

# MOTIVOS PARA ADESÃO DO IDOSO NA HIDROGINÁSTICA

GEMELLI, Monisie Grasieli<sup>1</sup>  
BENVENUTTI, Felipe Augusto<sup>2</sup>  
FIGUERÔA, Kátiuscia Mello<sup>3</sup>

## RESUMO

Considerando o aumento da população idosa de 60 anos, o exercício físico está entre os principais fatores para a qualidade de vida. Uma das atividades mais procuradas e recomendada para a terceira idade é a hidroginástica. Este trabalho teve como objetivo principal identificar os motivos da adesão do idoso na procura da hidroginástica. Identificando esses motivos e mostrando os benefícios proporcionados pela prática da atividade da hidroginástica. Quando a atividade é praticada regularmente ela contribui para a manutenção da saúde física e mental. Por isso, é importante que o profissional que atende essa faixa etária, busque estratégias para fidelizar esses alunos em suas aulas. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica descritiva em relação a área da fisiologia do exercício. Chegou-se à conclusão de que a hidroginástica oferece uma grande variedade de benefícios para o idoso ou para qualquer pessoa que busque a prática desta atividade. Sem dúvidas, podemos afirmar que a hidroginástica para a terceira idade, promove a saúde, a interação social e o bem-estar psicológico.

**Palavras-chaves:** Hidroginástica. Idoso. Adesão. Saúde.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Forciea (1998) os benefícios da prática da atividade física para a saúde e longevidade são conhecidos desde o princípio dos tempos, realizar exercícios físicos regularmente pode contribuir muito para a vida do idoso.

Pont Géis (2003) sugere que quanto mais cedo os idosos praticarem atividades físicas, maior serão os benefícios preventivos, reduzindo esses fatores de risco devido à falta de movimento contínuo. Desse modo, sabe-se que a prática da atividade física regular reduz as chances de os idosos apresentarem algumas condições crônicas, como por exemplo, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras (MOTA *et al.*, 2006).

---

<sup>1</sup> Aluno do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Educação Física Bacharelado. RU: 2671006.

<sup>2</sup> Professor Coorientador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

<sup>3</sup> Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

Para Vasconcelos e Marciano (2008), a hidroginástica como uma prática de atividade física na terceira idade, auxilia na prevenção e tratamento das doenças próprias do idoso, melhora significativamente a qualidade de vida e sua independência diária.

Em relação aos benefícios da hidroginástica, sua prática apresenta inúmeros benefícios, como por exemplo condicionamento físico, ativação da circulação sanguínea, fortalecimento muscular, melhora do sono entre outros. Devendo este, adotar a prática regular de atividades físicas. A adesão do idoso nessa atividade proporciona melhora física e mental, tornando mais participativo nas suas atividades do dia a dia e no convívio social.

O idoso que busca a prática da hidroginástica apresenta a procura por uma facilidade na execução dos movimentos, pois proporciona baixo impacto nas articulações no decorrer das aulas. A hidroginástica, possui um diferencial na vida dos idosos que buscam uma sensação de bem-estar, mais autonomia e qualidade de vida, além de incluir-se novamente na sociedade de forma saudável e prazerosa, evitando possíveis problemas futuros que podem colocar em risco a sua saúde, promovendo o convívio social com a mesma faixa etária.

Ferreira (2003, p. 15) relata que através da prática regular de atividades físicas a expectativa de vida é incrementada, condições debilitantes são adiadas, e ocorrem muitos ganhos à qualidade de vida. Geis (2003, p. 54) relata que, a realização da atividade física, exercício e esporte proporciona não só uma vida saudável como também momentos de recreação.

Dessa forma, o tema deste estudo foi demonstrar quais os principais motivos da adesão do idoso na hidroginástica e apresentar os benefícios que tal prática proporciona.

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa de caráter qualitativa descritiva. Na busca dos objetivos propostos, os motivos para adesão do idoso na hidroginástica, através dos seguintes descritores: hidroginástica, adesão, idoso e saúde. O trabalho foi realizado a partir de pesquisas bibliográficas em livros e artigos científicos, dissertações e teses, além de base de dados Scielo.

De acordo com o Prodanov (2013), uma pesquisa de caráter descritiva, visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o

estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática.

Nessa perspectiva, Prodanov (2013) informa que nas pesquisas descritivas, os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem que o pesquisador interfira sobre eles, ou seja, os fenômenos do mundo físico e humano são estudados, mas não são manipulados pelo pesquisador.

De acordo com os temas pesquisados foi possível levantar uma variedade de significativa de artigos científicos relevantes ao tema. Para analisar esses dados, foram realizadas leituras dos textos. Essas leituras tiveram o intuito de localizar nos textos as informações significativas para elaboração deste artigo.

## **2. ATIVIDADE FÍSICA**

A prática da atividade física nas aulas de hidroginástica oferece grandes benefícios para os idosos, como o fortalecimento da musculatura, a melhora na autoestima e uma melhora física e mental. A atividade é realizada no meio líquido, promovendo a diminuição do impacto sobre o corpo do idoso. Os efeitos proporcionados pela atividade são o alívio das dores, o relaxamento do corpo e o aumento da circulação, também, promove a convivência social proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Segundo Marciano e Vasconcelos (2008), os benefícios existentes nas atividades praticadas no meio aquático proporcionam algumas vantagens como o aquecimento das articulações, a facilidade no aumento gradativo da amplitude articular, a diminuição da pressão sanguínea periférica, favorecendo quem tem tendência a varizes, fortalecimento de todo o organismo, tonicidade muscular, entre outros.

Segundo Gallahue e Ozmun (2003), muitas tarefas motoras orientadas que os indivíduos desempenham são fundamentais para as necessidades básicas de todos os dias. A atividade da vida diária, como vestir-se, tomar banho, sentar-se e levantar-se, sair da cama, preparar as refeições entre outras, são tarefas que requerem muita atenção do adulto no processo de envelhecimento. Com isso, o idoso demonstra padrões motores menos eficazes, percebem-se, esses fatos, por meio da dificuldade da realização dessas tarefas.

A importância da atividade física, para a melhoria da qualidade de vida dos idosos é hoje em dia consensual na literatura. A prática regular da atividade física proporciona efeitos positivos sobre o organismo. Esses indicadores influenciam de alguma forma, os idosos, enquanto determinantes para iniciarem e permanecerem numa prática de algum tipo de exercício físico

Quando se refere aos benefícios decorrentes de uma prática regular de exercícios físicos, estes podem traduzir-se na melhoria da autoimagem e do bem-estar, aumento da autoconfiança e do autoconhecimento, melhoria da imagem corporal e da estabilidade emocional, alteração do bem-estar mental, da vigilância e da clareza do pensamento, aumento de prazer na prática de exercício físico e nos contatos sociais (BARROS, 2007).

## **2.1 Exercício físico**

Uma velhice tranquila é o que os seres humanos precisam para viver uma vida melhor. Todos os benefícios necessários para uma boa saúde incluem atividade física, alimentação saudável, espaço para relaxar, boas relações familiares. Respeitando as limitações físicas e a individualidade de cada idoso. Para alcançar uma velhice saudável, a hidroginástica é recomendada como uma excelente atividade física para essa faixa etária, pois o ambiente aquático lhes proporciona a comodidade de atividades diárias importantes para sua vida. idoso.

Devido ao envelhecimento e ao comprometimento que surge nessa fase da vida, acredita-se que a participação em exercícios aeróbicos aquáticos regulares em idosos pode impactar benéficamente em sua saúde, impactando positivamente em sua qualidade de vida. O exercício aquático para idosos contribui para uma vida mais saudável, reduz os efeitos do envelhecimento, promove a saúde física e mental e promove a integração social, o que, por sua vez, aumenta o bem-estar e a satisfação pessoal.

Segundo Pont Geis (2003), o exercício físico pode trazer vários benefícios para o melhor controle da osteoporose, que é uma das doenças comuns entre os mais velhos. Sendo assim, a hidroginástica é uma atividade recomendada pois proporciona menos impacto e acaba sendo mais procurada entre as atividades físicas para idosos.

Além do risco reduzido devido às propriedades físicas da água, o exercício aeróbico aquático também apresenta vantagens para essa população e pode proporcionar melhores condições aos idosos em todos os aspectos (motor, cognitivo, social e psicológico).

Segundo Barros (2007) a hidroginástica é um programa de condicionamento, desenvolvido na água, que inclui exercícios do tipo aeróbios e exercícios para o desenvolvimento da resistência muscular localizada, força muscular e flexibilidade. As propriedades físicas da água, como a massa, o peso, a densidade, a flutuação, a pressão hidrostática, a tensão superficial, a refração e a viscosidade, são utilizadas para a exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações, usando os músculos de forma mais equilibrada e simétrica, incluindo aqueles exercícios pouco utilizados em atividades físicas em terra, aumentando, assim, a variedade dos movimentos corporais (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

## **2.2 Hidroginástica**

A hidroginástica é uma atividade esportiva popular da década de 1980 e tem recebido atenção do público desde então. De maneira geral, sua prática inclui atividade física contínua em meio aquático. Tem como objetivo a manutenção preventiva da saúde. A Atividade pode melhorar a capacidade aeróbia, resistência cardiorrespiratória, resistência e força muscular e flexibilidade. Para Cerri e Simões (2007), os exercícios promovidos na hidroginástica interferem em diversas habilidades físicas, como flexibilidade, coordenação motora e resistência muscular local. Pode-se afirmar, também, que a hidroginástica para a terceira idade trabalha os aspectos biológico, social e psicológico (CORAZZA, 2009).

Sobre as vantagens da prática da hidroginástica, Bonachela (1994) apresenta que essa atividade é um programa ideal de condicionamento que leva o praticante a uma boa forma física, tem como objetivo melhorar a saúde e o bem-estar físico e mental, e é destinado às pessoas de ambos os sexos, independentemente de saberem ou não nadar.

A hidroginástica é uma atividade constituída por exercícios físicos aquáticos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga, sendo

realizado de maneira agradável e recreativa, não esquecendo da temperatura da água que é umas das características que a torna benéfica (KRUEL, 2000).

De acordo com Delgado e Delgado (2001), não se deve esquecer que o objetivo da Hidroginástica é trabalhar o indivíduo de forma global, aproveitando as características e benefícios da água, ao mesmo tempo que se respeitam os objetivos e limitações individuais. Assim, a Hidroginástica é indicada como atividade física, pura e simples, mas também é indicada para aqueles que realmente precisam, os portadores de problemas de saúde.

A hidroginástica também é uma modalidade que utiliza a música como polo motivacional, meio de manutenção da sincronização entre os utentes e é um processo para se atingir a intensidade desejada (BARBOSA; QUEIRÓS, 2000).

Tem características lúdicas, durante a aula é possível realizar jogos, brincadeiras e aulas temáticas, é uma atividade em grupo que estimula o convívio social e afetivo, proporcionando a oportunidade de conhecer o próximo.

### **2.3 Idosos e hidroginástica**

Tem aumentado o número de adeptos na hidroginástica, principalmente quando se refere ao idoso. Pois, permite ao idoso aumentar sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular, equilíbrio e coordenação motora e outras habilidades específicas de treinamento. Além disso, esta atividade proporciona um ambiente relaxante e estimula o contato social, luta para combater o estresse e a depressão e melhora a autoconsciência física e a autoestima. Portanto, devemos entender as peculiaridades da hidroginástica para aproveitar todas as vantagens que ela proporciona ao um programa de exercícios para idosos.

A hidroginástica tem o benefício de ajudar na mobilidade das articulações e tendões, pois ao praticar uma atividade dentro da água seu corpo fica muito mais leve do que o peso adquirido pelo aluno, não deixando que tenha muita sobrecarga ou impacto nas articulações (ROCHA, 2001).

O corpo é um instrumento que precisa se expressar, se mover, se relacionar. Todos os nossos músculos, ossos, tendões e a mente precisam se movimentar. Se esses movimentos forem limitados só com as atividades do dia a dia, eles ficarão cada vez mais reduzidos, o que acontecerá principalmente com o idoso é com que o corpo

se atrofie. Com a prática da hidroginástica o idoso consegue movimentar suas articulações, fortalecer os músculos, o sangue consegue circular mais pelo organismo, além, de uma maior resistência física.

Matsudo (2001) relatou a necessidade de estimular a atividade física regular a partir dos 50 anos, mesmo que o indivíduo seja sedentário, pois manter a atividade física regular ou mudar um estilo de vida ativo afetará a longevidade.

Vitta (2000) observou que a atividade física é socialmente benéfica para a qualidade de vida dos idosos, pois eles fazem novos amigos, trocam experiências e se complementam emocional e socialmente enquanto se envolvem em atividades em grupo.

A realização de atividades em grupo facilita a socialização, principalmente para aqueles que ficam sozinhos na velhice por viuvez, síndrome do ninho vazio ou aposentadoria. As aulas de hidroginástica reúnem pessoas com os mesmos desejos e expectativas, promovendo assim a integração dos mais tímidos. Essa condição os torna menos propensos a desenvolver transtornos de humor, como depressão e ansiedade. O exercício aquático na terceira idade tem sido visto como uma estratégia terapêutica que beneficia a mente e o corpo, além de reduzir os pensamentos negativos sobre questões relacionadas às limitações e preocupação com as crianças. Levando em conta também a resposta do corpo, a atividade física ajuda a liberar hormônios de felicidade, contentamento e relaxamento, e ajuda a tornar o sono repousante e agradável em idosos.

Fabricio *et al.* (2004), enfatiza que a saúde e a doença em idosos são fenômenos clínicos e sociológicos que dependem, entre outros fatores, da condição econômica e social, sendo a velhice definida em grande parte pela aposentadoria e pela “desqualificação” como força de trabalho para o mercado de trabalho. Ressaltam que a transição da ruptura com o mundo produtivo, da categoria de trabalhadores para a de ex-trabalhadores, de cidadãos ativos para inativos, afeta negativamente sua saúde.

## **2.4 Motivos que levam os idosos a praticar a hidroginástica**

Nos dias atuais praticar um esporte ou até mesmo iniciar uma atividade física ou um exercício físico regularmente não é uma tarefa fácil, pois com o avanço da tecnologia as pessoas acabam se acomodando gerando a falta de vontade em buscar

uma atividade física desmotivando e fortalecendo o sedentarismo, comprometendo a saúde. Também, sabemos que o corpo envelhece, envelhecer é um processo contínuo de transformações que ocorrem pela ação do tempo, com variações singulares que dependem da individualidade de cada ser humano. Está relacionado com inúmeras alterações psicológicas e físicas que interferem na área motora, isso leva ao agravamento de determinadas doenças, prejudicando e influenciando na realização das atividades, principalmente nas atividades do dia a dia. Esta é uma das principais preocupações dos idosos. A sua qualidade de vida diminui porque a sua dependência de terceiros só vai aumentar (DI DOMENICO; SCHUTZ, 2009). No entanto, apesar dessas transformações o envelhecimento pode ser considerado um momento da vida no qual pode viver com prazer, satisfação, realização pessoal e participação mais madura e produtiva.

Pesquisa realizada por Santos e Pereira (2006) verificou os benefícios da prática regular de exercícios em idosos e concluíram que a prática da musculação e da hidroginástica reduz a sarcopenia (diminuição da função da musculatura esquelética), induzida pelo envelhecimento, aumentando, com isso, a qualidade da marcha e reduzindo o risco de quedas e adicionando a eficiência na prática de atividades da vida diária.

Embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para os idosos, é neste público que encontramos um número crescente de praticantes. A grande maioria dos idosos procura a hidroginástica sob recomendação médica. Uma das vantagens que a hidroginástica proporciona é a temperatura da água estar mais quente, pois se torna mais agradável e confortável para o idoso na realização dos movimentos dentro da água, evitando lesões e sobrecargas. Os exercícios realizados ao meio líquido anulam sensações desagradáveis que normalmente acompanham as atividades físicas no solo, como a sudorese e sensação de exaustão (SOVA, 1998). Outro aspecto importante é que oferece vantagens adicionais como a diminuição do impacto sobre as articulações.

Nesse sentido, de acordo com Mazo *et al.* (2004), a hidroginástica parece então ser a atividade física mais indicada, uma vez que além dos fatores mencionados acima, possibilita também benefícios como emagrecimento geral, fortalecimento e resistência muscular, condicionamento físico geral, maior flexibilidade, melhor equilíbrio e coordenação motora, diminuição do estresse; reabilitação física, e



principalmente, melhora do relacionamento interpessoal, com os familiares e reintegração ao meio social.

Os profissionais que trabalham com os idosos devem ver ele na sua totalidade, devendo o foco de atenção estar sobre o idoso e não sobre as áreas de estudos (OKUMA, 1998). O profissional de educação física e o local onde ocorrem as aulas de hidroginástica, necessitam ter um planejamento e engajamento do profissional para ministrar a aula para esse público especial. As aulas de hidroginásticas para os idosos necessitam ter alguns cuidados como monitorar a frequência cardíaca, estimular a coordenação motora, cuidar com os materiais que serão utilizados em aula, a execução dos exercícios, intensidade, postura, equilíbrio, todas essas preocupações fazem com que os alunos dessa faixa etária percebam que estão sendo “cuidados” e isso, faz com que eles retornem às aulas com frequência, diminuindo a desistência. Além, da interação do professor com o aluno, existe interação entre os alunos durante a aula, seja em exercícios realizados em duplas, ou em grupo, e nas conversas entre eles durante a aula. Os jogos e exercícios são um meio de recreação e descontração sendo a música um instrumento universal bastante utilizado nas aulas por ser um estímulo rítmico e universal (CORAZZA, 2009).

Um ponto forte que auxilia o idoso a buscar motivação para a realização da atividade é o espaço. Pois ele necessita apresentar alguns cuidados com esse público, requer uma atenção especial através da recepção desse aluno, acolhimento, paciência, o local deve proporcionar segurança nos ambientes onde esse aluno irá frequentar, como por exemplo os vestiários e o espaço da piscina. A piscina com a água aquecida também traz vantagens para a realização dos movimentos, fazendo com que o aluno tenha melhor resposta fisiológica.

Conforme Silva e Ribeiro (2010) após uma aula de hidroginástica, o idoso tende a sair da piscina, relaxado e tranquilo. Além de trabalhar seu corpo, ele se distrai, desenvolve-se emocionalmente, psicologicamente e pode compartilhar suas emoções, sensações e sentimentos com outras pessoas. Deve-se considerar importante todos os efeitos da hidroginástica, mesmo quando a pessoa nunca foi ativa, pois a partir do momento em que a pessoa idosa inicia a prática física, começam a diminuir os fatores de risco para doenças crônicas. Os autores também enfatizam que é possível afirmar que essa atividade reintegra o indivíduo ao meio social,

facilitando sua adaptação, fazendo com que tenha oportunidade, disposição, sinta-se importante e útil.

Segundo Gallahue e Ozmun (2003), muitas tarefas motoras orientadas que os indivíduos desempenham são fundamentais para as necessidades básicas de todos os dias. A atividade da vida diária, como vestir-se, tomar banho, sentar e levantar, sair da cama, preparar as refeições entre outras, são tarefas que requerem muita atenção do adulto no processo de envelhecimento. Com isso, o idoso demonstra padrões motores menos eficazes, percebem-se, esses fatos, por meio da dificuldade da realização dessas tarefas.

Por isso, a prática de exercícios físicos para esta população é essencial, e a prática da hidroginástica vem beneficiando o idoso como forma de se exercitar, auxiliando nesse processo de envelhecimento e nas atividades do dia a dia, beneficiando o idoso na amplitude dos movimentos, evitando dores, devido ao conforto da temperatura da água.

Exercícios realizados continuamente, com o decorrer da vida podem ser benéficos em relação a futuras doenças que possam acometer devido à idade, melhorando as funções musculares, e conseqüentemente diminuindo a frequência de possíveis quedas, contribuindo para que os idosos tenham uma melhor qualidade de vida (BORBA-PINHEIRO *et al.*, 2017).

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Neste trabalho, pudemos perceber que a hidroginástica oferece uma grande variedade de benefícios para o idoso ou para qualquer pessoa que busque a prática desta atividade. Sem dúvidas, podemos afirmar que a hidroginástica para a terceira idade, promove a saúde, a interação social e o bem-estar psicológico.

A adesão do idoso na atividade, revela que essa procura está aliada, algumas vezes, por prescrição médica, pois na terceira idade com a falta de coordenação, equilíbrio e o surgimento de doenças, percebemos que a hidroginástica contribui de forma significativa para o melhoramento da circulação sanguínea, força muscular, a melhora na coordenação motora, a flexibilidade, equilíbrio, oferecendo menos riscos de lesões e um grande prazer em estar realizando uma atividade prazerosa. Percebemos também, que quando chega a terceira idade, as pessoas sentem que

tem um tempo mais livre e por esse motivo acabam indo em busca de uma atividade física, uma atividade que ofereça todos os benefícios que a hidroginástica proporciona.

Com base nas pesquisas sobre esse tema, a prática da hidroginástica traz muitas contribuições para os idosos, além de questões relacionadas aos aspectos psicossociais. Além dos benefícios fisiológicos, podemos considerar também a contribuição da esfera social, onde os praticantes levam uma vida mais ativa e, portanto, têm uma maior qualidade de vida.

Assim como qualquer atividade física regular em idosos, o objetivo da hidroginástica é minimizar e prevenir possíveis dores, desconfortos e lesões, proporcionar benefícios físicos bem como melhorar o sistema mental, auxiliando na melhora da autoestima, valorização pessoal e relacionamento interpessoal.

Compreendemos que particularmente a hidroginástica pode melhor contribuir com a qualidade de vida dos idosos e com sua interação social, por inúmeras razões. Uma dessas é porque ela é uma atividade de baixo impacto. Podemos justificar, nesse sentido, que os exercícios praticados dentro da água diminuem a sobrecarga entre as articulações, prevenindo possíveis lesões, minimizando a ocorrência de quedas e fraturas, envolvendo, portanto, poucos riscos ao idoso.

Uma atividade física regular e prazerosa, como a hidroginástica, beneficia a vida diária das pessoas, principalmente do idoso. E também, o reconhecimento do meio líquido como fonte facilitadora das práticas físicas para essa faixa etária. As atividades que envolvem as habilidades motoras básicas são muito importantes para os idosos porque por meio delas, podem se sentir independentes e autônomos quanto às suas possibilidades ativas. Contribuindo emocionalmente no fato de sentirem-se úteis em sociedade.

Cabe também ressaltar a importância do profissional que ministra as aulas desse público, com um planejamento adequado pensando na individualidade de cada idoso, proporcionando saúde, transformando encontros em acontecimentos sociais. Também, é importante ressaltar o local da prática da atividade de hidroginástica, principalmente para o idoso. Tendo em vista todos os cuidados com o espaço, a temperatura da água, a recepção desse aluno, os vestiários e outros detalhes importantes de auxiliam na segurança da prática da atividade física.

Todos esses aspectos são importantes para com o que o idoso se sinta parte da sociedade, sinta-se seguro na prática da atividade, e que busque todos esses benefícios que a hidroginástica proporciona uma melhora significativa para a vida desse idoso com relação a autônima e a independência.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, A. **Hidroginástica**, 2007. Disponível em: <http://adsonbarros.blogspot.com/2007/08/html>. Acesso em: 01 mar. 2022.
- BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- BORBA-PINHEIRO, C. J. *et al.* **A prática de exercícios físicos como forma de prevenção**. In: DANTAS, E. H. M; SANTOS, C. A. S. (org.) Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade – Joaçaba: Editora Unoesc, 2017.
- CARVALHO, K. A. de; MAIA, M. R.; ROCHA, R. M. C. **A percepção da melhora da capacidade funcional em indivíduos de terceira idade praticantes de hidroginástica de uma academia de Juiz de Fora**. Disponível em: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabitacion-bal/carvalhoka\\_et\\_al.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabitacion-bal/carvalhoka_et_al.pdf). Acesso em: 21 fev. 2022.
- CERRI, A. S.; SIMÕES, R. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam? **Revista Movimento**, 2007.
- CRISTIANO, C. P. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- CORAZZA, M. A. **Terceira idade e atividade física**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- DELGADO, C.; DELGADO S. **A prática de Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- DOMENICO, L. D.; SCHUTZ, G. R. Motivação em idosos praticantes de musculação. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, 13 (130), 2009.
- FERREIRA, V. **Atividade física na 3ª idade: O segredo da longevidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- FORCIEA, M. A.; LAVIZZO-MOUREY, R. **Segredos em Geriatria**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- KRUEL, L. **Alterações Fisiológicas e Biomecânicas e Indivíduos Praticando Exercícios de Hidroginástica dentro e fora da água de Santa Maria**. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Maria, 2000.
- MARCIANO, G. G.; VASCONCELOS, A. P. S. L. **Os benefícios da Hidroginástica na vida diária do idoso**. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf>. Acesso em 28/janeiro/2022.
- PONT GEIS, P. **Atividade Física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

MARCIANO, G. G.; VASCONCELOS, A. P. S. L. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, n. 4, jan/jun. 2008.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

SANTOS, M. A. M. dos; PEREIRA, J. S. Efeito das diferentes modalidades de atividades físicas na qualidade da marcha em idosos. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 102, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd102/marcha.htm>. Acesso em: 1 fev. 2022.

MOTA, A. E. *et al.* (Orgs.). **Serviço social e saúde: formação e trabalho profissional**. São Paulo: OPAS-OMS, Ministério da Saúde, 2006.

OKUMÂ, S. S. **O Idoso e a Atividade Física**. São Paulo: Papyrus, 1998. (Coleção Vivacidade).

PONT GEIS, P. **Atividade Física e Saúde Na Terceira Idade: Teoria e Prática**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

RONDINELLI, P. **"Hidroginástica": Brasil Escola**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/hidroginastica.htm>. Acesso em: 1 dez. 2021.

SILVA, A. G.; RIBEIRO, J. C. Hidroginástica na terceira idade. **Agora Revista de Divulgação Científica**. MAFRA. v. 17, n. 2, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/viewFile/180/243>. Acesso em: 25 fev. 2022.

SOVA, R. **Hidroginástica na Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1998.

TEIXEIRA, C. S., PEREIRA, E. F., ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátr**. v.14, n. 4), p. 226-232, 2007.

VITTA, A. Atividade física e bem-estar na velhice. In NERI, A. L.; FREIRE, S. A. (orgs.). **E por falar em boa velhice**. Campinas, SP: Papyrus, 2000, p. 25-38.