano, em 20 de setembro de 2019.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1417431.pdf	02/09/2019 07:51:04		Aceito
Outros	asseite_caio.pdf	02/09/2019 07:50:49	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Outros	questionario_caio.docx	28/08/2019	Rômulo de Abreu	Aceito

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075

**UF:** DF **Município:** BRASÍLIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 3.626.383

Outros	questionario_caio.docx	08:33:38	Custodio	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_caio.docx	28/08/2019 07:54:49	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_caio.docx	28/08/2019 07:53:09	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Folha de Rosto	folha_caio.pdf	28/08/2019 07:44:12	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

BRASILIA, 07 de Outubro de 2019

\_\_\_\_\_  
**Assinado por:**

**Marília de Queiroz Dias Jacome  
(Coordenador(a))**

**Endereço:** SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

**Bairro:** Setor Universitário **CEP:** 70.790-075

**UF:** DF **Município:** BRASILIA

**Telefone:** (61)3966-1511

**E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br

## APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

### Questionário Hidroginástica

1- Como você classificaria a sua saúde hoje?

Muito ruim	Ruim	Boa	Muito boa	
------------	------	-----	-----------	--

2- O quanto a hidroginástica te ajuda na convivência social?

Nada	Pouco	Razoável	Muito

3- Qual a importância dos seus colegas de aula na sua vida social?

Nada	Pouco	Razoável	Muito

4- O quanto a hidroginástica melhora os seus movimentos cotidianos?

Nada	Pouco	Razoável	Muito

5- O quanto você é influenciado pelos colegas e professores a manter uma rotina de frequentar as aulas?

Nada	Pouco	Razoável	Muito

6- Qual é o seu sentimento em relação aos seus colegas de aula e professores?



**TCLE****A importância da hidroginástica na saúde mental e física de idosos**

**Instituição dos(as) pesquisadores(as):  
Centro Universitário de Brasília**

**Pesquisador(a) responsável [professor(a) orientador(a), graduado(a)]:  
Rômulo Custodio**

**Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]:  
Caio Vieira Silva**

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

**Natureza e objetivos do estudo**

- O objetivo específico deste estudo é avaliar a saúde mental e física de idosos praticantes de hidroginástica
- Você está sendo convidado a participar exatamente por se enquadrar no perfil dos avaliados.

**Procedimentos do estudo**

- Sua participação consiste em responder um questionário sobre sua saúde mental e física.
- O procedimento é responder o questionário.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.
- A pesquisa será realizada na academia Companhia Athletica de Brasília.

**Riscos e benefícios**

- Este estudo possui baixo risco que são inerentes do procedimento de responder o questionário.
- Medidas preventivas durante o questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a saúde do

idoso praticante de hidroginástica

•  
**Participação, recusa e direito de se retirar do estudo**

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

**Confidencialidade**

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc) ficará guardado sob a responsabilidade do professor Rômulo Custodio com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 39661511 ou pelo e-mail [comitê.bioetica@uniceub.br](mailto:comitê.bioetica@uniceub.br). Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Participante

\_\_\_\_\_ Rômulo Custodio, celular (61) 9 9124-7858/telefone institucional (61) 3966-1201

\_\_\_\_\_ Caio Vieira Silva assistente, telefone/celular (61) 9 9919-9488

**Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):**

Instituição: UniCEUB

Endereço: Condomínio RK

Bloco: /Nº: /Complemento: Conjunto Antares Rua C casa 17

Bairro: /CEP/Cidade: Sobradinho

Telefones p/contato: 61 9 9919-9488