INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA-GO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDRÉ CRISTIANO COSTA SILVA

GEOVANIO VICENTE DE LIMA

JHONATAN RODRIGUES SANTOS

KAROLINE DE MELO BORGES

**O PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DA TERCEIRA IDADE NA CIDADE DE ITUMBIARA-GO**

Itumbiara
2017

ANDRÉ CRISTIANO COSTA SILVA

GEOVANIO VICENTE DE LIMA

JHONATAN RODRIGUES SANTOS

KAROLINE DE MELO BORGES

**O PERFIL DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DA TERCEIRA IDADE NA CIDADE DE ITUMBIARA-GO**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física do Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, Goiás, como requisito para a obtenção de pontuação.

Orientador: Professor Esp. Marcello Pasenike Rocha.

Itumbiara
2017

**RESUMO**

A hidroginástica é um meio de condicionamento físico ao qual não se restringe apenas para as pessoas sedentárias com restrições e limitações ortopédicas ou posturais, ela abrange também atletas de variadas modalidades esportivas, podendo haver a diminuição da incidência de lesões por esforços repetitivos. Neste estudo buscou-se verificar como é desenvolvido o trabalho de hidroginástica para pessoas da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO e a sua problemática foi identificar qual a importância da prática da hidroginástica para pessoas da terceira idade. Os objetivos específicos da pesquisa foi identificar o perfil dos praticantes de hidroginástica da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO em seguida verificar quais são os objetivos dos praticantes de hidroginástica da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO, assim como averiguar quais são os fatores motivacionais decorrentes aos praticantes da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO. A presente pesquisa foi realizada por meio de uma pesquisa bibliográfica e documental. Analisados os estudos dos autores e averiguadas as propostas, constatou-se que a hidroginástica é uma excelente modalidade para a população da terceira idade, além de ser um meio de condicionamento físico ao qual não se restringe apenas para as pessoas sedentárias, abrange também atletas que buscam recuperação ativa. Desta maneira, pode-se colocar que os objetivos foram atingidos, ficando evidente que a hidroginástica é uma modalidade que atende pessoas com alterações no corpo impossibilitadas de praticar exercícios de forma tradicional no solo, se tornando uma prática que facilita uma melhor qualidade de vida.

**Palavras Chave:** Hidroginástica, Terceira idade, Exercício físico.

**ABSTRACT**

Water aerobics is a means of physical conditioning that is not restricted only to sedentary people with orthopedic or postural restrictions and limitations, it also includes athletes of various sporting modalities, and there may be a reduction in the incidence of repetitive strain injuries. This study aimed to verify how water-gymnastics work is developed for elderly people in the city of Itumbiara-GO and its problem was to identify the importance of the practice of water aerobics for the elderly. The specific objectives of the research were to identify the profile of the water aerobics practitioners of the elderly in the city of Itumbiara-GO and then to verify the objectives of the water aerobics practitioners in the city of Itumbiara-GO, as well as to determine what are the factors Motivation due to the elderly in the city of Itumbiara-GO. The present research was carried out by means of a bibliographical and documentary research. Analyzing the studies of the authors and verified the proposals, it was verified that the water gymnastics is an excellent modality for the population of the third age, besides being a means of physical conditioning to which it is not restricted only for the sedentary people, it also includes athletes who Active recovery. In this way, it can be stated that the objectives were reached, it being evident that the hydrogymnastics is a modality that attends to people with alterations in the body unable to practice exercises in a traditional way in the soil, becoming a practice that facilitates a better quality of life.

**Key words:** Hydro gymnastics, Seniors, Physical exercise.

**SUMÁRIO**

[INTRODUÇÃO 6](#_Toc487204459)

[REVISÃO BIBLIOGRÁFICA 9](#_Toc487204460)

[1 - Hidroginástica 9](#_Toc487204461)

[1.1- História e expansão da Hidroginástica 9](#_Toc487204462)

[1.2- Hidroginástica – Conceitos e Definições 11](#_Toc487204463)

[1.3 - Propriedades físicas da água 13](#_Toc487204464)

[2 - Terceira Idade. 13](#_Toc487204465)

[3 - Benefícios físicos para a terceira idade advindos da hidroginástica 15](#_Toc487204466)

[4- Benefícios psicológicos para a terceira idade advindos da hidroginástica 17](#_Toc487204467)

[5 - Os fatores que motivam a terceira idade à prática de hidroginástica 18](#_Toc487204468)

[6 - METODOLOGIA 21](#_Toc487204469)

[7 – RESULTADOS E DISCUSSÕES 23](#_Toc487204470)

[8 –CONSIDERAÇÕES FINAIS 28](#_Toc487204471)

[9 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 29](#_Toc487204472)

[ANEXO 33](#_Toc487204473)

#

# INTRODUÇÃO

A hidroginástica se origina da hidroterapia, tendo sua origem na Alemanha, para ajudar inicialmente a um grupo de pessoas com mais idade, que necessitava praticar uma atividade física com segurança e sem riscos de lesões articulares e que pudesse proporcionar bem-estar (FERNANDES, 2011).

De acordo com Lucchesi (2013), a hidroginástica é um meio de condicionamento físico ao qual não se restringe apenas para as pessoas sedentárias com restrições e limitações ortopédicas ou posturais, ela abrange também atletas de variadas modalidades esportivas, que por meio desta atividade encontram uma eficiente forma de recuperação ativa e que pode substituir parcialmente o treinamento cardiovascular, podendo haver a diminuição da incidência de lesões por esforços repetitivos.

Com base na aplicação da resistência da água como sobrecarga e do empuxo para reduzir o impacto, a hidroginástica se apresenta como uma atividade que integra exercícios dentro do meio liquido, mesmo que seja efetuada em intensidades altas, apresenta redução dos riscos de lesão (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

Ao iniciar um programa com exercícios físicos, é importante salientar os devidos cuidados especiais para que a prática das atividades possa realmente trazer benefícios à saúde, evitando lesões e aumentando a expectativa de vida. É necessário compreender claramente as necessidades individuais e os anseios advindos pela prática (LIMA, 2007).

Com relação a terceira idade no Brasil, Neri (2001) aponta em seus estudos que, são considerados da terceira idade pessoas que estão na faixa etária socialmente estipulada, de 60 anos para países em desenvolvimento, como o caso do Brasil ou de 65 anos para países desenvolvidos.

Os benefícios físicos da hidroginástica são apresentados por Castaraneli et al, (2008) ela permite a melhora da capacidade cardiorrespiratória e aeróbica, a flexibilidade, força muscular, o bem-estar em geral e a resistência. A hidroginástica tem como vantagem o poder de ser praticada por indivíduos de qualquer gênero e idade, sendo uma opção para um programa de exercícios.

É evidente os benefícios psicológicos advindos dos exercícios físicos para os seus praticantes, tanto em relação a saúde física, psicológica, mental e social. O exercício físico regular tem impacto bastante significativo sobre a prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas em pessoas da terceira idade, além de ter efeitos bastante significativos na manutenção das capacidades funcionais. (LUCCHESI, 2013).

Considerando o exposto acima, pode-se notar sobre a importância do estudo da temática do trabalho e apontar diversos questionamentos sobre este trabalho em questão para um maior fundamento teórico e científico.

A presente pesquisa foi desenvolvida com o intuito de apresentar a temática pautada sobre a prática da hidroginástica para pessoas da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO, procurando discorrer sobre os aspectos inerentes a pesquisa, conceitos e definições de hidroginástica, terceira idade, benefícios físicos para aterceira idade advindos da hidroginástica, benefícios psicológicos para a terceira idade advindos da hidroginástica, e os fatores que motivam a terceira idade à prática da hidroginástica.

Diante do citado anteriormente sobre a definição do conceito hidroginástica, procuramos levantar alguns questionamentos sobre a temática em questão e, responder à seguinte problemática: Qual a importância da prática da hidroginástica para pessoas da terceira idade? E tendo como objetivo geral: Verificar como é desenvolvido o trabalho de hidroginástica para pessoas da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO. E em seguida como objetivos específicos: Identificar o perfil dos praticantes de hidroginástica da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO; Verificar quais são os objetivos dos praticantes de hidroginástica da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO; Averiguar quais são os fatores motivacionais decorrentes aos praticantes da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO.

Já no que se refere à relevância cientifica, este estudo proporcionará aos profissionais de Educação Física, além de um maior conhecimento sobre a temática em questão, poderá abrir novos meios para novas pesquisas, e também uma melhor orientação aos professores de hidroginástica, aos clubes e academias que oferecem este serviço.

O presente trabalho no que se referente a relevância do ponto de vista social, demonstra para a sociedade que a prática da hidroginástica proporcionará muitos benefícios aos praticantes da terceira idade, a hidroginástica possibilita uma melhora e manutenção da qualidade de vida de seus praticantes, trazendo benefícios fisiológicos e psicológicos.

Desta maneira, a investigação da pesquisa parte da hipótese de que a hidroginástica é um método que possibilita a melhora e manutenção da qualidade de vida de seus praticantes, e também oferece benefícios físicos e psicológicos.

# REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

## 1 - Hidroginástica

### - História e expansão da Hidroginástica

Tratando-se da origem histórica da hidroginástica, pode-se encontrar alguns dados relacionadas ao início e expansão desta prática aquática. Segundo Oliveira e Burgos (2012), essa modalidade surgiu na Alemanha para atender pessoas com idade já avançada, que precisavam de alguma forma se exercitar de maneira segura e prática, e a hidroginástica neste quesito reduz bastante o risco de lesão durante a execução. A hidroginástica se adequa perfeitamente ao perfil de pessoas que buscam uma atividade física que não seja propícia a risco de lesões. Pessoas com alterações no corpo impossibilitadas de praticar exercícios de forma tradicional, aderiram de forma segura à esta modalidade, em especial, os idosos.

De acordo com Frere et al. (2011), mesmo antes da era Cristã, realizavam-se banhos de contrastes no tratamento de enfermidades. Na Alemanha, em torno de 1722, os banhos mornos eram aplicados em pacientes precisados de relaxamento e para amenização de espasmos musculares. Em contrapartida, Fernandes (2011) aponta que apesar do banho de mar ser utilizado desde antes pela população antiga, já demonstrava seus hábitos de vida, de certa forma, era uma maneira de encarar a natureza, pois neste contexto se faz uma comparação direta com o surgimento da hidroginástica.

Seguindo a concepção da origem histórica, segundo (FERNANDES, 2011), os romanos utilizavam os banhos em diferentes temperaturas para obtenção de alívio de dores e também para finalidades recreativas, a autora apresenta quatro tipos de banhos empregados pelos romanos, demonstrado assim grande influência nos aspectos da água na hidroginástica:

* Frio (Frigidarium) banho frio;
* Tépido (Tepidarium) banho em temperatura morna que preparava o indivíduo para o banho em água quente;
* Quente (Caldarium) banho em água quente;
* Quente/úmido (Sudatorium) ambientes fechados, saturado de ar úmido e quente, com o objetivo de gerar sudorese.

Após o surgimento das termas e dos banhos públicos com finalidades curativas e recreativas, ocorreu um grande número de pessoas nessas termas, e infelizmente houve a degenerações de costumes, a partir disto, foram feitas as transformações arquitetônicas nas termas, distinguindo espaços para homens e mulheres. Em seguida surgiram as termas mais amplas, sendo elas:

Sudatorium, Caldarium, Tepidarium e Frigidarium. O Sudatorium era terma com ar quente, para a transpiração do corpo, com finalidades de higienização. O Caldarium era o local mais importante das termas, pois tinha finalidades terapêuticas. Era formado por fonte de água quente e um tanque para natação. O Tepidarium se localizava perto do Caldarium. Eram fontes e piscinas menos aquecidas, com a função de receber as pessoas do Caldarium; era a transição de temperatura, do quente para o frio. Por fim, no Frigidarium os poros eram dilatados, pois era feito o contato do corpo quente com a água fria tendo uma função circulatória (BONACHELA, 2004)

A partir de 1830, Vicent Pressnitz utilizou água fria em exercícios intensos, pois acreditava-se nos infinitos benefícios para o corpo. Já em 1835, o Dr Winternitz de Viena juntamente comos Drs. Wight e Currier, em uma pesquisa, chegaram à conclusão que realmente havia uma ciência nos benefícios da água em suas variadas temperaturas sobre o corpo humano, como uma alternativa de cura e tratamento recomendado pela medicina. Mais tarde, em 1903, nos Estados Unidos, foi criado o primeiro centro de uso terapêutico da água. (MALTA, 2005)

A hidroginástica nos Estados Unidos segundo Fantin (2002), era baseada na musculação, ginástica aeróbica, no treinamento de corridas dentro da água e outros. Porém estes meios não saciam os principais objetivos do introdutor e criador do termo hidroginástica, na verdade ele buscava aplicar um método com base no respeito à individualidade, observação total as especificidades do meio líquido e respeito às relações dos alunos com os demais praticantes e o professor. O método original fazia grande rejeição do uso de aparelhos que poderiam modificar as características da água já que a intenção era realçar o som da água que acalmava e ao mesmo tempo tranquilizava.

No século XX, a hidroginástica atingiu o formato de como é conhecida atualmente, nos spas (termo utilizado para ambientes comerciais que oferecem serviços de saúde diferentes, como: tratamentos de beleza, yoga, sauna, massagens relaxantes; banhos de imersão; como meditação, exercícios antiestresse, ginástica; treinamento físico e reeducação alimentar para diminuição do peso; entre outros) da Inglaterra (GONÇALVES, 2008).

Gradativamente a Hidroginástica foi sendo introduzida nos programas das Academias e Clubes, conquistando cada vez mais adeptos e ganhando seu próprio espaço. Por volta da década de 80 que ela teve sua ascensão no Brasil e em seguida pelo mundo todo. Vários especialistas foram levados a estudar os exercícios aquáticos com o objetivo de minimizar o impacto causado nas atividades feitas no solo, e devido ao elevado número de lesões provocado pela prática da ginástica aeróbica. No início era fácil encontrar aulas executadas com a água na altura do quadril, movimentos de braços realizados fora da água e com baixas temperaturas. Por falta de pesquisas a hidroginástica era praticada sem muitos princípios ou profundidade inadequada. Com o tempo, vários estudiosos, desenvolveram trabalhos de pesquisas que atualmente se tornaram referência para programas de treinamentos aquáticos (LUCCHESI, 2013).

A hidroginástica passa a ser conhecida pelo mundo todo por ser uma atividade aquática segura, e que para executa-la o indivíduo não precisa saber nadar, a qual é possível recrutar o condicionamento físico do sujeito através da execução de exercícios específicos. A prática vem se expandindo e alcançando especialmente o público idoso, porque é uma atividade de caráter aeróbico, que pode ser trabalhada com baixo impacto articular e em uma intensidade moderada, e para pessoas com baixo tônus muscular pode haver uma melhora no tônus, aumentando a flexibilidade e a massa muscular, em comparação com exercícios que poderiam ser mais complexos se executados no solo (ANDRIES JUNIOR etal. 2009).

### - Hidroginástica – Conceitos e Definições

A hidroginástica é uma atividade aeróbica que inclui exercícios que desenvolvem flexibilidade, força muscular, resistência e que pode ser considerada uma atividade física em que se faz junção do trabalho da musculação (anaeróbico) com o trabalho aeróbico. Desta maneira a hidroginástica é definida como:

um sistema de condicionamento físico que pode ser utilizado não só pelas populações sedentárias com restrições e limitações ortopédicas e/ou posturais, mas também por atletas de diversas modalidades esportivas, que encontram nesta atividade uma eficiente forma de recuperação ativa e de substituição de parte do treinamento cardiovascular, que os leva a diminuir a incidência de lesões por esforços repetitivos ou por superuso (LUCCHESI, 2013, p.27).

A hidroginástica é apresentada como uma atividade física que integra exercícios dentro do meio líquido, que podem ser coreografados ou não, embasados na aplicação da resistência da água como sobrecarga e do empuxo para reduzir o impacto, o que demonstra a prática de um exercício, ainda que seja em intensidades altas, com redução dos riscos de lesão (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

A hidroginástica baseia-se na execução de exercícios elaborados para diversas partes do corpo como meio de aperfeiçoar diferentes aptidões físicas como a flexibilidade, força muscular, resistência, equilíbrio, capacidade respiratória e cardiovascular. A aula de hidroginástica possui uma estrutura dividida da seguinte forma: parte inicial (aquecimento com exercícios aeróbicos –corridas, deslocamentos, movimentos combinados de braços e pernas); parte principal (exercícios localizados para membros superiores, inferiores, parte média do corpo); parte final (relaxamento e alongamento) (BONACHELA, 2004).

Pode-se afirmar que a hidroginástica se origina da hidroterapia, tendo sua origem na Alemanha, para ajudar inicialmente a um grupo de pessoas com mais idade, que necessitava praticar uma atividade física com segurança e sem riscos de lesões articulares e que pudesse proporcionar bem-estar. As primeiras aulas se assemelhavam muito as de ginástica aeróbica. No início do seu processo de expansão, os principais praticantes eram os idosos devido ao menor risco de lesões, além de gerar bem-estar (FERNANDES, 2011).

Bonachela (2001), apud, Galdi, et. al.(2004) conceitua hidroginástica como um conjunto de exercícios físicos executados na água, com o objetivo de aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga e dessa maneira permite contribuir para o bem-estar físico dos praticantes e melhor qualidade de vida.

A hidroginástica é uma atividade aquática aeróbica, sendo um sistema de exercícios utilizado na água, com música, ao qual é promotor de saúde de forma natural e agradável. Sua execução é feita na posição vertical, com água na altura do tórax, buscando trabalhar toda a musculatura do corpo. A prática desta modalidade promove benefícios aos aspectos relacionados com as capacidades física: flexibilidade, força, condicionamento cardiovascular resistência muscular, e bem-estar mental e físico. (BAUM, 2000, apud, GALDI et. al. 2004)

Portanto, a hidroginástica é um programa de exercícios aquáticos específicos, constituída de movimentos rítmicos, coreografados ou não, além de ser uma atividade contagiante e divertida, e que utiliza da água com suas propriedades como saída fundamental para oferecer resistência e sobrecarga natural aos movimentos (LUCCHESI, 2013).

### - Propriedades físicas da água

Para Bonachela (2004) a hidroginástica é a ginástica na água, a qual se diferencia das outras atividades, devido às propriedades físicas que o meio liquido oferece, desta maneira é realçado alguns benefícios. Segundo Lucchesi (2013), a água possui características específicas, as condições fisiológicas e biomecânicas do corpo humano são alteradas a partir do momento em que é submergido na água.

É importante ter referência em relação à temperatura da água para a prática da hidroginástica. A frequência cardíaca sempre será maior quando existir uma maior temperatura da água, aumentando assim o consumo de oxigênio do corpo. De acordo com Frere et al. (2011), a temperatura da água recomendada deverá estar entre 27 a 29 graus.

Para Carvalho e Kaneko (2011), as propriedades físicas da água podem ser classificadas em:

* **Densidade:** é a relação entre a massa e o volume de um corpo (D= m/v). A densidade relativa é a relação da massa de um corpo e a unidade de massa é igual ao volume em deslocamento na água.
* **Flutuação:** é definida pelo princípio de Arquimedes, de acordo com o conceito um corpo imerso completo ou parcialmente em um líquido passa a sofrer um empuxo para cima igual ao peso deslocamento, agindo no sentido oposto a força de gravidade.
* **Pressão Hidrostática:** é regida pela lei de Pascal. É uma pressão que os líquidos exercem sobre todas as partes do corpo submersas na água. Essa pressão vai aumentando de acordo com que a densidade e a profundidade do líquido aumentam.
* **Viscosidade:** as moléculas de um fluido estão sempre em atrito, oferecendo resistência ao movimento em qualquer direção. O movimento na água em velocidade aumenta o arrasto

## - Terceira Idade.

Para Neri (2001), são considerados da terceira idade os indivíduos que estão dentro de uma faixa etária socialmente estipulada, de 60 anos para países em desenvolvimento, como o caso do Brasil ou de 65 anos para países desenvolvidos. Vários fatores são importantes na determinação das diferenças entre os idosos como gênero, educação, personalidade, história de vida, classe social, saúde e contexto social.

Em diversos países em desenvolvimento, os indivíduos são considerados idosos após os 60 anos. A terceira idade é uma etapa da vida de um indivíduo. O momento em que um sujeito é considerado na etapa da terceira idade caracteriza-se de acordo com a cultura de cada um e o desenvolvimento da sociedade em que reside (SANTOS e VECCHIA, 2011).

O envelhecimento crescente no Brasil pode ser analisado de acordo com a mudança na pirâmide demográfica.

O Brasil passa hoje por uma importante mudança em sua pirâmide demográfica, com progressivo e acelerado envelhecimento da população, que representa, atualmente, 9,6% do total de Brasileiros ou 17,7 milhões de pessoas idosas. Em algumas cidades esse índice é ainda maior, alcançando cerca de até 20% o número de idosos no caso de São Paulo, e cidades interioranas por causa da migração, têm índice muito maior. Proporcionalmente, a cidade do Rio de Janeiro abriga o maior número de idosos do país, boa parte concentrada no bairro de Copacabana. Essa é a parcela da população que mais cresce no país, sendo maior que a população de 0 a 4 anos, confirmando a mudança da pirâmide demográfica (VONO, 2007, p.3).

Acredita-se que no ano de 2020 a população com mais de 60 anos no Brasil deva atingir 30 milhões de pessoas e a expectativa de vida aumente para 70 anos. Atualmente a população brasileira vive em média 68,6 anos, vivendo 2,5 anos a mais do que no início da década de 90 (VIDAL, 2013).

O envelhecimento deve ser avaliado não só pelo fator cronológico, mas também biológico, psíquico, social e funcional. Segundo Vono (2007) o envelhecimento é um processo que ao longo do tempo, as diferentes células que compõem o organismo humano vão envelhecendo, algumas se renovam, outras diminuem em quantidade, outras se tornam menos efetivas, e outras não se renovam, como é o caso dos neurônios.

Segundo Robergs e Roberts (2002) o envelhecimento não é simplesmente o passar do tempo, mas o acontecimento de eventos biológicos que ocorrem ao longo de um período, não deve ser visto como doença, mas como uma ação natural, qualquer ser vivo nessa terra envelhece com o tempo, não apenas os seres humanos.

As capacidades funcionais possuem vários graus de desempenho ou vários graus de comprometimento. As capacidades funcionais são fundamentais no processo de envelhecimento. Consistem na junção das capacidades físicas e cognitivas para realização de atividades do dia-a-dia. O comprometimento significa a deficiência na interação entre fatores relacionados a interação entre um indivíduo com sua condição de saúde, fatores ambientais e pessoais, causando limitações na realização de atividades cotidianas (PERRACINI, FLÓ, 2009).

## 3 - Benefícios físicos para a terceira idade advindos da hidroginástica

Para Castaraneli et al, (2008) a hidroginástica permite a melhora da capacidade cardiorrespiratória e aeróbica, a flexibilidade, força muscular, o bem-estar em geral e a resistência. A hidroginástica tem como vantagem o poder de ser praticada por indivíduos de qualquer gênero e idade, sendo uma opção para um programa de exercícios. É uma alternativa excelente para pessoas que tenham uma vida muito agitada e têm pouco tempo para se dedicar a prática de exercícios.

A prática regular de exercícios aeróbicos como no caso da hidroginástica, aumenta a capacidade funcional dos sistemas cardiovascular e respiratório, desta forma acontece a melhora da oxigenação facilitando o trabalho do coração. A atividade física regular é benéfica para o sistema musculoesquelética, pois torna este sistema mais forte, aumentando também a densidade óssea.(LUCCHESI, 2013).

Em relação aos exercícios que submergem o corpo no meio líquido, as alterações fisiológicas e biomecânicas se apresentam de forma significantes, tanto em comparação aos exercícios praticados dentro e fora da água, como em diferentes profundidades do meio líquido (KRUEL, 2000).

De acordo com Lucchesi, (2013), podemos destacar a melhora dos componentes de aptidão física nos praticantes de uma rotina regular de hidroginástica:

* Melhora na flexibilidade;
* Melhora do condicionamento cardiorrespiratório;
* Aumento da resistência e força muscular;
* Auxilia a reeducação respiratória e postural;
* Auxilia no retorno venoso devido à pressão hidrostática;
* O exercício na água estimula a produção de calor, consequentemente um maior consumo de energia;
* Aumento da circulação sanguínea, promovendo um efeito massageador.

Com a prática regular da atividade física acontece a promoção da saúde e da qualidade de vida. No que se refere aos programas mundiais de promoção de saúde, o destaque é referente à atividade física, porque os destaques epidemiológicos apoiam a prevalência positiva de um modo de vida ativo e envolvimento das pessoas em programas de exercício ou atividade física como fator preventivo e minimizador dos resultados oriundos do envelhecimento (CARVALHO e KANEO, 2011).

Estudos realizados pelos autores citados anteriormente apontam que a prática regular da hidroginástica possibilita vários benefícios aos praticantes, tais como:

* O controle do peso corporal;
* O aumento da força muscular, da agilidade, do equilíbrio e da coordenação;
* Uma melhora dos sistemas: cardíaco, circulatório e respiratório.

A pratica desta modalidade de acordo com Ferreira e Mann (2013), pode proporcionar vários benefícios, além de ser excelente para público idoso, dentre os benefícios advindos da hidroginástica os autores destacam alguns deles sendo: melhora da qualidade de vida e a diminuição da ingestão de medicamentos.

As vantagens de praticar hidroginástica de acordo com Júnior (2007), apud Scarabel (2013):

* Aumento do ganho de equilíbrio e estabilidade;
* Facilita o aumento aos poucos da amplitude articular;
* Aquecimento de distintas articulações e músculos na realização dos exercícios, o que ajuda no tratamento de problemas articulares;
* Melhoria na realização de exercícios sem as articulações de base e eixo do movimento ser sobrecarregadas;
* Fortalecimento da musculatura sem risco algum;
* Melhoria na condição da pele pelo trabalho circulatório e da ativação do suprimento sanguíneo;
* Desempenho global, qualquer agitação que será realizado na água abrangerá resistência na volta e na ida, consistindo em uma sobrecarga natural;
* Melhora da capacidade respiratória do corpo;
* Retorno venoso promovido pela decorrência de pressão hidrostática, ajudando quem tem varizes;
* Sensação de bem-estar e gasto calórico expressivo de acordo com a intensidade dos exercícios;
* Redução da gordura corporal;
* Abaixa a frequência cardíaca;
* Os músculos ficam massageados devido à ondulação da água versus o tecido muscular criando um resultado de massagem no organismo, o que causa um relaxamento;
* O coração passa a trabalhar com maior eficiência no momento em que o corpo está debaixo da água, desta forma ele consegue arremessar maior volume de sangue por batimento, resultando em uma eficiência maior e melhor do condicionamento cardíaco.

## 4- Benefícios psicológicos para a terceira idade advindos da hidroginástica

Quando alcançada a terceira idade, fase essa considerada a última do desenvolvimento humano, vários são os danos que esta etapa da vida traz. No que se refere ao aspecto psicológico, se o sujeito não tiver uma autoaceitação, autonomia, crescimento pessoal e algum objetivo de vida, o seu cognitivo poderá estar bastante comprometido (AMORIM; SENA, 2014).

É incontestável o benefício advindo da atividade física para os seus praticantes, tanto em relação a saúde física, psicológica, mental e social. A atividade física regular tem impacto bastante significativo sobre a prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas em idosos, além disso, ela tem efeitos muito importantes na manutenção da capacidade funcional. (LUCCHESI, 2013).

Segundo Weinberg e Gould (2001), o exercício físico pode estar associado a mudanças positivas nos estados de humor e nas diminuições de estados de ansiedade e depressão, pois agem como intervalo ou afastamento da rotina. O aumento do bem-estar psicológico com o exercício pode ser originado por meio da fisiologia (aumento no fluxo sanguíneo cerebral, mudanças nos neurotransmissores cerebrais, aumento do consumo máximo de oxigênio, redução da tensão muscular) e da psicologia:

* Esquecer os problemas cotidianos;
* Sensação aumentada de controle;
* Sentimento de competência e autoeficácia;
* Melhora no autoconceito e autoestima;
* Interações pessoais positivas.

Para Lorda (2009) a eficácia psicológica, é associada a participação de programas de exercícios, ainda neste contexto a autora destaca os seguintes benefícios:

* Sentimento de ganho e satisfação de vida;
* Redução da tensão;
* Melhora na autoimagem, autoestima, autoconceito e estados de ânimo positivo.

A autora anteriormente citada aponta que o exercício pode contribuir para uma maior liberdade de movimento, o qual pode aumentar a percepção de autossuficiência. No aspecto social permite maior sociabilização com as demais pessoas, promove o crescimento social, expande o círculo de relações sociais através de novas amizades e possibilita o desenvolvimento do espírito comunitário, ajudando a aliviar sentimentos de solidão e ansiedade que podem ser produzidos pelas perdas e mudanças sociais na velhice.

Segundo (CRUZ, 2013, p.11), os benefícios da atividade física são igualmente evidentes para:

[...] o domínio das capacidades cognitivas e psicossociais. Reconhece-se sua forte relação com bem-estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento. Sabe-se também que pessoas que estão seguras de que dispõe das competências necessárias para um adequado funcionamento intelectual, físico, afetivo e social, ou seja, que se sentem eficazes, são beneficiadas no que tange à autonomia e aos motivos de realização. Pessoas mais eficazes e satisfeitas tendem a buscar mais controle, mais satisfação e mais envolvimento, parecendo, assim, diferentes do estereótipo de velhice doentia, apagada e infeliz.

A qualidade de vida tende a ser afetada por diversos fatores psicossociais e por comportamentos de saúde, a medida em que se envelhece a atividade física se torna cada vez mais importante devido a relação positiva com saúde mental e física. A prática de exercícios em grupo leva a uma maior adesão, pois programas em grupo proporcionam satisfação, apoio social e um aumento do senso de compromisso. Fazer parte de um grupo de atividades físicas atende as necessidades de socialização, ao mesmo tempo promove benefícios psicológicos e fisiológicos (WEINBERG E GOULD, 2001).

## 5 - Os fatores que motivam a terceira idade à prática de hidroginástica

No meio esportivo, os fatores motivacionais são considerados um dos principais elementos que impulsionam o sujeito à ação. São diversos os aspectos que diferenciam os indivíduos no que tange os interesses e motivos pela prática. Os motivos podem ser internos e externos. Os motivos são necessidades, interesses, carências e desejos que impulsionam as pessoas em certas direções e motivação que envolve um comportamento direcionado para o objetivo (SIQUEIRA E TICIANELLI, 2013).

Pesquisas feitas por Almeida (2000) apontam que os motivos que levaram os idosos a praticar a hidroginástica foram:

* Não gosta de ginástica de solo;
* Indicação médica;
* Ficar com o corpinho bonito;
* Encontrar pessoas e fazer amigos;
* Ter afinidade;
* Distração e ocupação de tempo.

Logo estudos realizados por Romano et. al. (2012), demonstraram que os motivos que levaram os idosos a optarem pela hidroginástica são:

* Acreditar que na água as dores diminuem;
* Indicação médica;
* Acreditar que na água os movimentos ficam mais fáceis;
* Gosto pela modalidade.

De acordo com os estudos de Oliveira et. al. (2011), os motivos que induziram os idosos a prática da hidroginástica foram:

* Dores;
* Fácil execução;
* Por gostar da hidroginástica;
* Recomendação médica.

Através de estudos realizados por Cerri e Simões (2007), os resultados obtidos relacionados aos motivos que levaram os idosos a prática da hidroginástica fundamentam em:

* Manter-se saudável;
* Ordens médicas;
* Indicação de amigos;
* Problema de saúde.

Segundo Cruz, (2013), os motivos podem ser relacionados como predisposições para certos tipos de comportamento que o indivíduo desenvolve a partir do relativo êxito de várias tentativas para satisfazer as suas necessidades. O indivíduo pode ser estimulado a satisfazer suas necessidades por meio da participação em atividades que o levam à realização de objetivos desejados. É importante compreender as necessidades ou motivos do comportamento para se entender o processo de aprendizagem do ser humano. Os motivos destacados pelo indivíduo ocultam capacidades, interesses, e traços característicos da personalidade. Os motivos dos indivíduos tendem a ser semelhantes, pois as características e habilidades do grupo se assemelham. De acordo com a autora esses motivos seriam determinantes no comportamento dos indivíduos.

# 6 - METODOLOGIA

Para a realização da presente pesquisa, foi elaborado incialmente um cronograma de visitas a uma biblioteca de uma Instituição Particular de Ensino Superior da cidade de Itumbiara-GO, com o objetivo de recolher fontes seguras para discorrer sobre o tema em questão. A presente pesquisa tem caráter exploratório e documental, de acordo com Gil (2008), a base da pesquisa exploratória é “desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” já a pesquisa documental de acordo com Calado e Ferreira (2004), trata-se de uma investigação de um determinado problema de forma indireta, através de estudos de documentos que são produzidos pelo homem e por isso revela sua maneira de ser, viver e entender um fato social.

a. Foram utilizados 13 livros.

b. 26 artigos científicos com a temática em questão acessados nas bases de dados da Unicamp, UEPA, UFRGS, Efdeportes e periódicos.

c. As palavras chaves utilizadas para encontrar os artigos foram: Hidroginástica, Terceira idade, Atividade física.

A população da pesquisa documental foi formada por praticantes de hidroginástica de um clube da cidade de Itumbiara-GO. Foram distribuídos 100 questionários e 16 foram devolvidos, caracterizando a amostra da pesquisa, totalizando 12 mulheres e 4 homens, com idades entre 60 e 78 anos. O instrumento da pesquisa foi um questionário (anexo 01), contendo 6 questões. O questionário foi entregue pessoalmente aos responsáveis de um clube da cidade, foi pedido que os mesmos entregassem a seus alunos, solicitando a colaboração, após uma semana os questionários foram recolhidos. Após a coleta dos dados, foi feita a tabulação com alguns gráficos, com objetivo de melhor visualização do perfil dos praticantes de hidroginástica da terceira idade na cidade Itumbiara-GO.

Este trabalho de pesquisa tem por objetivo apresentar o resultado de sua investigação sobre o tema escolhido, realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica e documental, utilizando fontes de pesquisa, artigos científicos, periódicos, sites, livros e documentos acerca do tema proposto, buscando assim um maior auxílio científico. Sendo a análise de dados de forma descritiva e documental.

Os estudos de (CALADO e FERREIRA, 2004, p. 03) apontam que:

Os documentos são fontes de dados brutos para o investigador e a sua análise implica um conjunto de transformações, operações e verificações realizadas a partir dos mesmos com a finalidade de se lhes ser atribuído um significado relevante em relação a um problema de investigação.

Ainda na visão do autor anteriormente citado, o recolhimento de documentos é uma fase da pesquisa documental, exigindo do pesquisador alguns cuidados e procedimentos técnicos acerca da aproximação do local onde se pretende alcançar a coleta das fontes que sejam relevantes para sua investigação. É importante tabular os dados da investigação, esclarecer os objetivos da pesquisa, e apontara relevância destes acervos e fontes.

Pesquisa é a estruturação de um novo conhecimento, a estruturação de novos meios ou técnicas, e exploração e criação de novas realidades, na circunstancia deste princípio científico, a pesquisa deverá se apresentar como a instrumentação teórico-metodológico para a estruturação de um conhecimento novo. (DEMO, p.33, 2000).

De acordo com Bello (2004,p. 5) a pesquisa pode ser definida como:

Pesquisa é o mesmo que busca ou procura. Pesquisar, portanto, é buscar ou procurar reposta para algum acontecimento. Em se tratando de ciência a pesquisa é a busca de solução a um problema que alguém queira saber a resposta.

Segundo Gil (2008), pesquisa é definida como um procedimento racional e sistemático que tem como objetivo apresentar respostas aos problemas que são escolhidos. A pesquisa se desenvolve através de um processo composto de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

Referente a pesquisa bibliográfica (FONSECA, 2002, p. 32) destaca que:

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta.

O autor Gil (2008) destaca que os exemplos mais constitutivos deste tipo de pesquisa bibliográfica são referentes investigações sobre ideologias ou aquelas que se propõem à análise das diversas posições acerca de um problema.

## 7 – RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através do intermédio de dados coletados junto aos praticantes de hidroginástica da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO, pode-se discutir e relacionar os resultados em relação ao objetivo geral proposto nesta pesquisa.

Para caracterizar a população a qual soma 16 participantes, perguntou-se sobre o gênero de cada indivíduo. Para melhor visualização dos resultados, utilizou-se o Gráfico 01.

**GRÁFICO 01 – GÊNERO DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA**

Neste gráfico fica claro que o público que ainda predomina nas aulas de hidroginástica é essencialmente do sexo feminino, totalizando 75% da pesquisa, sendo 12 mulheres e apenas 25% (4 homens) da pesquisa é representado por homens, isso se deva talvez pelo fato dos homens acreditarem que esta seja uma atividade direcionada as mulheres.

Inicialmente, as aulas de hidroginástica tinham como praticantes o público feminino, com idade avançada, fazendo com que o grupo de estudo da maioria dos trabalhos com essa modalidade fosse mulheres. Atualmente, é possível notar que existe uma maior adesão por parte do público masculino durante essas aulas. Sendo assim, foi surgindo a necessidade de estudos sobre a hidroginástica também com esse gênero. (OLKOSKI, 2011).

Também foi questionado nesta pesquisa, sobre a faixa etária dos praticantes de hidroginástica. O público que frequenta as aulas é da terceira idade, um dado muito importante da pesquisa aponta que a maior predominância dos praticantes tem entre 60 e 65 anos, totalizando uma porcentagem de 63% da população total da pesquisa, o que pode ser observado no Gráfico 02.

**GRÁFICO 02 – FAIXA ETÁRIA DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA**

Através de estudos feitos por Vidal (2013) acredita-se que no ano de 2020 a população com mais de 60 anos no Brasil deva atingir 30 milhões de pessoas e a expectativa de vida aumente para 70 anos. Atualmente a população brasileira vive em média 68,6 anos, vivendo 2,5 anos a mais do que no início da década de 90.

Outra característica observada na pesquisa sobre população praticante de hidroginástica na cidade de Itumbiara-GO, foi referente ao grau de escolaridade, o qual pode ser visualizado no Gráfico 03.

**GRÁFICO 03 –GRAU DE ESCOLARIDADE DOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA**

Conforme apresenta o gráfico 03, nota-se que o interesse pela prática da hidroginástica é muito acentuado onde há menor escolaridade e nível de instrução, contabilizando um total de 69%. Por outro lado, a pesquisa aponta que apenas 6%dos praticantes possuem 3º grau completo. Não ouve registro nos itens “2ºGrau Incompleto” e “3º Grau Incompleto”.

Tendo em vista que o baixo nível educacional é um aspecto dentre os fatores que, se comparados entre si, comprometem o processo de envelhecimento, trazendo grandes danos para sua manutenção e qualidade de vida, sendo eles a idade avançada e o sexo feminino. (ROQUE, 2011).

**GRÁFICO 04 – ESTADO CIVIL**

No questionário (anexo 1), foi perguntadoo estado civil, a maioria dos indivíduos são casados, o que equivale a 81% dos praticantes de hidroginástica, os indivíduos solteiros equivalem a 6%, os indivíduos separados correspondem a 6%, e por fim, os indivíduos viúvos correspondem 6%.

Conforme aponta dados do IBGE em 2010, foi verificada a proporção de indivíduos solteiros, viúvos, casados, divorciados, desquitados/separados. Sendo que a segunda maior proporção é de 56 milhões de indivíduos casados no Brasil.

**GRÁFICO 05 – OBJETIVO AO PRATICAR HIDROGINÁSTICA**

Quando questionados o objetivo em praticar hidroginástica, 88% apontaram que praticam por saúde, os demais indicaram estética 6% e lazer 6%. Não houve registros nos itens “Convívio Social” e “Descontração”.

Segundo Cruz, (2013), os motivos e objetivos podem ser relacionados como predisposições para certos tipos de comportamento que o indivíduo desenvolve a partir do relativo êxito de várias tentativas para satisfazer as suas necessidades. O indivíduo pode ser estimulado a satisfazer suas necessidades por meio da participação em atividades que o levam à realização de objetivos desejados.

Foi investigado os principais motivos que levam a prática da hidroginástica, o que pode ser observado no gráfico 06.

**GRÁFICO 06 –MOTIVOS QUE INFLUENCIARAM A ESCOLHA PARA A PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA**

De acordo com o Gráfico 06, pode-se constatar que a maioria dos praticantes de hidroginástica da terceira idade na cidade de Itumbiara escolheram fazer hidroginástica devido a recomendação médica, este dado equivale a 75% do total da população, 6% resolveram fazer hidroginástica por decisão própria, 19% por indicação de amigos. Não ouve registros nos itens “influências da propaganda (revista, jornais, televisão)” e “Recomendação de um professor”. Dentro deste contexto nota-se que a maioria dos participantes procuram a hidroginástica por recomendação médica, podendo revelar o aspecto terapêutico.

Conforme abordagem de Siqueira e Ticianelli (2013), os fatores motivacionais são considerados um dos principais elementos que impulsionam o sujeito à ação. São diversos os aspectos que diferenciam os indivíduos no que tange os interesses e motivos pela prática. Os motivos podem ser internos e externos. Os motivos são necessidades, interesses, carências e desejos que impulsionam as pessoas em certas direções e motivação que envolve um comportamento direcionado para o objetivo.

# 8 –CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como vimos no decorrer deste estudo, pode-se observar que as atividades aquáticas são praticadas há muito tempo pela sociedade em geral, ocorrendo desde a antiguidade, através da época moderna até chegar nos dias de hoje, se exibindo-se com o nome de hidroginástica.

Pôde-se notar que o meio onde a hidroginástica é praticada, no caso a água, possui características próprias muito individuais e especificas que fornecem várias vantagens e benefícios para o praticante relacionadas com as atividades realizadas de forma clássica no meio terrestre, como a ação da gravidade, risco de quedas e lesões e sensações desagradáveis devido ao calor.

Ao realizar esta pesquisa, a intenção foi verificar como é desenvolvido o trabalho de hidroginástica para pessoas da terceira idade na cidade de Itumbiara-GO, para que através desta pesquisa em meio a tantos praticantes quanto os profissionais que atuam na área pudessem ser beneficiados. Foi proposto investigar os benefícios físicos para a terceira idade advindos da hidroginástica, benefícios psicológicos para a terceira idade advindos da hidroginástica, e os fatores que motivam a terceira idade à prática da hidroginástica, para que através desta pesquisa a sociedade possa conhecer a relevância dos objetivos específicos propostos nesta pesquisa.

Para as unidades que oferecem a hidroginástica é de extrema importância saber o perfil de seus praticantes, pois por meio deste conhecimento é possível estruturar o trabalho de propaganda e marketing através principalmente da divulgação do seu trabalho levando em consideração as características próprias da população que geralmente procuram este tipo de atividade física, procurando identificar seus interesses, expectativas e necessidades. Através do conhecimento do perfil do praticante de hidroginástica, a mesma pode realizar a organização do espaço físico, material e pessoal, para que atenda os interesses e necessidades específicas de cada população.

Em relação aos profissionais que aplicam as aulas de hidroginástica, também é importante estar informado sobre as características da população que atinge, para que possa respeitar individualidade biológica do grupo, bem como seus principais anseios e objetivos em relação à prática da atividade escolhida. Assim, o professor poderá adequar as aulas conforme o perfil de seu público.

# 9 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, Marília Sbrogio. **"Hidroginástica na terceira idade: problemática da indicação generalizada",** 2000. Disponível em:<www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000322920>, acesso dia 21 de maio de 2017 às 19h31min.

AMORIM, Simone; SENA, Éris. **Desenvolvimento Humano Durante a Velhice,** 2014. Disponível em: <https://psicologado.com/psicologia-geral/desenvolvimento-humano/desenvolvimento-humano-durante-a-velhice>, acesso dia 21 de maio de 2017 às 14h43min.

ANDRIES JUNIOR, O. et al. **Atividades aquáticas na terceira idade**. São Paulo: Plêiade, 2009.

BELLO, José Luiz de Paiva. **Metodologia científica**. Rio de Janeiro: 2004. Disponível em: <http://w.pedagogiaemfoco.pro.br/met01.htm> Acessado em 12 de junho de 2017.

BONACHELA, V. **Hidro localizada. Rio de Janeiro**: 2. ed. Sprint, 2004.

CALADO, Sílvia dos Santos; FERREIRA, Sílvia Cristina dos Reis. **Análise de documentos: Método de recolha e análise de dados,** 2004. Disponível em: <http://www.educ.fc.ul.pt/docentes/ichagas/mi1/analisedocumentos.pdf >, acesso dia 28 de maio de 2017 às 18h53min.

CARVALHO, Rose Paula Dias; KANEKO, Professora Gláucia Lobato. **TERCEIRA IDADE ATIVA: os benefícios da prática da hidroginástica na capacidade funcional de idosos do grupo “BEM-VIVER” SESC/PA,** 2011. Disponível em:<http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/ROSE\_PAULA\_DIAS.pdf>, acesso dia 21 de maio de 2017 às 16h30min.

CASTARANELI, Marceli Vanessa, et. al. **Efeito da hidroginástica na força de pressão manual em mulheres acima de 50 anos,** 2008. Disponível em:<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/46261.pdf>, acesso dia 21 de maio de 2017 às 15h32min.

CERRI, Alessandra de Souza; SIMÕES, Regina. **Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?**, 2007. Disponível em:<www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/download/2926/1560>, acesso dia 28 de maio de 2017 às 12h21min.

CRUZ, Francine. **Educação Física na Terceira Idade: Teoria e Prática.** São Paulo: Ícone, 2013.

DEMO, Pedro. **Pesquisa e Construção de conhecimento: metodologia científica,** 2000.

**entre gêneros durante uma aula de hidroginástica,** 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd159/respostas-cardiorrespiratorias-de-hidroginastica.htm>, acesso dia 14 de junho de 2017 às 15h32min.

FANTIN, Andréa. **"Hidroginástica para gestantes":** "Iniciativa Própria ou Indicação Médica", 2002. Disponível em:<[www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000321002](http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000321002)>, acesso dia 23 de abril de 2017 ás 14h32min.

FERNANDES, Rita de Cassia. **Aspectos históricos, conceitos fundamentais:** hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física, 2011. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com/efd154/aspectos-historicos-hidroginastica-saude-qualidade-de-vida.htm>>, acesso dia 23 de abril de 2017 às 13h21min.

FERREIRA, Carlos Martins e MANN, Luana. **Hidroginástica para idosos: motivos para escolha e principais benefícios,** 2013. Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd184/hidroginastica-para-idosos-beneficios.htm>, acesso dia 21 de maio de 2017 às 16h52min.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila

FRERE, Erika et al.**Hidroginástica para melhor qualidade de vida de idosos**, 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd163/hidroginastica-para-melhor-qualidade-de-vida-de-idosos.htm>>, acesso dia 23 de abril de 2017 às 15h16min.

GALDI, Enori Helena Gementi. et. al.**Apreder a nadar com a extensão universitária,** 2004. Disponível em: <www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000351678> acesso dia 11 de junho de 2017.

GIL. A.C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008

GONÇALVES, I. O. **Esforço máximo e supramáximo na hidroginástica. Caracterização e avaliação do risco de acidente cardiovascular**. 2008. 130 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, 2008.

KRUEL, L. F. M. **Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d’água.** 2000. Tese (Doutorado) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2000.

LIMA, P. A. **Perfil do praticante de hidroginástica em academias de Curitiba**. Monografia Graduação. Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba, 2007. 08p.

LORDA, C. Raul. **Recreação na terceira idade**. 5. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

LUCCHESI, Gilmara Alves. **Hidroginástica: Aprendendo a ensinar.** São Paulo: 1. ed. Ícone, 2013.

MALTA, E. C. **Treinamento de força em idosos na hidroginástica.** Monografia Graduação.Centro Universitário Claretiano. Batatais, 2005. 46 p.

NERI, A.L. **Velhice e qualidade de vida na mulher: Desenvolvimento XXXIII e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas.** São Paulo: PAPIRUS, 2001.

OLIVEIRA, Fernanda Romano da Silva et. al. **Motivos que levam idosos a escolher hidroginástica como atividade física regular,** 2011. Disponível em:<http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-10/Vol10n3-2011/Vol10n3-2011-pag-103a110/Vol10n3-2011-pag-103a110.pdf>, acesso dia 21 de maio de 2017 às 20h56min.

OLIVEIRA, Lisiane de; BURGOS, Miria Suzana. **Benefícios da hidroginástica na terceira idade**, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd167/beneficios-da-hidroginastica-na-terceira-idade.htm>>, acesso dia 23 de abril de 2017 às 14h43min.

OLKOSKI, Mabel Micheline. Et. al. **Comparação de respostas cardiorrespiratórias**

PERRACINI, M. R.; FLÓ, C. M. **Funcionalidade e envelhecimento. Rio de Janeiro:** Guanabara Koogan, 2009.

ROBERGS, R. A; ROBERTS, S. O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício para Aptidão, Desempenho e Saúde,** São Paulo: Phorte, 2002.

ROMANO, Fernanda et. al. **Motivos que levam idosos a escolher a hidroginástica como atividade física regular,** 2012 Disponível em:<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/09/motivos-idosos-hidro.pdf>, acesso dia 21 de maio de 2017 às 19h34min.

ROQUE, Francelise Pivetta, Et. al. **Perfil socioeconômico-cultural de uma universidade aberta à terceira idade: reflexo da realidade brasileira?**, 2011. Disponível em: < http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n1/a11v14n1.pdf>, acesso dia 14 de junho de 2017 às 15h32min.

SANTOS, Marco Aurélio Gonçalves Nóbrega dos, VECCHIA, Gabriel Maria Gasperoni. **Fatores motivacionais que levam mulheres da terceira idade à prática da hidroginástica,** 2011. Disponível em: <http://www.faeso.edu.br/horus/artigos>, 4acesso dia 21 de maio de 2017 às 13h34min.

SCARABEL, Fernanda Bianca. **Os benefícios da hidroginástica na terceira idade,** 2013. Disponível em: <http://www.def.unir.br/downloads/1920\_parte\_1\_fernanda\_b.\_scarabel.pdf>, acesso dia 21 de maio às 13h45min.

SIQUEIRA, Nathália Ferreira; TICIANELLI, Giovanna. **Psicologia e Esporte: o papel da motivação**, 2013. Disponível em: <https://www.fam.br/imagens/noticias/arquivos/o\_papel\_da\_motivacao.pdf >, acesso dia 28 de maio de 2017 às 13h34min.

TEIXEIRA, C. S.,PEREIRA, É. F.,ROSSI, A. G. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso**, 2007. Disponível em:<http://bases.bireme.br/cgibin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lan g=p&nextAction=lnk&exprSearch=536599&indexSearch=ID>. Acesso em 23 de abril de 2017 às 16h02min.

VIDAL, Roberto Crossetti. **Envelhecimento: As motivações para a prática da hidroginástica,** 2013. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br>, acesso dia 28 de maio de 2017 às 16h30min.

VONO, Z. E. **Enfermagem gerontológica: atenção á pessoa idosa.** São Paulo: Senac, 2007.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** 2° Ed. Porto Alegre: Artmed. 2001

# ANEXO

****