

**UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**LUCAS OLIVEIRA DIAS**

**A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE**

Juazeiro do Norte

2023

LUCAS OLIVEIRA DIAS

## **A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. José de Caldas Simões Neto

Juazeiro do Norte

2023

LUCAS OLIVEIRA DIAS

## **A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023.

### **BANCA EXAMINADORA:**

---

Profº Me. José de Caldas Simões Neto  
Orientador

---

Professora Ma. Jenifer Kelly Pinheiro  
Examinadora

---

Profº Esp. Cícero Idelvan de Moraes  
Examinador

Juazeiro do Norte  
2023

# A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE

<sup>1</sup>Lucas Oliveira Dias  
José de Caldas Simões Neto

<sup>1</sup> Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

A hidroginástica tem sido reconhecida como uma atividade física de extrema importância para a terceira idade, trazendo inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Neste estudo, utilizou-se a metodologia bibliográfica, que consistiu na revisão e análise de estudos científicos e materiais relevantes, a fim de investigar os efeitos da hidroginástica em idosos. Os resultados obtidos a partir desta revisão indicam que a prática regular da hidroginástica promove o fortalecimento muscular, melhora a resistência cardiovascular, aumenta a flexibilidade e contribui para a saúde articular. Esses benefícios são atribuídos às propriedades físicas da água, que proporcionam um ambiente de baixo impacto e resistência, permitindo que os idosos realizem exercícios sem sobrecarregar suas articulações e músculos. Além dos benefícios físicos, a hidroginástica também desempenha um papel positivo no aspecto psicológico dos idosos. Os estudos revisados indicam que a atividade aquática reduz o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão, promovendo um aumento do bem-estar mental. Além disso, a hidroginástica proporciona interações sociais enriquecedoras, uma vez que os idosos têm a oportunidade de se conectar com outras pessoas durante as aulas e compartilhar experiências. Em conclusão, a metodologia bibliográfica utilizada neste estudo permitiu constatar que a hidroginástica é uma estratégia eficaz para promover a saúde física, mental e social dos idosos. Os resultados indicam que a prática regular dessa atividade traz benefícios significativos, incluindo fortalecimento muscular, melhora da resistência cardiovascular, aumento da flexibilidade, saúde articular, redução do estresse, ansiedade e sintomas de depressão, além de interações sociais positivas. No entanto, é importante ressaltar a necessidade de um acompanhamento profissional adequado para garantir a segurança e eficácia da prática da hidroginástica pelos idosos.

**Palavras-chave:** Hidroginástica, terceira idade, saúde, qualidade de vida.

## ABSTRACT

Aquatic gymnastics has been recognized as a physical activity of extreme importance for the elderly, bringing numerous benefits to their health and quality of life. In this study, the bibliographic methodology was employed, consisting of the review and analysis of scientific studies and relevant materials, in order to investigate the effects of aquatic gymnastics on the elderly. The results obtained from this review indicate that regular practice of aquatic gymnastics promotes muscle strengthening, improves cardiovascular endurance, increases flexibility, and contributes to joint health. These benefits are attributed to the physical properties of water, which provide a low-impact and resistance environment, allowing the elderly to exercise without overloading their joints and muscles. In addition to the physical benefits, aquatic gymnastics also plays a positive role in the psychological aspect of the elderly. The reviewed studies indicate that aquatic activity reduces stress, anxiety, and symptoms of depression, promoting an increase in mental well-being. Furthermore, aquatic gymnastics provides enriching social interactions, as the elderly have the opportunity to connect with others during classes and share experiences. In conclusion, the bibliographic methodology used in this study has allowed us to ascertain that aquatic gymnastics is an effective strategy for promoting the physical, mental, and social health of the elderly. The results indicate that regular practice of this activity brings significant benefits, including muscle strengthening, improved cardiovascular endurance, increased flexibility, joint health, reduction of stress, anxiety, and symptoms of depression, as well as positive social interactions. However, it is important to emphasize the need for appropriate professional supervision to ensure the safety and effectiveness of aquatic gymnastics practice for the elderly.

**Keywords:** Aquatic aerobics, elderly, health, quality of life.

## INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento no indivíduo saudável está relacionado com inúmeras alterações físicas e psicológicas. A força máxima de homens e mulheres, por exemplo, é alcançada geralmente entre os 20 e os 30 anos de idade, havendo, pois, um declínio progressivo na maioria dos grupamentos musculares, que após a terceira década de vida será de aproximadamente 16,5% (FERREIRA, 2014).

A diminuição da força muscular e flexibilidade articular altera a coordenação motora e o equilíbrio, interferindo negativamente na manutenção de um estilo de vida saudável e na prática das atividades de vida diária, podendo ser facilmente observada pela dificuldade de realização de tarefas simples como carregar compras ou subir em ônibus. Essas alterações interferem na área motora e, associadas a outras como a diminuição da acuidade visual e auditiva e da memória, concorrem para o isolamento, podendo contribuir para a depressão e para a inatividade, o que acontece freqüentemente nesta fase (SILVA, 2017).

A falta de atividade física nos idosos pode contribuir para o surgimento e/ou agravamento de algumas doenças que são erroneamente atribuídas ao envelhecimento, como osteoporose, artrite, doença arterial coronariana, diabetes, obesidade e hipertensão arterial, entre outras. Além disso, quedas e suas consequências são episódios bastante comuns. Cerca de 70% das mortes relacionadas a quedas ocorrem em indivíduos idosos, mesmo que a proporção de fraturas pós-queda seja menor nessa faixa etária em comparação aos mais jovens. As quedas são causadas, em parte, por déficits de equilíbrio, força, tempo de reação e flexibilidade (FERREIRA, 2014).

Devido ao trauma psicológico que causam, os idosos com medo de sofrer novas quedas tendem a ficar imóveis e inativos, o que pode levar a complicações circulatórias, pulmonares, osteoarticulares, diminuição do condicionamento físico e maior declínio nas atividades cotidianas e sociais. Portanto, o exercício é um importante aliado na prevenção de quedas e no tratamento de suas consequências (SILVA, 2017).

A prática regular de atividade física é fundamental para os idosos, não apenas para prevenir doenças, mas também para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% podem ser atribuídas à inatividade. Diante desse problema, surge o presente estudo com objetivo de observar na literatura quais as principais

recomendações e resultados da prática de hidroginástica na terceira idade.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo exploratório e descritivo do tipo revisão da literatura narrativa, de renomados teóricos, objetivando analisar as principais características e fatores implicados na temática da prática de hidroginásticas entre as pessoas da terceira idade. A revisão da literatura é uma das mais amplas abordagens metodológicas. É permitido com a revisão uma compreensão completa do fenômeno analisado, além de auxiliar ao investigador uma gama de conhecimentos de forma muito mais ampla se comparada aquela pesquisada de forma diretamente (GIL, 2022).

Foram utilizadas as plataformas de pesquisa: Scielo e Google Acadêmico, por permitir um acesso livre e gratuito de publicações, sendo utilizados os seguintes descritores: “Atividade Física” AND “Hidroginástica” AND “Idoso”. Os artigos que foram empregados para o trabalho foram dos últimos cinco anos entre 2017 a 2022.

Foi encontrado o total de 116 artigos relacionados aos descritores, dentre estes foram selecionadas 8 publicações que estavam no período específico. A análise do conteúdo seguiu os passos da análise temática, ordenação do material, classificação e análise.

A análise final dos dados enfatizou principalmente o encontro da especificidade do objeto com a diversidade de pensamentos dos autores, que estavam representadas nas minúcias dos fragmentos dos textos bibliográficos pesquisados, revelando a totalidade parcial e de suas descobertas particulares por meio da análise do objeto de estudo, todos esses dados foram capazes de serem analisados baseado em fichamentos com identificação de obras, autores, análises críticas, e citações (MARCONI; LAKATOS, 2021).

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: a) artigos publicados em português e inglês, b) artigos na íntegra que retratassem a temática referente à revisão e c) artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados. Já os artigos excluídos a) estudos de revisão, e b) produções em andamento.

## **RESULTADOS**

### **TABULAÇÃO DOS RESULTADOS**

<b>AUTOR</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>ANO</b>
FERREIRA, D. A. W. D	Os Benefícios da Hidroginástica na Terceira Idade	2014
MARCIANO, G. G; VASCONCELOS. L. S. P.A	Os Benefícios da Hidroginástica na Vida Diária do Idoso	2020
NOVAIS, G. R	A importância da hidroginástica na Promoção da Qualidade de Vida em Idosos	2020
MOTA, R. F	A atividade Hidroginástica: A terceira idade Socialmente Ativa	2020
REPORTAGEM	Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que 'envelhecer bem deve ser prioridade global	2014
UNICAMP	Hidroginástica Projeto Aprender a Nadar	2020
SILVA, R. S.N; ROCHA, R.W.F et.al	Percepção dos Benefícios da Hidroginástica Pelo Praticante Quanto aos Aspectos Físicos, Psíquicos e Sociais em Idosos da Terceira idade	2020
SILVA, Jéssica Fernanda da et. Al.	Hidroginástica: Interações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida dos Idosos	2020

**Fonte:** Produzido pelo autor. 2023.

O aumento da população idosa no Brasil, como indicado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística no censo de 2010 (IBGE, 2013), em linha com o panorama demográfico global, é frequentemente mencionado em estudos sobre o envelhecimento. O aumento da disponibilidade de serviços de saúde pública, avanços em diagnósticos e tratamentos, melhores níveis de educação e padrão de vida, juntamente com estilos de vida mais saudáveis, têm sido associados a uma maior longevidade da população (GUIMARÃES, 2007).

É importante destacar a classificação dos idosos. Indivíduos com 65 anos ou mais são considerados idosos. No entanto, de acordo com a publicação da OMS em 1984, essa idade foi reduzida em certos países do Leste Europeu e em países em desenvolvimento. Isso se deve à quantidade de pessoas que estão alcançando faixas etárias mais avançadas nessas regiões e às características anatômicas, fisiológicas e socioeconômicas específicas desses grupos (FERREIRA, 2014).

Existem várias classificações utilizadas para esse grupo etário, algumas baseadas apenas na idade cronológica e outras na idade fisiológica. Também existem classificações que levam em consideração a presença ou ausência de doenças. Os idosos não constituem um grupo homogêneo, e a maioria apresenta uma deterioração em sua condição física entre as idades de 65 e 85 anos.

Portanto, uma classificação simples baseada na idade cronológica divide os idosos em "jovens idosos" (65 a 75 anos), "idosos de meia-idade" (75 a 85 anos) e "muito idosos" (acima de 85 anos). No entanto, essa classificação não leva em consideração as diferenças individuais entre pessoas da mesma faixa etária, que podem apresentar características fisiológicas muito distintas devido a fatores como treinamento físico, saúde e genética (FERREIRA, 2014).

Uma classificação funcional tem sido utilizada de forma mais uniforme, especialmente quando o objetivo é prescrever um programa de exercícios. Os "jovens idosos" são considerados aqueles que estão livres de responsabilidades com cuidados infantis, geralmente aposentados e capazes de viver de forma independente, com poucas ou nenhuma restrição para atividades físicas. Os "idosos de meia-idade", devido ao aumento da incapacidade física decorrente de doenças crônicas ou do processo de envelhecimento, necessitam de maior assistência em suas atividades diárias. Já os "muito idosos" são totalmente dependentes, requerendo apoio de familiares ou cuidadores treinados, e muitas vezes são internados em instituições para receber cuidados mais intensivos (SILVA, 2017).

Além disso, é importante fazer uma distinção entre idosos com e sem patologias, bem como identificar essas condições. A prescrição de atividade física será significativamente diferente para idosos saudáveis em comparação com aqueles que possuem doenças cardiovasculares ou restrições de movimento devido a problemas articulares. Com isso, compreender as classificações que levam em consideração as características individuais dos diferentes grupos é fundamental para programar adequadamente os exercícios físicos nessa população (Ferreira, 2014).

É necessário destacar que o processo de envelhecimento, especialmente em idosos sedentários, ou seja, aqueles com atividade física limitada, é caracterizado por perdas físicas e comorbidades (COSTA; NERI, 2011). De acordo com Lima (2011), durante o envelhecimento, a musculatura dos membros inferiores é especialmente afetada, prejudicando as atividades diárias e o equilíbrio.

Além do aspecto físico, o envelhecimento também se reflete nos aspectos psicológico e social do indivíduo (FECHINE; TROMPIERI, 2012). No entanto, cada pessoa vivencia o envelhecimento de maneira única, influenciada por sua subjetividade, levando Mendonça, Carvalho, Vieira e Adorno (2008, p. 96) a afirmar

que "não temos apenas uma velhice, mas a velhice que o tempo de cada um cria".

Em consonância com o exposto, Lima e Delgado (2010) destacam que a qualidade de vida dos idosos está relacionada à interação entre fatores ambientais, saúde física e saúde mental. Loureiro (2007) ressalta que as alterações fisiológicas, psicológicas e motoras são progressivas nessa faixa etária, variando de acordo com o estilo de vida. Além disso, a redução da capacidade funcional dos idosos devido ao desuso mental e físico é observada. Portanto, há uma influência mútua entre esses fatores, podendo favorecer ou deteriorar o envelhecimento saudável, criando um ciclo vicioso ou virtuoso, uma vez que um estilo de vida menos ativo levaria a maiores perdas e pior qualidade de vida, enquanto uma maior atividade promoveria melhor saúde e uma vida mais satisfatória.

No que diz respeito a um estilo de vida mais saudável, a prática de atividade física tem sido apontada como uma maneira ativa de envelhecer com saúde, proporcionando aos idosos maior autonomia e independência (FUGUILIN, ROSCHE, RESENDE; ROSSI, 2009). Isso resulta em maior ampliação das relações sociais, melhora do estado psicológico e melhora da aptidão funcional, ou seja, torna as atividades diárias mais fáceis de serem realizadas (RIBEIRO; NERI, 2012). A prática regular de exercícios físicos traz benefícios para a musculatura, aumentando a resistência física e promovendo bem-estar físico. O fortalecimento muscular e a melhora da capacidade de movimento também contribuem para uma melhor autoestima e autoimagem (ZEQUINÃO, WITTKOPF; CARDOSO, 2011).

De acordo com Fraquelli (2008), a autoestima é formada pela combinação da autoimagem e do autoconceito, sendo uma avaliação que o indivíduo faz de si mesmo, podendo ser positiva ou negativa. A autoestima só alcança resultados positivos quando há uma valorização própria, enquanto a autoimagem é influenciada pelo ambiente e pelos relacionamentos estabelecidos com os outros e consigo mesmo.

Portanto, a autoestima e a autoimagem estão interligadas. De acordo com Cunha (2012), em um estudo com 15 idosos de ambos os sexos que praticavam musculação em Santa Catarina, no processo de envelhecimento, ocorre uma diminuição na qualidade da autoimagem e autoestima, pois o corpo não tem o mesmo desempenho físico e mental em comparação à juventude. No entanto, em geral, a autoestima foi avaliada como melhor do que a autoimagem, especialmente entre as mulheres. Por outro lado, de acordo com a pesquisa de Meurer, Benedetti

e Mazo (2009) com 150 idosos de ambos os sexos, a prática de esportes pode melhorar a autoimagem e o autoconceito dos idosos, promovendo assim a autoestima, reduzindo o estresse, a ansiedade e melhorando o humor. Os participantes que praticavam ginástica e hidroginástica apresentaram pontuações mais altas nos parâmetros avaliados.

O mesmo ocorre com o estudo de Andrade et al. (2000), o qual mostrou que cerca de 40% das mulheres e 50% dos homens brasileiros optam por praticar algum exercício por recomendação médica. Todavia na cidade americana apenas 3% dos idosos responderam positivamente para essa afirmação, demonstrando um diferencial de cultura relacionada aos fatores preventivos que o exercício físico pode trazer.

Em suma, a realidade hoje é que não se discutem mais os benefícios da atividade física nesse grupo etário, sejam saudáveis ou com patologia. O que devemos ter em mente é a maneira mais adequada para orientarmos esses exercícios, para que não ocorram efeitos deletérios em detrimento de esforço acima da capacidade de cada idoso.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A hidroginástica tem se destacado como uma atividade física de grande importância para a terceira idade, trazendo inúmeros benefícios para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Através da metodologia bibliográfica, foi possível constatar que a prática regular da hidroginástica promove o fortalecimento muscular, melhora a resistência cardiovascular, aumenta a flexibilidade e contribui para a saúde articular, aspectos fundamentais para o bem-estar físico dos idosos.

Além dos benefícios físicos, a hidroginástica também desempenha um papel significativo no aspecto psicológico dos idosos. Ao reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão, essa atividade proporciona um impacto positivo na saúde mental dos idosos, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Outro ponto importante é o aspecto social da hidroginástica. Por ser realizada em grupo, ela estimula as interações sociais entre os participantes, criando um ambiente de camaradagem e apoio mútuo. Essas interações sociais são fundamentais para combater a solidão e o isolamento social, problemas comuns enfrentados pelos idosos.

É fundamental ressaltar que a hidroginástica é uma atividade de baixo impacto, o que a torna segura e acessível para a maioria dos idosos. Ela pode ser adaptada de acordo com as necessidades e capacidades individuais de cada participante, permitindo que todos possam se beneficiar dos exercícios aquáticos.

Para garantir a eficácia e segurança da prática da hidroginástica, é necessário que os idosos sejam acompanhados por profissionais capacitados, como instrutores de educação física especializados em atividades aquáticas para idosos. Esses profissionais poderão prescrever exercícios adequados, corrigir a postura e fornecer orientações específicas para cada participante.

A conscientização sobre os benefícios da hidroginástica na terceira idade precisa ser ampliada, tanto entre os idosos quanto entre os profissionais de saúde. É importante disseminar informações precisas e atualizadas sobre os benefícios dessa atividade, destacando sua relevância para a saúde física, mental e social dos idosos.

Para ampliar o acesso à hidroginástica, é necessário investir na disponibilidade de espaços adequados, como piscinas adaptadas para idosos, bem como na oferta de programas específicos em comunidades e instituições voltadas para a terceira idade. A inclusão da hidroginástica em programas governamentais de promoção da saúde do idoso também é uma medida importante.

Além disso, é essencial envolver a família dos idosos, incentivando-os a apoiar e incentivar a participação na hidroginástica. O suporte familiar desempenha um papel fundamental no estímulo à prática regular dessa atividade e na promoção de um envelhecimento saudável.

Através da hidroginástica, é possível proporcionar aos idosos uma atividade física prazerosa e segura, que contribui para a manutenção da autonomia, funcionalidade e independência. Esses benefícios são especialmente relevantes em um cenário de envelhecimento populacional, onde é crucial garantir que os idosos possam desfrutar de uma vida plena e saudável.

A hidroginástica também desempenha um papel importante na prevenção de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e osteoporose, que são comuns na terceira idade. A prática regular dessa atividade ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, reduzir a pressão arterial e fortalecer os ossos, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção de complicações relacionadas a essas condições.

Além dos benefícios físicos e de saúde, a hidroginástica oferece um ambiente

seguro e acolhedor para os idosos se conectarem e compartilharem experiências. As aulas em grupo permitem que eles se sintam parte de uma comunidade, criando vínculos sociais e combatendo a solidão e o isolamento.

É importante ressaltar que a hidroginástica é uma atividade inclusiva, que pode ser adaptada para pessoas com diferentes níveis de condicionamento físico e habilidades motoras. Ela oferece opções de intensidade variadas, permitindo que cada indivíduo se exercite de acordo com suas necessidades e limitações.

Através da hidroginástica, os idosos podem experimentar uma sensação de realização pessoal ao alcançar seus objetivos individuais de condicionamento físico. A superação de desafios e a melhoria gradual do desempenho físico podem aumentar a autoestima e a confiança dos idosos, promovendo uma atitude positiva em relação ao envelhecimento.

É fundamental que os profissionais de saúde reconheçam a importância da hidroginástica como uma estratégia de promoção da saúde para os idosos. A inclusão dessa atividade nos programas de cuidados geriátricos pode trazer benefícios significativos e ajudar a reduzir a carga de doenças crônicas e incapacidades associadas ao envelhecimento.

Em síntese, a hidroginástica se destaca como uma atividade física altamente benéfica para a terceira idade. Seus impactos positivos na saúde física, mental e social dos idosos são amplamente documentados. Através da promoção da força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade e interações sociais enriquecedoras, a hidroginástica desempenha um papel vital na promoção de um envelhecimento saudável e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. É essencial que sejam tomadas medidas para aumentar o acesso a essa atividade, fornecer supervisão profissional adequada e promover a conscientização sobre seus benefícios entre os idosos, suas famílias e os profissionais de saúde. Ao valorizar e incentivar a prática da hidroginástica, estamos investindo em um futuro mais saudável e ativo para a população idosa.



## REFERÊNCIAS

- COSTA, T. M. M.; NERI, A. L. **Envelhecimento e qualidade de vida na terceira idade**. In: NERI, A. L. Palavras-chave em gerontologia. Campinas: Alínea, 2011. p. 75-82.
- FECHINE, F. V.; TROMPIERI, N. **O envelhecimento como um fenômeno multifacetado: uma revisão teórica**. Psicologia e Saúde em Debate, v. 2, n. 2, p. 68-77, 2012.
- FERREIRA, D. A. W. D.; **Os Benefícios da Hidroginástica na Terceira Idade**. PUBLICADA EM 18, JUN. 2014. Disponível em <<https://www.webartigos.com/artigos/os-beneficios-da-hidroginastica-na-terceira-idade/122793>>. Acesso em: 25 abr.2023.
- FERREIRA, L. A. **Envelhecimento e atividade física**. In: CABRAL, D.; JÚNIOR, A. F. Atividade física e saúde na terceira idade. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. p. 35-58.
- FUGUILIN, V. R. et al. **Atividade física e qualidade de vida de idosos**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, v. 6, n. 1, p. 67-81, 2009.
- GUIMARÃES, J. M. **Crescimento e envelhecimento populacional no Brasil**. Saúde e Sociedade, v. 16, n. 3, p. 15-26, 2007.
- IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.
- LIMA, A. B. D. S. **Influência da prática de atividade física no processo de envelhecimento: um estudo de revisão**. Revista da Educação Física/UEM, v. 22, n. 3, p. 401-409, 2011.
- LIMA, M. F. S.; DELGADO, M. **Qualidade de vida do idoso: um enfoque sobre as dimensões físicas e ambientais**. In: CUNHA, M. M. P. (Org.). Qualidade de vida e saúde na velhice. Rio de Janeiro: Atheneu, 2010. p. 53-69.
- LOUREIRO, L. M. R. **Envelhecimento e qualidade de vida**. Revista Enfermagem UERJ, v. 15, n. 2, p. 285-291, 2007.
- MARCIANO, G. G; VASCONCELOS. L. S. P.A; **Os Benefícios da Hidroginástica na Vida Diária do Idoso**. Disponível em <<http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf>> Acesso em: 25 abr. 2023.
- MENDONÇA, E. A. et al. **A velhice como processo individual e social**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 13, n. 2, p. 93-101, 2008.
- MOTA, R. F; **A atividade Hidroginástica: A terceira idade Socialmente Ativa**. Disponível em <<http://www.idosofeliz.ufam.edu.br/attachments/article/129/atvhidro.pdf>> Acesso em 28 abr.2023.

NOVAIS, G. R.; **A importância da hidroginástica na Promoção da Qualidade de Vida em Idosos**. Disponível em <<http://www.cdof.com.br/idosos4.htm>> Acesso em: 26 abr. 2023.

REPORTAGEM, **Mundo terá 2 bilhões de idosos em 2050; OMS diz que 'envelhecer bem deve ser prioridade global'** PUBLICADA EM 07/11/2014. Disponível em <<https://nacoesunidas.org/mundo-tera-2-bilhoes-de-idosos-em-2050-oms-diz-que-envelhecer-bem-deve-ser-prioridade-global/>> Acesso em 05 de Maio de 2023.

RIBEIRO, P. C. C.; NERI, A. L. **Envelhecimento, atividade física e qualidade de vida**. In: SZEJNFELD, V. L.; NERI, A. L.; LOUZADA, E. (Orgs.). Sarcopenia: aspectos clínicos, biológicos e nutricionais. São Paulo: Atheneu, 2012. p. 3-14.

SILVA, R. S.N; ROCHA, R.W.F et.al; **Percepção dos Benefícios da Hidroginástica Pelo Praticante Quanto aos Aspectos Físicos, Psíquicos e Sociais em Idosos da Terceira idade**. Disponível em <[https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2018/02/Saude\\_2017\\_3.pdf](https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2018/02/Saude_2017_3.pdf)> Acesso em 08 de JUNHO de 2023.

SILVA, Jéssica Fernanda 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. Disponível em <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/hidroginastica>> Acesso em 02 de JUNHO de 2023

UNICAMP. **Hidroginástica Projeto Aprender a Nadar**. Disponível em <[https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/aprendendo\\_nadar\\_cap4.pdf](https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/aprendendo_nadar_cap4.pdf)> Acesso em 06 de Maio 2023.