

DOI: 10.46943/X.CIEH.2023.01.052

# PERCEPÇÕES DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE AS ESPECIFICIDADES DO TRABALHO COM GRUPOS DE IDOSOS NA MODALIDADE DE HIDROGINÁSTICA

*Tatiane Gomes Teixeira<sup>1</sup>*  
*Amanda Evelyn Braga da Silva<sup>2</sup>*

## RESUMO

**Introdução:** A prática de exercícios físicos é considerada fundamental para otimizar as condições orgânicas, os aspectos psicológicos e promover interação social da pessoa idosa. Para que o conjunto desses efeitos sejam alcançados é relevante que o profissional responsável por planejar, orientar e acompanhar sua prática, o profissional de Educação física, seja capaz de compreender a multidimensionalidade do envelhecimento e as especificidades do trabalho com a pessoa idosa. **Objetivo:** descrever as percepções e opiniões de profissionais de educação física atuantes com idosos sobre as especificidades da prescrição de hidroginástica para referido público. **Métodos:** estudo exploratório, descritivo, de abordagem qualitativa. Foram entrevistados individualmente seis profissionais de educação física na cidade de Porto Velho, Rondônia, atuantes na área de hidroginástica para idosos há no mínimo um ano. As entrevistas foram gravadas, transcritas em texto e interpretadas por análise de conteúdo temática. **Resultados:** As

1 Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR, Doutora em Educação Física. Líder do Grupo de estudo e Pesquisa em Educação Física e Saúde (GEPEFS), tatiane.teixeira@unir.br

2 Graduada do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR, amandaevelin93@hotmail.com

especificidades relatadas com maior frequência pelos profissionais foram: a) existência de diferentes condições físicas, cognitivas e patologias dentro de um mesmo grupo, o que impõe ao profissional a necessidade de planejar alternativas para viabilizar a realização da aula por parte de todos; b) o valor dos benefícios psicológicos, emocionais e sociais dos exercícios físicos; e c) a receptividade e afetividade vivenciadas cotidianamente nas interações entre alunos e professor(a). **Conclusão:** As principais especificidades no trabalho com grupos de idosos, segundo os profissionais de educação física, dizem respeito à heterogeneidade de condições no grupo, aos benefícios socioemocionais percebidos e à afetividade dos alunos. A partir desse cenário, é possível afirmar que atuar com prescrição de exercícios físicos com grupos de idosos implica na necessidade de ampliação do olhar por parte do profissional de Educação física para além do aspecto biológico, permitindo-o perceber a pessoa idosa nas suas diferentes dimensões, demandas e possibilidades.

**Palavras-chave:** Atividade física; hidroginástica; envelhecimento; educação física.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano é um processo natural e irreversível, acompanhado por mudanças orgânicas que afetam os diferentes sistemas corporais. Do ponto de vista motor, as mudanças são significativas. Observa-se com a idade a lentificação da marcha e a redução do equilíbrio, da força muscular e da flexibilidade (Curiatti, Kasai e Nobrega, 2011). Tais mudanças físicas podem afetar a funcionalidade e a capacidade de participação ativa na sociedade, o que, por conseguinte, tem impacto sobre as diferentes dimensões da vida humana, incluindo os estados psicológicos e as interações sociais (Stenholm et al, 2014; Rantakokko et al., 2013).

Os efeitos orgânicos do envelhecimento sobre o sistema locomotor, cardiovascular e as capacidades físicas se manifestam de forma mais abrupta em idosos fisicamente inativos (Colégio Americano de Medicina do esporte – em inglês *American College of Sports Medicine - ACMS*, 2009). Portanto, embora nenhuma atividade física possa modificar o processo de envelhecimento natural, a prática regular de atividade física retarda o declínio de alguns fatores biológicos advindos desta nova etapa (ACMS, 2009; Rocha et al., 2017).

Em pesquisa recente conduzida com idosos europeus ao longo de um ano, Zhang et al. (2021) demonstraram que a manutenção ou o aumento dos níveis de atividade física foi associada com a manutenção ou melhora da qualidade de vida física e mental nesse período. Ressalta-se que, independentemente do estilo de vida adotado ao longo da vida, a inserção de exercícios físicos na rotina da pessoa idosa gera importantes benefícios (Coutinho et al., 2017; Rocha et al., 2017; Zaleski et al., 2016).

Ao longo das últimas três décadas o número de publicações sobre a prática de atividades físicas para idosos aumentou substancialmente, porém poucas discutem o complexo processo de prescrição de exercícios físicos para este público. A maioria dos estudos está focado nos efeitos crônicos diretos do exercício físico, especialmente nas variáveis orgânicas. Prescrever exercícios físicos diz respeito à ação de planejar e

recomendar um programa de atividades físicas de maneira sistemática, o que envolve, portanto, conhecimento técnico das variáveis que o compõem (exemplos: intensidade, volume, frequência semanal, progressão), bem como das características do público-alvo (exemplos: faixa etária, histórico e nível de atividade física) (Zaleski et al., 2016).

No Brasil, a prescrição de exercícios físicos é prerrogativa dos profissionais graduados em Educação Física (Conselho Federal de Educação Física - CONFEF, 2004). Porém, a formação desta categoria profissional nem sempre inclui no currículo disciplinas e/ou atividades específicas sobre a pessoa idosa e o processo de envelhecimento (Tristão, Justo e Toigo, 2017; Lopes, Farias e Pires, 2012). Neste sentido, muitos profissionais relatam dificuldades ao se depararem com atuação frente a grupos de idosos (Vieira, 2018).

Atuar com idosos exige do profissional a compreensão do processo de envelhecimento em toda a sua complexidade, não somente sobre as alterações das capacidades físicas e as doenças crônicas, embora o conhecimento sobre tais assuntos também seja importante (Zaleski et al., 2016). Com isso, é preciso que os profissionais conheçam as especificidades da prescrição de exercícios para idosos nas diferentes condições funcionais, para que possam proporcionar os benefícios esperados de forma efetiva e segura (Lima et al., 2019; Zaleski et al., 2016; Lopes et al., 2012).

Mas atuar com idosos exige também uma ampliação do olhar para além da visão biomédica e centrada nas alterações fisiológicas decorrentes da idade. Além de otimizar as capacidades físicas e funcionais, a inclusão de exercícios físicos na rotina de idosos também beneficia a função cognitiva, os estados psicológicos e a participação social desse público (Atherton et al., 2016; Hong et al., 2023). Trata-se este, inclusive, de um conjunto de benefícios muito destacado pela população idosa fisicamente ativa (Halley et al., 2021; Lima et al., 2020). No contexto da atuação com a pessoa idosa, um dos tipos de exercício que se destaca, especialmente por permitir trabalhar o condicionamento aeróbio com menor grau de impacto articular, é a hidroginástica (Silveira, 2013; Bonachela, 2001). Trata-se de uma forma de condicionamento físico

constituída de exercícios aquáticos, baseada no aproveitamento da água como sobrecarga (Paula, Paula, 1998) e já há algumas décadas é uma modalidade muito procurada pela população idosa (Teixeira, 2018).

A hidroginástica exerce um papel importante, quando se fala de atividade física para idosos, pois oferece maior conforto articular que as atividades realizadas no ambiente terrestre. Dentro da água, o aluno é capaz de exercitar-se com mais conforto, visto que a flutuação alivia o peso corporal, e a força de gravidade é contrabalaneada pela flutuação através do empuxo. Segundo Bonachela (2001), a estrutura básica da sessão contém os exercícios de aquecimento, alongamento, exercícios aeróbicos, exercícios localizados e relaxamento muscular, mas outras dinâmicas de aulas também são reportadas na literatura Halley et al., 2021)

O presente trabalho teve como objetivo descrever as percepções e opiniões de profissionais de educação física atuantes com idosos sobre as especificidades da prescrição de hidroginástica para referido publico.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como exploratório, descritivo, de abordagem qualitativa. A pesquisa exploratória é aquela que busca levantar informações sobre um objeto, de forma a delimitar um campo de trabalho e mapear as condições de manifestação desse objeto (Severino, 2016). Trata-se, portanto, de um tipo de pesquisa aplicável a objetos até então pouco estudados. Assim, considerando a inexistência de estudos específicos dentro da temática em investigação, classifica-se esta pesquisa como exploratória.

Faz parte de Projeto de pesquisa maior, voltada à temática da formação e atuação profissional na área de Educação Física, que fora previamente aprovado no Comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal de Rondônia (parecer 2.307.443). Todos os princípios éticos foram respeitados, assim como as normativas da Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de saúde. Dessa forma, todos os participantes assinaram Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Para alcançar os profissionais foram escolhidos quatro lugares de referência em aulas de hidroginástica para o público idoso da cidade de Porto Velho, capital do Estado de Rondônia. Nesses locais, foram convidados a participar voluntariamente da pesquisa os profissionais de Educação Física atuantes na área de hidroginástica para idosos há no mínimo um ano. Foram entrevistados individualmente seis profissionais de educação física. Os sujeitos tinham idade entre 23 e 50 anos e a maioria era do sexo feminino (n=4).

Como ferramenta de coleta de dados foram utilizadas entrevistas semiestruturadas, que possibilitam ao entrevistado falar sobre o assunto abertamente, a partir de um roteiro guiado pelo pesquisador/entrevistador. Esse tipo de entrevista assegura ao pesquisador discorrer sobre o assunto sem rigidez na realização das perguntas. Foram usadas para preparação a técnica de entrevista segundo as recomendações de Minayo (2008), que norteia o pesquisador para uma melhor apresentação, interação e diálogo com seu entrevistado.

As entrevistas foram realizadas individualmente com cada entrevistado, em dia e horário previamente agendado. Todas as entrevistas foram gravadas com recurso de áudio disponível em SmarthPhone, e posteriormente transcritas em texto e interpretadas por análise de conteúdo temática.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente trabalho teve como objetivo descrever as percepções e opiniões de profissionais de educação física atuantes com idosos sobre as especificidades da prescrição de hidroginástica para referido público. Nenhum dos profissionais entrevistado relatou ter especialização com este público. O ano de graduação dos profissionais entrevistados variou de 1 a 15 anos, todos com atuação ativa na Educação física desde a graduação. A fim de preservar a identidade dos entrevistados no presente trabalho, no momento da identificação das falas ao longo do texto seus nomes foram substituídos por nomes fictícios.

As especificidades relatadas com maior frequência pelos profissionais foram: a) existência de diferentes condições físicas, cognitivas e patologias dentro de um mesmo grupo, o que impõe ao profissional a necessidade de planejar alternativas para viabilizar a realização da aula por parte de todos; b) o valor dos benefícios psicológicos, emocionais e sociais dos exercícios físicos; e c) a receptividade e afetividade vivenciadas cotidianamente nas interações entre alunos e professor(a). Para facilitar a compreensão do leitor, cada uma dessas especificidades foi apresentada e discutida em um subtópico específico, iniciado a seguir.

### **Especificidade 1: Existência de diferentes condições físicas, cognitivas e patologias dentro de um mesmo grupo**

Todos os professores entrevistados relataram que durante o planejamento das aulas de hidroginástica levam em consideração as individualidades dos idosos que compõem o grupo, buscando planejar também adaptações dos exercícios a partir das necessidades. Segundo os professores Maurício, Raquel, Aimê, Pietra, Fátima e Jorge as aulas são planejadas exatamente para atender as limitações e necessidades individuais. Três falas representativas do grupo constam a seguir:

Sobre as limitações dos alunos, limitações da turma, tendo em vista que no planejamento a gente busca atender a todos, as necessidades de todos, então, a gente planeja quase de forma específica, para atender a necessidade de cada aluno. Então assim, a maior dificuldade é essa, porque não é uma turma homogênea. É uma turma heterogênea, com várias limitações (Aimê)

As dificuldades que eu sempre encontrei para planejar para esse público, da terceira idade é que, além das limitações que eles têm, eles têm algumas patologias, tem algumas doenças crônicas, as vezes coronarianas. Então assim, cada um tem uma patologia diferente, aí você tem que estar observando. Você faz uma aula geral, mas você tem que conhecer o seu aluno, para estar dizendo aos alunos diminui aqui ou aumenta ali, entendeu?! Então dá mais trabalho quanto a isso.(...) As vezes você coloca um exercício bem legal, que você acha que é bem legal e, se de repente você não testou esse exercício na água, as vezes

não pode ser da forma como você imaginou. E aí, se o aluno não consegue executar, aí você fica meio frustrado, não é?! Aí você tem que trocar para um plano B. Então assim, geralmente isso, você planeja, mas as vezes podem não dar. A gente fez um curso recentemente no [local], que a professora 'botou' bastante isso. Coisas bem legais, mas para o público da terceira idade, a gente tem que fazer muito detalhado, bem dentro mesmo do que eles, das capacidades deles de realizar os exercícios (Raquel)

As principais [...] dificuldades é com relação à execução dos movimentos. A gente trabalha com o público de idosos, onde uma grande parcela tem limitações. Aí a gente entra então com o trabalho de opções, onde basicamente eles já se habituem, sabendo qual é sua limitação e eles vão se adequando, a gente passa o exercício, corrige, não consegue fazer passa a variação, dando opção e é dessa forma (Jorge)

É notável nas falas apresentadas a convergência dos profissionais sobre a constante busca por adaptar e readaptar o planejamento; e esta foi a especificidade relatada por todos, e também foi considerada uma dificuldade do trabalho nesse contexto, convergindo com os achados de Vieira (2018). Provavelmente esse resultado se deve ao fato que, nas demais faixas etárias há menor heterogeneidade entre os alunos/clientes. Ao lidar com idosos está implícita a necessidade de se considerar diferentes patologias crônicas dentro de um mesmo grupo (como hipertensão arterial, diabetes, osteoartrose e osteoporose). Além das patologias também é comum encontrar diferentes perfis de funcionalidade em grupos de idosos, conforme demonstrado em pesquisas realizadas nas diferentes regiões brasileiras (Melo e Lima, 2020; Lima Filho et al., 2019)

Assim, entende-se que a atuação na área de prescrição de exercícios físicos para grupos de idosos impõe ao profissional a necessidade de planejar alternativas para viabilizar a realização da aula por parte de todos os componentes do grupo. Esta realidade também foi encontrada por Halley et al. (2021) ao realizar uma pesquisa etnográfica, e ao acompanhar, ao longo de seis meses, um grupo de nove idosos participantes de um programa de hidroginástica conduzido na cidade de Fortaleza, nordeste do Brasil.

O resultado encontrado concorda parcialmente com aquele descrito por Vieira (2018). Ao pesquisar 14 profissionais e estagiários atuantes com idosos na modalidade de musculação, quatro relataram as limitações dos idosos como um dificultador da atuação com esse público. Interessantemente, no trabalho em questão, os profissionais descreveram também haver um medo de lesões ao trabalhar com musculação nessa população.

Também alinhado a esse resultado, destaca-se que ao longo da entrevista, a presença de patologias e as limitações ganharam destaque dentre as falas dos professores quando o tema era as dificuldades na hora de planejar e também de cumprir o planejamento. Dois aspectos a ser ressaltados sobre esse assunto é que os profissionais relataram não ter experiência prévia em trabalhar com o público idoso, e que a maioria não cursou disciplinas que auxiliassem a prática de exercícios com idosos. A seguir consta a fala de Pietra, que destaca sua busca solitária para aprender a trabalhar com prescrição de exercícios para idosos:

No começo foi traumático, foi difícil, porque eu tive que aprender muita coisa na real, na prática; e não é a melhor maneira. O ideal é você estar embasado para fazer um trabalho. E eu tinha tanto a imaturidade profissional, quanto a imaturidade pessoal, isso pesou bastante. Pelo menos eu tive a assertividade de ir fora, eu fui em São Paulo, fiz o curso, procurei a Sandra Matsudo. Aí eles deram um material muito bom e foi quando eu comecei a ver a questão do exercício para idoso, como uma coisa científica mesmo. Não é só uma dancinha, um alongamento, está muito além disso, foi quando minha mente abriu um pouquinho mais. Há sempre aquele medo em relação ao trabalho com idoso, por exemplo, ter medo de trabalhar com o máximo, de levar ele ao máximo, e ele tem que ser levado dentro da limitação dele, não pode ficar trabalhando o tempo todo no submáximo (Pietra)

A fala de Pietra conduz à reflexão sobre a urgência da inclusão de disciplinas específicas nos cursos de graduação, especialmente aqueles que podem trabalhar diretamente com a pessoa idosa. Em pesquisa realizada no Sul do Brasil, 79% dos 14 profissionais entrevistados relataram ter disciplinas sobre envelhecimento durante a graduação, diferindo

do presente estudo (Vieira, 2018). A inclusão de disciplinas sobre essa temática permitiria aos futuros profissionais conhecer melhor as especificidades do trabalho com idosos, viabilizando maior segurança e efetividade das intervenções.

## **Especificidade 2: O valor dos benefícios psicológicos, emocionais e sociais dos exercícios físicos**

A segunda especificidade destacada pela maioria dos profissionais foi a questão dos benefícios psicológicos, emocionais e sociais percebidos como resultado dos exercícios físicos. Destaca-se que a prática de exercícios físicos promove resultados indiscutíveis nas capacidades físicas (Buricata-Marín et al., 2023), as quais foram elencadas nas falas de todos os entrevistados. Entretanto, é exatamente nos benefícios menos difundidos do exercício físico, aqueles que se apresentam nas dimensões psicológicas, emocionais e sociais da pessoa idosa que os profissionais destacam, como observa-se nas duas falas a seguir:

Olha, tem os benefícios psicológicos e fisiológicos. As pessoas sempre frisam ou querem ver mais os fisiológicos, mas no caso deles [os idosos] os psicológicos se sobressaem. Então, assim, essa questão de você ser dono da sua vida, de você ter autonomia para fazer suas coisas em casa de se locomover sozinho, isso pra eles não tem preço, é bem nítido (Pietra)

A gente percebe melhoria na qualidade de vida, mais por questão comportamental do que física mesmo. Por que, como eu tenho falado, eles vem pra ter uma qualidade de vida, onde o social é o que motiva eles a vir. As vezes alunas, até vem com algumas dores mas pelo fato de estar ali no meio dos colegas a dor some. Então assim a melhoria na qualidade de vida deles é visível, eles saem mais felizes, saem mais sociáveis. (Jorge)

Na fala dos profissionais, Pietra e Jorge, é destacado o importante papel das interações sociais promovidas pelo exercício em grupo sobre os idosos. De fato, esse é um importante benefício da prática regular de exercícios físicos em grupo. Em estudo de revisão recente sobre o assunto, Hong et al. (2023) demonstraram que intervenções com exercícios

geraram melhorias sociais nos participantes, incluindo aumento da auto-eficácia, do bem-estar mental e funcionamento social.

Destaca-se que ao longo do processo de envelhecimento, acompanhado das alterações físicas progressivas, o ser humano vivencia mudanças nas suas relações sociais, decorrentes da saída do mercado de trabalho, falecimento de amigos e familiares e mudanças nos papéis sociais. Neste contexto, é comum que a pessoa idosa experimente uma rede de relações restrita, o que com frequência se apresenta como uma causa de sofrimento, solidão e surgimento de sintomas depressivos. Já a inclusão de atividades físicas em grupo estimula a interação social e a ampliação da rede de relações, beneficiando os estados psicológicos.

Nas falas apresentadas, os profissionais se baseiam na observação e feedback dos alunos, e destacam que, além dos benefícios físicos, os psicológicos e sociais também são fundamentais, uma vez que eles conseguem realizar suas atividades de vida de forma mais autônoma. Interessantemente, esse resultado converge também com a percepção direta dos idosos. Em pesquisa realizada com idosos fisicamente ativos de uma cidade do nordeste brasileiro, Halley et al. (2021) demonstraram que a socialização, as melhorias orgânicas e o controle das doenças estavam entre os principais significados atribuídos à prática de exercícios físicos. Desta forma, quando se pensa em prática de exercícios para idosos, é importante ao profissional compreender que os benefícios psicossociais são importantes, pois motivam esse público a permanecer inserido na prática.

### **Especificidade 3: A receptividade e afetividade vivenciadas cotidianamente nas interações entre alunos e professor(a)**

A terceira especificidade destacada pelos professores de hidroginástica foi a sensação de afetividade e receptividade a partir das interações proporcionadas pelo momento das aulas. Os profissionais descrevem que apesar de toda a dificuldade inicial encontrada por falta de embasamento científico e experiência para trabalhar com este

público, o sentimento de gratidão por ter a oportunidade de trabalhar com idosos é enriquecedor para o crescimento profissional e pessoal:

[...]é gratificante, porque a gente vê o avanço do trabalho, a gente tem o retorno, da mesma forma que a gente se dedica eles se dedicam muito, isso aqui não é brincadeira para eles. É um momento de atividade física, de prazer, mas eles levam muito a sério, então a gente sente prazer em trabalhar, eu pelo menos sinto muito prazer em trabalhar com essa faixa etária e eu não me vejo mais trabalhando com outra faixa etária que não seja idoso, sempre vou procurar estar executando trabalho com essa faixa etária (Aimê)

Eu posso afirmar que é gratificante, por que a gente percebe não somente por conta da melhora física e emocional deles relacionada a atividade, mas o próprio benefício que nós vamos adquirindo com o tempo, que é ver a alegria e felicidade deles em ter a gente por perto, em saber que a gente faz parte desses momentos da vida dele e eles da nossa. Eu posso afirmar que é muito bom. É uma atividade ao qual eu não me arrependo de ter incluído na minha vida profissional, gosto muito. No entanto que estou há 7 anos, por volta de 5 anos com a mesma turma, vira e meche a gente ocupa o espaço de outro professor que está de férias, mas a gente sempre volta para a mesma turma e acaba que forma uma família, é assim (Jorge)

Aprendi a gostar muito de trabalhar com o público idoso. É um público muito receptivo e que recebe a gente muito bem e que a gente acaba criando um carinho muito especial por eles (Maurício)

Cara, é muito bom, assim a gente tem todo um trabalho ali, tem que ter todo um planejamento, todo um estudo, porque cada um tem uma patologia, pode ter alguma coisa. Mas é muito gratificante, a gente vê o público idoso é um público mais carinho, mas afetivo (Fátima)

As falas de Aimê, Jorge, Maurício e Fátima revelam que o trabalho com idosos permitiu aos profissionais vivenciar uma realidade diferente, em comparação a outras faixas etárias, no que diz respeito à afetividade recebida. De fato, em pesquisa anterior, conduzida com idosos, Halley et al. (2021) descreveram que a ampliação social apontada pelo grupo não se restringiu ao contato com os pares, mas também incluiu o professor.

No mesmo sentido, em outra publicação, a convivência com o professor apareceu como um dos motivos para a adesão da prática de exercícios físicos entre idosos (Lima et al., 2020). No referido estudo, 86% dos idosos consideraram o professor como o condutor do grupo, uma figura importante e viabilizadora da prática e dos benefícios obtidos. Desta forma, os resultados encontrados estão alinhados a outros estudos brasileiros relacionados ao assunto, tornando possível afirmar que a valorização do trabalho do profissional por parte dos idosos se destaca no contexto da atuação em prescrição de exercícios físicos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As principais especificidades no trabalho com grupos de idosos, segundo os profissionais de Educação física, dizem respeito à heterogeneidade de condições no grupo, aos benefícios socioemocionais percebidos e à afetividade demonstrada pelos alunos. A partir desse cenário, é possível afirmar que atuar com prescrição de exercícios físicos com grupos de idosos implica na necessidade de ampliação do olhar por parte do profissional de Educação física para além do aspecto biológico, permitindo-o perceber a pessoa idosa nas suas diferentes dimensões, demandas e possibilidades.

## REFERÊNCIAS

ATHERTON, N. et al. Dementia and Physical Activity (DAPA) - an exercise intervention to improve cognition in people with mild to moderate dementia: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**. 17:165, n.1, 2016.

BURITICÁ-MARÍN, E.D.; DAZA-ARANA, J.E.; JARAMILLO-LOSADA, J. et al. Effects of a Physical Exercise Program on the Physical Capacities of Older Adults: A Quasi- Experimental Study. **Clin Interv Aging**. V.21; N, P. 18:273-282, 2023

COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA DO ESPORTE (American College of Sports Medicine – ACSM). American College of Sports Medicine position

stand. Exercise and physical activity for older adults. **Med Sci Sports Exerc.** V. 41, N. 7, P.1510-1530, 2009.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CONFEF. **Resolução CONFEF nº 073/2004.** Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/127#:~:text=Art%201%20%2D%20É%20prerrogativa%20privativa,e%20do%20tipo%20de%20empresa>>. Acesso em 15 de novembro de 2023.

COUTINHO, A.P et al. Efeitos do treinamento da força na capacidade funcional de idosos institucionalizados, **Revista Kairós - Gerontologia**, V.20, N.3, P.349-363, 2017.

CURIATI, J.A.E.; KASAI, J.Y.T; NOBREGA, T.C.M. Senescência e Senilidade. **Geriatría e Gerontología básicas.** São Paulo – SP: Elsevier, 2011.

HALLEY, G.F. et al. Significados da prática de atividade física para idosos. **J. Phys Educ (Maringá)**. V. 32, p. e3273, 2021.

HALLEY, G.F. et al. Idosos praticantes de hidroginástica: Significados atribuídos à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte.** V. 43, P. 1-7, 2021.

HONG, A., et al. Age-Friendly Community Interventions for Health and Social Outcomes: A Scoping Review. **Int J Environ Res Public Health.** V. 20, n. 3, P:2554, 2021.

LIMA, A.P. et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de Educação Física e as motivações para adesão a prática de atividade física, **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, P.2-8, 2020.

LIMA FILHO, B. F. et al. Perfil dos idosos participantes de grupos de convivência em unidades básicas de saúde do município de Santa Cruz, RN, Brasil. **Revista Kairós-Gerontologia**, V. 22, N. 1, P. 273-290, 2019.

LOPES, M. A.; FARIAS, S. F.; PIRES, P. B. O. Conhecimento e habilidades necessárias ao profissional de educação física para atuar com idosos. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, V. 17, N. 1, P. 91-110, 2012

MINAYO, M.C.S. **O Desafio do conhecimento**. São Paulo- SP: Hucitec. 11a ed, 2008. MELO, L.A.; LIM, K.C. Prevalência e fatores associados a multimorbidades em idosos brasileiros. **Ciênc. saúde coletiva**. V. 25, N. 10, P. 3879- 3888, 2020.

PAULA, K.R.; PAULA, D.C. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.4, N. 1, 1998.

RANTAKOKKO, M.; MANTY, M.; RANTANEN, T. Mobility Decline in Old Age. **Exerc. Sport Sci. Rev.** V. 41, P.19–25, 2013.

ROCHA, C.A.Q.C. et al. Efeitos de 20 semanas de treinamento combinado na capacidade funcional de idosos, **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, 2017.

SEVERINO, A.J. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo - SP: Cortez. 24a ed, 2016.

SILVEIRA, F. **Benefícios da hidroginástica para as capacidades funcionais e nível de atividade física em idosos de 60 a 75 anos**. Monografia, Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Universidade Estadual de Campinas, Campinas 2013.

STENHOLM, S. Age-Related Trajectories of Physical Functioning in Work and Retirement: The Role of Sociodemographic Factors, Lifestyle and Disease. **J. Epidemiol. Community Health**. V.68, P. 503–509, 2014.

TEIXEIRA, R.V. et al. Fatores que levam os idosos a prática de hidroginástica. **Motricidade**, V.14, N. 1, P.175-178, 2018.

TRISTÃO, P.A.S.; JUSTO, J.L.; TOIGO, A.M. O ensino sobre o processo de envelhecimento humano nos cursos de graduação em Educação Física. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, V. 5, N.2, P. 39-45, 2017.

VIEIRA, D.M. **Dificuldades, conhecimento e habilidades dos profissionais e estagiários de Educação Física que atuam com idosos em academias de musculação**. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), Rio Grande do Sul, 2018.

ZALESKI, A.L., et al. Coming of Age: Considerations in the Prescription of Exercise for Older Adults. **Methodist Debakey Cardiovasc J.** V.12, N. 2, P. 98-104, 2016.

ZHANKG, X., et al. Longitudinal association between physical activity and health-related quality of life among community-dwelling older adults: a longitudinal study of Urban Health Centres Europe (UHCE). **BMC Geriatr.** V. 21, N.1, P.521, 2021.