

# CAPACIDADE FUNCIONAL EM MULHERES DE MEIA IDADE E TERCEIRA IDADE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

**SOUZA, Leandra de Oliveira <sup>1</sup> ; DINIZ, Elizângela Fernandes Ferreira <sup>2a</sup> ; PEREIRA, Ana Amélia de Souza <sup>2a</sup> ; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de <sup>2a</sup>**

<sup>1</sup> Graduação Educação Física - UNIFAGOC

<sup>2</sup> Docente UNIFAGOC



elioliveiramg@yahoo.com.br  
ana.amelia@unifagoc.edu.br  
renata.oliveira@unifagoc.edu.br

## RESUMO

*Para a terceira idade, é importante a prática de atividade física, pois ajuda a ter autonomia para lidar com as atividades do dia a dia. Para essa faixa etária, a hidroginástica é uma prática de exercício físico que apresenta vantagens, devido ao baixo impacto dos exercícios nas articulações, em razão das propriedades físicas da água. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi comparar a capacidade funcional de mulheres da meia idade e terceira idade, praticantes e não praticantes de hidroginástica. Participaram do estudo mulheres com idade entre 40 e 82 anos, de uma cidade do interior de Minas Gerais, na cidade de Astolfo Dutra. Foram aplicados o Questionário Internacional de Atividade Física em sua versão curta e a escala de auto percepção do desempenho em atividades da vida diária, que avalia a capacidade funcional. Constatou-se que as mulheres praticantes de hidroginástica possuem uma média melhor da capacidade funcional (146,70+ 15,76), se comparada à das não praticantes (121,45+ 26,91). Em relação à classificação da capacidade funcional, as praticantes também obtiveram resultados melhores, porém não foi encontrado nenhum resultado ruim ou muito para as mulheres que não praticam a hidroginástica. Conclui-se que mulheres que praticam a hidroginástica possuem melhor capacidade funcional do que mulheres que não a praticam.*

**Palavras-chave:** Capacidade Funcional. Idosas. Exercício Físico.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural na vida de todo ser humano, que ocorre a partir de seu nascimento (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), o número de idosos cresceu cerca de 18% e ultrapassou 30 milhões em 2017. Um aspecto importante para um envelhecimento saudável é a capacidade funcional, que é a ligação entre saúde mental, física e independência na vida diária (FERREIRA et al., 2012).

Amorim et al. (2002) definem que ter autonomia física para realizar atividades diárias, como deslocamento, atividades recreativas, ocupacionais e autocuidado, é ter uma boa capacidade funcional, e que a perda dessa capacidade pode variar com o estilo de vida de cada indivíduo. Tavares e Dias (2012) complementam que muitos idosos possuem dificuldades para realizar suas atividades diárias, como cortar as unhas dos pés, subir escadas, fazer caminhadas, tomar banho, e vestir-se.

Sabe-se que as práticas de exercícios físicos tendem a melhorar a aptidão física, prevenir doenças crônicas e aumentar a capacidade funcional (FERRETTI et al., 2015).

Além disso, essas práticas, associadas a uma alimentação saudável, tendem a prevenir as doenças coronarianas, articulares, hipertensão arterial, dentre outras que atingem os idosos (DINIZ *et al.*, 2010).

Somado a isso, a prática de exercícios físicos previne doenças como osteoporose, diabetes, além de diminuir o risco de infarto, e traz diversos benefícios para o indivíduo, tais como redução da pressão arterial, melhoria das estruturas ósseas e musculares; além de proporcionar bem-estar psicológico, aumento da autoestima e melhora da postura (COELHO; BURINI, 2009).

Segundo Civinski, Montibeller e Braz (2011), para a terceira idade é fundamental a prática de exercícios físicos de forma regular, pois estimula os benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A diminuição dos riscos de quedas e fraturas é um benefício para a população idosa, portanto uma boa aptidão física contribui para que os idosos tenham autonomia e não dependam de outras pessoas para cumprir suas atividades básicas (MACIEL, 2010).

Segundo Alves *et al.* (2004), para o grupo de idosos a hidroginástica apresenta vantagens, pois proporciona uma melhor aptidão e oferece menos riscos de lesões devido às propriedades físicas da água. A prática da hidroginástica ainda é pouco estudada, apesar de ter um grande potencial de benefícios.

O estudo feito por Pupo, Zomignani e Silva (2010) constatou que idosos praticantes de hidroginástica possuem melhor equilíbrio do que os idosos que são sedentários. Além disso, tal prática promove a melhora da qualidade de vida, influenciando o domínio físico, além da força e da flexibilidade, contribuindo também com a prevenção de lesões, além de ser uma atividade relaxante e de baixo impacto (AGUIAR; GURGEL, 2009)

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi comparar a capacidade funcional de mulheres da meia idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um estudo de campo descritivo, com um delineamento transversal. A amostra deste estudo foi composta por 40 pessoas, com faixa etária de 40 a 82 anos de idade, do sexo feminino, e dividida em dois grupos: praticantes de hidroginástica e não praticantes.

A pesquisa foi realizada de maneira online pelo questionário do Google Forms, com as praticantes de hidroginástica de uma clínica (cujos responsáveis estavam cientes e assinaram termo de responsabilidade) de uma cidade do interior de Minas Gerais. No caso das não praticantes, a coleta foi realizada em um espaço aberto, na praça da cidade, no mês de agosto de 2020, nos horários da manhã e da tarde, pelo pesquisador responsável, que explicou o objetivo dos questionários e a importância de cada um deles.

Foi anexado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ao questionário do Google Forms, em que foram explicados os objetivos e os procedimentos do estudo. As

pesquisadas online deveriam marcar se concordavam ou não em participar da pesquisa, seguindo a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, enquanto as não praticantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido após a leitura do documento.

Para as avaliadas que são praticantes de hidroginástica, foi enviado o link do Google Forms, seguido de um texto explicativo sobre a forma de responderem ao questionário, esclarecendo que, caso surgissem quaisquer dúvidas, as avaliadas poderiam entrar em contato com a responsável da pesquisa. Na coleta de dados das não praticantes, no momento em que foi entregue o questionário, elas tiveram uma orientação verbal sobre o preenchimento os questionários.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o Questionário de Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2005), em sua versão curta. O IPAQ contém perguntas que estão relacionadas às atividades realizadas na semana anterior e estima o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade vigorosa, moderada e caminhada. As 40 perguntas relacionam-se às atividades realizadas no trabalho, no lazer, no deslocamento e em casa, possibilitando classificar os indivíduos em sedentário, insuficiente ativo A e B, ativo e muito ativo.

O questionário de atividade física foi aplicado com o intuito de confirmar o nível de atividade física entre as avaliadas. Deve-se destacar que as mulheres consideradas ativas, que fazem parte da Hidroginástica, responderam a esse questionário para a comprovação do seu nível.

Posteriormente, foi aplicada também a escala de auto percepção do desempenho em atividades da vida diária, que avalia a capacidade funcional utilizando a escala de auto percepção do desempenho em atividades da vida diária proposta por Andreotti e Okuma (1999). Essa escala é composta por 40 itens, que descrevem as atividades da vida diária: as básicas estão descritas nos itens 1 a 15 e as instrumentais, nos itens 16 a 40. Ao lado de cada atividade citada, há um quadro onde elas devem assinalar como a realizam, seguindo a seguinte classificação: (A) Não consigo realizar esta atividade (que equivale a zero ponto); (B) Realizo esta atividade só com ajuda de outra pessoa (que equivale a um ponto); (C) Realizo esta atividade sozinho, mas com muita dificuldade (que equivale a dois pontos); (D) Realizo esta atividade sozinho, mas com um pouco de dificuldade (que equivale a três pontos); (E) Realizo esta atividade sozinho e com facilidade (que equivale a quatro pontos). Para a avaliação da capacidade funcional, a pontuação pode variar de 0 a 160, classificando-a como muito ruim, ruim, média, boa e muito boa.

Após a coleta dos dados, a análise foi realizada através da exploração descritiva das variáveis estudadas (média, desvio-padrão e porcentagem). Inicialmente, foi realizado o teste Kolmogorov-Smirnov, para verificar a normalidade dos dados. Posteriormente, foi realizado o teste Mann-Whitney, para comparação das médias entre os grupos. O teste qui quadrado de Pearson foi utilizado para comparar a classificação da capacidade funcional. Para todos os tratamentos foi adotado um nível de significância de  $p < 0,05$ . Os dados foram analisados pelo programa estatístico SPSS versão 20.

## RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 40 mulheres, com idade média de 63,75+ 11,15 anos, divididas em dois grupos. O grupo de praticantes foi composto por 20 mulheres, das quais 9 eram muito ativas, 5 ativas e 6 insuficientemente ativas A. No grupo de não praticantes, que também foi composto por 20 mulheres, 4 eram ativas, 14 insuficientemente ativas A e 2 insuficientemente ativas B.

A Tabela 1 apresenta a comparação da Capacidade Funcional entre os grupos de não praticantes e de praticantes, considerando-se que este apresenta uma melhor capacidade funcional, se comparado ao grupo de não praticantes.

**Tabela 1:** Comparação das variáveis entre os grupos, Astolfo Dutra-MG, 2020

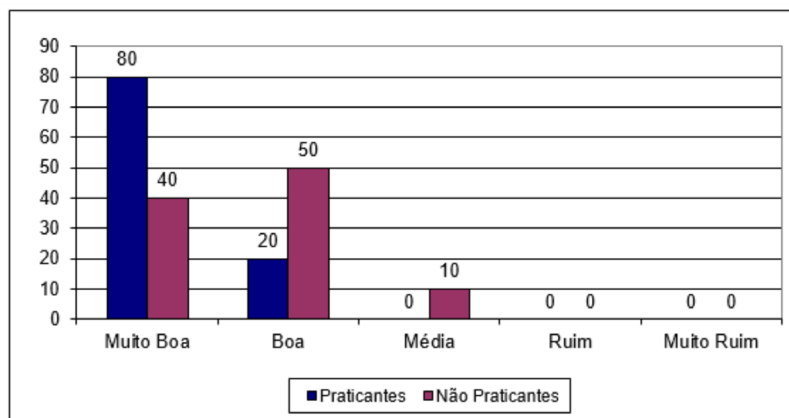
Variável	Não Praticantes (n=20)	Praticantes (n=20)	Total (N= 40)
Idade (anos)	62,05± 11,88	65,45± 10,40	63,75± 11,15
Capacidade Funcional	121,45± 26,91	146,70± 15,76*	134,08± 25,25

\* P<0,05 comparado ao grupo de não praticantes (Teste Mann-Whitney).

Fonte: dados de pesquisa.

Na Figura 1, é apresentado o nível de capacidade funcional entre os grupos, verificando-se que o grupo de praticantes de hidroginástica apresentou uma capacidade funcional muito boa em relação ao grupo de não praticantes.

**Figura 1:** Nível de capacidade funcional entre os grupos de praticantes e não praticantes de Astolfo Dutra-MG, 2020



\* P<0,05 (Teste Qui quadrado).

Fonte: dados de pesquisa.

## DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi comparar a capacidade funcional entre mulheres de meia idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. Constatou-se que: 1) mulheres que praticam a hidroginástica possuem uma capacidade funcional melhor do que mulheres que não praticam; 2) nenhuma mulher inativa obteve uma classificação ruim ou muito ruim de capacidade funcional.

No estudo de Reichert *et al.* (2015), os resultados demonstraram que a hidroginástica, por meio da força resistente, da flexibilidade, do equilíbrio dinâmico e da agilidade, promove uma melhora da capacidade funcional. O estudo de Teixeira, Pereira e Rossi (2007) os resultados apontam claros benefícios da prática de hidroginástica nos quesitos de força e flexibilidade, que contribuem para autonomia do idoso, no quesito de força e flexibilidade. Já no estudo de Duarte *et al.* (2017) com mulheres de meia e terceira idade praticantes de hidroginástica, foi possível observar uma melhor qualidade de vida nas praticantes.

Tal resultado é importante, pois o processo de envelhecimento está ligado a perdas significativas das capacidades físicas, podendo provocar um declínio na capacidade funcional e redução da autonomia (JANUÁRIO *et al.*, 2011). Com o envelhecimento, a queda da aptidão física é inexorável, iniciando-se gradativamente por volta da quinta década da vida (ALVES *et al.*, 2004). O estudo de Alves *et al.* (2004) aponta a prática de exercícios físicos para idosos como importante medida a fim de retardar e preservar ao máximo os efeitos do envelhecimento sobre a aptidão física; além disso, o exercício físico também contribui para a queda de mortalidade entre os idosos.

No estudo de Alves *et al.* (2004), observou-se uma melhora significativa nos testes de aptidão física aplicados aos idosos, após o treinamento com aulas de hidroginástica. Constatou-se com esse resultado a importância da prática de hidroginástica para a manutenção da melhoria da aptidão física em relação a mulheres idosas que não praticam exercício físico regularmente.

Januário *et al.* (2011) observaram que os programas de exercícios físicos podem intervir de maneira positiva nos domínios da qualidade de vida dos idosos. Associado a isso, estudo de Romano *et al.* (2018) também encontrou que praticantes de meia e terceira idade praticantes de ginástica localizada apresentaram uma capacidade funcional melhor, em comparação às não praticantes. Em outro estudo, Neto e Castro (2012) observaram que a prática regular de atividade física pode trazer benefícios na independência funcional e na melhor percepção da qualidade de vida em idosos. Esses achados reforçam os benefícios do exercício físico para com o envelhecimento.

Quando analisada a classificação da capacidade funcional, percebe-se que as mulheres praticantes de hidroginástica com classificação “muito boa” alcançaram um resultado melhor, se comparadas com as mulheres não praticantes. Além disso, na capacidade funcional média, apenas mulheres não praticantes de hidroginástica obtiveram resultados. Porém, apesar desse resultado, destaca-se que na capacidade

funcional ruim e muito ruim, nenhum grupo avaliado apresentou resultados, sendo esse um resultado positivo.

Divergindo desse resultado, estudo de Belloni *et al.* (2007), que comparou os resultados obtidos por idosas, verificou que, em se tratando de autonomia funcional, mulheres não praticantes de hidroginástica obtiveram resultados muito baixos, se comparados com os níveis dos resultados das praticantes.

Sabe-se que, ao envelhecer, a capacidade funcional vai tendo um declínio cada vez maior. Em vista disso, o estudo de Padoin *et al.* (2010) concluiu que mulheres sedentárias possuem uma menor mobilidade funcional, maiores déficits no equilíbrio e alteração na marcha, quando comparadas às mulheres que praticam atividade física. Corroborando com os resultados mencionados, sabe-se que aspectos como a qualidade de vida, a saúde, a atividade física e o envelhecimento vêm sendo cada vez mais analisados cientificamente e discutidos, pois, nos dias atuais, existe um consenso entre os profissionais da saúde de que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo de envelhecimento (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2001).

Dessa forma, a prática de atividade física regular e sistemática aumenta a aptidão física dos idosos, com o intuito de aumentar o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuir a taxa de mortalidade entre essa população, por doenças coronarianas, hipertensão, diabetes, entre diversas outras doenças, as quais poderão ter seus efeitos controlados, prevenidos ou retardados pela prática de exercícios físicos (CRESS *et al.*, 1995). Ferreira *et al.* (2016) também reforçam que a atividade física melhora em muitos aspectos a saúde dos indivíduos, principalmente dos idosos, e ajuda-os a manterem a autoestima e os aspectos psicológicos.

Os resultados do presente estudo se mostram positivos, pois sabe-se que a capacidade funcional está relacionada à habilidade para realizar atividades da vida diária, como cuidar de si mesmo. Dessa forma, idosos com uma boa capacidade funcional possuem uma qualidade de vida melhor, pois conseguem realizar suas atividades sozinhos, o que contribui para que eles tenham uma vida mais ativa e se evitem inúmeras doenças (PINTO *et al.*, 2016).

Em relação à interpretação dos dados, é importante destacar que o presente estudo possui algumas limitações que devem ser consideradas: primeiro – a utilização de um delineamento transversal na pesquisa, que possibilita a ocorrência de causalidade reversa, a qual pode interferir na interpretação dos resultados; segundo – a pequena amostra utilizada, o que dificulta as análises realizadas; terceiro – com o advento da pandemia do Coronavírus, a dificuldade de muitas mulheres de meia idade que praticam a hidroginástica ao utilizar o questionário do Google Forms resultou em um número menor do que o esperado de dados coletados; e por fim – a impossibilidade de contato direto com as avaliadas, o que prejudicou o esclarecimento de dúvidas na hora de preencher os questionários.

## CONCLUSÃO

O presente estudo concluiu que mulheres de meia e terceira idade praticantes de hidroginástica possuem uma melhor capacidade funcional, quando comparadas às mulheres que não são praticantes. Porém, nos dois grupos foram obtidos resultados bons, tendo em vista que nenhum deles apresentou uma capacidade funcional ruim ou muito ruim. Dessa forma, ressalta-se a necessidade de realização de mais estudos sobre a capacidade funcional em praticantes e não praticantes de hidroginástica para comprovar os resultados que foram obtidos.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, J. B.; GURGEL, L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 340-341, 2009.

ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C.; ALVES, J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 10, n. 1, p. 31-34, jan./fev. 2004.

AMORIM, P. R. S.; MIRANDA, M.; CHIAPETA, S. M. V.; GIANICHI, R. S.; SPERANCINE, M. A. C.; OSÉS, A. Estilo de vida ativo ou sedentário: impacto sobre a capacidade funcional. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 50-52, 2002.

ANDREOTTI, R. A.; OKUMA, S. S. Validação de uma bateria de testes de atividade de vida diária para idosos fisicamente independentes. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 46-66, 1999.

BELLONI, D.; ALBUQUERQUE, A. C.; RODRIGUES, T. O.; FILHO, M. L. M.; SILVA, V. F. Estudo comparativo entre a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro v. 140, n. 1, p. 20-26, 2007.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da Unibefe (Online)**, p.164-166, jan./jun. 2011.

COELHO, C. F.; BURINI, R. C.; Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 6, p. 937-943, 2009.

CRESS, M. E.; SCHECHTMAN, K. B.; MULROW, C. D.; FIATARONE, M. A.; GERETY, M. B.; BUCHNER, D. M. Relationship between physical performance and self-perceived physical function. **Revista de Geriatria**, v. 43, n. 2, p. 93-101, 1995.

DINIZ, F.; NEVES, M. P.; HEMONES, R.; FREITAS, V. L. Promoção de saúde e qualidade de vida: uma revisão bibliográfica. **Acta Científica**, v. 2, n. 2, p. 53-63, 2010.

DUARTE, F. M. E.; FERREIRA, E. F.; BADARÓ, A. C.; OLIVEIRA, R. A. R. Qualidade de vida em praticantes de hidroginástica da meia e terceira idade de UBÁ-MG. **Revista Científica Fagoc Saúde**, v. 2, p. 54-60, 2017.

FERREIRA, M. M.; FERREIRA, E. F.; TOLEDO, C.; OLIVEIRA, R. A. R. Relação da pratica de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. **Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação**, Ubá, v. 1,



p. 9-14, 2016.

FERREIRA, O. G. L.; MACIEL, S. C.; COSTA, S. M. G.; SILVA, A. O.; MOREIRA, M. A. S. P. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto - Enfermagem**. Florianópolis, v. 21, n. 3, p. 514-517, 2012.

FERRETTI, F.; BESKOW, G. C. T.; SLAVIENO, R. C.; RIBEIRO, C.G. Análise da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de exercício físico regular. **Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 3 p. 738-740, 2015.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 17 mar. 2020.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ). **Scoring Protocol**. 2005. Disponível em: <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2020.

JANUÁRIO, R. S. B.; JÚNIOR, H. S.; LIUTTI, M. C.; DECKER, D.; MOLARI, M. Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. **ConScientiae Saúde**, Londrina, v. 10, n. 1, p. 112-121, 2011.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Escola de Educação Física, Fundação Helena Antipof.**, Ibirité, v.16, n. 4, p. 1026-1030, 2010.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 7, n. 1, p. 53-63, 2001.

NETO, M. G.; CASTRO, M. F. Estudo comparativo da independência funcional e qualidade de vida entre idosos ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 121-132, 2012.

PADOIN, P. G.; GONÇALVES, M. P.; COMARU, T.; SILVA, A. M. V. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. **Revista O Mundo da Saúde**, Santa Maria, v. 34, n. 2, p. 158-164, 2010.

PINTO, A. H.; LANGE, C.; PASTORE, C. A.; LLANO, P. M. P.; CASTRO, D. P.; SANTOS, F. Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Pelotas, n. 21, v. 11, p. 3545-3555, 2016.

PUPO, A. C.; ZOMIGNANI, A. P.; SILVA, G. L. O.; Comparação entre o equilíbrio de idosos praticantes de hidroginástica e idosos sedentários. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, Jundiaí, v. 2, n. 4, p. 5-8, 2010.

REICHERT, T.; PRADO, A. K. G.; KANITZ, A. C.; KRUEL, L. F. M. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 20, n. 5, p. 447-457, 2015.

ROMANO, T. A.; FERREIRA, E. F.; GOMES, A. K. V.; OLIVEIRA, R. A. R. Prática de exercício físico na meia e terceira idade: um estudo comparativo dos níveis de capacidade funcional em praticantes de ginástica localizada e não praticantes. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 74, p. 370-376, 2018.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.



TAVARES, D. M. S.; DIAS, F. A. Capacidade funcional, morbidades e qualidade de vida em idosos. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 21 n. 1, p. 114-119, jan./mar. 2012.

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