

CONTRIBUIÇÕES DO PROJETO DE EXTENSÃO PROAFE NA VIDA DOS SEUS PARTICIPANTES: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

CONTRIBUTIONS OF THE PROAFE EXTENSION PROJECT TO THE LIVES OF ITS PARTICIPANTS: AN EXPLORATORY STUDY

Aléxia Sales Ribeiro¹, Lucilene Gomes da Silva² e Thalles Rodrigues Figueredo³

RESUMO

O presente trabalho abordou o tema: Extensão Universitária; Problema: Qual a contribuição do projeto de extensão PROAFE na vida dos seus participantes? Objetivo geral: Apresentar o significado do projeto: Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE) na vida dos seus participantes. Metodologia: a pesquisa do tipo de campo, classificada como descritiva - exploratória e com abordagem qualitativa. Local: Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE) pertencente ao curso de Educação Física da Universidade de Gurupi – UnirG. Técnica de análise: Análise de conteúdo, elaborada por Moreira; Simões e Porto (2005). Concluímos que as participantes deste estudo recorrem ao projeto PROAFE com o principal objetivo de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida. Os dados analisados evidenciam que o projeto PROAFE exerce um papel significativo na vida das participantes, sendo valorizado por seus benefícios e pela possibilidade de interação social.

Palavras-chave: Extensão – Universitária – UnirG – Projeto – PROAFE.

ABSTRACT

This study addressed the theme of University Extension. Research problem: What is the contribution of the PROAFE extension project to the lives of its participants? General objective: To present the significance of the Program of Physical and Sports Activities (PROAFE) in the lives of its participants. Methodology: field research, classified as descriptive-exploratory with a qualitative approach. Location: Program of Physical and Sports Activities (PROAFE), linked to the Physical Education course at the Universidade de Gurupi – UnirG. Analysis technique: Content Analysis developed by Moreira, Simões, and Porto (2005). We concluded that the participants in this study seek the PROAFE project mainly to promote health and improve quality of life. The analyzed data show that the PROAFE project plays a significant role in the participants' lives, being valued for its benefits and for the opportunity for social interaction.

Keywords: Extension – University – UnirG – Project – PROAFE.

¹Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade de Gurupi - UnirG.

E-mail: alexia.sr27@gmail.com

²Professora Mestre em Educação Física da Universidade de Gurupi - UnirG.

E-mail: lucilenegs@yahoo.com.br.

³Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade de Gurupi - UnirG.

E-mail: thallesfigueredo7@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo abordou o tema Extensão Universitária, sendo um importante instrumento de integração entre a sociedade e a universidade, contribuindo para a formação acadêmica dos estudantes e para o desenvolvimento social. Contemplando o projeto extensionista de significativa relevância vinculado ao curso de Educação Física da Universidade de Gurupi, nomeado como Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE), o qual tem se constituído como importante instrumento de promoção da qualidade de vida, do bem-estar e da socialização entre seus participantes.

A escolha do PROAFE, para a realização de nossa pesquisa ocorreu por já termos atuado no projeto como bolsistas à aproximadamente um ano e dez meses e ao longo deste período termos observado o quanto os participantes deste projeto, em especial os matriculados na modalidade hidroginástica apresentava uma satisfação de estar ali toda semana e o comportamento de pertencimento do mesmo.

Sendo assim, elencamos as seguintes questões de estudo: Por que os participantes são pessoas tão assíduas no projeto? Quais os motivos que levam essas pessoas a permanecerem no projeto? Haveria mudanças significativas em suas vidas por estarem frequentando o projeto? Sendo assim, temos enquanto questão investigativa que se configura como o problema da pesquisa: Qual a contribuição do projeto de extensão PROAFE na vida dos seus participantes?

Partimos das seguintes hipóteses: A permanência dos participantes do projeto está diretamente relacionada ao ambiente social proporcionado nele, muitos participantes/ idosos se sentem sozinhos e encontram nesse ambiente uma oportunidade de interagir e socializar. Logo, eles buscam por interação social e saúde mental.

Além disso, acreditamos também que seja pelos benefícios que a prática do exercício físico/ hidroginástica oferece à saúde desse público. Logo buscam pela saúde física.

Dessa forma, os objetivos do trabalho foram: Apresentar o significado do projeto: Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE) na vida dos seus participantes. Conhecer os motivos que fazem os participantes permanecerem no projeto PROAFE. Identificar como era a vida dos participantes antes de frequentarem as atividades do projeto PROAFE. Conhecer como se encontra a vida dos participantes após estarem frequentando o projeto PROAFE.

Destacamos agora alguns conceitos desse estudo que são:

DISCORRENDO SOBRE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Neste item iremos abordar informações importantes e necessárias para um estudo que investigou a percepção e o discurso de pessoas idosas que frequentam atividades oferecidas em um projeto de extensão. Sendo assim, torna-se essencial discorrer sobre o que vem a ser a extensão universitária na formação profissional.

O conceito de extensão universitária surge por meio de um debate aberto e amplo no 27º e 28º Encontro Nacional, em (2009 e 2010) o FORPROEX apresenta as Universidades Públicas e a sociedade o que é o conceito das extensões universitárias:

A Extensão Universitária, sob o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre Universidade e outros setores da sociedade. (FORPROEX, 2012, p. 28)

Na atualidade, a extensão universitária da Universidade de Gurupi encontra-se organizada no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assistência Estudantil (PROECAE). Em conformidade com as atribuições previstas no Artigo 30, inciso XV, do Regimento Acadêmico Geral, a instituição elaborou, no ano de 2019, o Regulamento da Extensão Universitária, estabelecendo a definição, os princípios e os objetivos da extensão no contexto universitário.

Atualmente, de acordo com dados publicados no site oficial da Universidade, mais precisamente no ambiente da Pró-Reitoria de Extensão Cultura e Assistência Estudantil (PROECAE) encontra-se em vigência 78 projetos de extensão, destes 3 são do curso de Educação Física. Fazem parte da extensão do curso de Educação Física, os seguintes projetos: Programa de Atividades Física e Esportivas (PROAFE); Curricularização da Extensão: a Educação Física em Ação e por fim o Vida Saudável: esporte, saúde, lazer e cidadania.

O Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE), projeto de extensão do curso de Educação Física da Universidade de Gurupi, tem por finalidade democratizar as práticas de atividades físicas e esportivas sistematizadas para a comunidade da cidade de Gurupi-TO. São oferecidas as atividades de Natação infantil, Futebol Society, Hidroginástica, Ginástica Aeróbica/Funcional, Dança/Ritmos e Pilates de solo.

Há aproximadamente doze anos o projeto vem contribuindo para a democratização das práticas corporais e de saúde para população gurupiense de forma gratuita. E ao

longo desses anos de existência o perfil do público participante é predominantemente da pessoa idosa, a qual buscam nessa oferta uma melhor qualidade de vida e um estilo de vida saudável.

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO

O envelhecimento é um fenômeno natural que ocorre com todos os seres humanos. Caracterizado por ser um processo dinâmico, progressivo e irreversível, que são ligados profundamente aos fatores biológicos, psíquicos e sociais. (BRITO E LITVOC, 2004) apud (FECHINE, B.; TROMPIERI, N. 2012, p.108).

Em 2024, a população idosa no Brasil atingiu a marca de 32,1 milhões de pessoas, representando 15,6% do total da população. Este valor é maior do que a população de adolescentes e jovens adultos entre 15 e 24 anos, que é de 14,8% (IBGE, 2024).

Netto (2002) citado por Fechine, B.; Trompieri, N. (2012) assinala que, a diferença entre o indivíduo adulto e idoso existe um limite de idade, sendo de 60 anos para os países em desenvolvimento e 65 para países desenvolvidos, esses parâmetros são utilizados por grande parte das instituições que possuem como objetivo dar aos idosos dar atenção à saúde psicológica, social e física.

A idade psicológica para esse autor é a relações entre a idade cronológica e as capacidades de memória, aprendizagem e percepção. Este tipo de idade relaciona o senso de subjetividade da idade de um sujeito em comparações com outros indivíduos, tendo como parâmetro a presença de marcadores biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento. Portanto, a idade social é a capacidade que um indivíduo tem de se adequar a certos papéis e comportamentos referentes a um dado contexto histórico da sociedade (NETTO, 2002) apud (FECHINE, B.; TROMPIERI, N. 2012, p. 110).

O envelhecimento, enquanto processo natural e progressivo, tende a estar associado ao afastamento social de indivíduos idosos, os quais em muitas situações, percebem-se excluídos ou negligenciados por familiares, amigos e em decorrência da viuvez. Diante desse cenário, a inserção da pessoa idosa em associações comunitárias apresenta-se como uma estratégia eficaz na redução do isolamento social, contribuindo para a promoção da inclusão social e da participação ativa desse grupo etário na vida comunitária.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo se configurou como uma pesquisa de campo, classificada como descritivo-exploratória, com abordagem qualitativa.

Compreendemos a pesquisa bibliográfica a partir de Marconi e Lakatos (2022); a pesquisa de campo, segundo Michel (2015); a pesquisa exploratória, conforme Marconi (2017); a pesquisa descritiva, com base em Henriques e Medeiros (2017); e a abordagem qualitativa, segundo Prodanov e Freitas (2013).

Esta pesquisa foi desenvolvida no Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE), projeto de extensão pertencente ao curso de Educação Física da Universidade de Gurupi (UNIRG). O projeto selecionado possui a documentação legal que comprovava seu registro, além de apresentarem autorização formal para a realização da pesquisa, com assinatura e carimbo.

As participantes da pesquisa foram alunas integrantes do projeto há mais de cinco anos, com idade igual ou superior a 60 anos, que aceitaram participar do estudo mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Inicialmente, o grupo era composto por 71 participantes que frequentavam o projeto há mais de cinco anos. Entretanto, apenas 10 pessoas atenderam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para esta pesquisa, das quais somente 6 aceitaram participar do estudo.

Para a coleta de informações, realizamos uma entrevista gravada como instrumento, por meio do qual as participantes tiveram que responder as seguintes questões:

Pergunta 1: Me diga qual o motivo que faz você frequentar e permanecer nas aulas do projeto PROAFE?

Pergunta 2: Como era a sua vida antes de frequentar as aulas no projeto PROAFE?

Pergunta 3: Como está a sua vida após as aulas do projeto PROAFE?

A análise das informações foi realizada com base na técnica de análise de conteúdo, elaborada por Moreira, Simões e Porto (2005), designada como: Análise de Conteúdo: técnica de elaboração e análise das unidades de significados.

Nossa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade de Gurupi (UNIRG), número do Parecer: 92961425.3.0000.5518.

3. RESULTADOS

Na sequência do trabalho iremos apresentar as unidades de significados elaboradas de acordo com o que prevê a técnica de análise adotada. Assim, tivemos 3 tabelas que representam as respostas dadas pelos sujeitos aos questionamentos da pesquisa.

Tabela 1. Tabela referente a pergunta número 1. Me diga qual o motivo que faz você frequentar e permanecer nas aulas do projeto PROAFE? Para essa questão construímos as unidades de significado que foram: Saúde, Interação e Bem-Estar.

UNIDADES DE SIGNIFICADO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	TOTAL
1. SAÚDE	X	X	X	X	X	X	6
2. INTERAÇÃO		X					1
3. BEM ESTAR		X		X	X		3

Tabela 2. Tabela referente a pergunta de número 2. Como era a sua vida antes de frequentar as aulas no projeto PROAFE? Sendo assim, para essa questão construímos as unidades de significados: Já fazia atividade física; não tinha tempo para cuidar da saúde; monótona em casa e com dores.

UNIDADES DE SIGNIFICADO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	TOTAL
1. JÁ FAZIA ATIVIDADE FÍSICA	X						1
2. NÃO TINHA TEMPO PARA CUIDAR DA SAÚDE				X			1
3. MONÓTONA E EM CASA		X	X		X		3
4. COM DORES		X				X	2

Tabela 3. Tabela referente a pergunta de número 3. Como está a sua vida após as aulas do projeto PROAFE? Sendo assim, para essa questão construímos as unidades de significado que foram: Muito boa e Saúde melhorou.

UNIDADES DE SIGNIFICADO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	TOTAL
1. MUITO BOA	X	X	X	X	X	X	6
2. SAÚDE MELHOROU			X		X	X	3

4. DISCUSSÃO

Nesta etapa do trabalho, analisaremos as unidades de significado relacionadas à questão nº 1: Me diga qual o motivo que faz você frequentar e permanecer nas aulas do projeto PROAFE? Para essa questão construímos as unidades de significado que foram: Saúde, Interação e Bem-Estar.

Na unidade de significado **1. Saúde** todas as participantes afirmaram que buscaram frequentar o projeto e permanecem por causa da saúde. É o que nos diz por exemplo: **S1** *“quando surgiu o problema da minha filha vir fazer por que ela tava com uns problemas nas pernas e eu falei assim gente eu vou também aproveitar por que isso aqui pra mim é saúde então eu acho que nesse ponto né.”* E **S6** *“Eu estou aqui pela minha saúde por que não tem coisa melhor que é isto é uma coisa maravilhosa é bom demais pra saúde”,* a Organização Mundial da Saúde (OMS) define que a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas está diretamente ligada a qualidade de vida, bem-estar físico e social, sendo um direito de todos os cidadãos. A realização regular de atividades físicas constitui um dos pilares fundamentais para a preservação da saúde ao longo da vida. (BRASIL, 1990; BRASIL, 1998 b; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1995).

Assim, a existência de projetos de extensão como o Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE) contribui de maneira assertiva para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos participantes do projeto segundo **S1** *“a gente tem que fazer alguma atividade física por que é melhor pra saúde da gente”,* dessa forma fica claro que a busca contínua pela saúde influencia diretamente na adesão e permanência dos participantes nas atividades do projeto.

Na unidade de significado **2. Interação** tivemos apenas uma participante que afirma que busca o projeto e pertence frequentando por causa da interação, segundo **S2**

“é um bem estar, é me sentir mais interagindo”. Motta et. al. (2015) diz que a capacidade de interagir socialmente é fundamental para o idoso, para conquistar e manter redes de apoio social e consequentemente, garantir melhor qualidade de vida. Além disso, as atividades em grupo realizadas no meio líquido, proporcionam um benefício psicológico que estimulam a interação social e troca de experiências. De acordo com Costa et. al. (2020) o contato com o mundo externo diminui como possível consequência das características da terceira idade, em um cotidiano adverso para idosos.

Na unidade de significado **3. Bem Estar** tivemos três participantes que afirmaram que buscam o projeto e que permanecem frequentando por causa do bem estar. Mendes (2020) o conceito de bem-estar incorpora de forma complexa a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as redes sociais, as crenças pessoais e as relações dos indivíduos no seu meio ambiente. Define assim bem-estar, como a percepção dos indivíduos sobre a sua posição na vida, dentro do contexto cultural e dos sistemas de valores em que se insere e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Como diz **S5** *“Tanta coisa boa que apareceu na minha vida depois que apareci aqui, sabe, viver melhor participar melhor como eu segui minha vida em casa a minha saúde, bom demais”*. A prática de atividade física apresenta um impacto positivo, não apenas nas funções físicas, mas também contribui nos aspectos psicológicos, sociais e bem-estar geral dos indivíduos. E segundo a fala de **S4** *“É por que é um projeto que nos faz bem, a gente ter uma vida saudável, ter vida mais boa né, é o que nos ajuda a viver melhor”* expõe um dos principais motivos que faz este sujeito permanecer frequentando o projeto de extensão PROAFE.

Dando prosseguimento as etapas do trabalho, analisaremos as unidades de significado relacionadas à questão **nº 2**: Como era a sua vida antes de frequentar as aulas no projeto PROAFE? Sendo assim, para essa questão construímos as unidades de significados: Já fazia atividade física; não tinha tempo para cuidar da saúde; monótona e em casa; com dores.

Na unidade de significado **4. Já fazia atividade física** tivemos apenas uma participante que afirma já ter realizado atividade física antes de frequentar o projeto, segundo **S1** *“sempre faço atividade física”* de acordo com Porto et. al. (2020) existem quatro grandes pilares fundamentais para o idoso, um deles é a atividade física, assim, é fundamental a pessoa que está em processo de envelhecimento estar ativa, pois dessa forma o indivíduo terá, menos limitações físicas. Os benefícios que o exercício físico

promove são inúmeros, como a proteção da capacidade funcional, previne doenças crônicas como a diabetes e hipertensão.

Na unidade de significado **5. Não tinha tempo para cuidar da saúde** tivemos uma participante que foi **S4 ela nos diz:** *“era muita correria, quase não tinha tempo”*. Muitos idosos permanecem economicamente ativos, desempenhando atividades laborais formais ou domésticas. Em decorrência da rotina intensa e das demandas diárias, parte dessa população acaba negligenciando os cuidados com a própria saúde. O sedentarismo pode representar um fator de risco para o desenvolvimento da depressão. Conforme Machado et al. (2020), a atividade física deve ser considerada uma importante medida não farmacológica no tratamento da depressão, contribuindo para a melhoria da saúde física, emocional e da qualidade de vida dos idosos.

Na unidade de significado **6. Monótona e em casa** tivemos três participantes. Segundo **S3** *“eu creio que era um pouco monótona”* já **S2** afirma que *“era assim meio monótono né, eu não tinha muita opção”* e **S5** complementa dizendo que *“era só em casa e trabalhar”*. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2020), recomenda-se que idosos realizem entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada, sendo a hidroginástica uma alternativa adequada para a promoção da saúde e manutenção da capacidade funcional. Em idosos, a prática regular de atividade física contribui significativamente para a prevenção de quedas e de lesões associadas, sendo, portanto, recomendada para a promoção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida dessa população.

Na unidade de significado **7. Com dores** tivemos dois participantes que nos conta que: **S6** *“eu tinha dor no joelho, tinha dor no tornozelo e agora graças a Deus não tem mais nada ao invés de envelhecer estou renovando”* esse relato apenas mostra a importância da hidroginástica para os idosos, segundo CHU et. al. (2002) o estresse ortopédico é consideravelmente reduzido na água, fazendo com que esse tipo de exercício seja favorável para indivíduos, como as pessoas idosas que apresentam alto risco de fraturas, sobretudo em atividades que ocasionam impacto. De acordo com Teixeira et. al. (2018) dentro da hidroginástica é trabalhado exercícios que envolvem diretamente a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, flexibilidade, força, resistência muscular localizada e promovem ainda a socialização, pois esta é uma modalidade realizada de maneira coletiva.

Nesta etapa final do trabalho, analisaremos as unidades de significado relacionadas à questão **nº 3:** Como está a sua vida após as aulas do projeto PROAFE?

Sendo assim, para essa questão construímos as unidades de significado que foram: Muito boa e Saúde melhorou.

As duas últimas unidades de significados **8. Muito boa e 9. Saúde melhorou** nos mostram o quanto o projeto PROAFE impacta de forma positiva na vida dos participantes, destacamos, principalmente, a melhoria das condições de saúde todas as participantes afirmaram que a vida está muito boa após as aulas do projeto veja os que elas relatam: **S1** *“tá boa né, melhorou bastante e continuo esperando que melhore mais ainda”*. Enquanto **S2** *“Tranquilo, tá muito bom eu faço as aulas e chego em casa bem”*. Já o **S3** *“a gente a saúde tá bem melhor”*. Segundo **S4** *“Uma beleza haha só benção só graça só alegria né que a gente sente mais animo”*. **S5** *“Boa muito bem graças a Deus através disso aqui que a minha saúde melhorou bem mais”*. Por fim **S6** *“Tá maravilhosa com saúde com disposição tô feliz demais”*. Estes relatos servem para reforçar a relevância de projetos de extensão, como o PROAFE, para a população, uma vez que promovem impactos positivos na saúde como citado anteriormente. Ademais, iniciativas dessa natureza ampliam o acesso às práticas de cuidado, proporcionando a diferentes grupos sociais a oportunidade de promover e manter a saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo geral, apresentar o significado do projeto: Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE) na vida dos seus participantes, e para isso partimos das seguintes hipóteses:

Hipótese nº1: A permanência dos participantes do projeto está diretamente relacionada ao ambiente social proporcionado nele, muitos participantes/ idosos se sentem sozinhos e encontram nesse ambiente uma oportunidade de interagir e socializar. Logo, eles buscam a interação social e saúde mental.

A hipótese proposta foi corroborada pelos resultados da presente pesquisa, tendo em vista que a grande maioria dos participantes frequenta o projeto há vários anos. Além desses aspectos, os participantes também relataram benefícios adicionais decorrentes da prática regular de exercícios físicos, tais como a melhora da saúde mental, o aumento da disposição para a realização das atividades diárias e a ampliação da sensação de bem-estar.

Hipótese nº2: Acreditávamos também que seja pelos benefícios que a prática do exercício físico/ hidroginástica oferece à saúde desse público. Logo, buscam pela saúde física.

Essa hipótese foi confirmada por todas as participantes, as quais indicaram que a continuidade no projeto está diretamente associada à busca por um estilo de vida mais saudável.

Dessa forma, concluímos que as participantes deste estudo recorrem ao projeto com o objetivo principal de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida. Os dados analisados evidenciam que essa modalidade exerce um papel significativo na rotina das praticantes, sendo valorizada por seus benefícios, pelo fortalecimento da autoestima e pela possibilidade de integração social. Assim, a prática se configura como uma escolha consciente voltada à manutenção de hábitos saudáveis e ao aprimoramento do estilo de vida.

Finalizamos este estudo convictos de que o Programa de Atividades Físicas e Esportivas (PROAFE) se consolidou como um projeto amplamente relevante, sendo observado a importância social que o mesmo possui. Esse cenário evidencia a importância da extensão universitária para a sociedade.

Por fim, recomenda-se a continuidade das investigações acerca da temática em outros projetos extensionistas, como por exemplo, com ênfase nos fatores que motivam pessoas idosas a praticarem o Vovô vôlei em Gurupi – TO. A realização de futuras pesquisas com esse público, por meio de uma amostra ampliada, poderá revelar relatos significativos e contribuições relevantes sobre os motivos que impulsionam essa escolha e os fatores que sustentam a permanência na modalidade.

Como encaminhamento, destacamos a importância de que profissionais e acadêmicos de Educação Física aprofundem seus estudos e reflexões sobre a temática abordada, reconhecendo sua relevância no cenário atual. Dessa forma, poderão atuar de maneira mais eficaz e contextualizada frente a esse fenômeno emergente que se manifesta nos diversos ambientes de prática corporal e atividade física.

REFERÊNCIAS

COSTA, Silvia MM et al. Aspectos sociais das relações entre depressão e isolamento dos idosos. **GIGAPP Estudos Working Papers**, v. 7, n. 150-165, p. 292-308, 2020.
Disponível em: < <https://gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/187>>.
Acesso em: 15 fev. 2026

DE MACHADO, Beatriz Jorge Macedo et al. Importância da atividade física na prevenção da depressão em idosos. **Revista Educação em Saúde**, v. 8, p. 372-376, 2020.

Disponível em:

<<https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/4659>>.

Acesso em 02 mar. 2026.

DE SOUZA CERRI, Alessandra; SIMÕES, Regina. Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?. **Movimento**, v. 13, n. 1, p. 81-92, 2007. Disponível em: <

<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2926>>. Acesso em: 03 abr. 2026

FECHINE, Basílio Rommel Almeida; TROMPIERI, Nicolino. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **InterSciencePlace**, v. 1, n. 20, 2012. Disponível em:<

<https://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica---es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>>. Acesso em: 05 abr. 2026.

FERNANDES, Barbara Lourenço Vargas. Atividade Física no processo de envelhecimento. **Revista portal de divulgação**, n. 40, 2014. Disponível em: <

<https://revistalongevidar.com.br/antiores/index.php/revistaportal/article/download/443/443>>. Acesso em: 02 mar. 2026

HENRIQUES, Antonio; MEDEIROS, João Bosco. **Metodologia científica na pesquisa jurídica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica: métodos científicos, técnicas de pesquisa, elaboração de referências bibliográficas**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2022. Disponível em:< [https://soniaa-](https://soniaa-arq.prof.ufsc.br/arq1001metodologiacinetificaplicada/2013/grupo2/06.pdf)

[arq.prof.ufsc.br/arq1001metodologiacinetificaplicada/2013/grupo2/06.pdf](https://soniaa-arq.prof.ufsc.br/arq1001metodologiacinetificaplicada/2013/grupo2/06.pdf)>. Acesso em: 10 fev 2026.

MICHEL, Maria Helena. **Metodologia e pesquisa científica em ciências sociais**. 3. ed.

São Paulo: Atlas, 2015. Disponível em: < <https://www.grupogen.com.br/e-book-metodologia-e-pesquisa-em-ciencias-sociais/> . Acesso em: 10 fev. 2026

MOTTA, Luana Rossato Siqueira et al. **O efeito da fisioterapia aquática na interação social de idosos**. *Cinergis*, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 2, p. 97-101, abr./jun. 2015. DOI:

10.17058/cinergis.v16i2.5871. Disponível em: <<https://revistaft.com.br/efeitos-da-hidroterapia-no-equilibrio-do-idosos-uma-revisao-da-literatura/>> Acesso em: 18 fev. 2026.

NOGUEIRA, Vera Maria Ribeiro. **Bem-estar, bem-estar social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito**. Semina: Ciências Sociais e Humanas, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 107–122, 2002. DOI: 10.5433/1679-0383.2002v23n1p107. Disponível em:

<https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/seminasoc/article/view/3858>. Acesso em: 21 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos**. Genebra: OMS, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>>. Acesso em: 12 abr. 2026.

PRODANOV, Cleber Cristiano; DE FREITAS, Ernani Cesar. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico-2ª Edição**. Editora Feevale, 2013. Disponível em: < <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=zUDsAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=PRODANOV,+Cleber+Cristiano%3B+DE+FREITAS,+Ernani+Cesar.+Metodologia+do+trabalho+cient%3%ADfico:+m%3%A9todos+e+t%3%A9cnicas+da+pesquisa+e+do+trabalho+acad%3%AAmico-2%C2%AA+Edi%3%A7%C3%A3o.+Editora+Feevale,+2013&ots=dd27hiz7GN&sig=8froQH6K2rkN0XT9u51yKiPwAM4#v=onepage&q=PRODANOV%2C%20Cleber%20Cristiano%3B%20DE%20FREITAS%2C%20Ernani%20Cesar.%20Metodologia%20do%20trabalho%20cient%3%ADfico%3A%20m%3%A9todos%20e%20t%3%A9cnicas%20da%20pesquisa%20e%20do%20trabalho%20acad%3%AAmico-2%C2%AA%20Edi%3%A7%C3%A3o.%20Editora%20Feevale%2C%202013&f=false> > Acesso em: Acesso em: 10 fev. 2026.

TEIXEIRA, Rômulo Vasconcelos et al. Fatores que levam os idosos a prática da hidroginástica. **Motricidade**, v. 14, n. 1, p. 175-178, 2018. Disponível em: < https://www.researchgate.net/publication/333015356_Fatores_que_levam_os_idosos_a_pratica_da_hidroginastica >. Acesso em: 10 abr. 2026.