



SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

PERFIL DAS MULHERES IDOSAS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO UNIVAG

Raissa Aparecida de Campos Almeida⁷
Lidiane Laura da Silva Alves²
Lenir Antonia de Sene³
Ítalo Wilquer Marques da Silva⁴
Danilo Nascimento de Souza Campos⁵
Joás Dias de Araújo Cavalvante⁶

RESUMO

Introdução: Essa pesquisa buscou verificar o perfil das idosas praticantes de hidroginástica em um projeto “Grupo Vida Saudável”, realizado na piscina de fisioterapia do UNIVAG – Centro Universitário. **Objetivos:** Analisar o perfil das idosas aplicando três testes, verificando o desempenho funcional das idosas em realizar as atividades da vida diária. Verificar o nível de satisfação com a prática da hidroginástica. **Metodologia:** A elaboração desse artigo foi composto por 13 pessoas do sexo feminino idosas com média de idade $65,5 \pm 4,2$ anos. O método utilizado foi qualiquantitativo, com Par-Q, Anamnese e a Escala de Auto-percepção do Desempenho em Atividades da Vida Diária contendo 40 questões. **Apresentação e Análise dos Dados:** No PAR-Q as idosas que foram consideradas Aptas foram 15,3% e Não aptas 84,6%. Na anamnese, o objetivo da avaliada 84,61% responderam para promoção de saúde, todas as participantes da pesquisa (100%) responderam que já praticavam anteriormente alguma atividade, quanto ao uso de medicamentos para algum tipo de doença, todas as mulheres (100%) responderam que utilizam e maioria consome medicamentos para controle da pressão arterial 46,15% e quanto ao consumo de bebida alcoólica nenhuma participante (100%) faz consumo regular. Na Escala de Auto-percepção do Desempenho as Atividades da Vida Diária 23,08% obtiveram a classificação da capacidade funcional considerada como média, 23,08% classificada como boa e 53,85% muito boa. Analisando as ABVDs – atividades básicas da vida diária – 100%, foram consideradas independentes. Já nas AIVDs – atividades intermediárias da vida diária – 38,46% foram consideradas com dependência moderada e 61,54% foram consideradas independentes. **Conclusão:** O estudo demonstrou que a maioria das idosas apresentam uma capacidade funcional classificada como muito boa. Observou-se também, a valorização do programa pelos

⁷ . Graduada em Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande. (ray-almeida-soares@hotmail.com)

² . Graduada em Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande. (lidianepower@yahoo.com.br)

³ . Graduada em Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande (lenirsene@yahoo.com.br)

⁴ . Graduando em Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande (italo_barao@hotmail.com)

⁵ . Graduando em Educação Física do UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande (daniilonsc@hotmail.com)

⁶ . Professor Orientador. Mestre em Biociências e professor de Educação Física UNIVAG – Centro Universitário de Várzea Grande.(joasdias2002@yahoo.com.br)

participantes enquanto espaço de socialização e estimulação a interação social. E os problemas de saúde, desde que sejam controlados, garante maior qualidade de vida e acompanhado de um programa atividade física sistematizada, como a hidroginástica, auxilia na manutenção da autonomia do idoso em relação às atividades da vida diária.

Palavras-chaves: Hidroginástica, terceira idade e atividades da vida diária

INTRODUÇÃO

A população idosa tem aumentado com o passar dos anos, e proporcionar uma qualidade de vida tem sido uma das maiores preocupações da comunidade médica em relação à saúde do idoso¹. Do ponto de vista médico-científico, na terceira idade há uma perda na capacidade funcional e estrutural, levando o idoso ao sedentarismo. Com isso há um aparecimento de doenças decorrentes da falta de movimento chamadas doenças hipocinéticas hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, osteoporose e sarcopenia^{2,3}.

O envelhecimento humano é um processo complexo e inerente a todas as estruturas e funções do organismo, produz um declínio progressivo na capacidade funcional⁴. É um processo gradual e universal, pois afeta todos os indivíduos de uma espécie numa forma similar. O processo de envelhecimento pode ser acelerado ou desacelerado por fatores ambientais e comportamentais, mas não pode ser revertido⁵. Estão associadas perdas sociais, cognitivas e fisiológicas capazes de comprometer a qualidade de vida do indivíduo idoso, porém, é processo natural e pode ocorrer de maneira saudável com algumas alterações no estilo de vida, dentre as quais a participação em atividade física regular desempenha um importante papel^{6,7}. A saúde se identifica como uma multiplicidade de aspecto do comportamento humano, voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas ausência de doenças⁸. Qualidade de vida é ter uma vida ativa, saudável, prazerosa e harmoniosa, dependendo fundamentalmente da prática de hábitos saudáveis ou práticas básicas de saúde⁸.

O termo qualidade de vida envolve uma variedade de condições que podem afetar a percepção do indivíduo, seus sentimentos e comportamento. Portanto, a percepção de qualidade de vida assume aos olhos de cada observador os contornos de sua sensibilidade, sua cultura, sua condição socioeconômica, planos e frustrações⁹. Nesta fase da vida a diminuição do desempenho motor na realização das atividades da vida diária é o fator que interfere diretamente na percepção da qualidade de vida, cerca de 25% dos idosos chegam ao estado de dependência para realizar tarefas cotidianas¹⁰.

A inatividade física é o fator determinante para que muitas pesquisas relacionadas ao tema sejam realizadas, possibilitando e comprovando soluções que levam o idoso a ser mais ativo^{11, 12, 13, 14}. As últimas pesquisas demonstram que a prática de atividade física de nível baixo a moderado, entre eles a hidroginástica, o idoso pode desfrutar de inúmeros benefícios como, diminuição da possibilidade de quedas decorrentes da falta de equilíbrio, suas capacidades motoras, psicológicas e intelectuais são melhoradas, havendo a capacidade de voltar a ter sua independência na realização de suas tarefas cotidianas^{15, 16, 17}.

Embora não seja uma atividade exclusiva para idosos é procurado por esta população por não apresentar grandes restrições que sejam consideradas, como menor risco de sobrecarga e lesões decorrentes da prática. Em virtude da posição

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

verticalizada, diferentemente da natação, pessoas que apresentam medo costumam adaptar-se bem à hidroginástica. Esta característica favorece também a melhoria da postura, da marcha e da percepção corporal, já que, imerso, o indivíduo deverá estar mais atento à autocorreção, contribuindo para maior autonomia e qualidade de vida^{18, 19}.

A sobrecarga natural que a água em especial na hidroginástica pode ser intensificada ou reduzida de acordo com os objetivos e necessidades físicas de cada aluno. Para esta finalidade utilizam-se ferramentas que contribuem para tornar a atividade física individualizada. Desta forma, ao demonstrar um exercício pode-se oferecer opções de diferentes intensidades²⁰, uma atividade estimulante que promove integração, harmonia e qualidade na saúde e melhora do condicionamento físico e flexibilidade articular²¹. Relatam Rocha (1994)²² que as propriedades físicas da água auxiliam ainda mais os idosos na movimentação das articulações na flexibilidade, na diminuição da tensão articular (baixo impacto), na força, na resistência, nos sistemas cardiovascular e respiratório, no relaxamento, na eliminação das tensões mentais, entre outros.

Para avaliar o nível de saúde dos idosos é importante considerar a capacidade funcional antes do início da prática de atividades físicas dentro da hidroginástica. Pode ser contornada através de recursos pessoais vontade própria dos idosos, econômicos, sociais, culturais e de tecnologias médicas, com o fim de prevenir ou retardar a instalação da incapacidade e da invalidez²³.

Devido às suas características e especificidades, há necessidade de conhecimento de testes próprios à realização de avaliações em idosos, em termos funcionais e físicos. Analisar o perfil dos idosos aplicando três testes e verificando o desempenho funcional dos idosos em realizar as atividades da vida diária. Além de verificar o nível de satisfação com a prática da hidroginástica. Portanto o objetivo deste estudo será avaliar o perfil das idosas praticantes de hidroginástica do UNIVAG, através da aplicação de testes, observando a existência de possível eficiência do projeto "Grupo Vida Saudável" realizado na piscina de fisioterapia do UNIVAG – Centro Universitário.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, quali-quantitativo. A pesquisa foi realizada com o Grupo de Pesquisa UNILAFE - Grupo de Hidroginástica Vida Saudável.

A técnica de amostragem foi por conveniência, arrolada de forma consecutiva. A amostra foi composta de 25 mulheres voluntárias idosas e de meia idade. Houve perda de prosseguimento no estudo de 12 voluntárias, devido os critérios de exclusão, assim a amostra foi constituída com 13 mulheres voluntárias com média de idade de $65,5 \pm 4,2$ anos.

Os critérios de inclusão foram, realizarem as matriculadas, passando por triagem inicial da assistente social no setor de serviço social da Clínica Univag, ter assinado o termo de consentimento livre e esclarecido para participação no programa, apresentarem atestado médico para a prática de exercícios físicos e para as avaliações.

Os critérios de exclusão foram as voluntárias que não aceitaram participar da pesquisa e as que estavam acometidos de doenças osteomioarculares.

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

As sessões foram realizadas no período vespertino, na piscina térmica do UNIVAG com frequência de duas vezes por semana e duração de 50 minutos com oito semanas totalizando 16 sessões. A intensidade de esforço foi controlada pela escala de percepção subjetiva de Borg entre 11 e 12 de intensidade.

A temperatura da água oscilou entre 26° e 33° C. As partes da aula foram constituídas de aquecimento de 5 minutos, parte aeróbia de 20 minutos, parte localizada, 20 minutos e parte final de 5 minutos (volta a calma). Utilizou-se de matérias como macarrão, bastões, colchonetes, prancha, halter de borracha pequeno, halter de borracha grande, step, borrachas e ainda o aparelho esfignomanômetro e estetoscópio em todas as aulas para averiguar a normalidade da pressão arterial.

As aulas foram realizadas sem músicas por solicitação do grupo de mulheres. Os dados antropométricos foram coletados no UNILAFE – Laboratório de Antropometria e Fisiologia do Esforço do UNIVAG, onde todos os pesquisadores receberam treinamento para a coleta de dados anteriormente.

Utilizou-se de três questionários como instrumento de medida para averiguar o perfil das idosas sendo eles:

- I) Anamnese abordando aspectos como objetivo do avaliado, prática de atividade anterior, uso de medicamentos, doenças relatadas, consumo de bebida alcoólica e pressão arterial no dia do teste.
- II) PAR-Q Questionário de Prontidão para Atividade Física (Physical Activity Readiness Questionnaire) com sete perguntas.
- III) Questionário AVD – Escala de Auto-percepção do Desempenho em Atividades da Vida Diária proposta por Andreotti e Okuma¹⁰ contendo 40 questões relacionadas à atividades rotineiras, onde na avaliação soma-se a pontuação sendo A=0 B=1, C=2, D=3, E=4. A pontuação poderá variar de 0 a 160, classificando de acordo com o quadro abaixo:

Pontuação	Capacidade funcional
0 a 31	Muito ruim
32 a 64	Ruim
65 a 97	Média
98 a 130	Boa
131 a 160	Muito boa

Fonte: Andreotti e Okuma

Esse questionário tem como objetivo avaliar a percepção da capacidade funcional das idosas incluindo atividades básicas da vida diária (ABVD) e atividades intermediárias da vida diária (AIVD) incluindo atividades com grau de complexidade maior.

Para a análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva utilizando-se de valores mínimo, máximo, média, desvio padrão, frequência relativa e porcentagem com a utilização do pacote estatístico *Bioestat 5.0®*.

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

O estudo investigou mulheres idosas praticantes de hidroginástica traçando um perfil relacionando a capacidade de viver fisicamente independente. A apresentação e a discussão dos dados serão apresentadas e divididas entre gráficos e tabelas.

Analisaremos primeiramente o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q). A amostra contou com a participação de 13 mulheres com a idade de 60 a 72 anos, com média de idade $65,5 \pm 4,2$ anos, das quais, duas foram consideradas aptas à prática de atividade física e o onze foram consideradas não-aptas à prática de atividade física, conforme descrito na tabela 1.

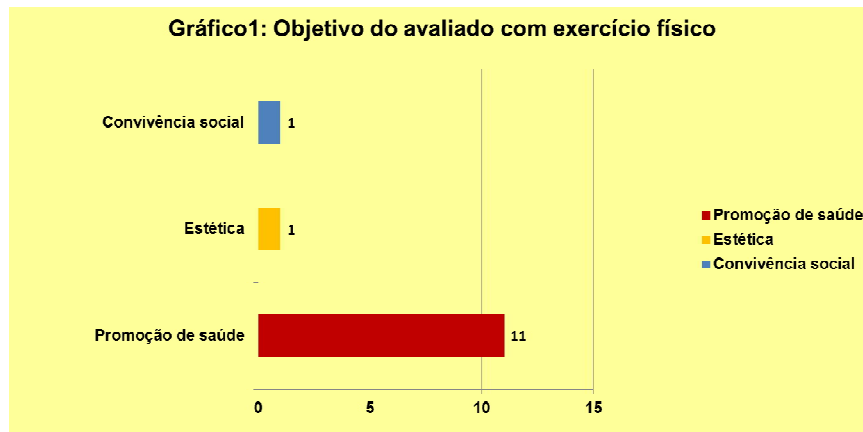
Tabela 1. Percentual de idosas aptas e não aptas a prática de atividade física.	
Aptas	2 (15,3%)
Não aptas	11 (84,6%)

Participaram do questionário 13 idosas sendo que duas idosas responderam a ser aptas a prática de atividade física e 11 responderam a não aptas a prática de atividade física. Após a avaliação do PAR-Q, todas as idosas foram encaminhadas para realizarem a avaliação médica, onde foi realizado a avaliação clínica, teste ergométrico, perfil lipídico e exames laboratoriais, em que todas tinham que assinar um termo de responsabilidade declarando ter sido orientada quanto à necessidade da realização da consulta com um médico, atestando a estar apta ou não a prática da atividade física, aeróbia e exercícios verificados (hidroginástica, alongamentos, e/ ou musculação) sob supervisão de um profissional (professor de Educação Física). Na qual será fundamental para a elaboração de um programa de treinamento físico eficiente e seguro.

Em um estudo onde foram analisados os PAR-Q's preenchidos no período de fevereiro a julho de 2010 e verificou-se que o número de não aptos 66,1% (292) foi significativamente maior em relação aos aptos 33,9% (150). O mesmo verificou-se quando a comparação se deu por sexo, onde 60,1% dos homens e 71,6% das mulheres foram classificados como não aptos²⁴. Enquanto que em nosso estudo foram verificados 15,3% as aptas a prática da atividade física e 84,6% (13) não aptas a prática, de atividade física. Comparando se os dois resultados, no primeiro foi os idosos eram sedentários, e que na maioria deles disseram não ser aptas, e já o outro são praticantes de atividade física.

Pesquisas têm comprovado que os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas (ver quadro 1), explicável por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física²⁵.

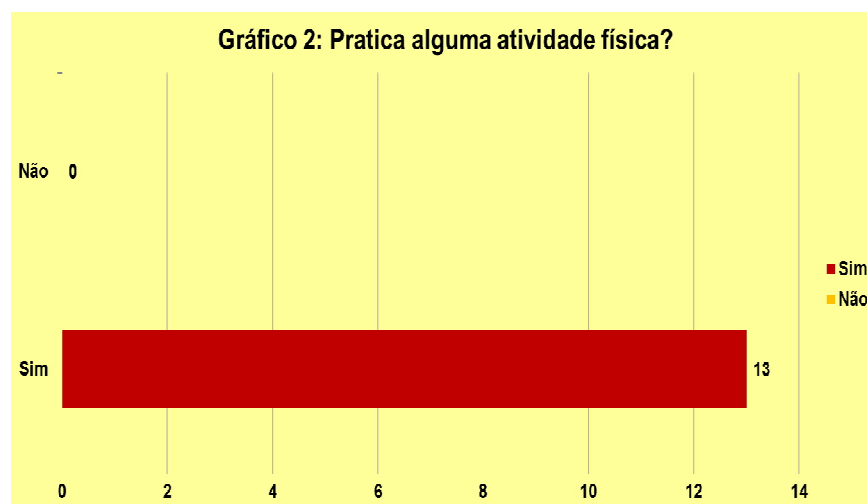
Analisando o segundo instrumento de pesquisa, a anamnese, iniciou com a pergunta descrita no gráfico 1 corresponde ao objetivo das mulheres em relação à prática do exercício físico. Das 13 participantes da pesquisa, 1 (7,69%) respondeu convivência social, 1 (7,69%) respondeu por estética e 11 (84,61%) responderam para promoção de saúde.



Vários objetivos podem influenciar as pessoas à aderirem um programa de atividade física, o que elas buscam atingir. O resultado encontrado está de acordo com pesquisas^{26,27,28,29} que apontam os principais motivos para adesão de um programa de atividade física entre mulheres idosas são melhorar a saúde e desempenho físico e mental. Já em outros estudos o principal objetivo é a interação social^{30, 31}.

A importância dos motivos relacionados à saúde condiz com os estudos disponíveis, pois cada vez mais os cientistas enfatizam a inclusão da atividade física em programas mundiais de promoção da saúde, devido às inúmeras evidências epidemiológicas que sustentam um efeito positivo de um estilo de vida ativo na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento^{27, 28}.

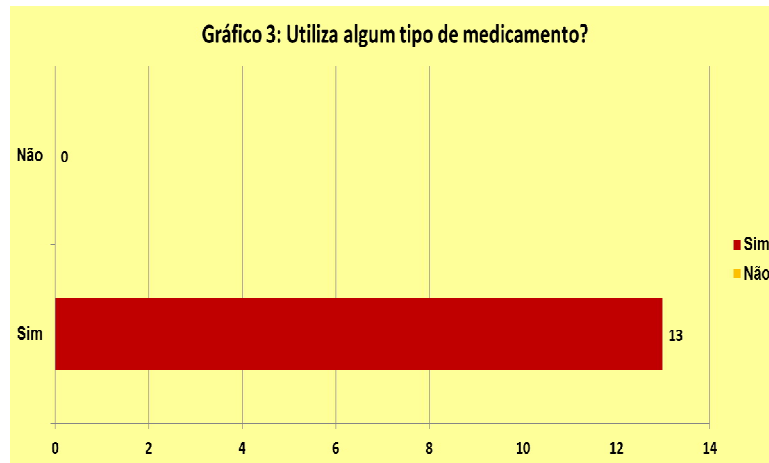
Todas as participantes da pesquisa 13 (100%) responderam que já praticavam anteriormente alguma atividade física (gráfico 2).



Assim como em alguns estudos^{27,32} as mulheres idosas já praticavam atividade física anteriormente, como a caminhada e a ginástica. Em outro estudo^{29,33} aponta que a frequência média é de três vezes semanais, determinando que existe uma regularidade na prática das atividades.

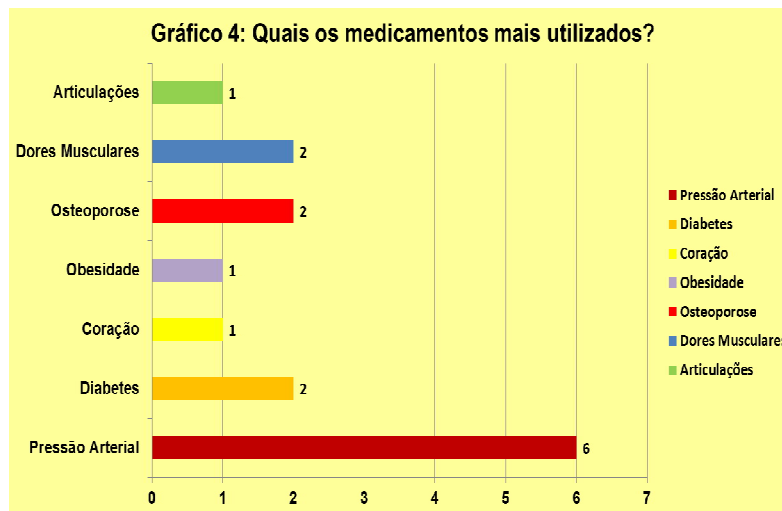
SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

Quanto ao uso de medicamentos para algum tipo de doença, 13 mulheres (100%) responderam que utilizam, como descrito no gráfico 3.



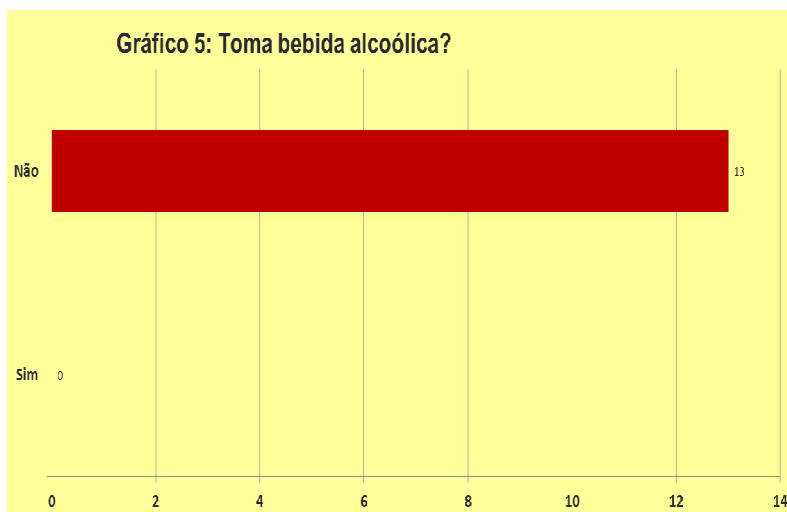
Em um estudo de Pereira & Okuma³⁴, 96% dos entrevistados apresentam uma ou mais doenças, evidenciando uma porcentagem maior de mulheres que apresentavam mais doenças, fato que pode determinar a adesão à prática de atividade física.

Dentre os medicamentos citados, os dados encontram-se descritos no gráfico 4.



A maioria consome medicamentos para controle da pressão arterial 46,15% (6 respostas) contrariando o estudo de Pereira & Okuma³⁴ que foram apontados remédios para controlar dores musculoesqueléticas, sendo a artrite mais citada. Em outros estudos^{35,36} a pressão arterial constitui um dos problemas de saúde de maior prevalência.

Quanto ao consumo de bebida alcoólica, nenhuma participante (100%) faz consumo regular, descrito no gráfico 5.



Estudos sobre consumo de bebida alcoólica entre idosas são escassos, não havendo variáveis que permitissem comparações. Em um perfil diagnosticado por Pereira et. al.³⁷ observou o consumo entre idosos de ambos os sexos com prevalência de 3,2% dos entrevistados, sendo este valor maior entre homens na faixa etária de 60 e 69 anos. Em uma pesquisa desenvolvida por Silva et.al.³⁸ entrevistando idosos hipertensos de ambos os sexos 13,7% deles consomem bebida alcoólica.

Ao analisar os resultados encontrados na Escala de Autopercepção do desempenho as atividades da vida diária especificada na tabela 2, observou nas participantes da pesquisa que 23,08% (3) obtiveram a classificação da capacidade funcional considerada como média, 23,08% (3) classificada como boa e 53,85% (7) muito boa.

TABELA 2: ESCALA DE AUTOPERCEÇÃO DO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

CAPACIDADE FUNCIONAL	RESULTADOS ENCONTRADOS
MÉDIA	23,08% (3)
BOA	23,08% (3)
MUITO BOA	53,85% (7)

Este estudo teve como objetivo avaliar a influência das atividades físicas sistematizadas, no caso a hidroginástica, na autopercepção do idoso em relação às atividades da vida diária. Fizeram parte da amostra 40 indivíduos do sexo feminino com idade acima de 50 anos. Destes, 20 idosos frequentaram as aulas de

hidroginástica duas vezes por semana, e 20 indivíduos não praticavam atividade física, ou seja, eram sedentários. Os resultados apontaram que os indivíduos praticantes de atividade física melhoraram em relação aos aspectos físico, psíquico e social e receberam um conceito de “muito bom”, pontuação máxima na escala proposta pelo estudo, enquanto os indivíduos sedentários receberam o conceito de “bom”. Concluiu-se que o programa atividades físicas sistematizadas -hidroginástica -auxilia na manutenção da autonomia do idoso em relação às atividades da vida diária, e que os idosos percebem os benefícios proporcionados pela atividade física. Tais resultados interferem, de maneira positiva, na qualidade de vida dos idosos³⁹.

Os grupos investigados foram formados por 21 idosos praticantes de atividades físicas, do grupo de Ginástica específica mulheres na maturidade, na cidade do Crato-CE, e por 37 idosos não praticantes cadastrados em uma unidade do programa de saúde da família. Os resultados demonstram que a maioria dos sujeitos apresentou uma capacidade funcional classificada como muito boa (50%) e boa (29,3%)⁴⁰.

Analisando as ABVDs (Atividades Básicas da Vida Diária – questões 1 à 15) que são atividades de cuidado pessoal, todas as idosas 100%, foram consideradas independentes. Já nas AIVDs (Atividades Intermediárias da Vida Diária – questões 16 à 40) que incluem tarefas essenciais para a manutenção da independência, 38,46% foram consideradas com dependência moderada e 61,54% foram consideradas independentes.

TABELA 3: ESCALA DE AUTOPERCEÇÃO DO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DE ACORDO COM O TIPO DE ATIVIDADE			
AVDs	Dependentes	Dependência moderada	Independentes
ABVDs (atividades básicas da vida diária)	0	0	100% (13)
AIVDs (atividades intermediárias da vida diária)	0	38,46% (5)	61,54% (8)

Num estudo avaliado, 2003 foi pesquisado o AVD com idosos. Foram analisados os dados de 81 idosos asilados, com predomínio de faixa etária de 80 a 84 anos (21%), sexo feminino (60,50%), sem recursos financeiros. Entre esses 45,70% foram identificados como independentes nas AVD, 44,40% apresentaram comprometimento nas AVD e 9,90% não puderam ser avaliados. Em relação à demência, verificou-se que dos 28,40% idosos demenciados, 32,65% eram do sexo feminino e 21,88% do sexo masculino⁴¹. No nosso estudo apresentamos 13 mulheres idosas com idade entre 60 e 75 anos (100%), praticantes de atividades da hidroginástica, quando comparados com o grupo anterior percebe-se que temos menor sujeitos dependentes, pois obtivemos 100% independentes. Em outro estudo seccional com 154 idosos com mais de 60 anos em instituições de longa permanência no município de Cuiabá-MT, Brasil realizado em 2012, o resultado mostrou prevalência de dependência para AVD nos idosos institucionalizados foi 6,4 vezes maior do que a observada em idosos da comunidade, e a dependência em AIVD 3,0 vezes maior, embora os fatores de risco associados aos dois tipos de dependência sejam similares

nos dois grupos⁴². Já em nosso estudo analisando AVD (Atividades da Vida Diária) que são atividades de cuidado pessoal, todas as idosas 100%, foram consideradas independentes. Já nas AIVDs (Atividades Intermediárias da Vida Diária), que incluem tarefas essenciais para a manutenção da independência, 38,46% foram consideradas com dependência moderada e 61,54% foram consideradas independentes.

CONCLUSÃO

Os resultados referiram-se, basicamente, à percepção das idosas quanto o programa de atividade física do Unilafe. O estudo constatou melhora significativa em todos os testes aplicados, comprovando a importância da prática da hidroginástica para manutenção e melhoria de desempenho físico e mental de mulheres idosas. O estudo demonstrou que a maioria das idosas apresentam uma capacidade funcional classificada como muito boa. Observou-se também, a valorização do programa pelos participantes enquanto espaço de socialização e estimulação a interação social. E os problemas de saúde, desde que sejam controlados, garante maior qualidade de vida e acompanhado de um programa atividade física sistematizada, como a hidroginástica, auxilia na manutenção da autonomia do idoso em relação às atividades da vida diária.

Com base nos nossos estudos, a aplicabilidade de testes para a avaliação do idoso emprega confiabilidade mesmo antes de iniciar qualquer programa de atividade física, pois esse grupo requer cuidados especiais e tratamento diferenciado para que os efeitos sejam satisfatórios e benéficos em relação aos aspectos físico, psíquico e social. Concluiu-se que, mais estudos devem ser realizados pela esfera governamental para possibilitar uma política de saúde preventiva aumentando a expectativa de maior qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

1. AZEVEDO, J. O. et al. Efeitos da atividade física aeróbia sobre os níveis de depressão em mulheres idosas. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 12., 2001, Caxambu. Sociedade, ciência e ética: desafios para a educação física/ciências do esporte. **Anais**. Campinas - SP: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2003.
2. GUIDO, Marcelo et al. Efeitos de 24 Semanas de Treinamento Resistido Sobre Índices da Aptidão Aeróbia de Mulheres Idosas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.16, n.4, p. 259-263, 2010.
3. TASSA, K.O.M. Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v.13, n.119, abr, 2008.
4. ALENCAR, N. A.; BEZERRA, J. C. P.; DANTAS, E. H. M. Avaliação dos níveis de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida de idosas integrantes do programa de saúde da família. **Fitness & Performance Journal**, v. 8, n. 5, p. 315-321, 2009.
5. NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª ed. Londrina – PR: Midiograf, 2006.

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

6. MAZZEO, R. S; et al. Exercício e atividade física para pessoas idosas: Colégio Americano De Medicina Esportiva, posicionamento oficial. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 1, p. 48-78, jan. 1998.
7. SAFONS, M.P.; PEREIRA, M.M. Circuito de Treinamento Físico para Idosos: um relato de experiência. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, v. 10, n. 74, 2004.
8. GUISELINI, M. **Aptidão Física, Saúde e Bem-estar**: fundamentos teóricos e exercícios práticos: São Paulo – SP: Phorte, 2004.
9. MOREIRA, W.W. **Qualidade de vida**: complexidade e educação. Campinas - SP: Papyrus, 2001.
10. ANDREOTTI R. A., OKUMA S. S. Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária para idosos fisicamente independentes. **Revista Paulista de Educação Física**. 1999, n. 13, p. 46 – 66;
11. SILVA, L. A. S. et. al. Avaliação de fragilidade, funcionalidade e medo de cair em idosos atendidos em um serviço ambulatorial de Geriatria e Gerontologia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 16, n. 2, p. 120-125, 2009.
12. CAPORICCI S., NETO M.F.O.. Estudo comparativo de idosos ativos e inativos através da avaliação das atividades da vida diária e medição da qualidade de vida. **Motriz**. 2011. v.7,n.2; p.15-24.
13. OKUMA SS. **O idoso e a atividade física**: fundamentos e pesquisa. Campinas: Papyrus; 2002.
14. FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. M.. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na Terceira Idade. **Revista Brasileira em Promoção à Saúde - RBPS**. Fortaleza, p.152-156, 2005.
15. CARVALHO, M. C. M.; CARVALHO, G. A. Atividade física e qualidade de vida em mulheres idosas. **Revista Digital**. Buenos Aires, a. 13, n. 122, 2008.
16. MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L.. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. 2001, v.7, n.1, p. 2-13.
17. VALIM-ROGATTO, P. C.; CANDOLO, C.; BRETAS, A. C. P.; Nível de Atividade Física e sua Relação com Quedas Acidentais e Fatores Psicossociais em Idosos de Centro de Convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. [online]. 2011, v.14, n.3, p. 521-533.
18. DE PAULA, K. C.; DE PAULA D. C. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 4, n. 1, jan-fev, 1998.

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

19. KRUEL, L.M.F. et. al. Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água. **Revista Kinesis**. 2001; S:104-54.
20. MATSUDO S. M. M.; MATSUDO V. K. R. Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, n.5, p. 19-28. 1992.
21. ASSIS, R.S. et. al. A hidroginástica melhora o condicionamento físico em idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**.; v. 1 n.5: p. 62-75. 2007
22. ROCHA, J.C.C. **Hidroginástica teoria e prática**. 2º ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
23. PAPALÉO NETO, M. **Tratado de gerontologia**. 2. Ed. São Paulo: Atheneu, p.09, 2007
24. DINARDI, R. R. et.al. Questionário prontidão para a prática de atividade física como triagem pré-exercício. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. Belo Horizonte: MG, v.10, n. 2. 2011.
25. CARVALHO, T. et. al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 2, n. 4, Out/Dez.1996.
26. FREITAS, C.M.S.M. et. al. Aspectos Motivacionais que Influenciam a Adesão e Manutenção de Idosos a Programas de Exercícios Físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 9, n.1: 92-100. 2007.
27. MAZO, G.Z; CARDOSO, F.L.; AGUIAR. Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Autoestima e Autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 8 (2): 67-72. 2006
28. MAZO, G. Z.; MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R. B. Motivação de idosos para a adesão a um programa de exercícios físicos. **Psicologia para América Latina**. México , n. 18, nov. 2009.
29. GOMES, K.V; ZAZÁ, D.C. Motivos de Adesão a Prática de Atividade física em Idosas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v.14, n.2. 2009
30. SOUZA, D.L.; VENDRUSCULO, R. Fatores determinantes para a continuidade da participação de idosos em programas de atividade física: a experiência dos participantes do projeto "Sem Fronteiras". **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo: SP, v.24, n.1, p.95-105, jan./mar. 2010
31. NAKAGAVA, B. K. C.; RABELO, R. J. Perfil da Qualidade de Vida de Mulheres Idosas Praticantes de Hidroginástica. **Movimentum Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga: MG. v.2, n.1 - fev./jul. 2007

- ³² ROCHA, S. V.; TRIBESS, S.; VIRTUOSO JUNIOR, J.S Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de Mulheres Idosas com Baixa Condição Econômica. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá: PR, v. 19, n. 1, p. 101-108, 1. trim. 2008.
- ³³ QUEIROZ JUNIOR, C. A. et. al. Motivos de Adesão das Mulheres Idosas Participantes dos Programas Públicos de Exercícios Físicos em Uberaba-MG. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.11, n.4. 2012
- ³⁴ PEREIRA, J. R. P.; OKUMA, S. S. O Perfil dos Ingressantes de um Programa de Educação Física Para Idosos e os Motivos da Adesão Inicial. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.23, n.4, p. 319-334. 2009.
- ³⁵ ZAITUNE, M. P. A. et al . Hipertensão Arterial em Idosos: Prevalência, Fatores Associados e Práticas de Controle no Município de Campinas, São Paulo. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro: RJ, v. 22, n. 2, Feb. 2006
- ³⁶ OLIVEIRA, S. M. J. V. et al . Hipertensão Arterial Referida em Mulheres Idosas: Prevalência e Fatores Associados. **Texto & contexto - Enfermagem**, Florianópolis: SC, v. 17, n. 2, Jun. 2008
- ³⁷ PEREIRA, J. C.; BARRETO, S. M.; PASSOS, V. M. A. O Perfil de Saúde Cardiovascular dos Idosos Brasileiros Precisa Melhorar: Estudo de Base Populacional. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, v.91, n.1, p. 1-10. 2008.
- ³⁸ SILVA, A.M. et. al. Avaliação da depressão e do estilo de vida de idosos hipertensos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v.15, n. 2, p. 368-74, abr/jun. 2013.
- ³⁹ KUWANO, V.G; SILVEIRA, A.M. A Influência da Atividade Física Sistematizada Na Auto Percepção Do Idoso Em Relação Às Atividades Da Vida Diária. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá: PR, v. 13, n. 2, p. 35-39, 2. sem. 2002
- ⁴⁰ PRAZERES, R.H.S et. al. Nível De Atividade Física, Desempenho Das Atividades De Vida Diária e auto-percepção De Bem-Estar Em Idosos Praticantes e Não Praticantes De Atividades Físicas. **IV Congresso de pesquisa e inovação da rede norte e nordeste de educação tecnológica**; Belém – PA – 2009.
- ⁴¹ EID, N.T.; KAIRALLA, M.C.; CAMPORA, F. Avaliação do grau de dependência para atividades básicas da vida diária de idosos. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 10, n. 1, jan.-fev. 2012.
- ⁴² OLIVEIRA, P. H.; MATTOS, I. E. Prevalência e fatores associados à incapacidade funcional em idosos institucionalizados no Município de Cuiabá, Estado de Mato Grosso, Brasil, 2009-2010. **Revista Epidemiologia e Serviços em Saúde**, v. 21, n.3, p. 395-406, 2012.