



**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NÍVEL DE SATISFAÇÃO DAS MULHERES QUE PRATICAM HIDROGINÁSTICA
NO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS
COLETIVO DE IDOSO DE INHUMAS-GO**

**AMILTON DE CASTRO JÚNIOR
JONATHAN MATEUS LOPES DA SILVA
LUCAS FERREIRA PACHECO**

ORIENTADORA: PROF.^a ESP. CÁTIA RODRIGUES DOS SANTOS

**TRINDADE – GO
2015**



**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NÍVEL DE SATISFAÇÃO DAS MULHERES QUE PRATICAM HIDROGINÁSTICA
NO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS
COLETIVO DE IDOSO DE INHUMAS-GO**

**AMILTON DE CASTRO JÚNIOR
JONATHAN MATEUS LOPES DA SILVA
LUCAS FERREIRA PACHECO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Banca Examinadora durante Seminário de Apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso como requisito para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física na Faculdade União de Goyazes.

**TRINDADE – GO
2015**

**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NÍVEL DE SATISFAÇÃO DAS MULHERES QUE PRATICAM HIDROGINÁSTICA
NO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS
COLETIVO DE IDOSO DE INHUMAS-GO**

**AMILTON DE CASTRO JÚNIOR
JONATHAN MATEUS LOPES DA SILVA
LUCAS FERREIRA PACHECO**

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação em Educação Física, na modalidade bacharelado, elaborado sob a orientação da Professora Especialista Cátia Rodrigues dos Santos e submetido à Banca Examinadora designada pela Coordenação do curso, no dia 16/12/2015, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Profissional de Educação Física.

BANCA EXAMINADORA:

CÁTIA RODRIGUES DOS SANTOS

Prof^a. Especialista
Presidente da Banca (orientador)

NATALIA DE OLIVEIRA FERNANDES

Prof^a. Especialista
Examinador Externo

ALEXANDRE VINÍCIUS MALMANN MEDEIROS

Prof^o. Mestre
Examinador Interno

AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer primeiramente a Deus, por ter nos dado a oportunidade de poder estar aqui hoje contemplando tamanha alegria, pois, Ele nos carregou nos braços sempre que nos faltaram as forças. Agradecemos aos nossos pais nossos maiores exemplos de vida, obrigado por todo o amor e compreensão.

Agradecemos aos nossos familiares, amigos e companheiros de Faculdade, sabemos que alguns levaremos para sempre conosco, outros talvez nós não os vejamos mais. Aos nossos outros amigos, obrigado por compreender as nossas ausências nos momentos de provas e trabalhos.

A todos nossos professores colegas, a Cássia Rodrigues, por sempre nos apoiar e ajudar no que fosse necessário. Obrigado a todos! Em especial agradecemos a nossa professora Cátia Rodrigues, que foi uma orientadora inigualável, esclarecendo as nossas dúvidas, tendo muita paciência, acreditando na nossa capacidade, obrigado pela sua competência, confiança, conhecimentos e principalmente pela amizade.

Amilton de Castro Júnior

Jonathan Mateus Lopes da Silva

Lucas Ferreira Pacheco

NÍVEL DE SATISFAÇÃO DAS MULHERES QUE PRATICAM HIDROGINÁSTICA NO SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS COLETIVO DE IDOSO DE INHUMAS-GO

Amlton de Castro Júnior¹
Jonathan Mateus Lopes da Silva¹
Lucas Ferreira Pacheco¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO: O presente estudo objetivou investigar o Nível de Satisfação das Mulheres que praticam Hidroginástica no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Coletivo de Idoso de Inhumas-GO. Foram entrevistadas 50 mulheres sendo 100% alunas do Programa. Os dados foram coletados mediante aplicação de um questionário e os resultados apontam que 100,00% das entrevistadas perceberam melhora considerável durante e após a prática da hidroginástica, se sentindo muito satisfeitas em relação às aulas. Os resultados ainda evidenciaram que a hidroginástica trouxe melhorias físicas e psicológicas, e que o professor tem um papel muito importante durante as aulas.

Palavras-chave: Hidroginástica. Satisfação. Idoso.

WOMEN'S SATISFACTION LEVEL THAT PRACTICE WATER AEROBICS AT THE SERVICE IN ACQUAINTANCESHIP AND STRENGTHENING OF COLLECTIVE BOND OF ELDERLY IN INHUMAS - GO

ABSTRACT: This study aimed to investigate the satisfaction level of women practice water aerobics at the service in acquaintanceship and Strengthening of collective bond of elderly in Inhumas-GO. Fifty women being 100% students of the program were interviewed. Data have been collected by applying a questionnaire, the results point to 100.00% of respondents saw considerable improvement during, and after the practice of water aerobics, feeling very satisfied in relation to school. The results show that the water aerobics brought physical and psychological improvements, and that the teacher has a very important role in the classroom.

Key words: Water aerobics. Satisfaction. Older.

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

² Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes

1- INTRODUÇÃO

A Hidroginástica surgiu na Alemanha para atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade, que precisava praticar uma atividade física segura, sem causar riscos ou lesões às articulações e que lhes proporcionasse bem-estar físico e mental (BONACHELA, 1994). Como diz o nome, hidroginástica é a ginástica na água, a qual se diferencia das outras atividades, realçando alguns benefícios, devido às propriedades físicas que o meio oferece. Ela é constituída de exercícios aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto.

Essa modalidade proporciona aos seus praticantes benefícios³ que vão desde aspectos fisiológicos até aos benefícios sociais, psicológicos e pedagógicos. Esses benefícios são provocados devido ao meio líquido proporcionando flutuação o que favorece a execução de movimentos mais amplos. Dentro da água o corpo fica mais leve, as articulações ficam mais livres, podendo movimentar com maior facilidade, beneficiando todos que praticam essa atividade física.

A prática de uma atividade física, bem como da hidroginástica, torna o idoso mais apto e mais saudável, o que proporcionará uma melhora na qualidade de vida para esta faixa etária, devido aos vários benefícios que ela oferece, tais como: acréscimo anátomo-fisiológicos, melhora das capacidades físicas, aspecto sócio afetivo e capacidade cognitiva. A elaboração de um programa de atividade física para a terceira idade deve levar, basicamente, em consideração o preparo para que o idoso possa cumprir suas necessidades básicas diárias, ou seja, tentar impedir que este perca a sua autossuficiência, através da manutenção de sua saúde física e mental (BARBOSA, (2001); ROCHA, (1994); BONACHELA, (1994); PIRES E COLABORADORES, (2002); POWERS E HOWLEY (2000)).

Assim, a atividade física regular é um meio de promoção de saúde e de qualidade de vida. Em relação aos programas mundiais de promoção de saúde, a atividade física é destacada, pois evidências epidemiológicas sustentam o efeito

³ Informações retiradas do Sítio: <http://corpoacorpo.uol.com.br/fitness/treino-aerobico/hidroginastica-descubra-os-beneficios-desta-atividade/1516#>

positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercício, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento. O envelhecimento é um processo natural que acomete os indivíduos no decorrer de suas vidas, podendo levar a uma série de alterações em seu organismo.

Para Palácios (2004), o envelhecimento não é um processo unitário, não acontece de modo simultâneo em todo o organismo, nem está associado à existência de uma doença. São vários os fatores que induzem as pessoas a iniciarem e a manterem-se em um programa de atividade física. Na velhice, há uma tendência para a modificação da autoimagem, tornando-a menos positiva, quando a autoestima é baixa, resulta de fatores negativos, por outro lado quando a autoestima é alta, decorre de experiências positivas com a vida, a autoestima e autoimagem têm sido desenvolvidas positivamente com a intervenção de programas de exercícios físicos e desportos, tendo resultados inéditos na qualidade de vida e no bem-estar mental dessas pessoas.

Com o objetivo de manter e promover a qualidade de vida para os idosos foram criados “Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para os Idosos”, onde o foco é atender suas principais demandas, incentivando um envelhecimento ativo, preservando a motivação, o respeito e a dignidade aos usuários, promovendo o cuidado à saúde, cidadania e maior participação na família e comunidade.

Com isso, esse estudo se propõe a verificar o nível de satisfação das mulheres idosas praticantes de hidroginástica no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Coletivo de Idosos de Inhumas – GO, avaliando se essas aulas estão trazendo efeitos positivos na vida dessas pessoas.

2 – HIDROGINÁSTICA

Segundo Paulo (1994, p11),

A prática dos exercícios físicos na água vem ocorrendo há vários séculos e diversas formas “os exercícios na água, e a água como meio para relaxamento e cura, não são privilégios do homem moderno. Hipocrates em

305 AC já se utilizava da água no tratamento de doenças - os banhos de contrastes”

A hidroginástica surgiu na Alemanha com o intuito de atender pessoas idosas, numa atividade física segura de menor impacto as articulações, minimizando os riscos de lesões e proporcionando um bem-estar físico naqueles que a praticam (BONACHELA, 1994, apud MAZINI FILHO, 2009).

Os exercícios aquáticos são baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga e do empuxo como redutor do impacto, favorecendo a pratica de exercícios em intensidades altas, diminuindo o risco de lesões. Quando o corpo imerge na água, há uma redução no peso do próprio corpo, pois a água cria uma força de flutuação que retira a carga das articulações imersas, assim facilitando a prática para o idoso, pessoas com lesões articulares e também por pessoas que estão acima do peso e não conseguem realizar exercícios no solo. Isto ocorre porque,

pelo princípio da pressão hidrostática, a pressão de um líquido é exercida por todo o corpo submerso a uma dada profundidade e em repouso, estando na posição vertical e em repouso, as forças compressivas auxiliam no retorno venoso e no aumento no volume sanguíneo central, consequentemente contribui nos ajustes cardiocirculatórios (DE PAULA; DE PAULA, 1998, p. 9).

Desse modo, a hidroginástica quando praticada regularmente pelos idosos se torna uma aliada no tratamento e prevenção de muitos problemas e doenças que se adquire na terceira idade, tornando um fator fundamental para um envelhecimento saudável.

Segundo Santos (2000), quando o idoso procura a prática de exercícios, seja por fatores estéticos, melhoria de vida diária ou de saúde ou a busca por livre e espontânea vontade facilita aos professores ingressá-los nas atividades propostas. Geralmente, a maior dificuldade encontrada em fazer com que os idosos se mantenham frequente nas aulas, é a falta de variações nos exercícios, deixando-os desmotivados e tornando isto um desafio para o profissional que trabalha com esta faixa etária, já que segundo Ferreira (2003), quando se trata da terceira idade um requisito primordial que se deve prezar é a busca pela motivação, através de exercícios que não sejam exaustivos e que não tenham um grau elevado de

dificuldade. Para evitar que as aulas caiam em monotonia o profissional deve sempre estar motivando seus alunos, para que eles voltem nas aulas seguintes.

Segundo Ferreira (2003), há alguns fatores negativos que atrapalham a saúde dos idosos, tais como: o medo da imersão corporal na água, a sensação de frio, tanto da água quanto da temperatura climática, os agentes químicos abrasivos utilizados no tratamento de limpeza da mesma, devido à maior sensibilidade na pele dos idosos. Todos estes fatores podem contribuir para o desinteresse da prática de hidroginástica dos idosos. Nesse sentido, é de fundamental importância ficar atento as aulas para que não caiam em rotinas, tornando-as prazerosas e motivantes, contribuindo de maneira positiva na qualidade de vida dos idosos.

3 – TERCEIRA IDADE

O envelhecimento cada vez mais, é compreendido como um processo influenciado por diversos fatores, como gênero, classe social, cultura, padrões de saúde individuais, entre outros. O número de idosos vem crescendo, principalmente nos países em desenvolvimento, tais como o Brasil. Vários fatores contribuíram para isso, um deles o processo civilizatório, que com ele melhorou as condições da saúde, conseqüentemente tendo uma infância mais saudável e com isso aumentando a expectativa de vida do ser humano e diminuindo a mortalidade infantil (LIMA COSTA; CAMARANO, 2008).

A inatividade no idoso pode acarretar o aparecimento e também o agravamento de algumas doenças que acompanham a velhice, como a osteoporose, artrite, diabete, obesidade e etc. O envelhecimento humano é caracterizado por um processo de perdas, acarretando a diminuição da estatura, massa corporal, aumento da gordura corporal, redução no tamanho e número de fibras musculares, ocasionando a perda de força muscular, resultando em um déficit motor. Há também perdas de valências físicas como coordenação, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e Potência aeróbia. (PENCHA, 2012).

Netto (2002) afirma que,

O envelhecimento é conceituado como um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que terminam por levá-lo à morte.

A Política Nacional do Idoso (PNI), Lei nº 8.842, de 04 de 1994 e com o estatuto do idoso, Lei nº 10.141, de 1º de outubro de 2003, define a pessoa idosa com 60 ou mais anos de idade. Já a Organização Mundial de Saúde (OMS), considera a pessoa idosa a partir do nível sócio econômico de cada nação, pessoas com 65 ou mais anos de idade em países desenvolvidos, e em países que estão em desenvolvimento pessoas que tem 60 anos ou mais. O número de idosos vem ocorrendo de forma acelerada no Brasil e no mundo. Existem projeções que em 2020, o Brasil estará em sexto lugar em números de idosos. (VERAS, 2009).

4 – SERVIÇO DE CONVIVÊNCIA E FORTALECIMENTO DE VÍNCULOS

Resultado da reorganização na Resolução nº 01, de 21 de fevereiro de 2013⁴, o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos /SCFV é um programa unificado que presta serviço sócio assistencial e socioeducativo, a fim de prestar apoio à família, incluindo elas em programas de transferência de renda e na rede de serviços para acessar os direitos básicos de cidadania. Essa resolução unificou os Programas de Erradicação do Trabalho Infantil, Programa Projovem, Adolescentes e Programa de atendimento em Grupos para Pessoa Idosa.

Visando antecipar futuros problemas, o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV) é realizado em grupos, garantindo os usuários aquisições progressivas, respeitando seu ciclo de vida. Destinado a crianças, adolescentes e idosos o SCFV é subdividido por ciclo de vida, crianças e adolescentes entre 06 a 15 anos, SCFV para adolescentes entre 15 a 17 anos, o SCFV para pessoas idosas (a partir de 60 anos de idade).

⁴ Informações retiradas do Sítio: <<http://www.joaopessoa.pb.gov.br/secretarias/sedes/servico-de-convivencia-e-fortalecimento-de-vinculos/>>.

Destinada à população que dela necessita o SCFV⁵ para Pessoas Idosas compõe a política pública de assistência social. De acordo com a Tipificação Nacional de Serviços Sócio assistenciais são usuárias desse serviço pessoas acima de 60 anos de idade.

5 – METODOLOGIA

A realização do presente trabalho ocorreu por meio de uma pesquisa e através da aplicação de um questionário (ANEXO I) com perguntas abertas e fechadas junto às mulheres que praticam hidroginástica no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Coletivo de Idosos.

A pesquisa teve início após ter sido submetido à avaliação e aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade União de Goyazes (FUG) (005/2015-2). Antes, porém, os participantes foram esclarecidos sobre o estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido conforme a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Apesar de a pesquisa envolver idosos não oferece riscos, no entanto, durante a aplicação do questionário, algumas pessoas poderiam se sentir constrangido em dar a opinião em relação à qualidade do serviço oferecido, mas elas tiveram total liberdade de abandonar o procedimento em qualquer momento sem nenhuma penalização ou prejuízo já que não foram divulgados os nomes dos envolvidos prevalecendo os aspectos observacionais do processo.

Foram agendados com os responsáveis pela Instituição, os horários para abordagem. Após aceitarem fazer parte da pesquisa e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os participantes foram submetidos a um questionário. As perguntas foram respondidas pelos os próprios entrevistados.

A análise dos dados foi discursiva registrada dentro da abordagem descritiva “Na pesquisa descritiva não há interferência do investigador, que apenas procura perceber, com o necessário cuidado, a frequência com que o evento acontece” (MARCONI e LAKATOS, 2001).

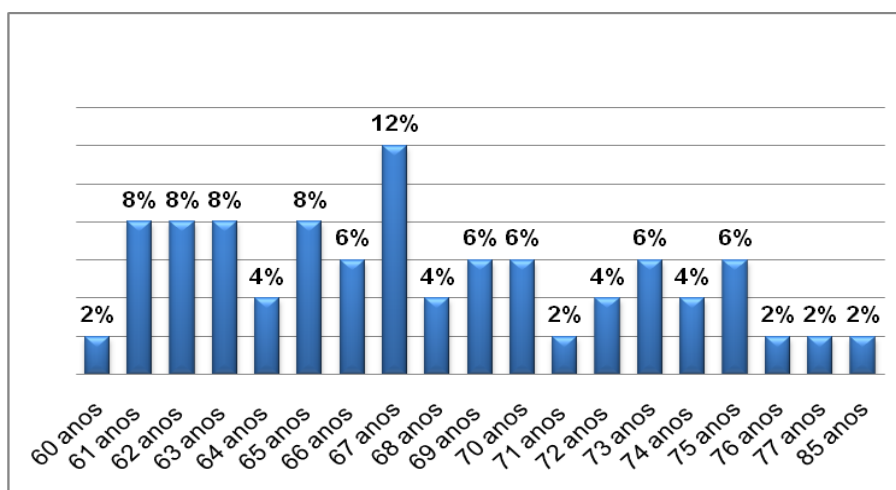
⁵ Informações retiradas do Sítio: <http://www.fas.curitiba.pr.gov.br/conteudo.aspx?id=187>

Na apresentação dos dados só foram utilizados os gráficos que contemplam os objetivos da pesquisa que são nível de satisfação; benefícios promovidos pela hidroginástica, tanto sociais, como físicos; o quanto elas se divertem com a prática; se estão atendendo as expectativas e as possíveis melhorias no serviço.

AMOSTRA

Para a realização desse estudo foi aplicado um questionário contendo questões fechadas e abertas e os resultados foram tabulados e transformados em gráficos para uma melhor visualização dos dados, e que são descritos a seguir.

MÉDIA DE IDADE DAS 50 MULHERES ENTREVISTADAS



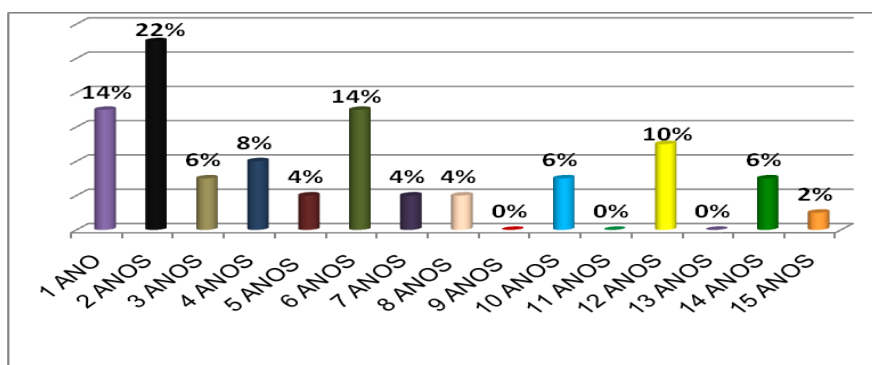
Fonte: Elaborada pelos próprios autores

O estudo realizado com 50 (cinquenta) mulheres praticantes de hidroginástica teve média etária de 67,8 anos, sendo que a mais jovem possuía 60 anos de idade e a mais velha 85 anos de idade.

6 – RESULTADOS/DISCUSSÃO

GRÁFICO 01: TEMPO DE PRÁTICA

Em relação ao tempo de prática de hidroginástica, constatou-se variações de 1 a 15 anos. Aspectos que podem ser vistos no gráfico a seguir:

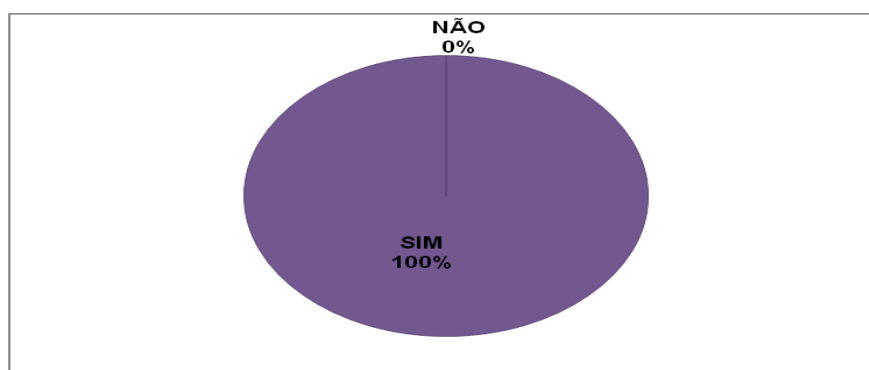


Fonte: Elaborado pelos próprios autores

A partir dos resultados observamos que o tempo de prática varia muito de aluno para aluno. O gráfico 01 nos traz a informação que a média do tempo de prática é de 5,66 anos sendo que a maior porcentagem de tempo de prática é de 2 (dois) anos com 22% e a menor com 15 (quinze) anos com 2%.

GRÁFICO 02: SE DIVERTE PRATICANDO HIDROGINÁSTICA

Os fatores que influenciaram na diversão durante a prática de hidroginástica também variam.



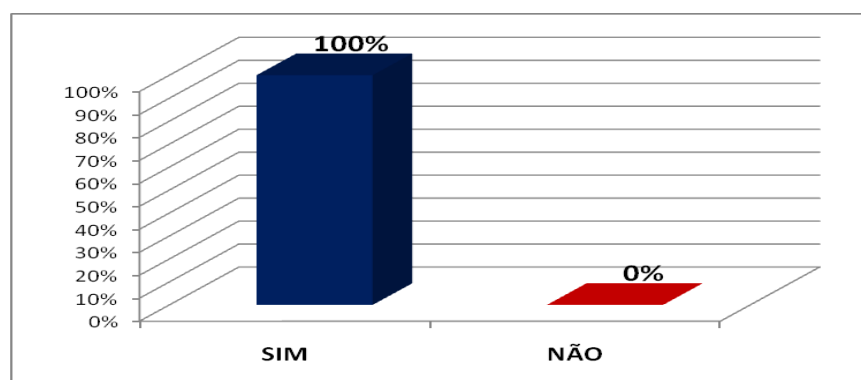
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

As pessoas permanecem em um programa de exercícios em função do prazer, do ambiente de sociabilização, pela diversão, e pela satisfação que ele proporciona. Sendo assim, o gráfico 02 traz a informação sobre a quantidade de alunas que estão se divertindo durante as aulas de hidroginástica. O resultado aponta que 100% das entrevistadas estão se divertindo durante a prática da atividade.

Ao estudar a motivação para se iniciar a prática de exercícios físicos, Kimiecik (1991 apud CAMARANO; KANSO; MELLO, 2004) identificou que a mesma está associada à crença acerca de seus benefícios à saúde do indivíduo, proporcionando, ainda, uma sensação de bem-estar e prazer.

GRÁFICO 03: SATISFEITA COM AS AULAS

Alguns fatores podem influenciar na satisfação das alunas com as aulas de hidroginástica.



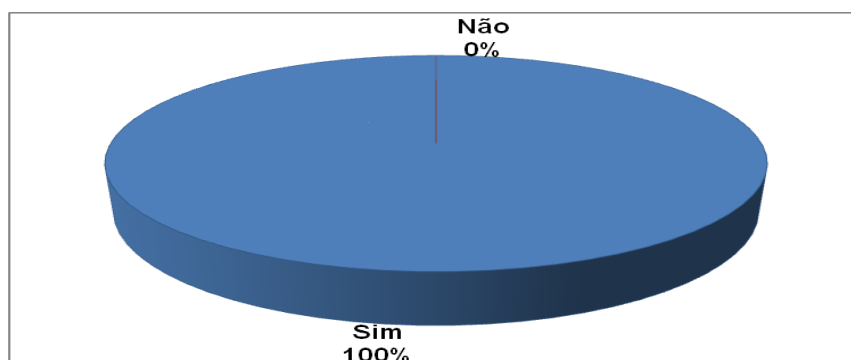
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

Segundo Freire (2000), a vida pode ser satisfatória, com qualidade e bem-estar, especialmente quando há disposição para enfrentar os desafios da vida. O gráfico 03 representa o percentual de alunas satisfeitas com as aulas prestadas no serviço de convivência, e o gráfico traz a informação que 100% das mulheres praticantes estão satisfeitas.

E uma vez se apresentado satisfeitas, o prazer em participar das aulas pode levar a mudanças como um todo, é o que mostra em sua tese de mestrado, Lima (2002) que divide as adaptações psicológicas consequentes da atividade física em curto prazo: melhora do relaxamento, redução do estresse e da ansiedade, uma melhora dos estados de humor e uma melhora da sensação de competência e controle; e em longo prazo: melhora da autoestima e da auto-eficácia, aumento da satisfação com a vida e da função cognitiva.

GRÁFICO 04: MELHORA NA DISPOSIÇÃO APÓS AS AULAS

De acordo com os dados do gráfico 04 há uma melhora significativa na disposição das alunas após a prática das aulas de hidroginástica.

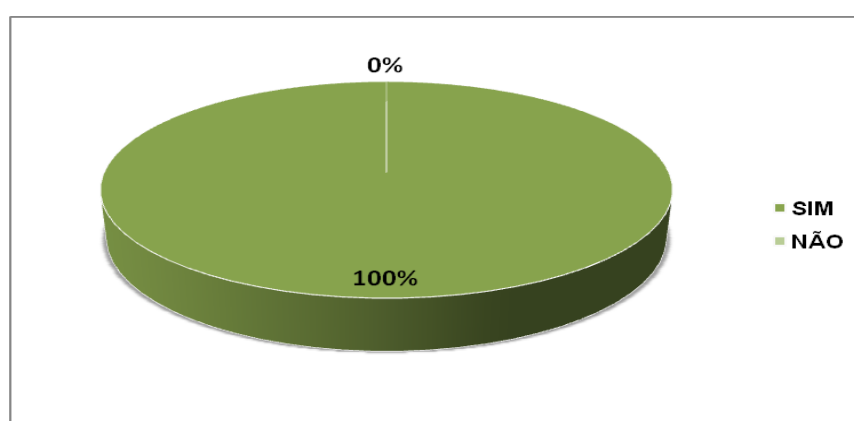


Fonte: Elaborado pelos próprios autores

Após coletados os dados foi constatado que 100% das mulheres melhoraram sua disposição para as atividades diárias, assim ajudando-as a realizar várias tarefas em casa e na vida cotidiana. Em um estudo similar de (SIMÕES RR, 2011.) comprovou que 78,9% obtiveram uma melhora na disposição.

Dantas (1999) apud Antunes (2001) diz que idosos que se exercitam regularmente são mais auto motivados, possuem um maior sentimento de auto eficácia, diminuem a probabilidade de desenvolverem importantes doenças crônicas, e melhoram os seus níveis de aptidão física e disposição geral.

GRÁFICO 05: AS AULAS ESTÃO ATENDENDO AS EXPECTATIVAS?



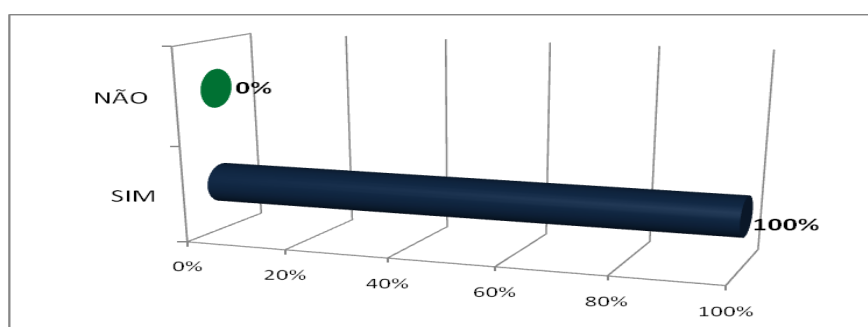
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

No gráfico 05 encontra-se o resultado se as aulas estão suprindo suas expectativas com a prática da hidroginástica no Serviço de Convivência. O resultado é

muito satisfatório, pois das 50 mulheres pesquisadas, 100% delas estão com as expectativas sendo atendida.

GRÁFICO 06: MELHORA NA QUALIDADE DE VIDA

Pol et al (2008) demonstra em algumas definições que a qualidade de vida está ligada a bem-estar físico e mental e a uma boa saúde.

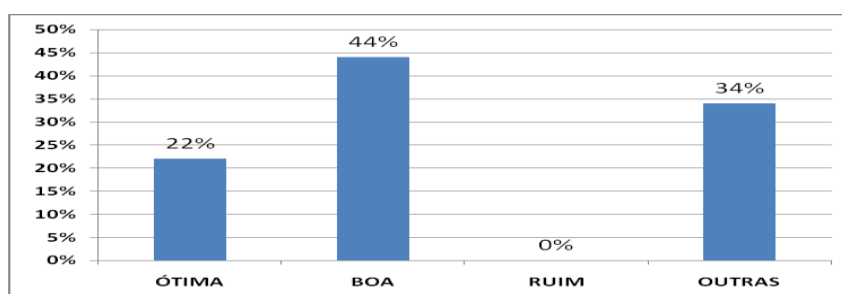


Fonte: Elaborado pelos próprios autores

O gráfico 06 mostra o quanto a qualidade de vida dessas mulheres idosas melhorou com a prática da hidroginástica, para 100% dessas alunas houve uma melhora na saúde, conseqüentemente uma boa qualidade de vida.

Lima (1999) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de Qualidade de Vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar. E também Guedes (1995) reconhecem as vantagens da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida.

GRÁFICO 07: SENSAÇÃO EM PARTICIPAR DAS AULAS

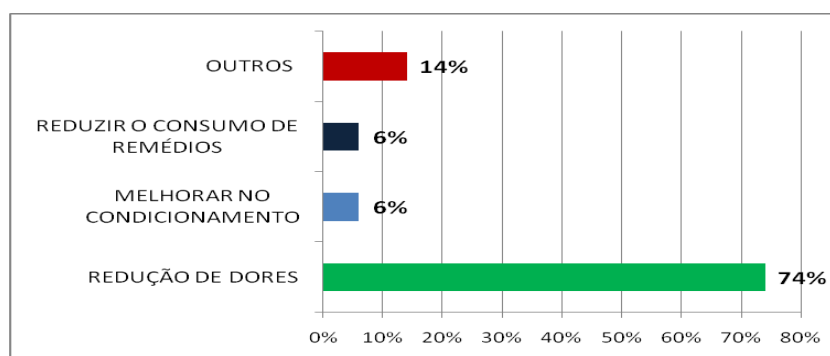


Fonte: Elaborado pelos próprios autores

De acordo com os dados do gráfico 07, foi investigada a sensação das alunas praticantes da hidroginástica durante as aulas. No gráfico observou-se que 22% (vinte e dois) das mulheres se sentem ótima em participar das aulas, 44% (quarenta e quatro) tem a sensação boa, e 34% (trinta e quatro) responderam outras informações tais como prazer e confortável. Vale ressaltar que 0% (zero) das pesquisadas não tiveram a sensação ruim com a prática, um resultado muito importante. Com estes dados observamos que durante a prática das aulas, as idosas sentem-se bem e demonstram-se satisfeitas, o que se semelha as pesquisas de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006) com 60 idosos onde encontrou respostas de sentir-se bem e melhorar a saúde estavam presentes, demonstrando que estas sensações motivam a continuidade das atividades aquáticas.

GRÁFICO 08: BENEFÍCIOS FÍSICOS COM A PRÁTICA DAS AULAS

Em relação aos benefícios físicos com a prática da hidroginástica, constatou-se variações.



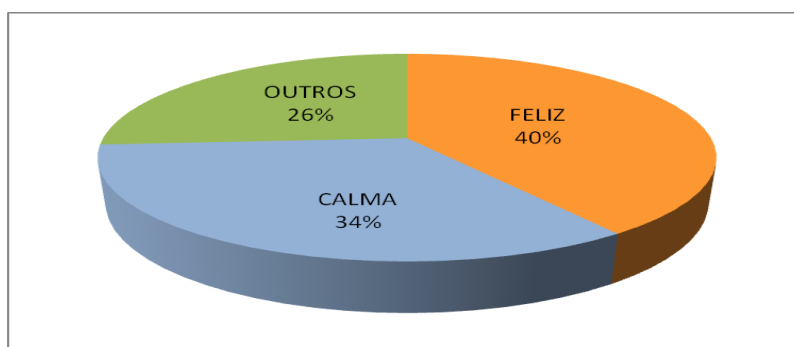
Fonte: Elaborado pelos próprios autores

O gráfico 08 são informação dos principais benefícios físicos adquiridos com a prática da hidroginástica no serviço de convivência. Bonachela (2001, apud KRUTZMANN; POL, 2007,) destacam alguns benefícios como o alívio de dores musculares e articulações. Dellaroza, Pimenta e Matsuo (2007) relatam que a diminuição da dor é uma das mais importantes consequências do aumento da expectativa de vida. Com isso 74% (setenta e quatro) das alunas relataram a redução de dores no corpo, 6% (seis) reduziram no consumo de remédios, 6% (seis)

melhoraram no condicionamento físico, estando mais disposta, e 14% (quatorze) responderam outras informações tais como alívio de estresse e ansiedade. Em estudo similar de (MELLER, 2013.) constatou que 93% da amostra relataram sentir alívio de dores após a prática da hidroginástica.

GRÁFICO 09: BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS COM A PRÁTICA DAS AULAS

Com a prática das aulas de hidroginástica, os dados apontam os benefícios psicológicos adquiridos durante as aulas.

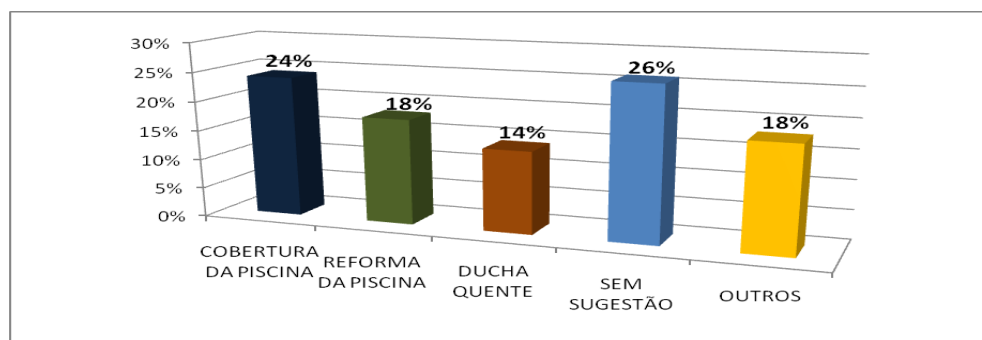


Fonte: Elaborado pelos próprios autores

(PINTO et.al, 2008) cita que através da prática da hidroginástica o indivíduo vive melhor e conseqüentemente mais feliz. O resultado da amostra aponta que 40% (quarenta) das pesquisadas se sentem mais felizes, alegres, 34% (trinta e quatro) estão mais tranquilas, mais calmas e 26% (vinte e seis) das entrevistadas responderam outras informações tais como melhora na memória e auto estima. Dados que se assemelham a pesquisa de Carvalho (2014.) que constatou que com 100% das entrevistadas ocorreram uma melhora no bem estar psicológicos, aliviando a tensão, diminuindo o stress.

GRÁFICO 10: SUGESTÃO DE MELHORAS ESTRUTURAIS

Podendo estar melhorando o serviço, destacamos a seguir no gráfico alguns pontos.



Fonte: Elaborado pelos próprios autores

No gráfico 10 traz algumas sugestões ou comentários importantes para a melhoria do serviço prestado neste Serviço de Convivência. Uma amostra de extrema importância, os quais os resultados apontam que 24% (vinte e quatro) querem a cobertura do espaço da piscina, 18% (dezoito) propõe a reforma da piscina, 14% (quatorze) gostariam que a ducha fosse quente, 26% (vinte e seis) não tiveram sugestões e 18% (dezoito) responderam outras informações.

7- CONCLUSÃO

Após a análise dos dados coletados, verificou-se que 100,00% das entrevistadas perceberam melhora considerável durante e após a prática da hidroginástica no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Coletivos de Idosos na cidade de Inhumas-GO, se sentindo muito satisfeitas em relação às aulas. Os resultados evidenciaram que a hidroginástica trouxe melhorias físicas e psicológicas, e que o professor tem um papel muito importante durante as aulas.

Comprovou-se uma melhoria na qualidade de vida dessas mulheres idosas, na realização de atividades diárias, o quanto estão satisfeitas com as aulas prestadas no serviço. Podemos destacar também a melhoria nas relações sociais com outras pessoas, as amigas e o gostar de atividade física, atendendo assim as suas expectativas. Com os resultados, podemos observar a melhora no bem-estar físico, com a redução de dores no corpo (articulações, joelho, ombro, coluna), trazendo benefícios para a saúde.

Quanto aos benefícios psicológicos, observamos que as alunas estão mais calmas, tranqüilas e felizes, tornando-as mais satisfeitas com a prática da hidroginástica.

Em relação ao projeto as alunas adquiriram uma relação de amizade, coletividade e qualidade sócia afetiva. Destacando a notória importância do papel do profissional de Educação física em todas essas ações para tornar as aulas mais prazerosas e interessantes.

8- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, H. K. M.; SANTOS, R. F.; HEREDIA, R. A. G.; BUENO, O. F. A.; MELLO, M. T. **Alterações cognitivas em idosas decorrentes do exercício físico sistematizado**. Revista Sobama, v. 6, n. 1, p. 27-33, 2001.

BARBOSA, J. H. P. **Educação física em programas de saúde**. In curso da extensão universitária da Educação Física na Saúde, 2001. Centro Universitário Claretiano – CEUCLAR – BATATAIS, SP.

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

BONACHELA, V. **Hidro Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001. In: KRUTZMANN, J.; POL, D. O. C. Motivos de adesão à prática da hidroginástica no CEAFE. Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 113 - Outubro de 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd113/motivos-de-adesao-a-pratica-da-hidroginastica.htm>> Acesso em: 25 jul. 2015.

CARVALHO, R. C. **Os benefícios Físicos e Psicológicos da Hidroginástica para a Saúde das Mulheres Praticantes Atendidas pelo Programa Vida Nova em Lucas do Rio Verde** – Mato-Grosso. 2014.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. **Como vive o idoso brasileiro?** In: CAMARANO, A. A. (org.). Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60? Rio de Janeiro: Ipea, 2004.

DE PAULA, K. C.; DE PAULA, D. C. **Hidroginástica na terceira idade**. Revista Brasileira Medicina Esporte. Vol. 4. n. 01. 1998.

DELLAROZA, M. S. G.; PIMENTA, C. A. M. e MATSUO, T. **Prevalência e caracterização da dor crônica em idosos não Institucionalizados**. Cad. Saúde Pública [online]. 2007, vol.23, n.5, pp. 1151-1160. ISSN 0102-311X.

FERREIRA, V. **Atividade Física na 3ª Idade: o segredo da longevidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

FREIRE, S.A. (2000). **Envelhecimento bem sucedido e bem-estar psicológico**. Em: NÉRI, A.L. e FREIRE, S.A. (Orgs.), E por falar em boa velhice (pp. 21-31). Campinas: Editora Papirus.

GUEDES, D. P. **Exercícios Físicos na Promoção da Saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

<http://www.joaopessoa.pb.gov.br/secretarias/sedes/servico-de-convivencia-e-fortalecimento-de-vinculos/>

<http://www.fas.curitiba.pr.gov.br/conteudo.aspx?idf=187>

<http://corpoacorpo.uol.com.br/fitness/treino-aerobico/hidrogenasticadescubraos-beneficios-desta-atividade/1516#>

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Ciência e conhecimento científico**. In: Fundamentos da Metodologia Científica. SP: Atlas, 2001.

LIMA-COSTA, M. F.; CAMARANO, A. A. **Demografia e epidemiologia do envelhecimento no Brasil**. In: MORAES, Edgar Nunes de. Princípios Básicos de Geriatria e Gerontologia. Belo Horizonte: COOPMED, 2008. p.3-19.

LIMA, D. G. **Atividade física e qualidade de vida no trabalho**. In: Anais do I Congresso Centro-Oeste de Educação Física, Esporte e Lazer; Brasília, setembro de 1999.

LIMA, N. M. B. C. A. **Auto-estima e atividade física: contributo de um programa de atividade física na auto-estima em adultos idosos do Conselho de Coimbra**. Tese de mestrado, Porto, 2002.

MAZO, GZ; CARDOSO, FL; AGUIAR, DL. **Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Autoestima e Autoimagem**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

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

MELLER, L. **A prática de hidroginástica como instrumento para alívio das dores causadas por doenças reumáticas**. Santa Rosa. RS. 2013.

PALÁCIOS, J. (2004). **Mudança e Desenvolvimento Durante a Idade Adulta e a Velhice**. Em C. Coll, J. Palacios, & A. Marchesi. *Desenvolvimento Psicológico e Educação Psicologia Evolutiva Vol.1 2a.Ed.* Porto Alegre: Artmed.

PAPALEO NETTO, M. **O Estudo da Velhice no Século XX: Histórico, Definição do Campo e Termos Básicos**. In: FREITAS, E. ET al (Orgs). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Kroogan, 2002.

PAULO, M.N. **Ginástica aquática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

PENHA, J. C. L.; PIÇARRO, I. C.; BARROS NETO, T. L. **Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica, na cidade de Santos**. *Ciênc. Saúde Coletiva*. 2012; 17(1): 245-53.

PINTO, M.V.M. et.al. **Os benefícios gerados pela prática de hidroginástica em idosos**. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 13, n. 124, Setembro, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 25 de junho 2013.

PIRES, T. S.; NOGUEIRA, J.L.; RODRIGUES, A.; AMORIN, M.G.; OLIVEIRA, A.F. **A recreação na terceira idade**. www.cdof.com.br 07.03.2002.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 3ed. São Paulo: Manole, 2000.

POL, D.O.C. et. AL. **Qualidade de Vida de Idosos de um Bairro de Canoas/RS** In: TEIXEIRA, A. R.; BECKER JR., B., FREITAS, C. L. R. (Org.). *Estudos Multidisciplinares do Envelhecimento Humano*. Porto Alegre: Nova Prova, 2008. P. 49-58.

ROCHA, J.C.C. **Hidroginástica teoria e prática**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SIMÕES RR, PORTES JUNIOR M, MOREIRA WW. **Idosos e hidroginástica: corporeidade e vida**. *R. bras. Ci. e Mov* 2011;19(4):40-50.

SANTOS, Sandro. M. P. **Brinquedoteca: a criança, o adulto e lúdico**. Petrópolis: Vozes, 2000.

VERAS, R. **Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações**. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 548–54, 2009.

ANEXO - I



ANAMNESE

Prezada entrevistada esta pesquisa tem como objetivo verificar nível de satisfação das mulheres que praticam hidroginástica no centro de convivência dos idosos em Inhumas-GO, para o Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física.

Data: ____/____/____

Nome: _____

Idade: _____ Fone: (62) _____

1. Quanto tempo você pratica a hidroginástica? _____

2- Você pratica outra atividade física? Qual? _____	() Sim	() Não
3- A temperatura da água é agradável?	() Sim	() Não
4- Já tinha conhecimento sobre a Hidroginástica?	() Sim	() Não
5- Você possuía interesse em praticar a Hidroginástica?	() Sim	() Não
6- Você se diverte enquanto pratica a Hidroginástica?	() Sim	() Não
7- Sua turma colabora para que a aula seja agradável?	() Sim	() Não
8- O instrutor contagia positivamente o grupo?	() Sim	() Não
9- Consegue entender os comandos do professor (a)?	() Sim	() Não
10- Consegue realizar as sequencias na água?	() Sim	() Não
11- Se sente bem na frente de outras pessoas?	() Sim	() Não
12- Você está satisfeito com suas aulas de Hidroginástica?	() Sim	() Não
13- Você se sente melhor disposto após as aulas de Hidroginástica?	() Sim	() Não
14- As aulas estão atendendo suas expectativas?	() Sim	() Não
15- Com a prática da Hidroginástica sua qualidade de vida melhorou?	() Sim	() Não

16- Qual a sensação de participar das aulas?

17- Quais são os benefícios físicos que foram conquistados a partir da prática da Hidroginástica?

18- Quais foram os benefícios psicológicos adquiridos a partir da prática da Hidroginástica?

OBS.: Algum comentário ou sugestão a dar para o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos Coletivo de Idosos de Inhumas-GO.

Resp. _____

Inhumas, _____ de _____ de 2015

Declaro que as afirmações por mim descritas são verdadeiras e tenho conhecimento de que as informações aqui fornecidas serão usadas como dados para trabalho de conclusão de curso.

Assinatura: _____