

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

ANDRÉ FELIPE FERREIRA VELOSO  
EDUARDO LUIZ DA SILVA FERREIRA  
FÁBIO HENRIQUE DE MELO SILVA

**MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA DO  
IDOSO NA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA**

RECIFE/2023

ANDRÉ FELIPE FERREIRA VELOSO  
EDUARDO LUIZ DA SILVA FERREIRA  
FÁBIO HENRIQUE DE MELO SILVA

## **MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA DO IDOSO NA PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,  
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em  
Educação física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

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

V441m Veloso, André Felipe Ferreira.

Motivos para adesão e permanência do idoso na prática da hidrogenástica/ André Felipe Ferreira Veloso; Eduardo Luiz da Silva Ferreira; Fábio Henrique de Melo Silva. - Recife: O Autor, 2023.

16 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

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

1. Adesão. 2. Hidrogenástica. 3. Idoso. I. Ferreira, Eduardo Luiz da Silva. II. Silva, Fábio Henrique de Melo. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	07
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	08
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b> .....	08
<b>4 RESULTADOS</b> .....	08
<b>4.1 Título do subcapítulo [seção secundária]</b> .....	08
4.1.1 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	11
<b>4.2 Título do subcapítulo [seção secundária]</b> .....	15
4.2.1 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	16
4.2.2 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	22
<b>4.3 Título do subcapítulo [seção secundária]</b> .....	25
4.3.1 <i>Título do subcapítulo [seção terciária]</i> .....	26
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	29
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	31

## MOTIVOS PARA ADESÃO E PERMANÊNCIA DO IDOSO NA HIDROGINÁSTICA

André Felipe Ferreira Veloso  
Eduardo Luiz da Silva Ferreira  
Fábio Henrique de Melo Silva  
Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

**Resumo:** Com o passar dos anos o idoso teve a sua expectativa de sobrevivência aumentada, refletida com a prática do exercício físico como rotina na sua vida. O exercício físico agregou bastante para tal êxito, e um dos exercícios físicos procurado é a hidroginástica. A hidroginástica tem um papel muito importante, tanto na parte mental como física. Realizada em grupos ajuda na socialização evitando doenças mentais. Como o exercício é feito com uma parte imersa na água o impacto é menor no corpo, ajudando na realização dos movimentos, já que uma grande parte dos idosos sofrem com doenças relacionadas aos ossos e articulações. Com isso a adesão à prática dessa atividade física cresce cada vez mais.

**Palavras-chave:** adesão; hidroginástica; idoso.

### 1 INTRODUÇÃO

O idoso, com o processo de envelhecimento sofre com muitas restrições, seja física, psicológica ou social. Essas mudanças que atualmente que estas, que acontecem naturalmente como alterações gradativamente, conduzindo a uma redução continuada da capacidade funcional e física do indivíduo. Entretanto, a intensidade e a idade do idoso que iniciam esse procedimento que podem variar de acordo com as características dos idosos genéticas e o modo de vida de cada indivíduo. Desta forma, O crescimento está colocando em risco o bem-estar do indivíduo, expectativa da população ocasionando maior vulnerabilidade a sua saúde e limitando sua autonomia, e sendo indicado para uma pessoa idosa exploração os movimentos

---

<sup>1</sup>Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Docente do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. E-mail: [edilson.santos@grupounibra.com](mailto:edilson.santos@grupounibra.com)

além da melhoria da qualidade de vida dos praticantes, prática realizada na água, diminuindo os impactos nas articulações trazendo mais conforto e sensação de bem-estar se tornarem ativos, para todos os idosos. (ASSIS et.al, 2007).

A hidroginástica proporciona habilidade ao idoso de aumentar sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora e também reduz o impacto sobre articulações e apresenta menor risco de lesões com a prática de atividade física regular é fundamental para o idoso, não só para prevenir doenças como para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% podem ser atribuídas à inatividade no que se refere à mortalidade. O exercício físico é fator de grande importância para a melhoria da qualidade de vida.(DEBORA , 1998).

Com a prática frequente da hidroginástica, o indivíduo que se encontra a importância que se torna mais suscetível a alterações morfológicas, mudanças sociais e fisiológicas, tendo um objetivo de avançar para melhor desempenho das funções sociais e orgânicas e psíquicas (AGUIAR; GURGEL, 2009).

Além do bem-estar físico, a hidroginástica possibilita condição de bem-estar físico, psicológico e mental, proporcionando mais saúde e qualidade de a hidroginástica se destaca como o exercício mais indicado para pessoas da terceira idade. As características físicas da água, a pressão hidrostática, a densidade, o empuxo, a viscosidade e a tensão superficial, são utilizadas para a exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações. Assim, os músculos são usados de forma simétrica e equilibrados, integrando exercícios pouco aplicados em atividades físicas em solo, elevando, assim, as diversas formas dos movimentos corporais,entretanto, pouco é sabido sobre o grau de percepção dos praticantes dessa modalidade de exercício pelos seus praticantes vida para aquele indivíduo ter um bom funcionamento corporal (TEIXEIRA et, al. 2007)

Nos tempos atuais da nossa sociedade estamos vivendo diversas mudanças, na sociedade numa das mais expressivas é o envelhecimento populacional. Frente a isso existe uma emergente preocupação em se envelhecer bem e com qualidade de vida. A prática de atividades físicas pode proporcionar a qualquer pessoa que se preocupe com seu envelhecimento mais saúde, bom humor, mais relações sociais e mais qualidade de vida. (CAVASSIN,2008).

A exploração da hidroginástica pelos idosos portadores de perdas em capacidades funcionais permite-lhes atingir certo nível de aptidão é importante que musculoesquelética que favorece o desempenho das atividades Aquáticas e os benefícios instrumentais e das atividades básicas com objetivo para ter uma vida diária para ter uma vida prazerosa. (CAVASSIN, 2008).

Isso é de grande importância para nossa Área profissional de Educação Física possa intervir em nossas aulas, motivando a prática e a permanência dos idosos em programas de exercícios físicos, planejando atividades que possam contribuir para a melhora da autoestima dos idosos, destacando que a prática regular de exercício físico pode contribuir para que os idosos se sintam bem, alegres, confiantes e saudáveis, isso causa uma melhora na sua autoimagem. Sugere-se que os próximos estudos busquem um número maior de participantes e que se possa fazer um acompanhamento na transformação dos motivos e classificação da autoimagem e autoestima dos idosos ao longo da sua permanência em programas de hidroginástica (SCHUTZ et,al. 2018).

Segundo Benedetti et al(2003) a prática de atividades físicas regulares é um excelente estímulo ao bem-estar o que reflete na melhora da autoimagem e auto estima. Destaca-se o benefício da água para aqueles idosos que apresentam ossos ou articulações frágeis, podendo inclusive realizar exercícios de corridas e saltos, o que não é possível destaca-se o benefício da água na hidroginástica para aqueles idosos que apresentam ossos ou em solo. Cavaassem (2008) aponta ainda que a hidroginástica deve ser explorada no trabalho com idosos pois todo esse desenvolvimento na atuação e o processo saudável e trazendo dedicação para toda população idosa.

A atividade regular do exercício físico traz diversos benefícios para a saúde a aptidão física, inclusive para os grupos mais frágeis e de menor resistência, tais como as crianças e idosos (ASSIS et, al. 2007). Porém, para o aperfeiçoamento das capacidades físicas relacionadas à saúde, é essencial o acompanhamento de um profissional da área da Educação Física onde se consiga o máximo de eficiência esse segurança na realização dos exercícios. No contexto populacional a expectativa para a prática de atividades físicas em idosos está aumentando cada vez mais. Portanto atividade física realizada em ambiente aquático tem como uma das grandes características a redução do impacto e a redução na pressão nas articulações e a

força da gravidade. Desta forma, os participantes podem realizar o exercício em condições que não oferecem grandes impactos sobre as estruturas corporais, como no meio aquoso. É importante ressaltar que a hidroginástica além de trabalhar o fortalecimento físico tem a melhoria da capacidade cognitiva, do qual é uma fase do indivíduo idoso tende a ter dificuldades. (SILVA et, al. 2018).

Com isso cresce as buscas pelas atividades físicas, posteriormente eram sugeridas após consultas médicas. A hidroginástica é uma atividade aquática que proporciona a socialização com outras pessoas e isso é muito benéfico na terceira idade, e além a dos benefícios da qualidade fisiológica e anatômica na vida do indivíduo idoso trazendo baixo impacto, efeito relaxante, fortalecimento muscular e ósseo. Portanto vem crescendo a procura da hidroginástica para população idosa e com isso torna-se muito atrativo gerando a permanência do aluno e a adesão da mesma. (SILVA et, al. 2018).

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

A expectativa de vida tem crescido cada vez mais em mérito de vários fatores. Avanço da medicina, uma alimentação saudável, acesso a mídia que constantemente oferece informações, atividade física com frequência, dentre muitas outras. (BEM-BEM, 1998). O envelhecimento é um processo progressivo e inevitável, ocorrem alterações biológicas, psicológicas, que com o passar do tempo trará danos ao idoso aumentando sua dificuldade para conviver em sociedade. (MURRAY et, al. 1997). Pesquisas foram feitas e foi identificado que idoso é uma pessoa com idade igual ou superior a 60 anos em países em desenvolvimento, e 65 anos em países desenvolvidos. (OMS, 2005).

A hidroginástica é um exercício físico realizado na água que é prazeroso e motivador. Bastante procurado pelos idosos, pelo pouco impacto nas articulações, já que nessa faixa etária há uma certa fragilidade óssea e rigidez nas cartilagens. O exercício realizado dentro d'água faz com que o peso corporal diminua, com isso a uma menor possibilidade de lesões e proporcionando bem-estar para os praticantes. (PAULA, 1998).

O exercício realizado na água permite ao idoso segurança, pois permite que eles façam os movimentos sem preocupações com quedas e conseqüentemente danos a sua saúde. (LIMA et, al. 2018). Não se pode deixar de elucidar a contribuição da prática de atividade física na socialização e interação social dos idosos, onde ajuda no combate a depressão e autonomia diária conforme afirmado por (CIVINSK et al, 2011). A atividade física praticada pelo idoso traz benefícios no estilo de vida saudável que contribuem ainda para a autonomia e liberdade na execução das tarefas cotidianas. (CAMBOIM et al., 2017).

A realização de atividade física é bastante importante na terceira idade, também é um fator para redução da probabilidade de ocorrência da maior parte das doenças. Ajuda na prevenção e tratamento, ou seja, uma ação terapêutica. (FILHO,2006). Os benefícios dos exercícios físicos para pessoa da terceira idade pode ser tanto física, sociais, quanto psicológica, ao praticar exercício físico regulamentar os idosos tendem a diminuir seus níveis triglicéridos, reduzem sua pressão arterial, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir da gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores/positivos. (CIVINSKI et, al 2011).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Foi realizado 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).

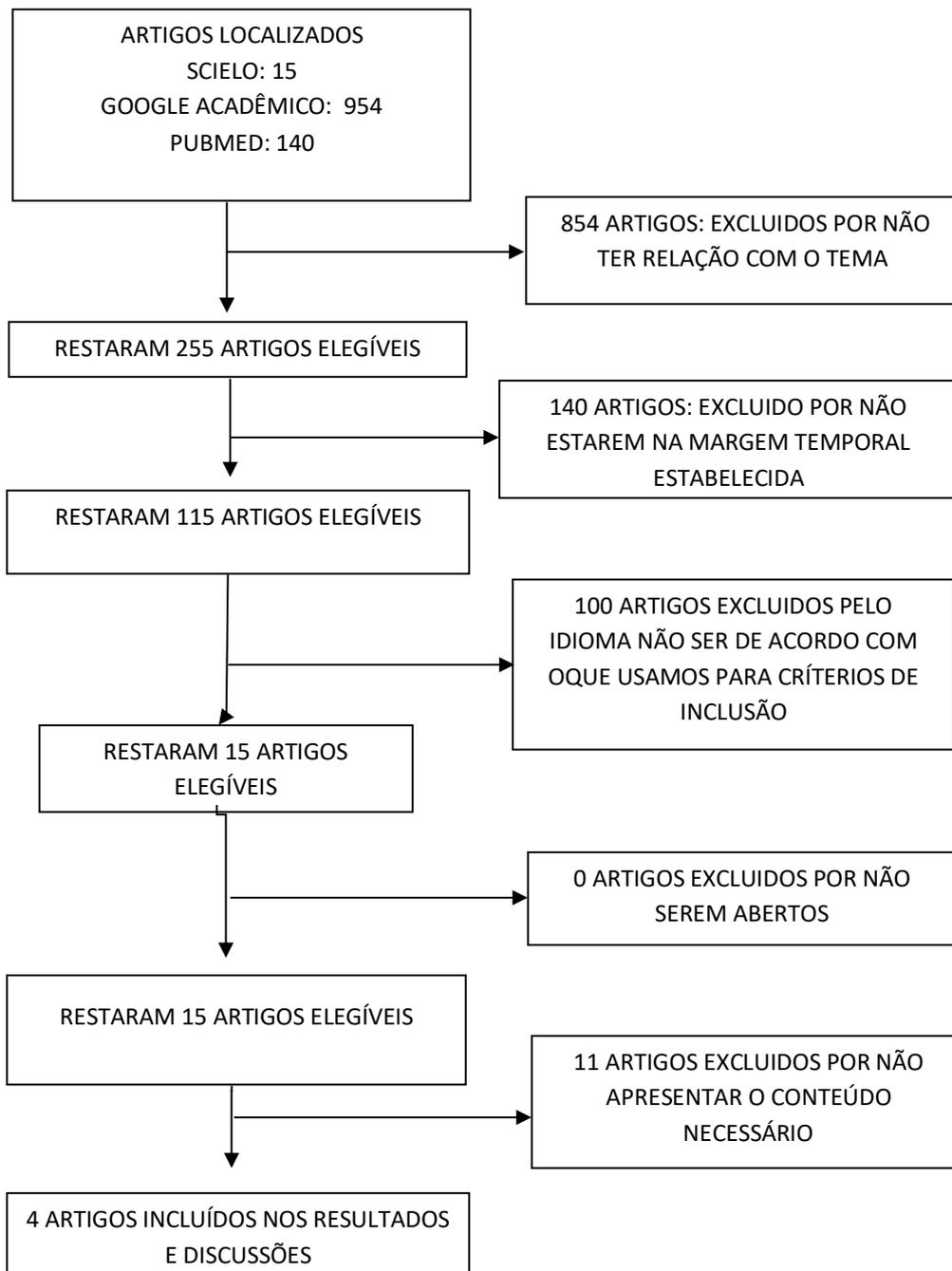
Para conhecer a produção do conhecimento acerca das (motivos para adesão e permanência do idoso na hidroginástica) foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (Google acadêmico, pubmed, sciELO). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Idoso, adesão, permanência, 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 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) 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
Giovana Zarpellon; Fernando Luiz; Daniela Lima (2006)	Verificou a auto-estima e a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica.	Estudo experimental.	60 idosos, 53 do sexo feminino e 7 do sexo masculino.	Para avaliar a auto-estima e auto-imagem foi utilizado o questionário desenvolvido por Steglich <sup>17</sup> que foi validado para idosos.	O grupo apresentou elevada auto-estima e auto-imagem. Houve diferença estatisticamente significativa entre os motivos de permanência no programa e a auto-imagem corporal
Roberto otheniel; Pedro paulo; Alexandre miyaki (2017)	O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos de um programa de hidroginástica com ênfase em exercícios dinâmicos sobre o equilíbrio corporal em idosos.	Estudo experimental.	37 idosos, sendo 05 homens e 32 mulheres.	A amostra foi dividida em dois grupos: experimental e um controle. O grupo experimental participou de 2 aulas semanais de hidroginástica com duração de 50 minutos durante 16 semanas.	Conclui-se que a prática da hidroginástica, enfatizando exercícios com diferentes formas de deslocamentos, pode alterar significativamente os índices de equilíbrio postural.
Roseane victor; Manoel cunha; João Guilherm e (2004)	Verificar o efeito da prática de hidroginástica sobre aptidão física do idoso.	Estudo prospectivo controlado.	74 mulheres idosas, em atividade regular.	Os 74 participantes, foram alocados em dois grupos. Foram ministradas aulas duas vezes por semana com duração de 45 minutos, durante 12 semanas.	Durante esses 3 meses, observou-se no grupo da hidroginástica um melhor desempenho em todos os pós-testes.

Ana Paula; Renato Peixoto; Leonice aparecida (2010)	Avaliou o equilíbrio estático e dinâmico e valências motoras relacionadas em idosas praticantes de ginastica e hidroginástica.	Estudo experimental.	59 idosas praticantes de ginastica e hidroginástica.	59 idosas atribuídas em dois grupos, com a pratica e frequencia mínima de 3 vezes na semana.	Conclui que não houve superioridade entre as modalidades mais foi possível observar uma superioridade do grupo ginastica no parâmetro de agilidade e flexibilidade.
---	--	----------------------	--	--	---

O estudo de Zarpellon et al (2006), verificou a auto-estima e a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de adesão e de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica. A análise foi constituída por 60 idosos, sendo 53 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com a faixa etária de 69 anos. Para ter uma avaliação da auto-estima e auto-imagem foi utilizado o questionário desenvolvido por Steglich que foi validado para idosos.

Neste protocolo foram incluídas perguntas pertinentes dos dados de identificação (sexo, idade, estado civil), e ao tempo de prática dos idosos no programa de hidroginástica, se praticam outra atividade física e os motivos que os levaram a ingressar e a permanecer no programa ( ZARPELLON et al, 2006)

Os motivos que levaram os idosos a ingressarem no programa de hidroginástica são os que estimulam a permanência do programa de hidroginastica principalmente os relacionados à melhoria da saúde física e mental, do convívio social de ganhos de amizade e como consequencia o gostar de atividade física no meio líquido. A grande maioria dos idosos que praticam hidroginastica apresentaram elevada auto-estima e autoimagem, apontaram que a atividade física no meio líquido pode proporcionar benefícios psicossociais aos idosos, fundamentais para a manutenção da prática da hidroginástica regularmente. (ZARPELLON et al,2006).

Segundo o estudo de Otheniel et al(2017), teve como objetivo uma análise dos efeitos dos protocolos de exercícios tendo ênfase nos exercícios mais dinâmicos com foco no equilíbrio dos idosos. Tendo um sistema de intervenção 37 idosos sendo eles cinco homens e trinta e duas mulheres com a faixa de idade entre 60 e 80 anos, foram

constituídos dois grupos o primeiro como grupo experimental (GE) com 27 pacientes e o outro grupo chamado de grupo controle(GC) com 10 pacientes constituídos por idosos que não são praticantes de hidroginástica, sendo os dois grupos sendo avaliados pré teste e pós teste.

O grupo experimental foi avaliado duas vezes na semana com aulas de hidroginástica com duração por volta de cinquenta minutos a aula, com o período de 16 semanas, sendo assim o equilíbrio postural foi avaliado pelo (COP) comportamento do centro de pressão com uma base de uma plataforma de força. Portanto sendo analisado o melhor desempenho de resultados no deslocamento e na amplitude ântero-posterior comparado com o grupo experimental em relação ao grupo controle( OTHENIEL et al, 2017).

Otheniel et al(2017) chegou a conclusão que com os resultados do COP que foram atingidos através desse estudo, que com a prática de hidroginástica, com a ênfase nos exercícios dinâmicos de deslocamentos pode gerar significativamente os índices positivamente do equilíbrio postural em idosos após esse período de intervenção.

O estudo de Victor et al (2004), a prática de exercício físico, contribui de uma forma significativa para lutar contra o sedentarismo e assim garantir a prevenção de aptidão física em idosos, com isso esse estudo teve como objetivo verificar e ter uma análise do efeito da aptidão física em idosos praticantes de hidroginástica.

Através de uma intervenção em 74 idosas sem atividade regular, por meio de um ensaio controlado sendo divididos em dois grupos, um grupo de trinta e sete mulheres tiveram duas aulas na semana de hidroginástica com duração final de três meses e o outro grupo serviram como controle, com a faixa etária semelhantes nos dois grupos. A aptidão física dos idosos foi avaliada no pré estudo e pós estudo através de protocolos de exercícios de Rikli e Jones(1999) com avaliações sobre força, resistência dos membros superiores e inferiores com exercícios de sentar e levantar, flexão de antebraço, e também foram testados flexibilidade e a resistência dos idosos por meio de atividades direcionadas (VICTOR et al, 2004).

Portanto Victor et al (2004), observou no grupo da hidroginástica um melhor desempenho em todos os pós testes, quando comparados com os resultados do próprio grupo no pré testes chegando a conclusão que a prática de hidroginástica para

mulheres idosas sem atividades físicas regulares contribuiu para a melhora da aptidão física relacionada á saúde dos idosos.

O estudo de Paula et al, (2010) teve fundamento na avaliação do equilíbrio estático e dinâmico valências motoras relacionadas em idosas praticantes de ginastica e hidroginástica, tendo 59 idosas praticantes de ginastica e hidroginástica dividido em dois grupos, sendo 31 idosas participantes de hidrogianstica e 28 idosas participando de aulas de ginastica com uma frequencia semanal de pelo menos três dias com duração de 6 meses.

Tiveram dados coletados como medidas de estatura, peso e circunferências de cintura, quadril e abdome dos idosos e cálculos do índice de massa corporal. As habilidades físicas foram capitadas pelos testes de “sentar e levantar em 30 segundos” com foco na resistência dos idoso e também sendo realizado o “8-feet Up-and-go” com observação do equilíbrio dinâmico, ambos propostos por Rikli e Jones (1999), “sentar e alcançar” (flexibilidade) e teste de equilíbrio estático de Caromano (1998). A análise estatística empregou o teste t de Student e correlação de Pearson com nível de significância de 0,05. ( VICTOR et al, 2004).

Portanto Victor et al,(2004) chegou nos resultados que permitiram concluir que praticantes de ginástica apresentaram resultados relativamente maiores para as variáveis equilíbrio dinâmico e flexibilidade, quando relacionados aos praticantes de hidroginástica, além de uma relevância de superioridade sobre esta última, justificada, pelas diferenças entre os meios em que são praticadas.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Parte final do texto onde se apresentam as considerações finais correspondentes aos objetivos que partem do problema. Compreende uma seqüência descritiva e informativa, onde são sumariados os principais resultados encontrados (tudo isso à luz da Introdução). Espera-se também que neste momento, seja feita uma auto-crítica em relação ao estudo como um todo. As conclusões devem responder às questões norteadoras da pesquisa, correspondentes aos objetivos. Devem ser breves podendo apresentar recomendações e sugestões para trabalhos futuros.

## REFERÊNCIAS

Elemento obrigatório. As referências constituem uma lista ordenada (em ordem alfabética) dos documentos efetivamente citados no texto. Deve-se seguir as normas da ABNT (NBR 6023: 2018).

ALIATI, S.; ROSSATO, V. M. **Autoestima e autoimagem de idosas praticantes de dança no programa ATIVE-SE/UNATI-UNICRUZ**. Cataventos ISSN: 2176-4867 – v.9, n.1, p.30-40, nov./2017.

ALMEIDA, A. P. P. V. de ., Veras, R. P., & Doimo, L. A.. (2010). **Avaliação do equilíbrio estático e dinâmico de idosas praticantes de hidroginástica e ginástica**. Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano, 12(1), 55–61.

Alves, R. V., Mota, J., Costa, M. da C., & Alves, J. G. B.. (2004). **Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica**. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 10(1), 31–37.

BYRNE, A.; BYRNE D.G. **The effect of exercise on depression, anxiety and Other mood states: a review**. Journal of Psychosomatic Research. v 37, i, P 565-574. set/1993

CARVALHO, ROSE PAULA . **TERCEIRA IDADE ATIVA: os benefícios da prática da hidroginástica na capacidade funcional de idosos do grupo “BEM-VIVER” SESC/PA**.

CAMBOIM, et.al. **Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida**. Rev. Enferma. UFPE online, Recife, v.11, n.6, pp. 2415-22, jun.; 2017.

CIVINSKI, MONTIBELLER. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** Revista da Unifebe, v.6, jan... /jun.; pp. 163–175, 2011.

FILHO, WILSON JACOB . **Atividade física e envelhecimento saudável.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp.; São Paulo, v.20, n.5, P 73-77, set. 2006.

LIMA, P.T. **Níveis de flexibilidade e força muscular em mulheres praticantes e não praticantes de hidroginástica,** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.26, n.3, P.33-38, 2018.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev bras cineantropom desempenho hum,** v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MURRAY, C.J.; LOPEZ, A.D. **Mortality by cause for light regional of the world: global burden of disease study.** Lancet, v.349, n.9061, P.1269-1276, Mau 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e sai DE na Europa: Evidências para acção. Centro de investigação em **Actividade Física, Saúde e Lazer.** Porto, 2006.

PAULA, K.C. **HIDROGINÁSTICA na terceira idade.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]. 1998, vol.4, n.1, pp.24-27.

SILVA, et al.. **A percepção de saúde e a qualidade de vida do idoso praticante de atividades aquáticas.** Medicina e Saúde, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 21-34, jan./dez. 2018.

Souza, R. O. de ., Deprá, P. P., & Silveira, A. M. da .. (2017). **Efeitos da hidroginástica com exercícios dinâmicos em deslocamento sobre o equilíbrio corporal de idosos.** Fisioterapia E Pesquisa, 24(3), 303–310.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à.....

A meu orientador....

Aos.....

## **ANEXO A – Norma da ABNT para trabalhos acadêmicos (NBR 14724:2011)**

**OBSERVAÇÃO:** algumas regras foram simplificadas e/ou adaptadas para este modelo da Universidade Brasileira (UNIBRA).

**IMPORTANTE:** O artigo deverá conter, no mínimo, 25 páginas e, no máximo, 40 páginas no total.

### **5 REGRAS GERAIS**

#### **5.1 Formato**

- Os textos devem ser digitados ou datilografados em cor preta, podendo utilizar outras cores somente para as ilustrações. Se impresso, utilizar papel branco ou reciclado, no formato A4 (21 cm x 29,7 cm).
- As margens devem ser: esquerda e superior de 3 cm e direita e inferior de 2 cm.
- Utiliza a fonte Arial tamanho 12 para todo o trabalho, inclusive capa, excetuando-se citações com mais de três linhas, notas de rodapé, paginação, dados internacionais de catalogação na publicação, legendas e fontes das ilustrações e das tabelas, que devem ser em tamanho 10.

#### **5.2 Espaçamento**

- Todo texto deve ser digitado com espaçamento 1,5 entre as linhas, excetuando-se: citações de mais de três linhas, notas de rodapé, referências, legendas das ilustrações e das tabelas, que devem ser digitados em espaço simples.
- As referências, ao final do trabalho, devem ser separadas entre si por um espaço simples em branco.

##### *5.2.1 Notas de rodapé*

- As notas devem ser digitadas dentro das margens, com alinhamento justificado e espaçamento simples.

##### *5.2.2 Indicativos de seção*

- O indicativo numérico, em algarismo arábico, de uma seção precede seu título, alinhado à esquerda, separado por um espaço de caractere.

- Os títulos das seções e subseções devem ser separados do texto que os precede por um espaço entre as linhas de 1,5. Não deve ser utilizado espaço para o texto que os sucede.

#### *5.2.3 Títulos sem indicativo numérico*

- Os títulos, sem indicativo numérico – agradecimentos, sumário, referências, anexo, apêndice – devem ser centralizados.

#### *5.2.4 Elementos sem título e sem indicativo numérico*

Fazem parte desses elementos a folha de aprovação, a dedicatória e a epígrafe.

### **5.3 Paginação**

- As folhas ou páginas pré-textuais devem ser contadas (incluindo a capa), mas não numeradas.
- A numeração deve figurar, a partir da primeira folha da parte textual (após o sumário), em algarismos arábicos, no canto superior direito da folha.
- Havendo apêndice e anexo, as suas folhas ou páginas devem ser numeradas de maneira contínua e sua paginação deve dar seguimento à do texto principal.

### **5.4 Numeração progressiva**

- Elaborada conforme a ABNT NBR 6024. A numeração progressiva deve ser utilizada para evidenciar a sistematização do conteúdo do trabalho. Destacam-se gradativamente os títulos das seções, utilizando-se os recursos de negrito, itálico ou sublinhado e outros, no sumário e, de forma idêntica, no texto.
- Deve-se utilizar, para as seções primárias, os recursos de caixa alta e negrito; para as seções secundárias, apenas negrito; para as seções terciárias, itálico; para as quaternárias, sublinhado; para as quinárias, fonte normal. Contudo, deve-se evitar seções quartenárias e quinárias.

### **5.5 Citações**

- Apresentadas conforme a ABNT NBR 10520: 2002. Utilizar o sistema autor-data.

### 5.6 Siglas

- A sigla, quando mencionada pela primeira vez no texto, deve ser indicada entre parênteses, precedida do nome completo. Exemplo: Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

### 5.7 Equações e fórmulas

- Para facilitar a leitura, devem ser destacadas no texto. Na sequência normal do texto, é permitido o uso de uma entrelinha maior que comporte seus elementos (expoentes, índices, entre outros).

#### EXEMPLO

$$x^2 + y^2 = z^2$$

$$(x^2 + y^2)/5 = n$$

### 5.8 Ilustrações e tabelas

- Tabela ou qualquer que seja o tipo de ilustração, sua identificação aparece na parte superior, precedida da palavra designativa (tabela, desenho, esquema, fluxograma, fotografia, gráfico, mapa, organograma, planta, quadro, retrato, figura, imagem, entre outros), seguida de seu número de ordem de ocorrência no texto, em algarismos arábicos, travessão e do respectivo título. Utilizar fonte 12 e espaçamento 1,5, com negrito apenas na designação e do número .
- Após a ilustração, na parte inferior, indicar a fonte consultada (elemento obrigatório, mesmo que seja produção do próprio autor), legenda, notas e outras informações necessárias à sua compreensão (se houver). A tabela ou ilustração deve ser citada no texto e inserida o mais próximo possível do trecho a que se refere.

### 5.9 Referências

- Apresentadas conforme a ABNT NBR 6023: 2018. Utilizar negrito nos títulos destacados.