



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

FRANCISCO GALDIOSO COSTA JÚNIOR

**UMA EXPERIÊNCIA ATRAVÉS DA HIDROGINÁSTICA COM IDOSOS NO SESC
NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE**

**CAMPINA GRANDE
2015**

FRANCISCO GALDIOSO COSTA JÚNIOR

**UMA EXPERIÊNCIA ATRAVÉS DA HIDROGINÁSTICA COM IDOSOS NO SESC
NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso, através de um relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof^ª Dra. Regiménia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE
2015**

É expressamente proibida 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 da dissertação.

C837u Costa Júnior, Francisco Galdioso.

Uma experiência através da hidroginástica com idosos no SESC na cidade de Campina Grande. [manuscrito] / Francisco Galdioso Costa Júnior. - 2015.

28 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Hidroginástica. 2. Qualidade de vida. 3. Terceira idade.
4. Idoso. I. Título.

21. ed. CDD 613.716

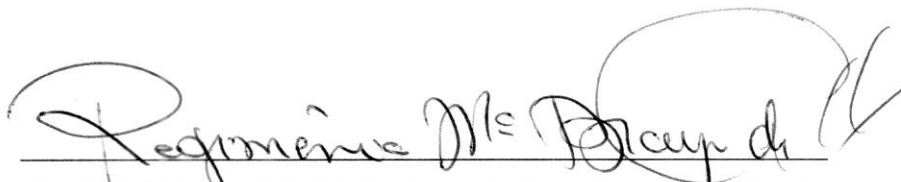
FRANCISCO GALDIOSO COSTA JÚNIOR

**UMA EXPERIÊNCIA COM ATIVIDADE DE HIDROGINÁSTICA COM IDOSOS NO
SESC NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE.**


TCC – Trabalho de Conclusão de Curso, relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física como requisito parcial para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Aprovada em: 19/ 06/ 2015.

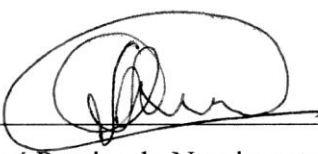
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a. Dr.^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência, que visou avaliar os benefícios oferecidos pela hidroginástica na qualidade de vida de idosos. O cenário do relato foi o SESC Açude Velho, localizado na cidade de Campina Grande/PB. Esta escolha se deu por se tratar de uma instituição de natureza assistencial, que tem por finalidade estudar, planejar e executar medidas que contribuam para o bem-estar social e a melhoria do padrão de vida dos comerciários e suas famílias e, bem assim, para o aperfeiçoamento moral e cívico da coletividade, através de uma ação educativa que, partindo da realidade social do país, exercite os indivíduos e os grupos para adequada e solidária integração numa sociedade democrática, devendo na execução de seus objetivos, considerar, especialmente: assistência em relação aos problemas domésticos (nutrição, habitação, vestuário, saúde, educação e transporte); defesa do salário real dos comerciários; pesquisas socioeconômicas e realizações educativas e culturais, visando à valorização do homem e aos incentivos à atividade produtora. A hidroginástica é um exercício físico indicada pelos profissionais da saúde como tratamento, prevenção de doenças ou para a recuperação de lesões, pois trata-se de uma atividade física que beneficia o organismo como um todo, físico e psicossocial. Nosso projeto teve por objetivo avaliar analisar os benefícios oferecidos pela hidroginástica no bem-estar e garantia de qualidade de vida dos idosos, reforçando a necessidade de capacitações para profissionais de educação física que lidam com esta modalidade desportiva.

Palavras-chave: Hidroginástica – Qualidade de Vida – Terceira idade

ABSTRACT

This is an experience report that aimed to assess the benefits offered by aerobics quality of life of seniors. The scenario of the research was the SESC Old Dam, located in the city of Campina Grande / PB. This choice was because it is a nature healthcare institution, which aims to study, plan and implement measures to contribute to the welfare and improvement of the standard of living of commerce and their families and, also, to the moral and civic betterment of the community through an educational activity that, starting from the social reality of the country, exercise individuals and groups for proper integration and solidarity in a democratic society, and in the execution of your goals, consider, especially: assistance compared to domestic problems (nutrition, housing, clothing, health, education and transport); defense of real wages of commerce; socioeconomic and educational and cultural achievements research, aimed at the appreciation of the man and the incentives for productive activity. The aerobics is an exercise given by health professionals as a treatment, disease prevention or recovery from injuries because it is a physical activity that benefits the body as a whole, physical and psychosocial. Our project aimed to evaluate examine the benefits offered by gymnastics on welfare and ensuring quality of life for seniors, reinforcing the need for training for fitness professionals who deal with this sport.

Palavras-chave: Water aerobics - Quality of Life - Senior Adult

DEDICATÓRIA

*“A todos que torceram por mim, aos que compartilharam
de cada momento e aos que acreditaram que um dia
eu conseguiria chegar até aqui...
Deus, meu pai, que sempre guiou meus passos,
Meus pai (in memoriam), minha mãe, meus irmãos e minha noiva,
Minha professora e orientadora Regiménia”.*

AGRADECIMENTOS

A Deus, por iluminar meus caminhos durante esta trajetória, e por me proporcionar a chance, a força, paciência e coragem para realizar este sonho;

Aos meus Pais, por todo o amor, dedicação, sabedoria, educação e incentivo para lutar pelos meus objetivos. Pela confiança a mim depositada durante todos esses anos. E por me mostrarem que as vitórias só chegam para aqueles lutam com a verdade e o respeito. Em especial meu pai Francisco Galdioso Costa (in memoriam) um exemplo de pai, amigo e herói;

Aos meus irmãos, amigos e companheiros por estarem sempre comigo, compartilhando de todos os meus sonhos, e serem o meu apoio;

A você meu amor, noiva e amiga Tayse, o seu amor, dedicação, amizade e paciência, foram essenciais para tornar esta caminhada mais leve. Obrigado por enxugar minhas lágrimas quando o medo e a insegurança falavam mais alto, sem o seu apoio indescritível nada disso seria possível;

Aos meus familiares e parentes que torceram por mim ao longo deste percurso;

A minha orientadora e professora Regiménia por acreditar em mim desde o primeiro contato, posso dizer que foi uma amizade à primeira vista. Serei eternamente grato a você Regiménia, pelos conselhos, ensinamentos e carinho dedicados ao longo do curso;

Aos meus amigos que estiveram por perto durante a realização deste sonho;

Fabricio e Artur, meus amigos da sala e de uma vida toda, o que vivemos durante o curso, as dificuldades, só serviram para fortalecer nossa amizade. Vocês fazem parte desse sonho, este é apenas o fim de muitas realizações que virão em nossas vidas;

Aos meus professores da UEPB, pelos ensinamentos e pela minha formação como profissional de educação física. Vocês são os exemplos do compromisso, espero orgulhá-los como futuro profissional;

A banca por aceitarem o convite, e por contribuírem na avaliação deste projeto tão importante da minha vida acadêmica.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 OBJETIVOS.....	12
2.1 Objetivo Geral.....	12
2.2 Objetivos Específicos.....	12
3 EMBASAMENTO TEÓRICO.....	13
4 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS	
4.1 Tipo de estudo.....	18
5 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	18
5.1 Formalização do estágio.....	18
5.2 Atividades realizadas.....	19
5.3 População atendida.....	20
6 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	21
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
8 REFERENCIAS.....	23
APÊNDICES	

1.0 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é destacado na literatura como uma série de alterações que ocorrem no organismo ao longo da vida. Este processo provoca mudanças nas funções e estrutura do corpo e o torna mais suscetível a uma série de fatores prejudiciais, que podem ser internos ou externos (ELIAS *et al.*, 2012).

Ao longo dos anos juntamente com o avanço tecnológico e científico, há uma crescente busca da população mundial por uma melhor qualidade de vida. Esses fatores atrelados ao avanço da medicina têm aumentado à expectativa de vida da população. Ocorrendo assim, Neto *et al.* (2009) diz que o processo de envelhecimento populacional está acontecendo na maioria dos países do mundo. Essa alteração demográfica ocorre principalmente pela redução da mortalidade e baixa natalidade.

Com a melhora da saúde a expectativa de vida aumentou, estima que o ser humano possa viver até os 120 anos. Portanto se faz necessário a preocupação com a questão da qualidade de vida desde o início da meia idade, pois o envelhecimento com qualidade, geralmente está associado com uma vida longa (ELIAS *et al.*, 2012).

O exercício físico é um potente fator de promoção da saúde, imprescindível para um envelhecimento plenamente saudável, quando aliado a hábitos alimentares saudáveis, técnicas para o controle do estresse e estratégias para o combate do tabaco e do álcool. É o que se reconhece como estilo de vida saudável (NETO *et al.* 2009).

Paralelo ao aumento da expectativa de vida surge à preocupação com a prática de exercícios físicos, aliado, principalmente, à relevância dada para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, devido à sua contribuição na redução das taxas de morbidade e mortalidade por doenças cardiovasculares, diabetes, dislipidemias, redução da depressão e do isolamento social. Com isso, o público da terceira idade está cada vez mais ativo, participando de diversos exercícios físicos, obtendo vários benefícios físicos e psíquicos. A hidroginástica se destaca entre elas. As propriedades físicas da água, como a massa, o peso, a densidade, a flutuação, a pressão hidrostática, a tensão superficial, a refração e a viscosidade, são utilizadas para a exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações, usando os músculos de forma mais equilibrada e simétrica, incluindo aqueles exercícios pouco utilizados em atividades físicas em terra, aumentando, assim, a variedade dos movimentos corporais (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI; 2007).

A hidroginástica é uma atividade aeróbia que envolve um grande grupo de músculos em movimentos repetitivos, sem exigir o máximo do corpo, permitindo assim, a sua

realização por longos períodos de tempo. Independente do grau de aptidão física, o objetivo maior é o condicionamento físico, com reeducação respiratória. Serve para melhorar a postura, a coordenação motora e o equilíbrio. Aumenta também a capacidade de resistência ao estresse e melhora o relaxamento (COELHO; COELHO, 2007).

A prática regular de exercícios físicos para as pessoas da terceira idade além de ser fundamental, é o aspecto que exerce extrema importância na exposição e estimulação aos benefícios mais agudos e crônicos de sua prática. A inserção de uma rotina de exercícios físicos no estilo de vida de pessoas idosas traz resultados quase que imediatos, pois estes são visíveis em curto prazo. Entre os benefícios causados, pode-se destacar um aspecto crucial na vida dos idosos, que é a diminuição de riscos de quedas e fraturas. Além das doenças e problemas de saúde como hipertensão arterial, osteoporose, artrite e depressão, os exercícios físicos também podem diminuir a taxa de gordura corporal e aumentar a força muscular. Idosos com boa aptidão física conseguem desempenhar as atividades básicas da vida diária não dependendo de outras pessoas e assim ter autonomia (CIVINSKI *et al*, 2011).

Identificar formas de melhorar a qualidade de vida de idosos possibilitará a criação de intervenção visando o bem estar destas pessoas. Além disso, conhecer meios simples e seguros, como, por exemplo, a prática de hidroginástica, através dos quais poderiam ser retardadas algumas alterações corporais que fazem parte do curso normal do envelhecimento, fortalecendo os sistemas envolvidos na melhoria da força e flexibilidade, conseqüentemente aumentando a autonomia dos idosos e sua qualidade de vida, seria um benefício para esses indivíduos (AGUIAR; GURGEL, 2009).

Dessa forma pretende-se responder a seguinte questão norteadora da pesquisa: idosos que praticam hidroginástica de forma regular e orientada possuem melhor qualidade de vida, força de membros inferiores e flexibilidade que idosos não praticantes da hidroginástica? É possível que a hidroginástica através das oportunidades de convívio social com outras pessoas, da resistência oferecida pela água e da possibilidade de movimentos amplos e seguros com menor risco de acidentes por quedas na água, propicie tais resultados.

2.0 OBJETIVOS

2.1 GERAL

Informar a importância do estágio no Serviço Social no Comércio (SESC – Açude Velho) na cidade de Campina Grande/PB para minha vida acadêmica, através do relato de experiência.

2.2 ESPECÍFICOS

- Expor as experiências vivenciadas com os idosos através das aulas de hidroginástica, no SESC Açude Velho na cidade de Campina Grande/PB;
- Relatar a minha experiência vivida como estagiário no SESC no período de 01 de março a 16 de dezembro de 2014.

HIPÓTESE DO ESTUDO: Há uma inadequação na indicação indiscriminada da hidroginástica. Tal inadequação pode estar relacionada com lacunas no conhecimento dos profissionais de educação física sobre este aspecto.

3.0 EMBASAMENTO TEÓRICO

3.1 História do SESC

O Serviço Social do Comércio - SESC foi criado pelo Decreto-Lei nº. 9.853, de 13 de Setembro de 1946, como resultado da ação de empresários e organizações sindicais, sob o comando de João Daudt de Oliveira. A entidade nasceu com o objetivo de contribuir para o bem-estar e melhoria da qualidade de vida dos comerciários e de suas famílias e para o aperfeiçoamento moral e cívico da coletividade. Instituição de natureza assistencial e de direito privado, é mantida e administrada pelos empresários do comércio de bens, serviços e turismo. Atua nas áreas da Educação, Saúde, Lazer, Cultura e Assistência Médica.

O SESC tem por finalidade estudar, planejar e executar medidas que contribuam para o bem-estar social e a melhoria do padrão de vida dos comerciários e suas famílias e, bem assim, para o aperfeiçoamento moral e cívico da coletividade, através de uma ação educativa que, partindo da realidade social do país, exercite os indivíduos e os grupos para adequada e solidária integração numa sociedade democrática, devendo na execução de seus objetivos, considerar, especialmente: assistência em relação aos problemas domésticos (nutrição, habitação, vestuário, saúde, educação e transporte); defesa do salário real dos comerciários; pesquisas socioeconômicas e realizações educativas e culturais, visando o à valorização do homem e aos incentivos à atividade produtora.

Cada vez mais a empresa se consolida no mercado com uma administração evolutiva e séria, prestando serviço em diversas modalidades com excelente atendimento ao cliente. De acordo com a portaria nº 456/98, criada pelo departamento nacional – RJ, o SESC tem um programa de bolsa de estágio que dá oportunidade aos acadêmicos, com a supervisão de profissionais qualificados de áreas específicas.

3.2 O idoso e o processo de envelhecimento

Desde o nascimento as pessoas passam por várias etapas da vida: infância, adolescência, vida adulta e velhice, portanto, envelhecer é um processo normal que caracteriza uma fase da vida do homem (ELIAS *et al*, 2012).

Existem vários conceitos acerca do envelhecimento, dentre eles a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) afirma que é um processo que pode ser compreendido como

“individual, irreversível, não patológico, de deterioração de um organismo, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do ambiente e, portanto, aumente sua possibilidade de morte” (NERI, 2009, p. 32).

A Organização Mundial da Saúde classifica as faixas etárias da seguinte forma: idade adulta jovem dos 15 aos 30 anos; idade madura dos 31 aos 45 anos; idade de mudança ou envelhecimento dos 46 aos 60 anos; idade do homem mais velho dos 61 aos 75 anos; idade do homem muito velho dos 76 aos 90 anos (WEINECK, 2003).

De acordo com Ferreira (2008), durante o último século a estrutura etária da sociedade mudou, de modo que a proporção de pessoas idosas hoje é mais alta que anteriormente. A população idosa, que até então consistia em uma pequena minoria, passou a ser alvo de preocupação e atenção por parte dos governos de vários países e pesquisadores.

Acredita-se que, por volta do ano 2020, cerca de 20% da população americana terá mais de 65 anos de idade e, aproximadamente, 1,3 milhões de pessoas terão 100 anos, ou mais, próximo ao ano 2040. No Brasil, as estimativas dispõem uma proporção de 25% de indivíduos idosos para cada jovem, em 2050 (BELLONI, 2008). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, em 2002, os idosos correspondiam a 9,3% da população brasileira e existe a perspectiva que em 2020 o Brasil tenha 25 milhões de idosos, ou seja, 11,4% da população estimada (MAZO *et al.*, 2006).

Como grande parte da população esta envelhecendo, é imprescindível a preocupação não apenas com a sobrevivência da pessoa, mas também com a forma em que se vivem esses anos. Portanto acredita-se que os avanços médicos contribuíram para o aumento do período de vida da população, no entanto, a razão principal para essa ampliação está associada à elevação da qualidade de vida (FLECK, 2008).

A qualidade de vida da população idosa está associada à manutenção da capacidade funcional ou da autonomia. Deve-se considerar que a qualidade de vida do idoso também está relacionada à segurança socioeconômica, ao bem estar psicossocial e à saúde. Todos esses fatores são inter-relacionados e sua importância relativa difere de uma sociedade para outra e de pessoa para pessoa. Um estilo de vida ativo está associado a maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para a vida e sensação de bem estar, menores gastos com saúde, menores riscos de doenças crônico-degenerativas e mortalidade precoce (ELIAS *et al.*, 2012).

Dessa forma, pesquisadores ressaltam que a atividade física atua positivamente como prevenção ou manutenção das funções essenciais para a aptidão física da terceira idade. Progressivamente o organismo sofre transformações e vai perdendo sua vitalidade. Ao longo

da vida, pouco tempo é dedicado a conhecer o próprio corpo, para observar como se movimenta e reage a fatores externos e como se relaciona com seu meio. A idade avançada é o momento mais elevado da maturidade e por esse motivo deve ser valorizada e respeitada. O idoso deve sentir-se bem, tanto fisicamente quanto psicologicamente, fortalecendo-se para enfrentar diferentes situações e problemas do cotidiano (GEIS, 2003).

Pessoas idosas que não são adeptas aos exercícios físicos estão mais vulneráveis aos acidentes do dia a dia. Pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição. Sendo assim, se eleva o risco de uma queda ao tomar banho ou ao caminhar em algum piso irregular. Com o passar dos anos estas pessoas tendem a ficarem sedentárias, agravando ainda mais a situação, não tendo mais disposição para se movimentar, praticar qualquer atividade ou até mesmo para sair de sua residência. Isso poderá causar doenças crônicas e degenerativas aumentando o caso de pessoas incapacitadas para a prática de atividades cotidianas (CIVINSKI *et al.*, 2011).

Vários estudos mostram que a atividade física tem efeitos significativos sobre a massa muscular e a força desenvolvida pelos músculos, assim como, retarda ou reverte à perda de massa óssea relacionada com a idade (PEDRINELLI, 2009).

Os benefícios dos exercícios físicos para pessoas da terceira idade podem ser tanto físicos, sociais, quanto psicológicos. Ao praticar exercícios físicos regularmente os idosos tendem a diminuir seus níveis de triglicédeos, reduzem sua pressão artéria, aumentar colesterol HDL, aumentar a sensibilidade das células a insulina, reduzir da gordura corporal, aumentar a massa muscular, diminuir a perda mineral óssea, entre outros diversos fatores positivos para o praticante. Os exercícios físicos também vão atuar na vida social do idoso, fazendo com que ele se mantenha motivado e ativo, podendo assim executar as tarefas diárias normalmente se dificuldade e com maior mobilidade e facilidade (CIVINSKI *et al.*, 2011).

3.3 A hidroginástica e a terceira idade

A hidroginástica se originou na hidroterapia, que usa água na prevenção e tratamento de doenças. Esta atividade é muito antiga e vem sendo utilizada por diferentes culturas por muitos séculos. No Brasil, a hidroginástica teve sua ascensão na década de 80, sendo praticada e divulgada em clubes e academias para diversas faixas etárias, inclusive para o

treinamento de atletas. Atualmente a hidroginástica é estudada no mundo todo ganhando cada vez mais adeptos (ELIAS *et al.*, 2012).

Uma forma de exercício físico muito recomendado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, para a população idosa, é a hidroginástica. A hidroginástica proporciona inúmeros benefícios à saúde de quem a pratica. Melhoras nos níveis de força, de potência aeróbia e da composição corporal são observadas, frequentemente, em indivíduos praticantes de hidroginástica. Além disso, à medida que ocorre o processo fisiológico do envelhecimento, indivíduos idosos, que tiveram uma vida sedentária, tendem a perder sua mobilidade, não sendo tão capazes de praticar exercícios físicos de qualquer natureza. Portanto, a prática física de exercícios realizados em meio líquido, pode ser uma forma eficaz de proporcionar saúde, bem-estar físico, psicológico e social a indivíduos com idade avançada. (BELLONI, 2008).

A hidroginástica é uma atividade que reúne um grande contingente de pessoas da terceira idade. Isso porque essa modalidade é perfeita, preenchendo todas as necessidades que os idosos têm em manter suas aptidões físicas funcionais para a realização de tarefas diárias e não tem qualquer contra indicação. Praticar hidroginástica regularmente melhora todos os cinco componentes do condicionamento físico: condicionamento aeróbio, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Além desses, ainda há uma melhora na agilidade, reflexo, velocidade, potência, coordenação e equilíbrio, isso é, nas aptidões físicas e na capacidade funcional, que diminuem com a idade, assim como as demais degenerações causadas pelo processo de envelhecimento. E todos esses componentes podem ser revertidos com a prática regular desta atividade. (TEIXEIRA *et al.*, 2008).

A hidroginástica é indicada por Mann *et al.* (2008) como sendo eficaz na melhora das capacidades física, aumento da coordenação, da agilidade, da sinestesia, da percepção, do esquema corporal, da velocidade de ação e reação, melhora no equilíbrio e na direcionalidade. Benefícios que podem melhorar a qualidade de vida do idoso, tendo caráter preventivo e de independência na vida diária. Todos esses benefícios irão intervir de forma positiva na vida do idoso, melhorando a aptidão física funcional e prevenindo possíveis patologias tornando-os uma população mais saudável e com uma qualidade de vida elevada.

3.3 O profissional de Educação Física na Terceira Idade

O aumento da expectativa de vida dos idosos reflete diretamente na procura por práticas de exercícios físicos, contudo é de suma importância que os profissionais de Educação Física que pretendem trabalhar com este tipo de público estejam preparados e capacitados para as dificuldades que irão encontrar no decorrer do processo evolutivo. Estas

peessoas estão mais vulneráveis a doenças, perda de força, massa muscular e densidade óssea. Por isto, o principal papel do profissional é orientar esta população para que executem os exercícios de forma correta, para que assim não prejudiquem sua saúde (CIVINSKI *et al.*, 2011).

Uma das funções do profissional de Educação Física é de limitar e equacionar os exercícios físicos para que eles sejam realizados de maneira extremamente correta. Para que um exercício tenha eficácia, não é necessário que a pessoa chegue à exaustão realizando movimentos forçados com alta intensidade e longa duração, ainda mais se tratando de pessoas idosas, o profissional deve tomar cuidado com o aumento da frequência cardíaca e o aumento da pressão arterial (TEIXEIRA *et al.*, 2008).

Muitas pessoas começam a praticar exercícios físicos por recomendação médica, mas é importante lembrar que é o profissional de Educação Física que irá supervisionar essas atividades, buscando assim resultados na medicina junto aos exercícios físicos. É o profissional de Educação Física que irá ministrar as aulas de hidroginástica. Então o profissional de Educação Física está acompanhando o dia a dia do paciente e o médico compara os resultados, podendo saber exatamente o nível de evolução de determinada pessoa (CIVINSKI *et al.*, 2011).

Em relação aos programas de promoção da saúde, os cientistas enfatizam cada vez mais a necessidade da atividade física como parte fundamental, pois neste novo milênio, a inatividade física é considerada o principal problema de saúde pública. Existem evidências epidemiológicas que sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou desenvolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercícios na prevenção e minimização dos efeitos do envelhecimento (NETO, 2009).

É importante que o profissional de Educação Física trabalhe especificamente a melhora das valências físicas voltada para as atividades diárias comuns e usuais ao idoso. Da mesma forma, ao profissional de Educação Física é preciso ter como objetivo principal aperfeiçoar os programas de exercícios físicos para pessoas da terceira idade, considerando todos os aspectos que a idade inevitavelmente acarreta nesta população, adequando todos os fatores e variáveis possíveis. Através da prática corporal é possível dar nova oportunidade aos idosos, para que assim estes tenham novas perspectivas de vida, uma melhor qualidade de vida e também possam manter-se ou reintegrar-se na sociedade (CERRI; SIMÕES, 2007).

4.0 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

4.1 Tipo de Estudo

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e do tipo crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999), de um acadêmico do curso de licenciatura em educação física como estagiário do Serviço Social do Comércio – SESC/Açude Velho na cidade de Campina Grande/PB realizado no período de 01 de março a 31 de dezembro de 2014.

5.0 RELATO DE EXPERIÊNCIA

5.1 Formalização do estágio

O início do estágio se deu a partir de uma seleção por meio de uma prova objetiva realizada no SESC Centro na cidade de Campina Grande. Havia uma necessidade de selecionar estagiários de Educação Física e que tivesse como pré-requisito mínimo a conclusão do quarto período do curso. A partir daí com a aprovação na prova objetiva fui selecionado para participar de uma entrevista com os coordenadores do SESC Açude Velho.

Na entrevista os coordenadores perguntaram-me se tinha interesse de ser estagiário junto com a avaliação do currículo e histórico acadêmico para saber sobre minha experiência e contribuições para o programa do SESC, em especial a área de hidroginástica para terceira idade. Respondi que tinha experiência e conhecimento em outras áreas, mas, que nunca havia vivenciado a hidroginástica com a terceira idade. Eles se interessaram pelo resultado da entrevista e como resultado fui selecionado no SESC Açude Velho no turno da manhã e noite. Para aprofundar meus conhecimentos no estágio, o SESC disponibilizou a inscrição gratuita no ESAF (Encontro Nacional Sesc de Atividades Físicas) promovido pelo próprio SESC na cidade de João Pessoa.

5.2 Atividades realizadas

O estágio teve início no dia 01 de março e término no dia 31 de dezembro de 2014, onde reconheci o espaço físico e estrutura do SESC Açude Velho, com carga horária de 20 horas semanais, exceto, os domingos. Essas atividades eram opostas as aulas da graduação. Os estágios eram realizados de segunda a sexta, no turno manhã e noite. As atividades que ficariam sobre minha responsabilidade foram estabelecidas em plano de aula mensais que atendessem às expectativas no grupo da terceira idade, percepção e benefícios oferecidos pela hidroginástica no seu bem-estar e garantia de qualidade de vida.

Foi realizado um levantamento sobre o local onde seriam realizadas as aulas, tais como: piscina pedagógica; aquecimento da piscina – temperatura ambiente; materiais, como macarrão, alteres, barrões, caneleiras, pranchas, 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, circunferência abdominal e comportamentos relacionados à saúde para observar 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 extrema importância para o serviço e para minha 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.

Em meio às rodas de conversa, foi relatado pelos idosos a importância da prática da hidroginástica em seu cotidiano relacionado à socialização, como uma forma de aproximá-los uns dos outros junto ao diálogo e também como uma forma de se sentirem ativos durante o seu dia a dia. Eram realizadas aulas comemorativas como carnaval, são João e aulão de fim de ano, como meio de melhorar a auto-estima e expectativa dos idosos junto aos profissionais do SESC.

5.2 População atendida

O grupo era formado de idosos com idade de 60 a 80 anos. As atividades eram realizadas na piscina do SESC Açude Velho. No plano de estágio ficaram definidos as seguintes atividades a serem realizadas: 40 alunos por turma; as aulas de início eram trabalho de aquecimento com movimentos livres, em seguida, a utilização dos materiais como macarrão, haltos, barrões, caneleiras, coletes, prancha, em seguida, trabalho de relaxamento e por fim alongamento.

6.0 RESULTADOS E DISCUSSÕES

No início do estágio tive um grande receio por ainda não ter trabalhado e atuado com hidroginástica na terceira idade. O SESC juntamente com a UEPB foram de suma importância pois me proporcionaram essa vivência.

Quando iniciaram as aulas, os alunos apresentavam muitas limitações e dificuldades nos movimentos básicos da hidroginástica. No decorrer das aulas, com a prática regular, notou-se um desenvolvimento nas habilidades e fácil execução dos movimentos, facilitando um aperfeiçoamento das capacidades físicas e motoras dos idosos. Belloni (2008) mostra em seu estudo realizado com praticantes e não-praticantes que a hidroginástica é uma forma de exercício físico muito recomendado à população idosa, oferecendo benefícios a quem pratica. Há uma melhora nos níveis de força e da recomposição corporal, sendo a prática física de exercícios realizados em meio líquido uma forma eficaz de proporcionar saúde, bem-estar físico, psicológico e social a indivíduos com idade avançada.

O SESC é um grande incentivador de estágios, programas e ações em todo país. Esta escolha em trabalhar com o SESC se deu por se tratar de uma instituição de natureza assistencial que tem por finalidade contribuir para o bem-estar social, melhoria do padrão de vida dos comerciários e família.

7.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No estágio tive a oportunidade de colocar em prática tudo aquilo que aprendi com meus professores, livros e pesquisas. Durante o período de estágio, pude observar e ouvir dos alunos o quanto melhorou a vida deles através da atividade física.

Os resultados mostraram que a hidroginástica proporcionam mudanças positivas na vida dos idosos, sendo notória e verbalizadas pelos mesmos.

Essa pesquisa foi de extrema relevância para o autor, acompanhando, de forma empírica, a melhora que os idosos relataram ter na sua capacidade funcional para realização de suas tarefas diárias. Desse modo tornou-se importante diagnosticar, através de um questionário, se realmente os praticantes de hidroginástica tiveram um bom nível de aptidão física funcional.

Assim, pude concluir que participar do estágio do SESC, foi uma das melhores experiências que a UEPB pode me presentear, abrindo novos caminhos para minha vida profissional, mostrando novas expectativas enquanto professor.

8.0 REFERÊNCIAS

AGUIAR, J.B.; GURGEL, L.M. **Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, a força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo no Serviço Social do Comércio – Fortaleza.** *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo*, v.23, n.4, p.335-44, out./dez. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v23n4/v23n4a03>> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

BELLONI, D. *et al.* **Estudo comparativo entre a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica.** *Revista de Educação Física*, n. 140, p. 20-26 março 2008. Disponível em: <http://www.revistadeeducacaofisica.com.br/artigos/2008.1/Vol177-140_a03_sys.pdf> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

CERRI, A.S.; SIMÕES, R. **Hidroginástica e idosos: por que eles praticam?** *Porto Alegre*, v.13, n. 01, p.81-92, janeiro/abril de 2007. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2926/1560>> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A.L.O. **A importância do exercício físico no envelhecimento.** *Revista da Unifebe (Online)* 2011; 9(jan/jun):163-175, ISSN 2177-742X. Disponível em: <<http://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68/57>> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

COELHO, C.S.; COELHO, I.C. **Comparação dos benefícios obtidos através da caminhada e da hidroginástica para a terceira idade.** ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI, ISSN 1983-8999. Disponível em: <[http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/COMPARAO%20DOS%20BENEFICOS%20OBTIDOS%20ATRAVS%20DA%20CAMINHADA%20E%20DA%20HIDROGINSTICA%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE\(1\).pdf](http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/COMPARAO%20DOS%20BENEFICOS%20OBTIDOS%20ATRAVS%20DA%20CAMINHADA%20E%20DA%20HIDROGINSTICA%20PARA%20A%20TERCEIRA%20IDADE(1).pdf)> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

ELIAS, R.G.M.; GONÇALVES, E.C.A.; MORAES, A.C.F.; MOREIRA, C.F.; FERNANDES, C.A.M. **Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica.**

Rev. bras. geriatr. gerontol. vol.15 no.1 Rio de Janeiro 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232012000100009&script=sci_arttext> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

FERREIRA, L. *et al.* **Capacidade funcional em mulheres jovens e idosas: projeções para uma adequada prescrição de exercícios físicos.** *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 19, n. 3, p. 403-412, 2008.

FLECK, M. P. A. *et al.* **A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática.** Tradução: Magda Schwartzhaupt Chaves. 5ª ed. – Porto Alegre: Artmed, 2003.

MANN, L. *et al.* **Investigação do equilíbrio corporal em idosos.** *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 11, n2, p 155-165, maio/agosto, 2008.

MAZO, G. Z. *et al.* **Aptidão funcional geral e índice de massa corporal de idosas praticantes de atividade física.** *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 8 n. 4 p. 46-51, 2006. Disponível em: <http://scholar.google.com.br/scholar?cluster=5066890349352844993&hl=ptBR&as_sdt=2000> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

NERI, A. L. **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade.** São Paulo, SP: Fundação Perseu Abramo, 2009.

NETO, F. R. *et al.* **Manual de avaliação motora para terceira idade.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

NETTO, A. J. **Gerontologia Básica.** São Paulo: Lemos Editorial, 2009.

PEDRINELLI, A. *et al.* **O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso.** *Revista Brasileira de Ortopedia*, São Paulo, v. 44, n. 2, Abril 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010236162009000200002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 03 de agosto de 2014.

TEIXEIRA, D. C. *et al.* **Efeitos de um programa de exercício físico para idosas sobre variáveis neuromotoras, antropométrica e medo de cair.** *Rev. Bras. Educação Física Esp.*, São Paulo, v.21, n.2, p.107-20, abr./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/pdf/rbefe/v21n2/v21n2a3.pdf>> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

TEIXEIRA, C.S.; LEMOS, L.F.C.; MANN, L.; ROSSI, A.G. **Hidroginástica para idosos: Qual o motivo da escolha?** *Salusvita, Bauru*, v. 28, n. 2, p. 183-191, 2009. Disponível em: <http://www.usc.br/biblioteca/salusvita/salusvita_v28_n2_2009_art_07.pdf> Acesso em: 03 de agosto de 2014.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte: pra quê?** Tradução: Daniela Coelho Zazá, Fabiano Amorin e Mauro Heleno Chagas. Barueri, SP: Manoel, 2003.

9.0 APÊNDICE A - PLANO DE AULA

Tema: Hidroginástica em idosos
Turma: Idosos entre 60 a 80 anos
Duração das aulas: 50 min.
Objetivo da aula: Percepção e benefícios oferecidos pela hidroginástica no bem-estar e garantia de qualidade de vida dos idosos
Atividades realizadas: - Aquecimentos; - Exercícios utilizando os matérias; - Alongamentos
Recursos utilizados - Halteres; - Barroes; - Caneleiras; - Coletes; - Pranchas; - Macarrão
Avaliação Os resultados mostraram que a hidroginástica proporcionam mudanças positivas na vida dos idosos, sendo notória e verbalizadas pelos mesmos.

10.0 APÊNDICE B FOTOS



