

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS ESCOLA DE
FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GISELE DE SANTANA GONÇALVES

**PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA COMO TERAPÊUTICA ALTERNATIVA NO
TRATAMENTO DE MULHERES COM DEPRESSÃO**

GOIÂNIA - GO

2021

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS ESCOLA DE
FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

GISELE SANTANA GONÇALVES

**PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA COMO TERAPÊUTICA ALTERNATIVA NO
TRATAMENTO DE MULHERES COM DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) como
requisito para a obtenção do título de
Licenciada em Educação Física, pelo curso de
Educação Física da Pontifícia Universidade
Católica de Goiás.

Orientador: Prof^ª Ma. Maria Zita Ferreira

GOIÂNIA - GO

2021

AGRADECIMENTOS

A Deus em primeiro lugar, por me dar força todos esses anos para continuar.

A toda minha família, por compartilhar comigo todas as lutas e superações.

DEDICATORIA

Aos meus professores, Anderson Miguel da Cruz, Marcelo Souza, Isaías Moreira Ferraz Júnior, Isabel Alves Calvão Collus, Mande Júnior Miranda, Rafael Felipe de Moraes, Rodrigo Ribeiro da Silva, Thales Gilson Nasser da Veiga, Thiago Camargo Iwamoto, Sônia de Jesus da Costa, Maria Zita Ferreira, Paulo Ventura, Valeria Quexabeira, Paulo Adriano Prudente, Marcelo Espada, Dalva Pereira e Andrade, Andreia Sintia Silva, Luzia Marilac, Raquel Machado, Luzia Marques Borges de Oliveira, Péricles e Nagi Hanna, pois sem eles nada seria possível.

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 9 dias do mês de dezembro de 2021 reuniram-se na sala de apresentação 2,
às 18:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): MARIA ZITA FERREIRA

Parecerista: SONIA DE JESUS DA COSTA

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física –
LICENCIATURA, do Acadêmico(a):

GISELE DE SANTANA GONÇALVES

Com o título:

**PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA COMO TERAPÊUTICA ALTERNATIVA NO
TRATAMENTO DE MULHERES COM DEPRESSÃO**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

(A) A

() B

() C

() D

Coordenação do Curso de Educação Física.

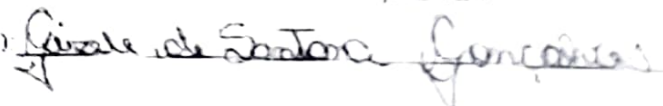
ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**


Eu, GISELE DE SANTANA GONÇALVES estudante do Curso de Educação Física, matrícula: 20172004901315, telefone: (62)99613-5338, e-mail: santanagisele012@gmail.com na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA COMO TERAPÊUTICA ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM DEPRESSÃO, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*; Vídeo (MPEG, MOV, AVI, Q*); outros, específicos da área, para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 9 de dezembro de 2021.

Nome completo do autor: GISELE DE SANTANA GONÇALVES

Assinatura do(s) autor(es): 

Nome completo do professor-orientador: MARIA ZILDA FERREIRA

Assinatura do professor-orientador: 

Goiânia, 9 de dezembro de 2021.



"A liberdade é como sol. O bem maior do mundo".
(GORGE AMADO, 1937)

PRÁTICA DA HIDROGINÁSTICA COMO TERAPÊUTICA ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM DEPRESSÃO

Gisele Santana Gonçalves

RESUMO

Atualmente observa-se um grande número de pessoas acometidas por depressão que buscam alternativas de tratamento que sejam capazes de minimizar os danos causados por essa doença. Alguns sintomas são isolamento social, falta de apetite, medo, indisposição, ausência de libido. A hidroginástica é realizada em um ambiente aquático, com movimentos específicos na posição de pé, as aulas são divertidas, são realizadas com música e possuem interação entre os participantes. Durante a prática da hidroginástica há uma interação entre as alunas e professor que possibilita a conquista da confiança. Tendo em vista os inúmeros benefícios proporcionados pelos exercícios físicos, este que são a liberação de hormônios como endorfina, dopamina que provocando a sensação de bem estar de dever cumprido. Além disso a água provoca um relaxamento muscular que auxilia no sono e como consequência é liberado a melatonina o hormônio da felicidade. Assim é possível notar que a prática da hidroginástica, se tornar uma aliada no tratamento da depressão. O objetivo deste trabalho é analisar os resultados da prática de hidroginástica, como terapêutica alternativa nos tratamentos de depressão. Trata-se de pesquisa bibliográfica, do tipo exploratória analítica, proporcionando uma maior familiaridade com o tema e compreendendo a relação entre o fenômeno sendo de natureza qualitativa. Como resultado, pode-se observar que a hidroginástica se mostrou um auxiliar terapêutico positivo no tratamento de depressão comparado ao tratamento convencional, de modo que houve o aumento do estado de humor, reduzindo o stress, ansiedade e conseqüentemente a depressão.

Palavras-chave: Hidroginástica; Depressão; Exercícios Físicos; Mulheres.

PRACTICE OF HYDROGYMNASTICS AS AN ALTERNATIVE THERAPY IN THE TREATMENT OF WOMEN WITH DEPRESSION

ABSTRACT

Currently, there is a large number of people suffering from depression who seek treatment alternatives that are able to minimize the damage caused by this disease. Some symptoms are social isolation, lack of appetite, fear, indisposition, lack of libido. The hydrogymnastics is performed in an aquatic environment, with specific movements in the standing position, the classes are fun, are held with music and have interaction between the participants. During the practice of hydrogymnastics, there is an interaction between the students and the teacher that makes it possible to gain trust. In view of the numerous benefits provided by physical exercise, which are the release of hormones such as endorphins, dopamine that cause the feeling of well-being of long duty. In addition, water causes muscle relaxation that aids sleep and as a result, the happiness hormone melatonin is released. Thus, it is possible to notice that the practice of hydrogymnastics becomes an ally in the treatment of depression. The objective of this work is to analyze the results of the practice of hydrogymnastics, as an alternative therapy for depression treatments. It is a bibliographical research, of the analytical exploratory type, providing a greater familiarity with the theme and understanding the relationship between the phenomenon, being of a qualitative nature. As a result, it can be observed that hydrogymnastics proved to be a positive therapeutic aid in the treatment of depression compared to conventional treatment, so that there was an increase in the mood, reducing stress, anxiety and, consequently, depression.

Keywords: Hydrogymnastics; Depression; Physical exercises; Women.

SUMÁRIO

Conteúdo

| | |
|--|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 12 |
| 2. HIDROGINÁSTICA E PRINCIPAIS BENEFÍCIOS..... | 13 |
| 3.1 Prática de Exercício Físico e o Bom Estado de Humor..... | 15 |
| 3. DEPRESSÃO..... | 16 |
| 4. HIDROGINÁSTICA COMO TERAPÊUTICA ALTERNATIVA..... | 21 |
| 5. METODOLOGIA..... | 23 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 26 |

1. INTRODUÇÃO

O surgimento da Hidroginástica se deu na Alemanha, sendo derivada da hidroterapia. No início a hidroginástica atendeu o grupo de pessoas idosas que tinham a necessidade de praticar exercícios físicos, mas que esses não lhes causavam impacto, evitando lesões articulares e musculares, sendo capaz de propiciar sensação de conforto e segurança (BATES, 1985 *apud* SILVA *et al.*, 2017).

A diferença da hidroterapia e a hidroginástica é que a primeira era utilizada terapia na reabilitação individual para tratamento de lesões, hidroginástica contém fins terapêuticos herdados da hidroterapia, com uso de exercício físico que visa a prevenir lesões, além disso trabalha em um ambiente descontraído e divertido, visto que utiliza músicas (SANTOS, 2019).

Algumas pesquisas têm mostrado que o exercício físico pode ser um auxiliar nas terapêuticas tradicionais e alternativas, colaborando de forma positiva no tratamento de transtornos mentais como a depressão. Esses estudos também apontam que a inatividade física é um fator que tem se associado fortemente a estados variados dessa doença. (LANDERS, s/d; DIMEO *et al.*, 2001; SALMON, 2001, *apud* VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007). Levando em consideração o efeito positivo praticado com a finalidade terapêutica alternativa oferecida, principalmente em mulheres, propomos neste trabalho investigar como a prática da hidroginástica tem sido utilizada na terapêutica alternativa nos tratamentos de mulheres com depressão.

Deste modo, temos ainda a intenção de compreender a hidroginástica e importância da sua prática, utilizado como um meio terapêutico alternativo; analisar e selecionar os métodos existentes em relação à prática de hidroginástica como terapêutica alternativa; a influência da prática de exercícios físicos na liberação de hormônios relacionados à promoção do humor e ao bem-estar no tratamento de mulheres com depressão.

Trata-se, portanto, de uma revisão bibliográfica do tipo exploratória analítica, que busca respostas dos fatores pesquisados, de modo a modificar sua realidade. O trabalho segue, com a explanação sobre a Hidroginástica, sobre a depressão especificamente em mulheres e como a hidroginástica tem sido utilizada no tratamento de pessoas com depressão e seus efeitos na liberação de hormônios do humor.

Sabendo dos benefícios da prática de exercício físico em diversas terapias médicas entre elas a prática de exercícios pela modalidade hidroginástica e também a influências

positivas dessas práticas como terapêutica alternativa na prevenção aos males psicológicos como a depressão, em mulheres. Ver-se a possibilidade de ampliar os estudos que envolvem esta modalidade em maior aprofundamento, inclusive trazendo conhecimento inovadores para futuros pesquisadores e profissionais da área de Educação Física.

2. HIDROGINÁSTICA E PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Segundo Olkoski *et al.* (2013 *apud* SANTOS, 2019) a aula de hidroginástica é composta por movimentos específicos realizados dentro da água e durante a realização os praticantes ficam em pé. Esses movimentos aproveitam a resistência da água como sobrecarga, influenciando na intensidade do esforço, de maneira que o grupo muscular utilizado seja proporcional a intensidade. Assim:

A água possui algumas propriedades que tornam a hidroginástica um ambiente de exercício ideal: a temperatura da água adequada, em torno de 25°C a 29°C, é confortável por evitar as sensações causadas pelo aquecimento corporal. A pressão da água estimula a circulação e o sistema respiratório a trabalhar mais, além de aumentar a sobrecarga para o trabalho muscular. A flutuação auxilia pessoas com problemas de sobrepeso na realização de movimentos que são difíceis de executar em terra e a resistência que a água promove se opõe ao movimento, aumentando a sobrecarga. Todos esses elementos combinados causam relaxamento corporal e um benefício agradável ao corpo semelhante a uma massagem. (KRASEVEC; GRIMES, 1995 *APUD* VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007, P.27)

Nota-se que, os princípios da água, principalmente sua propriedade desencadeia uma série de benefícios ao indivíduo praticante, não tendo, portanto, restrição. Inclusive, Silva *et al* (2017), em seus estudos sobre a prática de hidroginástica para idosos, ressalta que a hidroginástica:

(...) pelo fato de ser um exercício que proporciona menos impacto as articulações e também por seus inúmeros benefícios físicos, psíquicos e sociais, possibilitando um envelhecimento ativo e aumentando a expectativa de vida (...) (SILVA *ET AL.* 2017, p. 32).

Ainda segundo Zanela (2012, *apud*. SILVA, C., 2019, p. 9):

(...) além dos benefícios físicos que a hidroginástica oferece, ela tem um outro benefício muito importante, o benefício psicossocial, por ser uma atividade que é realizada em grupo, proporcionando a interação entre os idosos. Na minha pesquisa, foi constatado que a hidroginástica ajuda diretamente os idosos no

convívio social e cria vínculos de amizade com os colegas de aula e professores

Portanto, as relações socioafetivas desencadeadas a partir da prática de Hidroginástica, a torna aliada da comunidade da área da saúde e afins, de modo que conjuntamente possam trabalhar o paciente em sua totalidade, contribuindo no benefício físico, social e mental. Em vista disso, a hidroginástica se enquadra no conceito *fitness*, cuja finalidade é a promoção da saúde sob os aspectos fisiológicos e funcionais, e sob a perspectiva da saúde mental, qualidade de vida e promoção de socialização entre os praticantes (SANTOS, 2019).

Segundo Okuma (1998 *apud* CRUZ; ALBERTO; HAKAMADA, 2013) a prática de atividade física proporciona inúmeros benefícios para os indivíduos, dentre eles pode-se citar o benefício contra o estresse em decorrência dos benefícios físicos e psicológicos. Outrossim, Marciano e Vasconcelos (2008) destaca que como consequência da prática de hidroginástica, tem-se o benefício físico e mental, pois a uma contribuição para o aumento da autoestima e conseqüentemente do fortalecimento da participação ativa na vida social e pessoal. Colaborando com os achados de Marciano (2008), Bonachela (1994) indica ainda que hidroginástica enaltece a autoestima, a confiança, autonomia, liberdade, socialização, bem estar de caráter físico, mental e social, decrescido da ansiedade e depressão

No que se refere a convivência social e o processo de socialização, em que a contato com diferentes indivíduos, trocas de saberes e de experiências, faz da hidroginástica uma ferramenta para proteção da saúde mental, evitando sintomatologia psicopatológica. (RIBEIRO, 2009; MARCIANO; VASCONCELOS, 2008). No entanto observa-se uma prevalência de mulheres, principalmente idosas, pois subentende que as mesmas possuem uma conscientização dos benefícios e necessidades das práticas de atividade física para conservação da saúde, muito maior, em comparação com os homens (MARCIANO; VASCONCELOS, 2008).

Todos estes benefícios da hidroginástica, tanto físico como mental estar ligada a "(...) produção de "betaendorfinas e aminas biogênicas" que atuam no sistema nervoso, reduzindo a ansiedade e produzindo sensação de bem-estar, associadas às melhoras na auto-imagem e auto-estima" (Spirduso, 2005 *apud* Silva et al, 2017). Cruz, Alberto e Hakamada (2013) dizem que os benefícios psicológicos encontrados em diversas investigações após as seções de exercício, são resultado do fenômeno como euforia do exercício ou sentir-se bem. Segundo os autores acima citados, a explicação para esse benefício se deve que a elevação do nível da endorfina

está associada às mudanças psicológicas induzidas pelo exercício que é capaz de provocar a diminuição da depressão e ansiedade e provocar o aumento do bem-estar e do vigor.

Neste sentido, é válido ressaltar que tais benefícios interferem fisiologicamente e psicologicamente, mediante a liberação de hormônios que são capazes de produzir sensações cada vez mais agradáveis, e sabendo-se disso professores e profissionais da saúde possuem instrumentos para proporcionar a seus alunos e pacientes o melhor tratamento possível.

3.1 Prática de Exercício Físico e o Bom Estado de Humor

Segundo Piccoloto et al (2000), o humor é o conjunto de relações socioafetivas do homem, que oscila durante os nuances do dia a dia pessoal. Porém, destaca-se que os níveis baixos de humor, podem causar depressão e alta na ansiedade, acarretando sentimentos como fadiga, tristeza, desmotivação, angústia, culpabilização e sofrimento. Uma das concepções acerca do aumento do estado de humor, está interligado ao aumento do nível hormonal. Deste modo:

Um hormônio é uma substância química secretada por células especializadas ou glândulas endócrinas para o sangue, para o próprio órgão ou para a linfa em quantidades normalmente pequenas e que provocam uma resposta fisiológica típica em outras células específicas (CANALI; KRUEL, 2001 *apud* SOUZA; ROSA, 2013).

Assim, dentre os hormônios que regula os fenômenos fisiológicos, temos a endorfina. A endorfina atua no Sistema Nervoso Central (SNC), o qual é secretado pela glândula hipófise, na porção anterior, e atua como neuro-hormônio e neurotransmissor, sendo responsável pela euforia, característica pós exercício (CUNHA; RIBEIRO; OLIVEIRA, 2008).

Segundo Souza (2017), após a prática de exercício físico ocorre a liberação do hormônio da endorfina gerando a sensação de euforia, permitindo um bom estado de humor, reduzindo o stress, ansiedade, depressão e melhorando a aptidão física, admitindo que aconteça o acréscimo do bom funcionamento do sistema imunológico, ao causar melhoramentos cardiovasculares, possibilitando o controle da obesidade independência funcional, depressão e melhor relacionamento em sociedade. A indicação da hidroginástica como atividade física é importante, pois combate o sedentarismo dando mais vitalidade para o indivíduo (BONACHELA, 2004 *apud* SILVA et al, 2017).

A endorfina é um peptídeo cuja liberação é realizada pela hipófise anterior pode ser denominada como ópio endógeno, pois proporciona efeito anestésico, sendo semelhante de sensação de bem-estar. Esse hormônio bloqueia a dor, porque atua nos receptores de opiatos

no cérebro. A liberação da endorfina se deve a fatores estressantes, sendo ele físico ou emocional. A liberação através do estresse físico é alcançada com a prática de exercícios com intensidade maior que 70% do VO₂máx. Durante a prática de exercícios exaustivos ocorre a liberação de uma grande quantidade de endorfina, com isso algumas pessoas acabam se viciando da prática de exercícios, pois vivenciam a sensação de bem-estar (CRUZ; ALBERTO; HAKAMADA, 2013; PÓVOA, 2000 *apud* CRUZ; ALBERTO; HAKAMADA, 2013; POWERS; HOWLEY, 2017).

Ocorre o aumento da produção do hormônio estimulante da tireóide como efeito do exercício físico. Esse hormônio estimula a liberação da tri-iodotironina (T3) e a tiroxina (T4). O TSH aumenta o metabolismo do indivíduo. Os hormônios tireoidianos (T3 e T4) atuam em todos os tecidos do corpo e pode causar o aumento da taxa metabólica basal. O T3 e T4 ocorre o aumento da concentração "livre" como efeito do exercício, isso se deve a mudanças na característica da proteína de transporte, dessa forma são captados pelos tecidos com velocidade maior (GUYTON, HALL, 1997 *apud* CANALI; KRUEL, 2001; POWERS; HOWLEY, 2017).

O exercício físico provoca efeitos em outros hormônios, sendo um aumento da produção do Hormônio antidiurético (ADH), hormônio Paratireoide, aldosterona, adrenalina, noradrenalina, glucagon, pequeno aumento nos hormônios: testosterona e estrogênio, aumento de cortisol em exercícios intensos e uma diminuição em exercícios leves. Nos hormônios foliculoestimulante (FSH) e luteinizante (LH) ocorre uma pequena mudança ou nenhuma mudança (POWERS; HOWLEY, 2017)

Por conseguinte, os treinos e atividades propostas durante a Hidroginástica, estimulam a produção de endorfina, que cai na corrente sanguínea, estimulando o estado de bem estar, autoestima, autonomia, bem como diminuindo as tensões físicas e mentais destes indivíduos (MAZINI FILHO et al. 2009). No entanto o aspecto socioafetivo provocado durante as práticas de hidroginástica, que juntamente ao exercício, que corrobora para melhora dos níveis de ansiedade e depressão (MAZINI FILHO et al. 2009; SOVA, 1998).

3. DEPRESSÃO

O número de pessoas com depressão tem crescido nos últimos tempos, sendo considerada a doença do século XXI pela OMS. No relatório realizado pela OMS (2017) mostra que 4,4% da população mundial são afetadas pela depressão, sendo que 5,1% são mulheres e

3,6% são homens. A OMS (2017) em seu relatório mostrou que a depressão afeta 322 milhões de pessoas no mundo, sendo 11,5 milhões de brasileiros. O órgão acredita ainda que esse transtorno mental será a doença mais comum em 2030. (BRASIL, 2017)

Neste sentido, Gomes *et al* (2019) determina que a Saúde Mental não é estabelecida apenas por atributos individuais como por exemplo a capacidade de gerir emoções, comportamentos, pensamentos e interações com outras pessoas, mas que também se estabelece por aspectos econômicos, sociais, ambientais, políticos e culturais. Com isso, seria todo o contexto em que o indivíduo está inserido e também o seu subjetivo.

Segundo Scliar (2007, p. 30) o conceito de saúde muda de acordo com a época e com a cultura que as pessoas estão inseridas. Dessa forma o autor destaca que a “saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá da época, do lugar, da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas.”

Para a Organização Mundial de Saúde - OMS (1946, p. 1) o conceito de saúde seria “um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade”, dessa forma a saúde de indivíduo seria o bem-estar integral englobando o indivíduo como um todo e não apenas como a ausência de alguma doença.

O que dialoga com as ideias do Professor Pedro Augusto Cruz (*apud* UBM, 2020), o qual estabelece o conceito de saúde como sendo o bem estar em todas as dimensões que contempla um indivíduo, como por exemplo, as questões econômicas, financeira, afetivas, sociais, físicas, entre outras. Ainda ressalta que, a saúde no que tange a mente, relaciona-se ao equilíbrio das faculdades mentais, de modo que não tenha excesso nem a falta descompensada de atuação mental.

Todavia, eventos psíquicos são comumente encontrados na sociedade. A depressão conjunta com a ansiedade de acordo a OMS, torna-se um dos fatores que causa incapacidades em pessoas no mundo, sendo que 850.000 pessoas cometem suicídio relacionado à depressão por ano (WHO, 2006a *apud* CANALE; FURLAN, 2006)

No entendimento de Aragão (2016, p. 3):

A depressão é uma doença de desordem psíquica sua frequência vem aumentando cada vez mais, atingindo qualquer idade, classe social e cultura. Além de complicar o emocional de um indivíduo tornando-o incapaz de sentir prazer, afeta seu funcionamento fisiológico. Durante a vida o ser humano está em constante evolução, e durante o processo evolutivo passou por fases em que podemos estar mais propensos ao desequilíbrio emocional podendo ser

vivenciado com maior ou menor sofrimento.

Como abordado por Aragão (2016) a depressão atinge qualquer pessoa independentemente da idade, classe social e cultura. Essa questão também é relatada por Silva (2019) que diz que diversas celebridades tiveram que fazer tratamento por conta da depressão.

Para a especialista Carvalho (*apud* SILVA, G., 2019) existia e ainda existe certo preconceito aos transtornos e deficiências mentais e que o fato de as pessoas famosas relatarem que possuem depressão faz com as pessoas quebrem o tabu e o preconceito e procuram ajuda dos profissionais especializados. A depressão é um transtorno de humor, que:

caracterizado por manifestações afetivas anormais que variam em relação a sua intensidade, frequência e duração na ocorrência dos sintomas (Lehtinen e Joukamaa, 1993; DSM-IV, 1995) que pode incluir desde sentimentos como tristeza, crises de choro, angústia e desesperança, baixa auto-estima e baixa capacidade de sentir prazer, culpa, desvalia, visões pessimistas do futuro, isolamento social, perda de interesse até alterações somáticas, envolvendo o sono, apetite, atividade motora e função sexual (ROZENTHAL *et al.*, 2004; SELIGMAN, 1977 *apud* VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007, p. 24).

Ou seja, é um conjunto de alterações no estado de bom humor, que leva a questões muito sérias como suicídio e diversas doenças. Silva e Carlson (1994; 2002 *apud* CANALE; FURLAN, 2006 p.28) dizem que existe duas hipóteses biológicas para o quadro depressivo:

1) Hipótese monoaminérgica: a descoberta de que os antidepressivos tricíclicos inibem a recaptação de noradrenalina e da serotonina, bem como a descoberta de que os inibidores da monoamina oxidase inibem a enzima MAO, ambos os mecanismos aumentando a disponibilidade sináptica dessas monoaminas de volta ao normal em certas áreas do cérebro, vieram colaborar para a hipótese de que os neurotransmissores podem estar diminuídos nas sinapses em locais específicos do cérebro durante um episódio depressivo.

2) Hipótese de alterações de receptores: a disparidade no tempo entre a inibição de recaptação dos neurotransmissores (horas) e a eficácia antidepressiva dessas drogas (semanas) torna a teoria monoaminérgica uma explicação insuficiente.

Ainda assim, de acordo Augusto Cury (2004), a carga genética não determina se uma pessoa terá ou não depressão. Apenas em alguns casos ela pode gerar uma sensibilidade emocional exagerada que faz com que pequenos problemas causem grande impacto interior. Entretanto, a educação e a capacidade de superação do "eu" podem fazer com que pessoas hipersensíveis aprendam a se proteger. E, assim, evitar o risco de depressão.

Conforme Corrêa (1995 *apud* CANALE; FURLAN, 2006, p. 25) explicita que:

as escalas psiquiátricas européias, dentro da tradução de Kraepelin e baseadas na fenomenologia alemã, dividem as depressões em quatro grupos: genética ou endógena; depressão situacional ou sociógena, depressão psicógena ou neurótica, depressão somatógena ou sintomática.

Observa-se que a divisão acontece de acordo o nível de depressão, os quais podem acometer diferentes áreas psíquicas, socioafetivas e fisiológicas. Segundo Carson (2002, *apud* CANALE; FURLAN, 2006) a forma mais comum de classificação da depressão é feita através da diferenciação da depressão bipolar e unipolar. A depressão bipolar consiste em períodos de depressão intercalados com euforia, já a depressão unipolar consiste em um estado periódico ou contínuo de depressão.

Louzã-Neto *et al.* (1995 *apud* CANALE; FURLAN, 2006) propõe que além da divisão da depressão em bipolar e unipolar, exista uma subdivisão como: distímia (quadro leve e ocorre oscilações de humor de forma súbita ou contínua de diferente intensidade), ciclotímia (instabilidade de humor), depressão endógena ou melancólica (Tendo início de forma biológica e não necessariamente um fator desencadeador), depressão atípica (aumento de peso e apetite, e sono excessivo), depressão sazonal (ocorre no outono e no inverno), depressão psicótica (grave e contém alucinações) e depressão recorrente breve (o indivíduo apresenta sintomas por menos de duas semanas).

Segundo Ramos (1984 *apud* CANALE; FURLAN, 2006) existe dois tipos de depressão, sendo a depressão inibida onde o indivíduo não demonstra interesse ou preocupação sobre o seu estado, acredita-se que as alterações bioquímicas cerebrais são mais acentuadas em relação às aminas adrenérgicas. O segundo tipo de depressão proposta pelo autor, é a depressão ansiosa, nesse tipo o indivíduo está preocupado com a sua situação, fala sobre os sintomas e se demonstra ansioso. Na depressão ansiosa acredita-se que algumas alterações bioquímicas cerebrais ocorrem sobre os níveis de serotonina.

Não existe um exame capaz de detectar que uma pessoa está com depressão, com isso o diagnóstico é realizado de forma clínica com o profissional da área que analisa as queixas do paciente e histórico familiar, sendo avaliada a existência dos sintomas referentes ao humor (tristeza prolongada, perda de interesse, entre outros), na autoimagem que a pessoa tem de si, nas funções cerebrais (dificuldade para executar as tarefas do dia a dia, tomar decisões; problemas de memória e concentração), nos pensamentos da pessoa (realidade distorcida, pensamentos negativos), no comportamento (falta de energia, fadiga, inquietação,

etc.), no sono e também nas mudanças corporais. (PRONIN, 2018).

Diversos estudos tem apontado para uma maior aceitação na pratica de exercícios físicos por mulheres, fato que (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006). O que justifica também a relação de que as mulheres vivenciam cerca de duas vezes mais frequente que em homens, pois tem-se uma preocupação maior com a vida e com a saúde. Porém, no que tange a depressão observa-se um número elevado de mulheres. Esse fato se deve a possível contribuição de fatores hormonais, mais precisamente em relação a “mudanças do ciclo menstrual, gravidez, aborto, período pós-parto, pré-menopausa e menopausa”. Além do mais, as mulheres enfrentam estresses adicionais como responsabilidade com os filhos, serviços, maternidade solteira e cuidados com pais idosos. (CARLSON, 2002 *apud* CANALE; FURLAN, 2006; NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH, 2004a, b *apud* CANALE; FURLAN, 2006 p. 26).

As mulheres muitas vezes são cobradas para estarem em um determinado padrão de beleza imposto pela sociedade e algumas desempenham dupla jornada, onde trabalham fora de casa e também necessitam realizar tarefas domésticas e cuidar dos seus filhos.

Esses fatores colaboram com o desenvolvimento em maior predominância de depressão em mulheres. Silva (2017) diz que mulheres praticantes de exercícios físicos apresentaram menos sintomas vasomotores, menos depressão, menos ansiedade, menos insônia e menos problemas de memória, o que também vem ao encontro de nossos achados. Portanto, toda a influência social atinge diretamente nos fatores emocional, sabendo disso pode - se dizer que alimentação, cultura, religião, políticas, familiares entre outras são aspetos importante para que possam ter uma vida psicologicamente saudável.

Já a depressão nos homens fica mascarada pelo uso de bebidas e drogas, sendo provocada por irritação, desencorajamento e raiva. É importante ressaltar que mesmo que o homem perceba que está com depressão, ele é menos disposto a procurar ajuda do que as mulheres (NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH, 2004a, b *apud* CANALE; FURLAN, 2006).

A pratica de exercício, em especial a hidroginástica, serve como prevenção e auxilia na diminuição dos níveis de depressão. Como esclarece Antão (2017) em seu estudo, enfatiza que a prática da hidroginástica é benéfica no aumento do estado de humor, dessa forma colabora com a redução da possibilidade de depressão, permitindo uma melhora da capacidade funcional, na aceitação de patologias e melhoria da sua sintomatologia e na qualidade de vida, permitindo aos seus praticantes mais autonomia e independência em suas atividades.

4. HIDROGINÁSTICA COMO TERAPÊUTICA ALTERNATIVA

Segundo a OMS, as terapias complementares e alternativas (TCA) se incluem como parte das medicinas não convencionais, pois esse grupo de medicinas abrangem todas as terapias que não são utilizados na medicina convencional. Essas terapias são utilizadas como complemento das medicinas convencionais que podem aliviar sintomas físicos e mentais em doentes com dor ou algum outro sintoma (PEREIRA; CARDOSO, 2018).

Para Trovó e Silva (2002) as terapias complementares e alternativas são técnicas que visam a assistência ao indivíduo podendo ser utilizado na prevenção ou no tratamento de doenças, considerando o indivíduo como um todo, englobando o corpo, a mente e o espírito.

Pimenta (2019) diz que a terapia alternativa é o nome popular de práticas que não se enquadram no tratamento médico tradicional. No Brasil, mais de 20 terapias alternativas ou complementares são reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), sendo de fácil acesa a grande parte dos brasileiros. Algumas dessas práticas são as Acupuntura, Terapias de florais, Homeopatia, Fitoterapia, Meditação, Ondas magnéticas, Reflexologia...

As terapias alternativas veem de forma diferente os indivíduos e os medicamentos, sendo algumas com o foco no interior do indivíduo com o objetivo de tratar os traumas passados e percepções de si mesmo. Já outras focam no físico, removendo tensões de músculos e melhorando a postura (PIMENTA, 2019).

Segundo Souza *et al* (2014), a terapia alternativa tem sido mais utilizada por diversos grupos de pessoas no tratamento de algumas condições patológicas. Nos dados encontrados pelos autores, nos Estados Unidos cerca de 40% da população tem feito uso dessas terapias, sendo que em 2007 34.000 milhões de dólares tem sido gasto em terapias complementares ou alternativas pela população dos EUA.

A prática de exercícios físicos pode ser utilizada auxiliando nas terapêuticas tradicionais. Nos estudos de Landers; Dimeo et al.; Salmon, (s.d; 2001; 2001, *apud* VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007) relatam que o exercício físico colabora de forma positiva no tratamento de transtornos mentais, pois possuem inúmeros benefícios para

aqueles que o praticam.

É importante considerar o bem-estar provocado logo após a sessão de exercícios físicos, que auxiliam na despolarização do estado de humor deprimido (RANSFORD, 1982 *apud* VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007).

A hidroginástica é indicada também por psicólogos para o auxílio no tratamento da depressão como mostra o relato de uma das entrevistadas na pesquisa de Silva *et al* (2017, p. 32) “Resolvi procurar a hidroginástica por indicação da psicóloga, porque tive depressão. Nesse tempo fui morar com meu irmão, pois não tinha disposição para nada.”

Na pesquisa realizada por Vieira, Porcu e Rocha (2007) realizada com pacientes do Centro Integrado de Saúde Mental, do Hospital Universitário Regional de Maringá, no Paraná. No total participaram do experimento 18 mulheres com idade média de 43,66 anos, com diagnóstico de depressão maior realizado por residentes em psiquiatria do Hospital Regional Universitário de Maringá, com base nos critérios do DSM-IV. Um dos critérios para a seleção da amostra foi a obrigatoriedade do tratamento convencional com antidepressivos para todas as pacientes. Após 12 semanas de teste com a prática de hidroginástica foi observada uma melhora no quadro depressivo das participantes que participaram dos exercícios, já o grupo de mulheres que não realizaram a prática de hidroginástica, se mantiveram no mesmo nível depressivo diagnosticado no início dos testes. O autor concluiu que:

a hidroginástica mostrou-se um auxiliar terapêutico positivo no tratamento da depressão, mas somente sob a supervisão de uma equipe competente para a manipulação do programa de exercícios físicos. Não houve eliminação completa da psicopatologia, contudo os exercícios físicos pareceram influenciar positivamente como complemento terapêutico no tratamento da depressão, evidenciando resultados positivos quando comparados ao tratamento convencional realizado apenas com antidepressivos. No entanto, a prática regular de exercícios físicos deve ser mantida, pois após 6 meses da interrupção da intervenção com os exercícios físicos, o efeito positivo da prática de hidroginástica não se sustentou. (VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007, p. 27).

Goodwin (2003 *apud* VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007) em sua pesquisa realizada nos Estados Unidos, com objetivo de investigar a associação entre a prática do exercício físico regular e distúrbios mentais, relatou que das 3.707 pessoas que praticavam exercícios regularmente, apenas 8,24% sofreram quadros depressivos, enquanto outras 157 pessoas que nunca praticavam exercícios físicos, 16,8% dos indivíduos estavam em tratamento por quadros depressivos. Evidenciando assim o que

Landers, s/d; Dimeo et al., 2001; Salmon, (s.d.; 2001; 2001, *apud* VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007, p. 24) relaram em seus estudos “que a inatividade física é um fator que tem se associado fortemente a estados variados dessa doença”.

Nos estudos de Vieira, o Porcu, Buzzo (2009), ao separar um grupo controle, e um grupo experimental, identificou que o grupo experimental apresentou redução estatisticamente nos níveis de ansiedade. Em relação ao perfil de estado de humor pós exercício físico do grupo submetido ao programa de hidroginástica (grupo experimental) e o grupo não praticante de exercícios físicos (grupo-controle), constatou-se diferença estatisticamente significativa nos sentimentos depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental, e aumento do sentimento “positivo” para o grupo submetido ao programa de hidroginástica (grupo experimental pós-sessão).

Deste modo, pode-se inferir que a utilização das práticas de Hidroginástica como alternativa terapêutica, auxilia na diminuição dos níveis de estresse, ansiedade e depressão.

5. METODOLOGIA

A linha de pesquisa Ciências do Esporte e Saúde é a que mais representa esta pesquisa que visa o uso da hidroginástica como uma terapêutica alternativa no tratamento de depressão em mulheres, dessa forma se busca compreender os efeitos do treinamento corporal na promoção de saúde. Com isso é possível ver a relação deste estudo com essa linha de pesquisa, pois, segundo a sua ementa,

os objetos de estudos configurar-se-ão em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do fitness e wellness, as atividades relacionadas aos diferentes grupos portadores de necessidades especiais, assim como, o desenvolvimento motor nas diversas faixas etárias e as influências biopsicossociais sobre as pessoas que não praticam exercícios. (NEPEF/EFPH/PUCGO, 2014, p.4)

Essa pesquisa é do tipo exploratória analítica. Exploratória para se entender a forma de utilizar e os efeitos da hidroginástica como terapêutica alternativa no tratamento de depressão, dessa forma proporcionando uma melhor familiaridade com o problema. E analítica, pois, essa pesquisa visa entender como a hidroginástica pode ser utilizada como uma terapêutica alternativa, dessa forma analisando como o fenômeno ocorreu e

compreendendo a sua relação.

Segundo Gil (2002 p. 41) as pesquisas exploratórias

Têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado.

Ainda segundo Gil (2002 p. 43)

Análítica: investiga eventos que já tenha ocorrido, aborda eventos na tentativa de encontrar informações sobre como o evento ocorreu, quem o provocou, porque foi provocado, quais as possíveis consequências atribuídas, entre outros.

A natureza dessa pesquisa é qualitativa, pois visa analisar e compreender o tratamento da depressão a partir da prática da hidroginástica como uma terapêutica alternativa. Segundo Marconi e Lakatos (2011, p. 269) “A metodologia qualitativa preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo a complexidade do comportamento humano. Fornece análise mais detalhada sobre as investigações”.

Pesquisa teórica do tipo bibliográfica integrativa, pois será utilizado para a elaboração desta monografia fontes secundárias revisando teorias e analisando metodologias para que se possa atingir os objetivos propostos, dessa forma, podendo compreender como hidroginástica tem sido utilizada com fins de terapia alternativa no tratamento de depressão.

Para a seleção das publicações utilizou-se das seguintes palavras chave: exercício físico, hidroginástica, terapia alternativa, terapia complementar, depressão, transtorno mental. As publicações devem ter as mulheres como o seu sujeito, devem ser estudos originais publicados nos últimos anos, e devem apresentar como resultado os benefícios e a relação da prática da hidroginástica como uma terapia complementar no tratamento de depressão.

Para a seleção das publicações foram aplicados os filtros: título, resumo. Destes, são selecionados os filtros para: problema, objetivos específicos, resultados e conclusão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se a importância da Hidroginástica tem sido corriqueiramente utilizada como prática contra o desencadeamento da depressão, tristeza, ansiedade e estresse. Principalmente para mulheres, que procuram participar destas atividades visualizando a melhoria da saúde.

O trabalho demonstrou que as propriedades da água, dos exercícios e das características próprias da hidroginástica como sociabilidade, diversão, troca de experiências, faz desta prática um excelente aliado na prevenção e superação dos sinais da depressão como mau humor. Portanto, um meio alternativo no tratamento de mulheres depressivas.

É válido ressaltar ainda que, para que isso aconteça é necessário que tanto o indivíduo quanto o profissional tenha em mente a dimensão do problema, as possibilidades e conhecimentos acerca da hidroginástica e do paciente, de modo a proporcionar-lhes segurança e qualidade suficiente em suas ações.

O presente trabalho é apenas um esboço da excelência desta prática para pessoas depressivas, colocando assim a necessidade de estudos mais aprofundados sobre a temática a fim de colaborar com as prática de professores e profissionais da saúde, quanto a ampliação de uma proposta da hidroginástica quanto à terapia alternativa para pacientes com depressão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTÃO, Luís F. A. **capacidade Funcional e Qualidade de Vida dos Seniores Praticantes e não Praticantes de Hidroginástica**. Trabalho de Conclusão de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação – Escola Superior de Saúde de Bragança. Bragança, 2017. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/14626/1/pauta-relatorio-9.pdf>

ARAGÃO, Lucas N. C. O Exercício Físico na Depressão e Ansiedade. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Educação Física - Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos/SP, 2016.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CANALE, Aláise; FURLAN, Maria M. D. P. DEPRESSÃO. *Arq Mudi*. 10(2), 2006, p.23-31

CANALI, Enrico S.; KRUEL, Luiz F. M. RESPOSTAS HORMONAIS AO EXERCÍCIO.

CRUZ, Juliano R.; ALBERTO, Pierre C. F.; HAKAMADA, Erica M. Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, Nº 179, Abril de 2013.

CURY, Augusto. **Nunca desista de seus sonhos**. Sextante, 2004.

CUNHA, G. S.; RIBEIRO, J. L.; OLIVEIRA, A. R. **Níveis de beta-endorfina em resposta ao exercício e no sobre-treinamento**. Arquivos brasileiros de endocrinologia e metabologia. Vol. 52. n. 4. Junho, 2008.

do núcleo de estudos e pesquisa em educação física. Curso de Educação Física. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 2014

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Aramid. *et al.* A Efetividade do Exercício Físico no Tratamento da Depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**. Nº22. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/n22/n22a08.pdf>

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. **Os Benefícios da Hidroginástica na Vida Diária do Idoso**. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. 2008. Disponível em < <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTI5.pdf> > Acesso em: 3 de novembro de 2021.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. Metodologia Científica. 6ª. ed. São Paulo: Atlas, 2011. p. 269.

MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Análise da interferência da prática da hidroginástica no desempenho das AVD's em indivíduos idosos. **Revista digital**. Buenos Aires. Junho, 2009.

MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Fernando Luiz; AGUIAR, DL de. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – NEPEF. **Projeto**

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Constitution of the world health organization**. 1946. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/121457/em_rc42_cwho_en.pdf> Acesso em: 3 de novembro de 2021.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates**. 2017. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>> Acesso em: 3 de novembro de 2021.

PEREIRA, Marileide C.; CARDOSO, Rennée. **Benefícios das terapias alternativas utilizadas para o alívio da dor**. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Enfermagem - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2018.

PICCOLOTO, N. et al. Curso e prognóstico de depressão. Revisão comparativa entre os transtornos do humor. **Revista Psiquiatria Clínica**, 2000.

PIMENTA, Tatiana. **Terapias alternativas: como elas ajudam no tratamento de transtornos mentais**. Vittude Blog. 2019. Acesso em 17/05/2021. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/terapias-alternativas/>> Acesso em: 3 de novembro de 2021.

POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do Exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. Barueri, SP: Manole. 9º Ed. 2017.

PRONIN, Tatiana. **Depressão pode causar de tristeza a vontade de tirar a vida**. VivaBem. 2018. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/07/10/depressao-sintomas-tratamento-tipos-e-relacao-com-suicidio.htm?cmpid=copiaecola>> Acesso em: 3 de novembro de 2021.

Rev. paul. Educ. Fis., São Paulo, 15(2): 2001, p.141-53.

Revista Interfaces da Saúde. ISSN 2358-517X ano 4 nº1. Jun p.23-46, 2017.

RIBEIRO, A.L.E. **Influência do coping e dos estilos de vida no BES e na saúde dos idosos**. Dissertação (Mestrado) Psicologia. Universidade do Algarve, 2009. Disponível em <http://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/688>. Acesso em 13 de abril de 2016.

SANTOS, Ana P. M. **Atividades Aquáticas**. Sagah. Porto Alegre, 2019.

SCLIAR, Moacyr. História do Conceito de Saúde. **PHYSIS: Ver. Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, 17(1): 29-41, 2007.

SILVA, Caio Vieira. **A Importância da Hidroginástica na Saúde Mental e Física de Idosos**. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdade de Ciências da Educação e da Saúde Centro Universitário de Brasília (UniCEUB).

Brasília, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13861/1/21604028.pdf>

SILVA, Gabriela I. **Depressão em Xeque**. VivaBem. São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/reportagens-especiais/depressao-realmente-e-o-mal-de-seculo-especialistas-buscam-responder-essa-questao/#cover>> Acesso em: 3 de novembro de 2021.

SILVA, Jéssica Fernanda da; et. Al. Hidroginástica: **Interações Sociais, Saúde e Qualidade de Vida dos Idosos**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 02, Vol. 01. pp 503-520, Abril de 2017.

SILVA, Naiara S. R. *et al.* Percepção dos benefícios da hidroginástica pelo praticante quanto aos aspectos físicos, psíquicos e sociais em idosos da terceira idade.

SOUZA, André L. T.; *et al.* Pesquisa clínica com o Toque Terapêutico: uma revisão sistemática. **Sci Med**. 2014;24(4)

SOUZA, Lenneker M. S. **A Importância da Hidroginástica na Terceira Idade: combate ao sedentarismo**. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdade Escrivor Osman da Costa Lins (FACOL). Vitória de Santo Antão, 2017. Disponível em: <<http://brutus.facol.com/plataforma/assets/uploads/base/publicados/b79bd0074e7235aea325c501143e957a.pdf>> Acesso em: 3 de novembro de 2021.

Souza, Rafael Costa de; ROSA, Moisés Santa. **Benefícios Da Hidroginástica No Humor Em Idosos**. 2013. Disponível em: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2013.1/RAFAEL_COSTA_DE_SOUZA.pdf Acesso em: 3 de novembro de 2021.

SOVA, Ruth. **Hidroginástica na Terceira Idade**. São Paulo: Manole, 1998.

SPIRDUSO, W.W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Rio de Janeiro: Manole; 2005.

TROVÓ, Monica M.; SILVA, Maria E. P. Terapias alternativas / complementares a visão do graduando de enfermagem. **Rev. esc. enferm. USP [online]**. 2002, vol.36, n.1

UBM.. **Por Que é Importante Cuidar da Saúde Mental na Quarentena?**: Entenda como os cuidados com a mente podem ajudar na sua qualidade de vida e bem-estar.2020. Disponível em: <<https://www.ubm.br/emcasa/por-que-e-importante-cuidar-da-saude->>> Acesso em: 3 de novembro de 2021.

VIEIRA, José L. L.; PORCU, Mauro; ROCHA, Priscila G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **J Bras Psiquiatr**, 56(1): 23-28, 2007.

VIEIRA, José Luiz Lopes; PORCU, Mauro; BUZZO, Viviane Aparecida dos Santos. A prática da hidrogenástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **J Bras Psiquiatr.** 2009; v. 58, n. 1, p. 8-16. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/bpsiq/a/g6Fj4kJ8HjGTLdpW5BwHDbM/?lang=pt&format=pdf>> Acesso em: 3 de novembro de 2021.