



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO – TCC

MARIA DE FÁTIMA FRUTUOSO DINIZ

**A HIDROGINÁSTICA COMO PROMOÇÃO QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS NA
CIDADE DE ALAGOA NOVA-PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE - PB

2019

MARIA DE FÁTIMA FRUTUOSO DINIZ

A HIDROGINÁSTICA COMO PROMOÇÃO QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS NA
CIDADE DE ALAGOA NOVA-PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

CAMPINA GRANDE – PB

2019

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

D585h Diniz, Maria de Fátima Frutuoso.
A hidroginástica como promoção da qualidade de vida em idosos na cidade de Alagoa Nova-PB [manuscrito] : Relato de experiência / Maria de Fatima Frutuoso Diniz. - 2019.
24 p. : il. colorido.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Hidroginástica. 2. Idosos. 3. Qualidade de vida. I. Título
21. ed. CDD 613.716

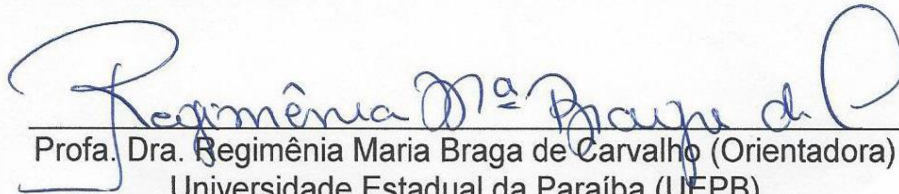
MARIA DE FÁTIMA FRUTUOSO DINIZ

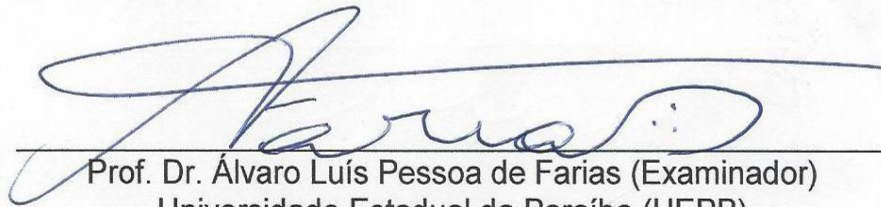
**A HIDROGINÁSTICA COMO PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
NA CIDADE DE ALAGOA NOVA-PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA**


Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento a exigência para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física.

Aprovação em: 19 / 06 / 2019

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Esp. Ramon Fagner de Queiroz Macêdo (Examinador)
Universidade Paulista (UNIP)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à **Deus** por ter me dado o dom da vida e ter me dado forças para superar todas as dificuldades durante todo o período acadêmico.

Agradeço a toda minha família que esteve sempre presente comigo e que me apoiou em todas as minhas decisões, em especial aos meus pais **Rosilda** e **Josué**, aos meus irmãos **Antônio**, **Israel**, **Carlos** e **Lindiana** (In Memoriam), meu noivo **Hamilton**, meus sobrinhos **Eduardo**, **Antony** e **Ísis**. Obrigado por estarem sempre ao meu lado em todas as minhas conquistas e por sempre me motivarem a alcançar vãos mais altos. Vocês são o sentido da minha vida, eu amo vocês.

As minhas amigas **Mizziara**, **Jeudma**, **Ana Cláudia** e **Gislaine**, que estiveram sempre presente em toda esta caminhada acadêmica.

À minha orientadora Profª Dra. **Regimênia Maria Braga de Carvalho**, pela confiança, apoio e auxílio para produção desse trabalho de conclusão de curso, além de todos os ensinamentos passados durante o curso.

À banca examinadora, ao Professor **Álvaro** e ao Professor **Ramon**, pela disponibilidade e contribuição.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	REFERENCIAL TEÓRICO	8
2.1	HIDROGINÁSTICA.....	8
2.2	SAÚDE	10
2.3	QUALIDADE DE VIDA.....	12
3	METODOLOGIA.....	13
4	RELATO DE EXPERIÊNCIA	15
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
	ABSTRACT	19
	REFERÊNCIAS	20
	APÊNDICE	22

A HIDROGINÁSTICA COMO PROMOÇÃO QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS NA CIDADE DE ALAGOA NOVA-PB: RELATO DE EXPERIÊNCIA

DINIZ, Maria de Fátima Frutuoso¹
CARVALHO, Regimênia Maria Braga de²

RESUMO

Este trabalho trata se de um relato de experiência oportunizado pelo projeto profissional visto que já estou atuando na área desde 2011, com campo de atuação em um clube de nataçãõ e hidrogenástica, localizado na cidade de Alagoa Nova – PB. Este trabalho de conclusãõ de curso tem como objetivo mostrar que as aulas de hidrogenástica para os idosos, podem ser mais dinâmicas e atrativas, proporcionando mais saúde e qualidade de vida aos mesmos aproximando e favorecendo a interaçãõ em seu convívio social. Por apresentarem maior faixa etária, o público alvo da modalidade de hidrogenástica denota um caráter diferenciado, fazendo necessário que o educador utilize metodologias específicas e efetivas. A metodologia utilizada baseou-se em aulas práticas diversificadas, tendo como abordagem principal: saúde e qualidade de vida. Nas aulas práticas, o método utilizado incentivou a socializaçãõ e interaçãõ dos alunos entre si. Logo, foi possível observar que a funçãõ do nosso trabalho é indispensável no processo de ensino-aprendizagem, pois promove uma importante troca de experiências. Este trabalho de conclusãõ de curso tem como objetivo mostrar que as aulas de hidrogenástica para os idosos, podem ser mais dinâmicas e atrativas, proporcionando mais saúde e qualidade de vida aos mesmos. O trabalho com idosos na aula de hidrogenástica é gratificante e fornece ao professor conhecimentos que enriquecem sua vida profissional; nos idosos observa-se uma melhora da locomoçãõ, saúde, auto-imagem e uma sensaçãõ de conforto pela reduçãõ do peso com a flutuaçãõ.

Palavras chaves: Qualidade de Vida. Idoso. Hidrogenástica.

¹ Graduanda em Bacharelado em Educaçãõ Física pela UEPB. E-mail: <fatima2.dmi@gmail.com>

² Professora Orientadora. Dra. Em Ciências do Movimento Humano pela Universidad Autonoma de Asuncion. E-mail: <regimeniacarvalho2018@gmail.com>

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um fenômeno natural inerente a todos os seres humanos e que se caracteriza pela redução gradual das capacidades ao longo da vida. O mesmo está associado a diversas alterações biológicas que ocasiona uma série de mudanças no corpo, sendo nas funções fisiológicas, psicológicas e sociais.

Hoje, a prática de exercícios físicos vem sendo recomendada como forma de retardar ou minimizar os efeitos negativos da passagem do tempo. Pois, acredita-se que os mesmos atuem como forma de prevenção e reabilitação da saúde do indivíduo podendo contribuir para a melhora da autonomia e independência, fortalecendo os componentes do condicionamento físico de maneira a beneficiar na execução das atividades da vida diária. A hidroginástica, em especial, é uma das modalidades de exercícios físicos que vêm se destacando com uma demanda grande de aderentes, principalmente, a terceira idade que praticam por recomendações médicas, por ser um exercício destinado às pessoas de ambos os gêneros, independente de saberem ou não nadar, proporcionando-lhes uma melhora na capacidade funcional. Além de permitir uma boa amplitude de movimento articular, facilitando a locomoção e melhorando o equilíbrio postural. Se as mesmas permanecerem praticando regularmente os exercícios, apresentará menor possibilidade de virem a ter problemas de saúde relacionados à idade.

Este relato de experiência aborda as aulas de Hidroginástica para idosos, atividades ministradas no Clube de Natação e Hidroginástica de Alagoa Nova (CNHAL), durante o primeiro semestre de 2019, duas vezes por semana com carga horária semanal de 2 horas no turno da manhã; tendo cada aula duração de 60 minutos por turma com a participação de dezoito mulheres com idade variando de 40 a 70 anos.

Bonachela (1997) destaca que a redução do impacto e as propriedades da água facilitam a movimentação do corpo, sendo a hidroginástica um bom exercício aeróbico tendo um alto gasto calórico, fortalecendo a musculatura, recuperando lesões, proporcionando um bom condicionamento físico, aumentando a força muscular e melhorando a composição corporal. E, segundo Barbosa (2009), exercícios dentro da água gastam uma quantidade de calorias uma vez e meio maior que na mesma modalidade no solo. Sabe-se que o sujeito está sempre em construção e que a busca pelo desenvolvimento e aprimoramento dos seus

conhecimentos é constante. Por exemplo, no campo profissional existe sempre a necessidade de aperfeiçoamento para inserção no mercado de trabalho, que cada dia torna-se mais seletivo. Já no âmbito social, o indivíduo deve atingir a capacidade de conviver e interagir com a sociedade, participando ativamente de diversos tipos de relações (IRELAND, 2009).

Pois o ambiente de ensino pode ser capaz de promover o bem estar pessoal, proporcionando-os uma melhoria da qualidade de vida dentro e fora do âmbito, justificando assim a importância para o aprendizado.

As atividades desenvolvidas pelo professor de Hidroginástica proporcionam: aulas mais diversificadas, lúdicas, favorecendo a boa evolução nas condições motoras do idoso; ativação da circulação sanguínea; melhora da oxigenação; melhor equilíbrio nervoso; manutenção e melhora da postura (através de exercícios que envolvam a musculatura dos braços); melhorando a qualidade de vida dos idosos, sem fadiga. A atuação do professor consiste na preparação da aula com um formato recomendado de aquecimento, condicionamento cardiorrespiratório e neuromuscular (com ênfase em condicionamento dos músculos superiores, médios e inferiores das costas e da parte posterior dos ombros, fortalecimento de bíceps e tríceps, abdome e assoalho pélvico) e alongamentos. Durante a aula, o professor controla a intensidade do exercício através da avaliação da frequência cardíaca e, em alguns casos, a verificação da pressão arterial antes e após a aula. Tem-se como recomendação a troca de informações com o médico responsável pela gestante através de relatório, se necessário. Destaca-se que o professor realiza cursos, seminários e congressos para atuação e atualização com idosos e exercício físico no meio aquático. A hidroginástica é uma opção saudável com quase nenhuma contra-indicação. Segundo Masi (2000), a hidroginástica é um exercício completo já que tonifica os músculos e aumenta a flexibilidade do corpo e do aparelho cardiorrespiratório, sem a sensação de fadiga e a transpiração que ocorrem nos exercícios de solo. Com isso, contribui-se para o relaxamento, o bem estar e a diminuição do estresse emocional. E por ser uma atividade física praticada com a água ao nível do ombro, o peso do corpo diminui cerca de 90%, eliminando o impacto muscular e das articulações (ROCHA, 1994). Assim sendo, a hidroginástica é uma das atividades que pode ser indicada para quem tem pouco ou nenhum condicionamento físico.

Dessa forma, percebe-se que a prática de atividade física nesse grupo específico é muito indicada para prevenir a osteoporose, beneficiando a flexibilidade das articulações, a força muscular e a massa magra, bem como prevenir doenças respiratórias e cardiovasculares, entre outras (COELHO et al., 2014).

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo mostrar que as aulas de hidroginástica para os idosos, podem ser mais dinâmicas e atrativas, proporcionando mais saúde e qualidade de vida aos mesmos aproximando-os e favorecendo a interação em seu convívio social.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HIDROGINÁSTICA

Conforme os estudos de PAULA & PAULA (1998), desde 460-375 a.C. a água já era utilizada por Hipócrates com fins terapêuticos. Os romanos a usavam largamente com finalidades recreativas e curativas, também os gregos (século V a.C.) atribuíam-lhe propriedades medicinais. As atividades executadas na água fazem parte da mais remota história humana, seja pela imposição ambiental, ou pelo fascínio que esta exerce sobre o homem. Os exercícios desenvolvidos nesse meio podem atingir os mais diversos 23 objetivos. Encontramos na natação, hidroterapia, jogging aquático ou hidroginástica a possibilidade de atender indivíduos que descobriram na água uma opção de treinamento físico, relaxamento, recreação, reabilitação e trabalho estético.

Com o envelhecimento, os sistemas visual, vestibular e somatossensorial podem ser afetados e várias etapas do controle postural podem ser suprimidas, diminuindo a capacidade compensatória do sistema, levando a aumento da instabilidade postural. Neste sentido, a prática da atividade física, desde que considere as recomendações quanto ao tipo, à intensidade, à frequência e à duração, pode prevenir as incapacidades físicas e perdas funcionais que ocorrem com os idosos e contribuir para melhor qualidade de vida (JUNIOR; DEPRA; SILVEIRA, 2017).

Ao contrário dos exercícios realizados no solo, a prática da hidroginástica não é acompanhada por dores, transpiração e sensação de exaustão. Dentro da água, o

indivíduo tem uma sensação de redução no peso, o que reduz de maneira importante a tensão nas articulações. Com isso, os exercícios realizados dentro da água são desenvolvidos com maior facilidade, aumentando o rendimento do aluno e possibilitando a prática de atividade por um período de tempo maior. Como o impacto é reduzido, as dores e os espasmos musculares pós-atividades praticamente não ocorrem. O gasto calórico médio é de 260-400 Kcal/hora.

A hidroginástica tem exercido papel importante nos cuidados da saúde prestados às pessoas idosas, ao promover a melhora de suas independências e capacidades funcionais. Os benefícios terapêuticos da água contribuem e têm sido comumente atribuídos às suas propriedades físicas, tais como a fluotabilidade, a pressão e a troca térmica. No entanto, os exercícios aquáticos para a população idosa permitem que estes realizem grandes movimentos sem o risco de queda ou lesão e ajudam a manter uma postura independente com características da autonomia. Segundo Avelar et al., (2010). A água tem uma viscosidade que permite que os movimentos sejam realizados lentamente, e, assim, os sujeitos têm mais tempo para criar e desenvolver mecanismos de reação de respostas.

Por ser realizada no meio líquido, a hidroginástica está submetida aos princípios hidrodinâmicos tais como Flutuação, Pressão Hidrostática, Viscosidade, Densidade, Temperatura. (ABOARRAGE, 2008 citado por SILVA, 2018).

De acordo com Bonachela (2001) define a hidroginástica pelo conjunto de exercícios físicos executados em uma propriedade líquida, seu objetivo é aumentar a força e a resistência muscular esquelética, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e suas amplitudes articulares, utilizando a resistência da água como sobrecarga. Já Vasconcelos (2008), retrata sobre os índices dos benefícios 24 das atividades físicas para os idosos, estão presentes na melhora do seu corpo, oferecendo um fortalecimento da musculatura e nos ossos tornando-os mais densos (densidade mineral óssea), deixando-o, assim, mais saudável. Há uma melhora física e mental o que ajuda muito na auto estima do idoso tornando-o mais forte e participativo na vida pessoal.

A hidroginástica por esta inserida na maioria por pessoas idosas, ela promove um meio de socialização, pois através da interação da aula com o grupo, estímulos psicológicos são alterados promovendo bem-estar que é um fator contribuinte na qualidade de vida dessas pessoas.

Teixeira (2008) aponta que há varias razões para se escolher os exercícios aquáticos como um programa de exercício físico regular, sendo, dentre elas desde o simples fato das pessoas gostarem da água, por ser um exercício que trabalha grandes grupos musculares ao mesmo tempo, além do fato do pequeno risco de lesões e facilidade da criação de grupos de socialização tendo a musica como fator de motivação. Existe vários fatores que ameaçam o bem estar da pessoa idosa, entre eles podemos destacar: perda de independência falta de apoio da família e amigos e problemas financeiros (NAHAS, 2001). Os dois primeiros fatores acima encaminham o idoso a uma vida sedentária e solitária, que acarretará em falta de entusiasmo para viver. As propostas de atividade física para os idosos conseguem reverter este quadro de insatisfação a que eles são submetidos, e assim propiciar atitudes saudáveis e uma nova disposição para encarar uma vida mais agradável.

Chogahara et. al. (2001 p13); afirmam que a prática de atividade física pelos idosos possibilita benefícios nas relações sociais com a família e amigos, na integração social, no bem-estar e na melhora da auto estima apud (MAZO et. al. 2006).

De acordo com Figueiredo (1999) e Bonachela (2001), são muitos os benefícios da hidroginástica, dentre eles:

- Aumento da resistência cardiovascular;
- Aumento da força e da resistência muscular localizada (RML);
- Mudanças na composição corporal;
- Aumento da flexibilidade, do equilíbrio e da coordenação motora global.
- Contribui para o bem-estar dos praticantes.

2.2 SAÚDE

Bonachela (1994) afirma que os principais aspectos psicológicos melhorados e estimulados com a prática da hidroginástica são:

- Faz bem ao "ego" das pessoas, sentir-se ativas, confiantes, capazes de vencer dificuldades.

- O bem estar físico e mental proporciona uma vida saudável.
- Proporciona a integração e a socialização.
- Estimula a autoconfiança, passa a sentir-se segura dentro da água.
- Diminui a ansiedade, está sempre de bem com a vida.
- O aprendizado de novas habilidades traz satisfação pessoal.
- Passa a conhecer melhor seu corpo, suas limitações.
- Passa a ter uma aparência mais jovial, fica mais descontraída;

Sova (1998 p.14); cita que é importante destacar que, a atividade de Hidroginástica vai ajudar não só os aspectos físicos, mas principalmente, os 29 aspectos sociais e psicológicos do indivíduo idoso. “O exercício aumenta o seu bem estar emocional, aparência prazer de viver e autoestima” Apud (SCARABEL, 2013). Nesse sentido De Souza Cerri e Simões (2007) salienta por meio de seu estudo que os programas públicos que oferecem hidroginástica aos idosos ainda são essenciais para o desenvolvimento da sociabilidade entre eles, a melhoria do bem estar físico, mental e social, porem ainda há necessidade da ampliação de programas oferecidos a esse publico. Ainda segundo os autores em seu estudo perceberam que os idosos estão dispostos a participarem de atividades físicas, “no entanto, ainda é necessário melhorar a oferta de programas adequados, bem como as condições reais que estimulem a efetiva participação desse segmento da população” (DE SOUZA CERRI &SIMÕES, 2007).

O termo saúde é definido pela Organização Mundial da Saúde, não apenas como a ausência de doenças, mas também como o bem estar físico, mental e social, onde esses aspectos estão relacionados entre si. Desta forma a atividade física colabora na manutenção da saúde, sendo uma fonte de promoção da mesma (WHO, 2005. p.14).

Miranda (2014, p. 633) investigando apenas a força muscular dos membros inferiores de idosas, apresentou “que mulheres idosas aumentaram significativamente a força de membros inferiores, após terem sido submetidas a um programa de treinamento de hidroginástica”. O que permitiu eles apontarem para considerar a prática da hidroginástica não somente para desenvolvimento cardiorrespiratório, mas também para a melhora da força muscular.

Almeida et al. (2013) também olharam para os mesmos aspectos respondidos nessa pesquisa, quando indicaram a mesma valorização da prática de hidroginástica enquanto espaço de socialização e estímulo a interação social, melhorando assim a saúde mental e social do idoso.

2.3 QUALIDADE DE VIDA

De acordo com Pont Geis (2003) existem diversos aspectos que incidem para uma melhor qualidade de vida por meio de atividades físicas contínuas. A prática de atividades esportivas influencia também em diversos aspectos como a ocupação do tempo livre, criação de algumas obrigações a serem realizadas no dia-a-dia, integração em grupo social.

Segundo Rodrigues (1999), a qualidade de vida sempre foi um objeto de preocupação da raça humana, e ainda é tratada com diferentes títulos e contextos, porém sempre esteve voltada para facilitar e trazer satisfação, bem-estar aos indivíduos. Para que se possa entender os benefícios que a atividade física e uma vida ativa traz para o indivíduo, deve-se, primeiramente, conscientizar a promoção da saúde, através de programas que incentivem a promoção do exercício físico. O exercício físico e a atividade física oferecem possibilidades promissoras no aumento da qualidade de vida relacionada à saúde dos indivíduos, além de propiciar melhores nos aspectos sociais e emocionais (MOTA, 2006). Segundo Costa (2000) pessoas que praticam atividades físicas diariamente tem sido objeto de estudo e são apontadas pelos pesquisadores como pessoas que se previnem de várias doenças e que são menos ansiosos. Tais estudos evidenciam a existência da relação da prática de exercício físico ou atividade física com a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Segundo Silva e Marchi (1997), os programas de qualidade de vida e promoção da saúde proporcionariam aos indivíduos uma maior resistência ao estresse, maior estabilidade emocional, maior motivação, melhor rendimento em seu cotidiano, melhor auto-imagem e melhora o relacionamento interpessoal.

Conforme defende Libâneo (2013), a aprendizagem aqui compreende-se como uma assimilação ativa de conhecimentos e de operações mentais, para compreendê-los e aplicá-los consciente e automaticamente, é a relação cognitiva entre aluno e matéria de estudo, assim o ensino não existe por si mesmo, mas na

relação com a aprendizagem, sendo esta atividade de assimilação de conhecimentos e habilidades do aluno.

Para Mendes (2004,) a concepção em relação promoção da saúde, é bem mais ampla e complexa, envolvendo o fortalecimento da capacidade individual e coletiva dos indivíduos para que possam lidar com as diversidades dos condicionantes da saúde. O mesmo autor defende a idéia de que a prevenção da saúde se refere a ações preventivas baseadas nos conhecimentos das causas e conseqüências que um indivíduo possa vir a desenvolver futuramente.

O estilo de vida de cada indivíduo é um conjunto de ações relativas as atitudes e valores das pessoas. Estas ações conscientes estão relacionadas à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algo que deva incluir ou excluir, além de perceber-se capaz e observar a necessidade e os benefícios proporcionados ao realizar as mudanças pretendidas (NAHAS, 2006).

3 METODOLOGIA

A fim de alcançar o objetivo proposto, o trabalho, caracterizado como relato de experiência, possui aspectos de pesquisa descritiva, de abordagem crítico superadora, ao qual se descreve as experiências vivenciadas na experiência oportunizada pelo projeto profissional no primeiro semestre de 2019, visto que já atuou na área desde 2011, com campo de atuação em um clube de natação e hidroginástica, localizada na cidade de Alagoa Nova - PB.

As aulas foram realizadas no Clube de Natação e Hidroginástica MB, localizada na Rua  lvvaro Machado, n 130, Centro de Alagoa Nova - PB, CEP: 58125-000, com a 1 turma da manhã, das 8:00 as 9:00 horas, nas terç s e quintas feiras com duração de cada aula de uma hora, totalizando 23 alunos matriculados.

O estudo acima teve seu período de duração de 5 meses com início de janeiro ao final de maio de 2019. As aulas ocorreram duas vezes por semana e tinham tempo de duração na faixa de 50-60 minutos, utilizando atividades práticas com exercícios de alongamentos, exercícios aeróbicos e exercícios de forçá com equipamentos e exercícios utilizando o peso do próprio corpo.

Para compor o plano de curso utilizou-se da abordagem crítico superadora, ao qual o aluno pôde desenvolver um senso crítico diante dos debates propostos em sala de aula ao decorrer do trabalho, contribuindo para que o indivíduo superasse os obstáculos físicos e psicossocial impostos em seu cotidiano.

A música foi um dos recursos mais utilizados nas aulas, devido à facilidade de interação dos alunos através dos ritmos. Entretanto, é importante ressaltar que outros itens foram importantes, para que o foco do estudo obtivesse êxito – Saúde e Qualidade de Vida, como a assiduidade das idosas, os equipamentos e principalmente o entusiasmo e responsabilidade do professor.

As intervenções aconteceram em três etapas: a primeira consistiu em acolher e compreender a proposta do clube para em seguida ser realizada uma conversa com a turma; na segunda etapa planejaram-se as aulas e as intervenções que seriam realizadas de acordo com a temática a ser abordada nas aulas e conseqüentemente, com o que foi combinado com os alunos; na terceira etapa foi a culminância final do período com a turma, que ocorreu no dia 30 de Maio de 2019, os alunos foram os protagonistas e fizeram uma aula com recreação, exercícios, músicas. Após as atividades na piscina sobre o tema os benefícios da hidroginástica, tivemos um coffee break e uma roda de conversa com o resgate de todas as aulas a respeito dos exercícios e benefícios como mostra no apêndice.

Foi realizada um levantamento sobre o local onde seriam realizadas as aulas, tais como: Acessibilidade, temperatura ambiente, materiais (macarrão, alteres, caneleiras, entre outros).

É importante ressaltar também que foi realizada a anamnese nos idosos antes da realização das aulas de hidroginástica por meio de fichas, elaboradas por mim junto a instituição contendo questões relacionadas a idade, sexo, peso, altura, doenças pré existentes, sedentarismo e comportamentos relacionados a saúde para observar os riscos de doenças cardiovasculares ou outras patologias como hipertensão, diabetes, osteoporose, câncer de pele, sedentarismo, motivação e temas de interesse dos alunos, tendo como objetivo verificar os interesses sobre a hidroginástica. Junto a essa anamnese, realizávamos rodas de conversas mensalmente junto aos idosos, o que se tornava de experiência como estagiário, pois nesse momento, os mesmos expunham seus depoimentos sobre a melhoria de suas qualidades de vida e a importância da hidroginástica em seu cotidiano, e o que poderia ser melhorado durante as aulas. Através de diálogos antes e pós as aulas

com as idosas, foram relatados a importância da hidroginástica no cotidiano relacionado a socialização e de se sentirem ativos durante o seu dia a dia. Eram utilizados ritmos de acordo com as datas comemorativas como o carnaval e ritmos alegres e que proporcionaram uma melhor participação nas aulas.

Na culminância do projeto foi realizado um coffee break e tivemos um momento de descontração, trocas de vivências e resultados alcançados, o qual me trouxe satisfação e realização profissional por causa dos resultados alcançados com grande êxito.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Devido às aulas ocorrerem apenas duas vezes por semana, o tempo foi administrado para que em todas as aulas fosse possível ministrar temáticas práticas diversificadas e que incluíssem todos os grupos musculares e principalmente exercícios de deslocamentos aeróbicos. Sendo necessário, algumas vezes, conceder a oportunidade aos alunos de descreverem e vivenciarem a prática mais agradável e facilitada na mesma aula.

No primeiro momento com a turma foi perguntado quais exercícios os alunos gostariam que fossem utilizados nas aulas de hidroginástica, com o intuito de estreitar os laços entre o professor e o aluno. Pois se sabe da realidade difícil que alunos enfrentam durante a vida. Que, apesar da timidez, participaram com entusiasmo e propuseram exercícios que privilegiassem os membros superiores, inferiores e região lombar.

Nas primeiras aulas houve um pouco de dificuldades na execução de alguns exercícios, observando estas dificuldades foram adaptados os exercícios para melhorar o movimento para as iniciantes. Porém, no decorrer das aulas conseguimos a “confiança” e quebrar alguns barreiras existentes e todos participaram de forma efetiva, cada uma com sua limitação e superação. Observou-se também o respeito e o interesse das alunas em ajudar umas as outras sempre motivando as colegas de aula, o que ajudou muito. Com o passar das aulas foram aparecendo algumas indagações como: “Como faço para emagrecer?”, “Devo caminhar ou correr?”, “Como ter uma alimentação saudável?”, “Faço muito esforço no meu trabalho, tenho como amenizar minhas dores?”. Ao longo das aulas teve

muitas conversas para sanar estas dúvidas e ajuda-las da melhor forma, sempre com um embasamento teórico e confiança para tirar-lhes qualquer dúvida.

Com as conversas tratadas nas aulas e os questionamentos feitos pelos alunos observaram-se a necessidade de explorar assuntos relacionados à qualidade de vida. Logo, foram feitas explicações sobre diversos assuntos, como: o que seria a avaliação física, qual a importância da atividade física no nosso dia-a-dia, glicose, flexibilidade, entre outros, permitindo o entendimento sobre a importância de cada aula de hidroginástica e os seus benefícios.

Em outros encontros, inicialmente tratou-se da importância da hidroginástica e da prevenção de risco à saúde, uma vez que muitos alunos praticavam a hidroginástica, mas não sabiam da importância que a mesma trazia para si. A temática principal abordada nesta aula foi bem-estar, sendo apresentada a importância da prática de atividades físicas para melhoria da qualidade de vida. Esse assunto foi bem aceito pelas alunas e além dos questionamentos que surgiram, foi possível uma melhor interação com a turma através dos exemplos do dia-a-dia que cada um fez questão de citar (benefícios).

Em outro encontro teve como foco as capacidades físicas, evidenciando a coordenação, a velocidade, o equilíbrio e etc. Nesse encontro surgiram várias perguntas a respeito dos malefícios gerados pelo sedentarismo. Todas as dúvidas foram esclarecidas e foi possível notar a satisfação dos alunos, diante das informações passadas.

Nessa aula a vivência foi muito proveitosa e divertida, pois todos os alunos mostram-se interessados e participaram ativamente da aula, uma vez que os conhecimentos adquiridos poderiam proporcionar benefícios imediatos para sua vida.

Já em outro encontro foi apresentado e discutido acerca da construção de um relacionamento saudável com o próximo, associando aspectos relativos ao respeito e ao trabalho em equipe, através da experimentação de dinâmicas que trabalham o relacionamento do grupo. Algumas indagações foram feitas aos alunos com o intuito de fazerem refletirem e observar se as temáticas anteriores tinham sido absorvidas. Por exemplo: “O que vocês entendem por relacionamento saudável?”; “O relacionamento saudável existe apenas entre duas pessoas ou consigo mesmo? (relacionamento intrapessoal e interpessoal)”. Utilizamos de atividades lúdicas como mostra no apêndice A. Portanto, através das respostas obtidas foi considerado que as

aulas ministradas, foram de grande valia para o aprendizado dos alunos, principalmente quando se trata do senso crítico. Promovendo uma sensação de gratidão e de dever cumprido.

Com relação às atividades práticas de hidroginástica sempre trabalhamos com a prevenção de acidentes, orientando e assegurando a segurança durante os exercícios para que não tenha nenhum risco ao praticante, sabemos que sempre tem aquele aluno que mesmo sem saber nadar se aventura para a parte mais profunda da piscina, o que nos remete ainda mais ter atenção e cuidados com o nosso público.

As aulas se iniciam com um ritmo de música calmo para fazermos os alongamentos, acelerando o ritmo utilizamos exercícios de corridas e saltos para o aquecimento. Após este trabalho iniciamos exercícios que trabalham membros inferiores e superiores ao mesmo tempo com uma maior intensidade e velocidade. Também são utilizados exercícios localizados com e sem o uso de equipamentos como, por exemplo, os macarrões e os alteres, como mostra no apêndice. Todos os grupos musculares são trabalhados durante as aulas. Com o passar do tempo diminuimos o ritmo dos exercícios e começamos o relaxamento através de exercícios com o uso do macarrão como, por exemplo, a bicicleta que elas amam, formamos grupos ou círculos para alguma recreação ou massagem entre elas e para finalizar fazemos o alongamento com uma música calma ou sem música, escutando apenas o barulho da água.

Como professor em formação, sinto-me orgulhosa e feliz com a evolução do grupo durante as aulas ministradas na hidroginástica, das nossas adaptações à realidade que nos deparamos e da nossa interação com os alunos no decorrer das aulas. A socialização e interação dos alunos durante as vivências e a sua participação nos conteúdos apresentados, são de grande importância para o nosso desempenho.

Encerramos nossas aulas com a certeza que sempre é possível alcançar nossos objetivos e superar as dificuldades que nos são impostas. E, o mais importante é saber que é possível ajudar pessoas através dos conhecimentos que foram e são adquiridos no meio acadêmico. Desta forma, sendo possível observar que as intervenções realizadas tiveram o papel fundamental para o desenvolvimento do senso crítico e da reflexão durante todo o processo de ensino aprendizagem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta oportunidade tive como colocar em prática tudo aquilo que aprendi com meus professores, livros e pesquisas. Durante este período, pude observar e ouvir dos alunos o quanto melhorou a vida deles através dos benefícios da hidroginástica e conseqüentemente proporcionando melhoria na qualidade de vida.

Experiências que são fundamentais para a formação profissional foram adquiridas, possibilitando maior conhecimento teórico e técnico, mas permitindo analisar que apesar da grande importância do conhecimento do conteúdo teórico, é primordial estarmos preparados para lidar com os desafios inesperados e termos a sensibilidade para direcionarmos nosso trabalho de forma interativa e eficiente, alcançando o maior número de alunos.

Os resultados mostraram que a hidroginástica proporciona melhoras positivas na vida dos idosos, sendo notórios os diálogos, as práticas e foram verbalizadas pelos mesmos.

Um bom planejamento, assim como a dedicação as aulas, acarreta numa maior segurança na hora de ministrar o assunto proposto, além de reduzir o risco de falhas ou dificuldades indesejadas, proporcionando um bom desempenho, gerando conhecido ao público alvo. Portanto, sempre é necessário refletir constantemente sobre esse processo de ensino aprendizagem.

Considera-se que a pesquisa foi de extrema relevância para o autor, acompanhando, de forma empírica, a melhora que os idosos relataram ter na sua capacidade funcional para a realização de suas tarefas diárias.

Diante de tudo o que foi planejado e proposto, consideramos que a experiência foi cumprida de forma muito satisfatória e que o conhecimento se deu de uma forma continua e dinâmica, tanto para o aluno quanto para o professor. Pois, em todas as aulas foram necessárias adaptações e a busca por novos saberes, para proporcionar um maior conhecimento aos alunos.

ABSTRACT

This work deals with is an experience report oportunizado apparently professional project that already I work in the area since 2011, playing field in a swimming club and water aerobics, located in New Alagoa - PB, work was undertaken through water aerobics for the improvement of quality of life and health of elderly practicing aerobics, valuing the reality of students, approaching and promoting interaction in their social life. Due to their larger age group, the target audience of the water aerobics mode denotes a different character, making it necessary that the educator use specific and effective methodologies. However, this course conclusion work aims to make the water aerobics classes for seniors, more dynamic and attractive, stimulating their participation by the experience and expertise acquired during the course of the lessons. The methodology used was based on practical and diversified classes, having as main approach: health and quality of life. In the practical classes, the method used encouraged the students' socialization and interaction among themselves. Therefore, it was possible to observe that the function of our work is indispensable in the teaching-learning process, as it promotes an important exchange of experiences. Finally, it can be concluded that the opportunity of this work was of great importance for our training process, impelling us an incentive to teaching.

Working with older people in the water gymnastics class is rewarding and provides the teacher with knowledge that enriches their professional life; in the elderly it is observed an improvement of the locomotion, health, self-image and a sensation of comfort by the reduction of the weight with the fluctuation.

Keywords: Quality of Lif. Elderly. Hydrogynastic.

REFERÊNCIAS

BETTI, M. **Educação física e sociedade**. São Paulo: Movimento, 1991.

BETTI, M. **O que a semiótica inspira ao ensino da educação física**. *Discorpo*, n. 3, p. 25-45, 1994.

BRASIL. Ministério da Educação. **Secretaria de Educação Fundamental**. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. M3. ed. Brasília: 2001.

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**, 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

COSTA, A. M. **Atividade física e a relação com a qualidade de vida, ansiedade e depressão em pessoas com sequelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI)**. Tese de Doutorado apresentada a Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: [s.n], 2000.

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas, 1995.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Diretrizes curriculares para educação de jovens e adultos**. Brasília, DF, 2000.

BRASIL. Lei n. 9394 de dezembro de 1996: **Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Diário Oficial da União, 23 dez. 1996. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seed/arquivos/pdf/tvescola/leis/lein9394.pdf>>. Acesso em: 26 mar. 2019.

LIBÂNEO, José C. **Didática na formação de professores**: Entre a exigência democrática de formação cultural e científica e as demandas das práticas socioculturais. Santos, Akiko e Suanno, Marilza V. didática e formação de professores: Novos Tempos, Novos Modos De Aprender E Ensinar. Porto Alegre: Sulina, 2013.

MARCIANO, Giselle Garcia; VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lomba. **Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso**. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, Minas Gerais - ISSN 1981 0377, 2008.

MILEO, T. R.; KOGUT, M. C. **A importância da formação continuada do professor de educação física e a influência na prática pedagógica**. In: IX Congresso Nacional de Educação (EDUCERE) e III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia, 2009, Paraná

MOTA, J.; RIBEIRO, J. L.; CARVALHO, J.; MATOS, M.G. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., v.20, n.3, p.219-25, 2006.

NAHAS, M.V. Atividade Física, **Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um Estilo de Vida Ativo. 5. ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

SCARTON, A. M. **Respostas fisiológicas em mulheres adultas em protocolo padrão de movimentos de hidroginástica dentro e fora da água.** (Tese de doutorado) PUC, 2008.

Teixeira JAC. **Atividade física na terceira idade.** Arquivos de Geriatria e Gerontologia, 1996.

APÊNDICE A

Figura 1: Aula Hidroginástica no Clube em Alagoa Nova, PB.



Fonte: Autoria própria, 2019.

Figura 2: Exercício localizado na aula de Hidroginástica.



Fonte: Autoria própria, 2019.

Figura 3: Momento de recreação.



Fonte: Autoria própria, 2019.

Figura 4: Exercício aeróbico.



Fonte: Autoria própria, 2019.

Figura 5: Trabalho localizado dos membros inferiores.



Fonte: Autoria própria, 2019.

Figura 6: Culminância com coffee break



Fonte: Clube em Alagoa Nova, 2019.