

**EFICÁCIA DA HIDROGINÁSTICA SOBRE A AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSAS:
UM ESTUDO EXPERIMENTAL CONTROLADO, PRAGMÁTICO E DUPLO CEGO**

Carta ao editor

Milena Trindade Domingues¹, Laura Santos Gularte¹

Luís de Camões, 625.

Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

09 de maio de 2023

1 - Universidade Federal de Pelotas, Brasil.

Prezado Editor,

Gostaríamos de expressar nossa opinião sobre o artigo intitulado "Eficácia da hidroginástica sobre a autonomia funcional de idosas: um estudo experimental controlado, pragmático e duplo cego" publicado em seu periódico.

Primeiramente, parabenizamos os autores pela realização de um estudo tão importante e relevante para a saúde de pessoas idosas, população cada vez mais numerosa no mundo e em nosso país. A hidroginástica tem se mostrado uma atividade física muito eficaz para melhorar a qualidade de vida de idosos, visto que é uma atividade de baixo impacto e que pode ser realizada por pessoas de todas as idades com diferentes condições de saúde, proporcionando sensação de bem-estar e relaxamento durante e após a prática.

É notório que a prática regular de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos, e o estudo apresentado fornece evidências importantes sobre a eficácia da hidroginástica para autonomia funcional de idosas.

Destacamos alguns pontos importantes do estudo enquanto metodologia, amostra e qualidade estatística. O estudo foi duplo-cego e controlado, conferindo maior fidedignidade aos resultados e para as análises estatísticas foi utilizada ANOVA para medidas repetidas intra e entre grupos e teste post hoc de Bonferroni para identificar as diferenças significativas.

Ademais, os autores controlaram possíveis variáveis de confusão pré teste, tornando a amostra semelhante na variável idade, condição física (todas estavam no mínimo 2 meses sem praticar exercício físico), massa corporal e desempenho no Sênior Fitness Test pré intervenção também foi semelhante entre os grupos.

A amostra foi composta por 89 idosas, alocadas em três grupos, cabe aqui pontuarmos que identificamos um erro no tamanho da amostra inicial e final descrita no artigo na página 97 que detalhou como amostra inicial 102 participantes e final 88, quando na verdade foram 105 participantes na amostra inicial e 89 ao final do estudo, conforme n amostral em cada um dos três grupos.

Além disso, a descrição tanto dos procedimentos de avaliação antropométrica, composição corporal e planejamento das atividades do grupo experimental foram escritas de forma detalhada e clara, identificando comprometimento e confiabilidade ao estudo.

Por fim, sugerimos que novos estudos sejam realizados com uma amostra maior e mais diversificada, avaliando a eficácia da hidroginástica em diferentes grupos variando o sexo, além de avaliar a eficácia da hidroginástica em longo prazo, verificando se os resultados se mantêm ao longo do tempo. Acreditamos que estudos como esse são de extrema importância para incentivar a prática de atividades físicas e promover a saúde e o bem-estar dos idosos.

Parabenizamos novamente os autores pelo trabalho e esperamos que novos estudos sejam realizados para aprimorar ainda mais nossos conhecimentos sobre a hidroginástica para essa população.

Atenciosamente,

Milena Trindade Domingues
Laura Santos Gularte

Recebido para publicação em 05/05/2023

Aceito em 07/08/2023