

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

FABIANA MARIA DE OLIVEIRA
FELIPE MIGUEL C. M. DO NASCIMENTO
JOSELMA VILAR DOS PRAZERES

**A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A
TERCEIRA IDADE: MANUTENÇÃO E QUALIDADE DE
VIDA**

RECIFE/2023

FABIANA MARIA DE OLIVEIRA
FELIPE MIGUEL C. M. DO NASCIMENTO
JOSELMA VILAR DOS PRAZERES

**A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A
TERCEIRA IDADE: MANUTENÇÃO E QUALIDADE DE
VIDA**

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

O48a

Oliveira, Fabiana Maria de.

A influência da hidroginástica para a terceira idade: manutenção e qualidade de vida / Fabiana Maria de Oliveira; Felipe Miguel C. M. do Nascimento; Joselma Vilar dos Prazeres. - Recife: O autor, 2023.

21 p.

Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Envelhecimento. 2. Qualidade de vida. 3. Hidroginástica. I. Nascimento, Felipe Miguel C. M. do. II. Prazeres, Joselma Vilar dos. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV. Título.

CDU: 796

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE: MANUTENÇÃO E QUALIDADE DE VIDA

Fabiana Maria de Oliveira
Felipe Miguel C. M. do Nascimento
Joselma Vilar dos Prazeres
Juan Carlos Freire¹

Resumo: As reflexões causadas por este trabalho, constituem a influência da hidroginástica para a terceira idade, com foco em manutenção e qualidade de vida. Considerando que o estilo de vida relaciona-se diretamente com a qualidade de vida, de forma que a prática de exercício físico regular é necessária para um corpo saudável e ativo ao decorrer do processo de envelhecimento. Este trabalho teve o intuito de oferecer uma literatura que contribuísse para os profissionais que trabalham com idosos na hidroginástica. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, através da análise de biografias acerca da temática estabelecida. De acordo com os achados, a hidroginástica se mostra como excelente opção para auxiliar na qualidade de vida dos idosos que a praticam regularmente.

Palavras-chave: Envelhecimento. Qualidade de vida. Hidroginástica.

¹ Especialista em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento pela UNESA; Mestrando em Educação Física pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: prof.juanfreire@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Antigamente a expectativa de vida dos brasileiros era menor e foi aumentando consideravelmente nos últimos anos. O envelhecimento é entendido como um procedimento gradual, em que resultam modificações biológicas, funcionais, psicológicas que com o decorrer do tempo tendem a estabelecer um significativo dano a capacidade que o indivíduo possui de se adaptar ao meio ambiente (OLIVEIRA, 2021; OLIVEIRA, 2014). Ainda, Oliveira (2021) afirma que depende de variáveis sociais, psicológicas e fisiológicas, tais como: o gênero, as condições genéticas, as diferenças culturais, o estatuto socioeconômico e nível de atividade.

De acordo com um estudo feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) a expectativa de vida do Brasileiro aumentou em 31,1 anos desde 1940. Segundo Forner e Alves (2019) diante do aumento da expectativa de vida, foram identificados os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo, possibilitando uma melhor qualidade de vida para as pessoas idosas: alimentação saudável, atividade física, estimulação cognitiva, exames preventivos, saúde mental, relacionamentos interpessoais e familiares, uso controlado de medicamentos, participação em grupos de convivência.

Qualidade de vida por sua vez é definida como uma condição biopsicossocial de bem-estar, relativa a experiências humanas objetivas e subjetivas, considerada dentro das particularidades individuais e sociais da situação singular (SOUZA; CARVALHO, 2003).

De acordo com Machado e Barros (2017) os benefícios que os idosos adquirem na promoção de um envelhecimento saudável são obtidos pela consolidação de mudanças em suas atitudes a fim de proporcionar uma velhice tranquila como com a prática frequente de atividade física.

Segundo Mazzeo et al. (1998, citado por Faria e Marinho 2004) a atividade física regular auxilia na obtenção gradual de respostas favoráveis que contribuem para um envelhecimento mais saudável. Referem, ainda, que a participação em programas de atividade física é uma forma de intervenção eficaz na redução/prevenção de inúmeros declínios funcionais relacionados com o avanço da idade.

Para Matsuno et al. (1992) a prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida. No entanto, a prescrição da atividade deve ser específica, tendo em vista que as modificações morfológicas e funcionais que ocorrem

nesta fase exigem atenção especial. As atividades físicas mais aconselhadas são os exercícios aeróbicos de menor impacto (caminhada, natação, ciclismo, hidroginástica), que estão associados com o baixo risco de lesões. É necessário impulsionar a força muscular, visto que sua perda é ligada à instabilidade, quedas, incapacidade funcional e perda de massa óssea. Devidamente orientado, um plano de treinamento muscular apropriado proporciona grandes benefícios ao idoso.

Novaes (2001) afirma que as atividades mais sugeridas por médicos para essa faixa etária são exercícios na água: a hidroginástica e a natação. A hidroginástica tem sido apontada como uma alternativa para inserção dos idosos nas práticas corporais e para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007) bem como do público em geral. Segundo Mazo, Lopes e Benedetti (p. 247, 2004):

A Hidroginástica é uma atividade em meio líquido que busca trabalhar exercícios da ginástica dentro da água (...) proporciona grandes benefícios para a saúde de seus praticantes por meio do contato com a água e a resistência por ela causada, sendo uma excelente escolha por pessoas de ambos os sexos e de diferentes idades. É uma atividade que alivia o estresse, não gera tantos impactos a nível articular. Além dos benefícios relacionados a questões físicas, psicológicas e até mesmo sociais (MAZO, LOPES e BENDETTI, p. 247, 2004)

Tudo com auxílio de um profissional capacitado que garanta a segurança e o bem-estar do seu aluno, instruindo-o com o intuito de fazer com que ele obtenha uma prática rotineira visando preservar os efeitos positivos que a hidroginástica pode acarretar (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Bonachela (1994) aponta como motivos para a prática da hidroginástica aos idosos, o emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico geral e contribuição para a reabilitação física.

De acordo com Silva (2017), já que a hidroginástica é uma atividade física praticada na água, possibilita a redução de impactos causados nas articulações, essa prática aquática traz tranquilidade ao praticante, promovendo bem-estar e maior interação social, implicando diretamente em benefícios psicológicos e emocionais.

Com o propósito de entender qual a influência da hidroginástica para qualidade de vida do idoso, de modo geral, foram analisados os benefícios dessa atividade e a qualidade de vida proporcionada a esse público. De modo específico, foram verificados os efeitos do processo do envelhecimento no equilíbrio, coordenação

motora, força e no funcionamento do sistema cardiovascular, por último, foram compreendidos os resultados da prática da hidroginástica no bem-estar dos idosos.

Tendo em vista que a expectativa de vida da população vem crescendo com o passar do tempo, surgiu assim, a necessidade das pessoas da terceira idade buscarem alternativas para ter um processo de envelhecimento sadio e que também seja compatível com suas limitações estruturais.

Moreira (2001) afirma que a hidroginástica é vista como uma das atividades físicas mais adequadas para o idoso, tanto pela possibilidade de manutenção da forma física como pelo meio em que é realizada. A água pode proporcionar diversas situações de prazer e relaxamento.

Diante do exposto, nota-se que o ambiente aquático pode ser o melhor meio para realização de práticas de atividade física na terceira idade e, levando em consideração que os idosos têm buscado opções que proporcionem envelhecimento saudável, a hidroginástica mostra-se um dos melhores caminhos para alcançar tal objetivo, pois todos os aspectos contribuintes da prática regular desse exercício, pode apresentar resultados eficazes que melhorem as condições cognitivas trazidas pelo envelhecimento.

Desse modo, este estudo tem como proposta gerar subsídios teóricos para profissionais de Educação Física, com o intuito de auxiliar os idosos, através da hidroginástica, entendendo que se deve respeitar a individualidade e a necessidade de cada aluno para, assim, alcançar resultados cada vez mais eficazes e satisfatórios para seus clientes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ENVELHECIMENTO

Salgado (2007) define o envelhecimento como um seguimento multidimensional resultante das condições biológicas, psicoemocionais e socioculturais. A razão biológica tem caráter processual e universal, as demais condições são arranjos individuais e sociais, resultante de visões e oportunidades que cada sociedade designa aos seus idosos. Outrora Brito & Litvoc (2004) apontam que “o envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais”.

Ademais, o processo de envelhecimento é influenciado também pela sociedade e pelo indivíduo, visto que senescência também pode ser uma consequência da nossa sociedade, e que, além dos fatores biológico, cronológico e psicológico, as circunstâncias em que se vive influencia no processo de envelhecimento e na forma com que se chega à velhice (SALGADO, 2007).

Para Birren e Schroots (1996) o envelhecimento pode ser compreendido em três subdivisões, a saber: envelhecimento primário, envelhecimento secundário; e envelhecimento terciário. Os autores definem o primeiro deles como envelhecimento normal ou senescência, que atinge todos os humanos pós-reprodutivos, pois esta é uma característica genética típica da espécie. Este tipo de envelhecimento atinge de modo gradual e progressivo o organismo, possuindo sequela cumulativa.

O indivíduo nesse estágio está sujeito à concorrente influência de vários fatores determinantes para o envelhecimento, como exercícios, dieta, estilo de vida, exposição a eventos, educação e posição social. Em seguida, definem que o envelhecimento secundário/patológico, está ligado a doenças que não se confundem com o processo normal de envelhecimento. Essas enfermidades se diferenciam desde lesões cardiovasculares, cerebrais, até certos tipos de cancro (este último podendo ser proveniente do estilo de vida do sujeito, dos fatores ambientais que o cercam, como também de mecanismos genéticos). Por fim, o envelhecimento terciário ou terminal é o período caracterizado por profundas perdas físicas e cognitivas, ocasionadas pelo acumular dos efeitos do envelhecimento, como também por patologias dependentes da idade (BIRREN E SCHROOTS, 1996)

Cartaxo et al. (2012) aponta que as alterações causadas pelo envelhecimento podem ser amenizadas por meio de intervenções adequadas, promovendo uma melhor qualidade de vida a indivíduos nesta faixa etária.

2.2 QUALIDADE DE VIDA X ENVELHECIMENTO

De acordo com Silva et al. (2022), para melhor entender “qualidade de vida” temos que ser capazes de lidar com diferentes esferas do conhecimento humano, desde questões subjetivas, até aspectos pragmáticos, tentando afastar os reducionismos, criando entre os tais uma incessante inter-relação. Ademais, dependendo da área e do interesse envolvido, a definição de qualidade de vida pode ser relacionada à saúde e ao estilo de vida.

Para Vidmar et al. (2011) a qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um e um modo de vida saudável inclui a realização de atividades físicas regulares, que é de relevante importância para uma vida ativa ao longo do processo de envelhecimento humano.

Pesquisas mostram que certa parcela da população idosa tem uma pior noção da sua qualidade de vida, possivelmente devido a fatores como idade, sexo, educação, estilo de vida, autonomia e participação social (SIMEÃO et al. 2018).

Segundo Lawton (1991, p. 6), na senescência a qualidade de vida é um fator com diversas extensões a padrões sócio-normativos e intrapessoais, acerca do convívio atual, passado e futuro entre o ser humano mais novo ou mais velho e o seu meio. Desse modo, a qualidade de vida na terceira idade depende de muitos fatores.

De acordo com Portella (2004) a evolução da tecnologia e da medicina podem favorecer a qualidade de vida na terceira idade, bem como, a perspectiva de longevidade aliada à participação dos idosos em grupos que vão além da atividade física e do lazer.

2.3 HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica propicia o desenvolvimento de relevantes atributos físicos, a saber: a resistência cardiorrespiratória, a força e a flexibilidade. Devendo ser realizada de forma constante e acompanhada a atividades de relaxamento e recreação (TEIXEIRA, PEREIRA e ROSSI, 2007).

Ainda que a hidroginástica não seja um exercício restrito aos idosos, a terceira idade lidera a maior parcela de praticantes. Por vezes, buscam a hidroginástica por indicação médica, este é um ponto importante, pois deve-se atentar quanto às restrições e cuidados necessários para que a atividade proporcione os benefícios esperados. A hidroginástica promove, diferentemente das atividades físicas realizadas no meio terrestre, vantagens quanto à possibilidade de elevação da carga com baixo risco de lesão e conforto em razão da temperatura da água. Recomenda-se que os movimentos foquem na busca da amplitude, coordenação e atuação dos grandes grupamentos da musculatura, predominando o equilíbrio e a simplicidade (PAULA, 1998).

Corroborando com exposto acima, Dantas (2017) expõe que a hidroginástica é uma atividade aeróbica que envolve um significativo conjunto de músculos em movimentos específicos que não exigem o extremo do corpo, beneficiados pela resistência da água como sobrecarga e do empuxo como atenuador do impacto, assim, ainda que realizados exercícios com elevadas intensidades, há a redução do risco de lesão.

A flutuação pode ser usada com forma de resistência ou auxílio, pois o peso corporal é reduzido em quase 90%, a imersão gera alterações nos sistemas cardiovascular, renal, hormonal, respiratório e musculoesquelético (FIORELLI, 2002). Ao demonstrar o exercício é necessário oferecer diversas alternativas de intensidade, amplitude, velocidade e quantidade. Pode-se sugerir o uso de objetos tais como: flutuadores, halteres, luvas, steps e outros materiais adaptáveis à hidroginástica (DANTAS, 2017).

Deve-se observar a temperatura da água, dado que os exercícios praticados no meio aquático, com a temperatura de 26° a 29,5°C, promovem uma resposta fisiológica mais satisfatória. Desse modo, exercícios praticados em temperaturas demasiadamente frias, fazem com que a vasoconstrição diminua a circulação periférica, diminuindo a oxigenação muscular, elevando a rigidez, o risco de lesões e episódios de câibras. Em contrapartida, as altas temperaturas tendem a prejudicar a expansão do calor gerado metabolicamente durante o exercício (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EXERCÍCIOS AQUÁTICOS, 1997).

Finalmente, pode-se resumir que é preciso atenção às particularidades da hidroginástica, com o propósito de desfrutar de todos os benefícios que essa atividade

oferece à terceira idade, como: um espaço de relaxamento e estímulo ao convívio social, proporcionando o combate ao estresse, depressão e o aprimoramento da autopercepção corporal e autoestima (PAULA, 1998).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

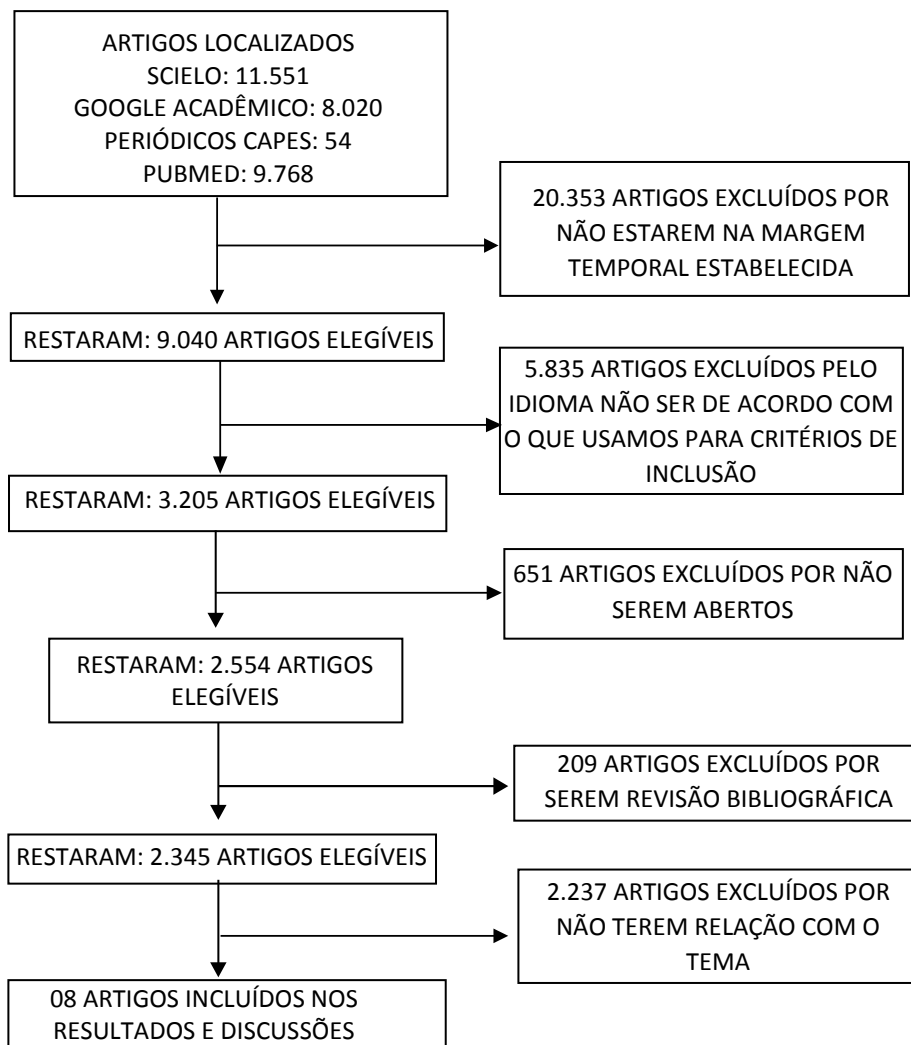
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da ‘influência da hidroginástica para a terceira idade: manutenção e qualidade de vida’ foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, Google Acadêmico Periódicos CAPES e Pubmed. E como descritores para tal busca, foram utilizados: “qualidade de vida”, envelhecimento, idosos, “atividades aquáticas” e hidroginástica, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2019 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais; 5) artigos abertos. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos.



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Becker; Liedtke; Shuch; Krue; (2019).	Comparar três programas de 12 semanas de treinamento na hidroginástica e o subsequente destreinamento nos períodos de quatro e oito semanas, na QV de mulheres idosas.	Estudo randomizado.	Cinquenta mulheres idosas.	Randomizadas em três grupos de treinamento na hidroginástica: Grupo de equilíbrio, Grupo de força e Grupo aeróbico. O período de destreinamento consistiu em uma sessão semanal de alongamento, de 45 minutos em terra. A QV foi analisada com o WHOQL-Old.	Conclui-se que a hidroginástica pode promover melhoras na QV geral e em aspectos específicos de mulheres idosas, independente do tipo de treinamento. Para tanto, é necessário que se mantenha a regularidade do exercício, visto que oito semanas de destreinamento foram suficientes para reverter os incrementos obtidos pelo treinamento físico.
Alves; Santos. (2020)	Comparar a capacidade motora e a qualidade de vida de mulheres idosas praticante de Pilates e Hidroginástica.	Estudo observacional.	Vinte e três mulheres com idades entre 60 e 70 anos.	Foram aplicados o questionário SF-36 (para mensurar a qualidade de vida) e o teste de coordenação motora (latinha), para comparação entre os três grupos. A análise de dados foi feita com o método ANOVA one-way pelo software Biostat 5.0, considerando um nível de significância estatística de 5% ($p < 0,05$).	De acordo com os resultados da pesquisa, concluiu-se que a atividade física, seja a hidroginástica ou o pilates, apresenta aspectos relevantes e positivos na qualidade de vida de mulheres idosas. Contudo, de acordo com este estudo, apenas o grupo praticante de hidroginástica apresentou melhora estatisticamente significativa na coordenação motora em relação aos demais grupos.
Ribeiro; Brandão. (2022)	Analisar os principais benefícios que a hidroginástica oferece aos idosos praticantes da modalidade.	Pesquisa de campo.	Trinta idosos que praticantes de hidroginástica.	Foi aplicado um questionário com 15 perguntas objetivas. Para cada pergunta foi apresentada uma escala numérica de 0-10, para interpretar a percepção de cada questionamento, assim, 0-5 = pior, 6-7 = razoável e de 8-10 = excelente.	Conclui-se que a hidroginástica se tornou uma atividade muito procurada pelos idosos e recomendada, principalmente, por médicos. É um tipo de atividade que oferta diversos benefícios positivos que auxiliam o idoso a ter uma melhor qualidade de vida.
Santos. (2019)	Investigar as capacidades físicas em	Pesquisa de campo.	Vinte participantes com idade	Os participantes responderam um questionário com	A análise dos presentes dados permitiu concluir que os idosos que praticam

	idosos com relação a prática de hidroginástica na unidade do SESI em sobradinho no distrito Federal.		entre 70 a 85 anos.	perguntas relacionadas a alguma melhora física após a prática de exercícios físicos na água.	a atividade física diariamente têm um ganho significativo, tanto na capacidade de locomoção, na qualidade de vida, também na capacidade cardiorrespiratória e obteve uma melhora na qualidade do sono, com a prática de atividade física ajuda melhorar.
Silva. (2019)	Analisar a saúde física e mental dos idosos praticantes de hidroginástica por meio da percepção deles	Observacional.	Trinta idosos praticantes de hidroginástica acima de 65 anos, com pelo menos 6 meses de aula.	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.	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.
Ribeiro; Silva; Ferreira. (2020)	Analisar a capacidade funcional de idosos praticantes de hidroginástica no Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE) na cidade de Gurupi no Tocantins.	Pesquisa quantitativa descritiva.	Dezenove idosas, com idade entre 60 a 80 anos praticantes de hidroginástica.	Foi utilizado o protocolo Grupo de Desenvolvimento Latino Americano (GDLAM), que avalia capacidade funcional. Os materiais utilizados para os testes foram cadeiras com e sem apoio para o braço com altura de 50 centímetros, step com 20 centímetros de altura, cones, cronômetro, fita métrica. O teste utilizado para análise estatística foi o T-Student, com nível de significância $p < 0,05$.	Podemos concluir, de acordo com os objetivos elencados, que em relação à prática do exercício físico de hidroginástica realizado pelas idosas pesquisadas, pode-se afirmar como a literatura já prevê, que esta prática favorece a autonomia funcional, progredindo para uma manutenção ou melhora do estado de saúde de seus praticantes. Porém a discussão de saúde vai além do âmbito da saúde fisiológica e funcional, e percebemos dessa forma que através de dados obtidos e supracitados, ainda sim, se torna necessário uma maior atenção aos idosos em relação aos aspectos emocionais.

Zanin; Mascarenhas; Torres-Silva; Mafra; Macedo. (2019)	Investigar a influência da prática de hidroginástica no equilíbrio e independência funcional de mulheres idosas.	Pesquisa de campo.	Trinta e uma mulheres com idade entre 60 e 70 anos	Para avaliar a habilidade de equilíbrio das idosas, foi utilizada a Escala de Equilíbrio de Berg e a Escala de Equilíbrio e Mobilidade de Tinetti. As voluntárias foram distribuídas de forma aleatória: (GS) - não praticavam atividade física regular, (GE) - praticavam hidroginástica duas vezes por semana há, pelo menos, 6 meses. Os dados foram apresentados em mediana e mínimo-máximo através do teste de Shapiro-Wilk e Mann-Whitney.	Com base nos resultados encontrados, podemos concluir que a prática regular de duas sessões semanais de hidroginástica é capaz de promover manutenção satisfatória nos níveis de equilíbrio em mulheres idosas, com consequente redução no risco de sofrer quedas. No entanto, são necessários estudos com uma amostra ampla, para que os resultados possam representar com fidedignidade a realidade do público estudado
Oliveira. (2022)	Correlacionar a força muscular de membros inferiores e atividades instrumentais da vida diária (AIVD) em idosas praticantes de hidroginástica.	Estudo transversal e analítico.	Dez mulheres com idade igual ou superior a 60 anos, praticantes de hidroginástica.	As alunas foram submetidas: 1) Aplicação do questionário; 2) Testes de levantar e sentar. Os resultados foram coletados e a capacidade funcional foi mensurada pelas Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD), avaliada através da versão brasileira da escala de Lawton.	Os achados deste estudo demonstraram que não houve uma correlação entre as variáveis força muscular de membros inferiores e as atividades instrumentais de vida diária em idosas praticantes de hidroginástica.

Segundo o estudo de Becker et al. (2019), com o objetivo de identificar quais atividades físicas podem ocasionar a melhora na qualidade de vida e também qual o tempo de durabilidade dos benefícios após o fim da prática, os autores compararam três grupos randomizados, tais quais: grupo de equilíbrio, grupo de força, e grupo aeróbico. As intervenções duraram 12 semanas e foram periodizadas em três mesociclos de quatro semanas, com frequência semanal de duas sessões e duração de 45 minutos. As sessões foram divididas em aquecimento, parte principal e volta à calma. Nos testes do grupo equilíbrio e do grupo de força, foi utilizada a escala de

Borg, de maneiras diferentes para cada grupo. Já no treinamento aeróbico foi feito um percentual da frequência cardíaca no segundo limiar ventilatório, obtida em teste máximo feito em um ambiente aquático.

Foram verificados aspectos acerca: do domínio de intimidade; do período de destreinamento; do domínio sensorial; da decorrência do WHOQOL-OLD; da percepção geral da qualidade de vida; do domínio da morte; da autonomia. Entretanto, todos os grupos apresentaram melhora apenas quanto à percepção da qualidade de vida e do domínio sensorial. Com isso, concluíram que a hidroginástica pode aumentar significativamente a qualidade de vida, especificamente das mulheres idosas. Dessa forma, é de extrema importância que a prática dessa atividade aconteça de forma regular para que seus benefícios não sejam perdidos (BECKER et al., 2019)

Alves e Santos (2020), considerando que, com os impedimentos motivados pelo processo de envelhecimento, tem-se a dificuldade motora como uma das mais comuns. Com isso, analisaram, dentre as mulheres idosas que praticam pilates e hidroginástica, qual desses exercícios indicam melhor resultado quanto à capacidade motora e à qualidade de vida. Para tanto, foi realizada uma pesquisa com 23 (vinte e três) mulheres, residentes da cidade de Balbinos, com idade entre 60 e 70 anos, as quais foram divididas em três grupos, da seguinte forma: 7 sedentárias, 8 praticantes de hidroginástica e 8 de pilates, ambas com, no mínimo, um ano de prática. Os treinamentos exercitavam membros inferiores e superiores, eram feitos 3 vezes por semana, tinham a duração total de 60 minutos, sendo 45min de prática e os outros 15 eram para relaxamento e alongamento.

As participantes responderam um questionário (SF 36), com 11 questões e 36 itens acerca dos componentes: capacidade funcional; aspectos físicos; dor; estado geral da saúde; vitalidade; aspectos sociais e emocionais; saúde mental. A avaliação da coordenação motora foi feita com teste físico. A análise dos resultados foi feita com o objetivo de encontrar uma possível distinção entre os grupos, para isso, utilizou-se o método 'ANOVA one-way'. O software Biostat 5.0, analisou os dados, nível de significância estatística de 5% ($p < 0,05$). Dos resultados obtidos com o questionário, diferenças significativas foram notadas quanto: ao grupo das sedentárias, em relação ao de pilates, acerca dos aspectos sociais e emocionais; a grupo das sedentárias, comparado ao da hidroginástica no que tange às barreiras físicas e saúde mental.

Sendo assim, constatou que, dos grupos analisados neste estudo, apenas o grupo da hidroginástica se destacou, estatisticamente, ao exibir progresso significativo em relação aos demais (ALVES E SANTOS, 2020)

Ribeiro e Brandão (2022), tendo em vista que, diante da alta procura pela melhoria da qualidade de vida e saúde, muitos idosos optam pela prática da hidroginástica, exercício que envolve todo o corpo, de fácil execução e que proporciona bons momentos.

Com o intuito de identificar os principais benefícios promovidos pela hidroginástica à terceira idade, no município de Carlos Chagas (MG), realizaram uma pesquisa de campo quantitativa, exploratória e descritiva com 30 idosos, 46,6% homens e 53,3% mulheres, os quais tinham entre 60 e 80 anos, praticantes de hidroginástica. Aplicaram um questionário com 15 perguntas, dentre as quais, 2 versavam sobre o atual estado de saúde e sobre o quanto eles gostavam da prática de tal exercício. Cada pergunta foi respondida através de percepções numa escala numérica analógica em ordem crescente de zero a dez, de 0 a 5 era entendido como pior; 6 a 7 razoável e 8 a 10 excelente (RIBEIRO E BRANDÃO, 2022).

Ribeiro e Brandão (2022) constataram, de acordo com os resultados do questionário, que a prática da hidroginástica proporcionou aos entrevistados, em geral, melhorias quanto: a independência no desenvolvimento de suas atividades; a qualidade do sono; a autoestima; a interação social; o alívio de dor; o relaxamento muscular; o equilíbrio corporal; a força muscular e a flexibilidade. Logo, concluíram que a prática regular da hidroginástica promove benefícios à saúde dos idosos.

Santos (2019), com o propósito de analisar o desempenho físico de 20 idosos, na faixa de 70 a 85 anos, praticantes de hidroginástica em uma unidade SESI, localizada no Distrito Federal, realizou uma pesquisa de campo, através de um questionário, constituído de 10 perguntas, respondidas de forma negativa ou positiva, acerca da qualidade de vida adquirida com o melhoramento físico proporcionado pela prática da hidroginástica. Tal questionário foi moldado do WHOQOL Bref, ferramenta de aferição de qualidade de vida, os dados foram gerados por meio da análise estatística dos resultados, observando a média e o desvio padrão. Em vistas

de uma melhor forma de visualizar e compreender, os resultados foram convertidos em gráficos.

Dos resultados obtidos, o total dos entrevistados afirmaram que, após o início da prática da hidroginástica: suas capacidades aumentaram, houve melhora da capacidade respiratória, sentiam-se com energia equivalente para o cotidiano, sentiram melhora na qualidade de vida, estavam plenos com sua saúde, sentem-se bem ao desfrutar da vida. Já 95% dos entrevistados responderam que houve melhora na capacidade de se locomover e 85% afirmaram haver melhora do sono e na prática movimentos com a ausência de dor. Também, foram feitas perguntas sobre a vida dos idosos antes de praticarem a hidroginástica, ao serem indagados se: havia qualquer barreira na execução de movimentos, 60% dos entrevistados responderam de forma positiva (SANTOS, 2019).

Santos (2019) verificou que os idosos, os quais se exercitam de forma diária, tendem a adquirir benefícios relativos à qualidade da locomoção, do sono, da função cardiorrespiratória e da qualidade de vida. Além do mais, encontram prazer ao poder fazer o que gostam e sentem-se confiantes nas suas atividades cotidianas.

Silva (2019), querendo avaliar o entendimento dos idosos que praticam hidroginástica, acerca do seu próprio estado de saúde física e mental, realizou um estudo com 30 idosos, através de um questionário, o qual continha 6 perguntas, sendo as 5 primeiras com 4 alternativas para cada resposta e a 6ª possuía resposta aberta, todas pertinentes à relevante contribuição da hidroginástica para a saúde e a vida social do idoso. Em seguida, a constatação dos dados foi através da análise estatística dos resultados, levando em consideração a média e o desvio padrão. Os resultados foram convertidos em gráficos, com o intuito de melhorar a forma de visualizar e compreender.

A maioria dos entrevistados votou na classificação mais positiva, sobre: como definiam sua saúde atualmente; o quanto a prática da hidroginástica auxilia no convívio em sociedade; a relevância de seus colegas da aula de hidroginástica em seu meio social; melhoria em seus movimentos diários e o quanto os colegas e professores o inspiram a manter a frequência na hidroginástica. A última pergunta, a qual teve resposta aberta, versou sobre qual o sentimento apresenta melhor definição

no que diz respeito aos colegas e professores, a resposta mais usual foi sobre: amizade e família (SILVA, 2019).

Silva (2019) concluiu, de acordo com as respostas do questionário, que a atividade da hidroginástica contribui de uma maneira importante para os idosos, não apenas na capacidade física e mental, mas também no convívio grupal, à medida que proporciona melhor socialização e auxilia na prevenção de comorbidades mentais, tais como: depressão e ansiedade, ainda, colabora para melhor execução de movimentos diários e, de modo geral, para a saúde do idoso, fazendo com que esse público tenha mais disposição e felicidade.

Ribeiro; Silva; Ferreira (2020), ao levarem em conta o crescimento na expectativa de vida no país, resultou numa preocupação de como está se dando esse envelhecimento da população. Analisaram os benefícios causados a capacidade funcional de 19 idosas, praticantes de hidroginástica.

Os métodos utilizados foram uma pesquisa com voluntárias entre 60 a 80 anos de idade que praticavam a modalidade da hidroginástica. Para estar dentro do parâmetro da pesquisa realizada precisaria assinar um termo de consentimento, não ter nenhuma doença que pudesse aumentar a probabilidade de risco para saúde das participantes durante o estudo, precisavam praticar exercício físico sistematizado com frequência de pelo menos 6 meses e estar no dia da coleta de dados (RIBEIRO; SILVA; FERREIRA, 2020).

Ribeiro; Silva; Ferreira (2020) realizaram a análise estatística através do teste T-Student, admitindo seu nível de significância ($p < 0,05$). As capacidades funcionais obtidas foram: C10M e LPDV com escore “fraco”, LCLC e VTC com escore “muito bom” e LPS “regular”, obtendo o IG “bom”. Após os testes, os resultados da amostra, referente à autonomia funcional, envolveram as seguintes variáveis: média, desvio padrão, máximo e mínimo, testes e classificação do método GDLAM. A partir disso: o teste de caminhada de 10m e de levantar da posição de decúbito ventral apresentou um escore fraco; já nos testes de levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa, vestir e tirar a camiseta, o escore foi muito bom; no teste de levantar da posição sentada escore regular.

Ribeiro; Silva; Ferreira (2020) concluíram que a prática favorece uma manutenção do corpo humano no processo de envelhecimento e melhora o estado de saúde de seus praticantes.

Zanin et al. (2019), com a finalidade de examinar a hidroginástica, verificou a influência dessa atividade no equilíbrio e na autonomia das funções realizadas por idosas. Para tal fim, selecionaram 31 mulheres, tendo entre 60 e 70 anos de idade, as quais foram divididas em dois grupos, sendo o primeiro com 15 participantes sedentárias e o segundo com 16 praticantes de hidroginástica, duas vezes na semana, no período mínimo de 6 meses.

Para análise da aptidão do equilíbrio das mulheres idosas, foram aplicadas duas escalas, a primeira foi a de Berg, que também indica aspectos de risco quanto à queda e danos à autonomia do idoso. O teste continha 14 perguntas, a resposta se dá numa pontuação de 0-4, se a pontuação total fosse de 0-20, não é capaz de conservar o equilíbrio corporal; se fosse de 21-40, consegue preservar algum equilíbrio; se fosse de 41-56 detém autonomia total. A segunda foi a escala de equilíbrio e mobilidade de Tinetti, contendo 16 itens, avaliando o equilíbrio e a marcha. Neste teste, os resultados orbitam de 0-28 pontos quanto ao risco de queda, sendo da seguinte forma: inferior a 19 apresenta um alto risco; 19-24 risco moderado e acima de 24, baixo risco (ZANIN et al., 2019)

Os resultados se deram por meio do teste de Shapiro-Wilk e Mann-Whitney, no mínimo-máximo e mediana. O grupo das idosas sedentárias expressou pontuação inferior em relação ao das praticantes de hidroginástica nas duas escalas aplicadas, a saber: Berg ($p < 0,01$) e Tinetti ($p < 0,05$). Dos resultados obtidos da escala de Berg, em relação ao equilíbrio, ambos os grupos possuem bom nível desta capacidade física, contudo, estatisticamente, o grupo que se exercita obteve maior pontuação. Já pela escala de Tinetti, quanto ao equilíbrio ambos os grupos tiveram um bom resultado, no entanto, quanto à locomoção, estatisticamente, o grupo que praticante da hidroginástica apresentou pontuação superior em relação ao outro grupo. A partir desse resultado, tem-se que a hidroginástica, praticada duas vezes por semana, de modo constante, tem a capacidade de possibilitar adequado grau da preservação do equilíbrio em idosas (ZANIN et al., 2019).

Oliveira (2022), analisou a dependência dos idosos nas suas atividades diárias, provocada pela perda de força muscular trazida pelo fenômeno do envelhecimento. Através disso, fez o estudo com o objetivo de verificar algum tipo de relação de melhoria desses sintomas em idosos que praticam regularmente a hidroginástica. Em um Centro Aquático localizado na Bahia, na aula de hidroginástica, o autor realizou o levantamento de dados em duas etapas: 1) aplicação do questionário e 2) Testes físicos. As variáveis sociodemográficas também fizeram parte dos dados, além da capacidade funcional de cada idoso que foi mensurada pelas (AIVD), através da escala de Lawton. Para avaliar a força dos membros inferiores utilizou o teste do sentar e levantar da cadeira em um número máximo de repetições em 30 segundos.

Dos resultados, verificou-se que: das dez idosas participantes do estudo, 7 praticavam hidroginástica 3 vezes por semana; quanto ao tempo da prática, a mediana foi de 84 meses; quanto a força muscular dos membros inferiores, a mediana foi de 12; quanto às atividades cotidianas, a mediana foi 10,5. Com isso, não foi possível achar uma relação entre a força muscular dos membros inferiores e as atividades diárias. Desse modo, segundo o estudo, não foi encontrada uma correlação entre as atividades instrumentais diárias de idosos praticantes de hidroginástica e variáveis da força muscular de membros inferiores (OLIVEIRA, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que os idosos, diante do aumento da expectativa de vida, estão se preocupando cada vez mais em envelhecer com saúde, visando assim aproveitar a vida com mais qualidade.

Diante dessa preocupação, a hidroginástica se mostrou uma excelente opção para a terceira idade, não só por senso comum, mas também por recomendações médicas para esse público, tendo em vista que essa atividade oferece baixo impacto e trabalha a interação em grupos, fator muito afetado nessa fase da vida.

A execução dessa atividade pode ser variada com a utilização de materiais e diferentes intensidades, ainda, deve ser instruída por um profissional devidamente qualificado para que proporcione benefícios ao aluno e, por consequência, promova a qualidade de vida, melhorando aspectos: sociais (convívio, interação em grupo); fisiológicos (coordenação motora grossa e fina, função cardiorrespiratória, força, resistência, flexibilidade, realização das atividades diárias); psicológicos (autoestima, patologias mentais).

Outro fator importante é a manutenção da qualidade de vida, pois os benefícios da hidroginástica tendem a ser mais estáveis com os alunos que a praticam regularmente, comparado aos que não se exercitam com frequência e aos sedentários. Ressalta-se que a hidroginástica atua como aliada, precisando ser agregada a outros bons hábitos como por exemplo: beber água, alimentação balanceada e fazer exames de rotina.

Os achados indicaram que a hidroginástica auxilia efetivamente, de forma geral, na vida do idoso, proporcionando benefícios. No entanto, para esclarecimentos acerca de vantagens mais específicas, é necessário que estudos característicos sejam realizados.

Os artigos não deixaram claro qual a intensidade dos exercícios utilizados na hidroginástica, o que poderia ajudar os profissionais da área na prescrição de treino para o mesmo público alvo.

Caso os estudos tivessem um tempo maior de acompanhamento dos entrevistados, seria capaz visualizar uma fidelidade maior dos resultados, como também benefícios que poderiam ter sido encontrados, estimulando assim, a prática contínua da modalidade. Se estudos em outros idiomas fossem considerados, a quantidade de achados seria maior.

REFERÊNCIAS

ALVES, F. dos S.; SANTOS, G. A. de S. Coordenação motora de idosos praticantes de hidroginástica e pilates. **Revista Científica do Unisalesiano – Lins – SP**, ano 12 – Nº 22 – Janeiro/Junho 2020, p. 167-175. Disponível em: <https://unisalesiano.com.br/aracatuba/wp-content/uploads/2019/05/Revista-universitari@-2020-Lins-Completa.pdf#page=171>. Acesso em 28 de março de 2023.

Associação Brasileira de Exercícios Aquáticos. II Circuito AEA Brasil. Anotamentos para referência de estudo, 1997.

BECKER, M. T.; LIEDTKE, G. V.; SHUCH, F. B.; KRUEL, L. F. M. Efeitos de três programas de treinamento na hidroginástica e no subsequente destreinamento sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S. l.], v. 33, n. 4, p. 629-637, 2019. DOI: 10.11606/1807-5509201900040629. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/170598>. Acesso em: 28 mar. 2023.

BIRREN, J.E., E SCHROOTS, J.J.F. **History, concepts and theory in the psychology of aging**. In J.E. Birren e K.W. Schaie (Eds.), *Handook of The Psychologu of agin* . 4ª Edition. San Diego: Academic Press, p.3-23, 1996.

BONACHELA,V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

BRASIL, C. Í. **Melhora na saúde contribuiu para aumento da expectativa de vida**. Agência Brasil, 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-11/melhora-na-saude-contribuiu-para-aumento-da-expectativa-de-vida>>. Acesso em: 27/08/2022.

BRITO, F. C.; LITVOC, J. **Conceitos básicos**. In: BRITO, F. C.; LITVOC, J (Org.). *Envelhecimento: prevenção e promoção de saúde*. São Paulo: Atheneu, 2004.

CAMPOS, A. C. **IBGE: esperança de vida do brasileiro aumentou 31,1 anos desde 1940**. Agência Brasil, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2020-11/ibge-esperanca-de-vida-do-brasileiro-aumentou-311-anos-desde-1940>>. Acesso em: 13/08/2022.

CARTAXO, H. G. O. et al. Percepção de idosas sobre o envelhecimento com qualidade de vida: subsídio para intervenções públicas. **Rev Rene**, Fortaleza, v. 13, n. 1, p. 158-68, 2012.

DANTAS, R. O. **Envelhecimento ativo através da prática de hidroginástica**. 2017. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2017. Acesso em: 23 de outubro de 2022. Disponível em:

<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/14296/1/PDF%20-%20Rub%C3%AAnia%20Oliveira%20Dantas.pdf>

FARIA, L.; MARINHO, C. Atividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Revista Portuguesa de Psicossomática**, vol. 6, núm. 1, janeiro-junho, 2004, pp. 93-104 Sociedade Portuguesa de Psicossomática Porto, Portugal.

FIORELLI A. **Hidroterapia**: princípios e técnicas terapêuticas. São Paulo: EDUSC; 2002.

FORNER, F. C. ; ALVES, C. F. . Uma revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade. **Revista Universo Psi** , v. 1, p. 159, 2019.

LAWTON, M.P. (1991). **A multidimensional view of quality of life in frail elders**. In Birren, JE., Lubben, JE., Rowe, JC. et al. The concept and measurement of quality of life in the frail elderly. San Diego, Academic Press.

MACHADO, V. B.; BARROS, A. P. de M. Revisão sistemática sobre os benefícios adquiridos na promoção do envelhecimento saudável. **Revista Gestão & Saúde**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 413–424, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/rgs/article/view/113>. Acesso em: 27 ago. 2022.

MARTINS JJ, LANA CD. A concepção do idoso em relação ao processo de envelhecimento. **Rev. Ciências da Saúde** 2003 jan-dez;22(1-2):50-9.

MATSUDO, S. M, MATSUDO, V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Rev. bras. ciênc. mov.** 1992;6(4):19-30

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A; Benedetti, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2. ed., Porto Alegre: Sulina, 2004.

MOREIRA, C. A. **Atividade física na maturidade**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

NOVAES, R. G. **A Importância da Hidroginástica na Promoção da Qualidade de Vida em Idosos**. Disponível em: <<https://www.cdof.com.br/idosos4.htm>>. Acesso em: 02/11/2022.

OLIVEIRA, C. Envelhecimento e défice cognitivo. **Saúde e Bem estar.pt**, São Paulo, 03/03/2021. Disponível em: <<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/psicologia/envelhecimento-e-defice-cognitivo/>>. Acesso em: 13/08/2022.

OLIVEIRA, N. S. et al. Percepção dos Idosos Sobre o Processo de Envelhecimento. ID on line. **Revista de psicologia**, [S.l.], v. 8, n. 22, p. 49-83, fev. 2014. ISSN 1981-

1179. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/264>>. Acesso em: 27 ago. 2022. doi:<https://doi.org/10.14295/idonline.v8i22.264>

OLIVEIRA, R. F. S. **Correlação entre a força muscular de membros inferiores e atividades instrumentais de vida diária em idosas praticantes de hidroginástica.** 2022. Trabalho de Conclusão do Curso (Graduação em Educação Física) – Repositório Institucional, Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, Salvador, 2022. Disponível em <https://repositorio.bahiana.edu.br:8443/jspui/handle/bahiana/6096>. Acesso em 28 de março de 2023.

PAULA, K. C. de; PAULA, D. C. de. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. 1998, v. 4, n. 1 [Acessado 22 Outubro 2022], pp. 24-27. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86921998000100007>>. Epub 10 Maio 2011.

PORTELLA M. **Grupos de terceira idade: a construção da utopia do envelhecer saudável.** Passo Fundo: UPF; 2004.

RIBEIRO, D. B. G.; SILVA, A. S. C.; FERREIRA, G. L. S. Análise da capacidade funcional em idosas praticantes de hidroginástica / Analysis of functional capacity in older hydroginastic practice. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 5, p. 27206–27211, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n5-246. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/9989>. Acesso em: 28 mar. 2023.

RIBEIRO G. R.; BRANDÃO A. P. ESTUDO DOS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA EM PRATICANTES IDOSOS DO MUNICÍPIO DE CARLOS CHAGAS MG. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, [S. l.], v. 3, n. 10, p. e3102009, 2022. DOI: 10.47820/recima21.v3i10.2009. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2009>. Acesso em: 28 mar. 2023.

SANTOS, M. V. dos. **BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA RELACIONADOS AS CAPACIDADES FÍSICAS DIÁRIAS NOS IDOSOS.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13782/1/21501736.pdf>. Acesso em: 28 de março de 2023.

SALGADO, M. A. **Os grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos** em: A terceira idade, São Paulo, v. 18, n. 39. 2007. Disponível em:< <http://cev.org.br/biblioteca/os-grupos-eacao-pedagogica-trabalho-social-com-idosos/> >. Acesso em: 02 nov. 2018.

SILVA, A. F. O. da; et al. QUALIDADE DE VIDA: UMA REFLEXÃO SOBRE A CIDADE DE SÃO PAULO. **Revista Saúde e Meio Ambiente**- UFMS- Campus Três Lagoas (Janeiro a Junho de 2022)-RESMA, Volume 14, número 1, 2022. Pág. 01-15.

SILVA, C. V. **A importância da hidroginástica na saúde mental e física de idosos**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em < <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13861>>. Acesso em 28 de março de 2023.

SILVA, J. F. da; et. Al. Hidroginástica: Interações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida dos Idosos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 02, Vol. 01. pp 503-520, Abril de 2017. ISSN:2448-0959

SIMEÃO, S. F. de A. P. et al. Estudo comparativo da qualidade de vida de idosos asilados e frequentadores do centro dia. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2018, v. 23, n. 11 [Acesso em 28 Outubro 2022], pp. 3923-3934. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.21742016>>.

SOUZA R.A., CARVALHO A.M. Programa de Saúde da Família e qualidade de vida: um olhar da Psicologia. **Estudos de Psicologia**. 2003: 8(3): 515-23.

TEIXEIRA C.S., PEREIRA É.F., ROSSI A.G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátr.** [Internet]. 9 de dezembro de 2007 ;14(4):226-32. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102868>>. Acesso em 13/08/2022.

VIDMAR, M. F. et al. Atividade física e qualidade de vida em idosos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 4, n. 3, p. 417-424, set/dez. 2011. Disponível em <http://dirin.s3.amazonaws.com/drive_materias/1649675230.pdf>. Acesso em 15 de outubro de 2022.

ZANIN, NICOLI & LIMA, JOSIENE & TORRES-SILVA, ROMILDO & MAFRA, FERNANDO & MACEDO, MICHEL. (2019). Influência da prática de hidroginástica no equilíbrio e independência funcional de mulheres idosas. **Revista Científica da FAMINAS** (ISSN: 1807-6912), v. 14, n. 1, p. 14-21, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/336968546_Influencia_da_pratica_de_hidroginastica_no_equilibrio_e_independencia_funcional_de_mulheres_idosas. Acesso em 28 de março de 2023.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus por chegarmos até aqui, superando os obstáculos que surgiram no caminho.

Ao nosso orientador, por todo o auxílio prestado durante esse tempo, pelos ensinamentos que contribuíram para o nosso aprendizado e desempenho.

A nossa família por todo o apoio, motivação e por acreditarem em nós.