

GRUPO NOVA VIDA – SESC SOCORRO: PROMOÇÃO DA SAÚDE DO IDOSO

Geisiele Conceição Moura¹
Jéssica Oliveira dos Santos²
Prof^aDr^aNubia Josaniade Lira Souza³

Educação Física



ISSN IMPRESSO 1980-1785
ISSN ELETRÔNICO 2316-3143

RESUMO

Este artigo realizou um breve estudo, sobre as atividades de hidroginástica e treinamento funcional, com idosos participantes do Grupo Nova Vida do SESC – Nossa Senhora do Socorro. O presente trabalho tem por objetivo observar a aplicação de tais atividades aos idosos atendidos e identificar quais os fatores que podem contribuir com a melhoria da sua oferta. Foi utilizado um questionário, no qual, idosos e profissionais, relatam as práticas e possíveis melhorias conseguidas. Maior parte dos entrevistados relatou buscar as atividades para melhoria da saúde, ainda que outros benefícios possam ser atingidos também. Os profissionais entendem que os programas devem ser globais, proporcionando benefícios na saúde, no convívio social e possibilitem a sensação de bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE

Hidroginástica. Treinamento Funcional. Idosos.

ABSTRACT

This article conducted a brief study on the activities of aerobics and functional training with elderly participants Group New Life SESC-Our Lady of Socorro. This study aims to observe the application of such activities to the elderly assisted and identify what factors may contribute to the improvement of its offer. A questionnaire, in which seniors and professionals, report the practices and possible improvements achieved was used. Most respondents reported seeking activities to improve health, although other benefits can be achieved as well. The professionals understand that programs should be comprehensive, providing health benefits, social life and enable a sense of well-being.

KEYWORDS

Water aerobics. Functional training. Elderly.

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa ora apresentada é alusiva ao trabalho de conclusão de curso, realizada pelos acadêmicos do curso de Educação Física-Bacharelado pela Universidade Tiradentes e tem como temática: As atividades físicas desenvolvidas com idosos no Grupo Nova Vida, realizado no Serviço Social do Comércio (SESC), na unidade de Nossa Senhora do Socorro-SE.

O estudo referente ao atendimento ao idoso é relevante no sentido de contribuir com a crescente população que no Brasil, em 2000, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicou que um em cada dez brasileiros tinha mais de 60 anos, proporção que deverá atingir 1:5 até 2050. De 1991 a 2000, o número de idosos aumentou em quase 4 milhões, atingindo 8,6 % da população total. Já no ano de 2025, estima-se que o Brasil conte com 33,8 milhões de idosos, expressando um aumento de quatro vezes na quantidade dos mesmos, sendo, portanto, necessária a ampliação de estudos que atendam aos cuidados específicos a essa faixa etária.

Grupo Nova Vida é desenvolvido pelo SESC em Nossa senhora do Socorro-SE. É um trabalho social com idosos, por meio de ações interdisciplinares com o acompanhamento sistemático de uma equipe multidisciplinar composta por Assistente Social, Pedagogo, profissional da área de Educação Física, estagiários, dentre outros profissionais.

O Objetivo Geral desta pesquisa é fazer um estudo sobre as atividades de hidroginástica e treinamento funcional (aplicadas aos idosos atendidos) e identificar quais os fatores que podem contribuir com a melhoria das atividades oferecidas. Os Objetivos específicos são: Verificar as atividades oferecidas aos idosos do Grupo

Nova Vida e apresentar as indicações e cuidados dos profissionais de Educação Física, quanto as atividades programadas para os idosos.

A estruturação do texto segue no primeiro momento um estudo bibliográfico sobre o Grupo Novo Vida, apresentação das alterações e especificidades acometidas aos idosos e a relação com as atividades físicas. No segundo momento, uma investigação de campo visando identificar o campo empírico.

2 O GRUPO NOVA VIDA DO SESC – NOSSA SENHORA DO SOCORRO-SE E O ATENDIMENTO AOS IDOSOS

No Brasil, o Serviço Social do Comércio (SESC), segundo material de divulgação dos projetos em desenvolvimento afirma ser pioneiro no trabalho com este público, iniciado na Unidade de São Paulo. No artigo “Vinte e cinco anos de trabalho pioneiro”, o sociólogo e gerontólogo do SESC-SP faz atendimentos a idosos não-institucionalizados desde 1963, quando se observou a permanência de aposentados nas dependências do SESC após o almoço (SESC–N. S. SOCORRO-SE)

A resposta do SESC a tal fato foi criar, baseado na ideia norte-americana, centros sociais para atender de forma sistemática esses idosos ociosos. Silva (1988, p. 27) ratifica que a consequência desses grupos foi o retorno desses idosos “[...] a uma convivência normal, sentindo-se novamente úteis à própria comunidade”.

Atualmente, o SESC continua realizando um grande trabalho com idosos, este coordenado pela Equipe do Programa Assistência (TSI– trabalho social com idosos) em suas diferentes unidades, com destaque para o SESC Siqueira Campos, pioneiro no trabalho social com idosos no Estado de Sergipe, atuando nas áreas de assistência, cultura, esporte, lazer e educação.

Dentre os objetivos norteadores do trabalho com idosos do SESC estão o resgate da autoestima; melhoria da qualidade de vida; fortalecimento no relacionamento interpessoal, atividades socioeducativas, recreativas e culturais, entre outros.

A unidade do SESC na cidade de Nossa Senhora do Socorro-SE, inaugurada em 16 de Dezembro de 2008, também prioriza, dentre outras ações, o trabalho social com idosos. O Grupo Nova Vida do SESC Socorro, em quase três anos de existência possui cerca de 200 idosos cadastrados.

O trabalho desenvolvido é distribuído em diversas atividades continuadas, a saber: reuniões de integração, palestras, passeios, encontros, valorização humana, alfabetização de jovens e adultos (AJA), informática, coral, hidroginástica, ginástica funcional, clube de corrida e musculação. Todas realizadas por equipe técnica especializada em diferentes áreas – assistente social, psicóloga, professores de educação física, teatro, artesanato, música.

Com base no grande número de idosos atendidos por essa unidade e com o intuito de enriquecer o trabalho do TSI prestado no SESC, auxiliando no direcionamento das ações para responder de forma qualificada e coerente às demandas dos idosos, além de possibilitar a construção de novas ações, bem como um registro histórico do grupo, realizou-se o estudo do perfil dos idosos participantes do Grupo Nova Vida do SESC Socorro.

3 INDICAÇÕES DE PRÁTICAS CORPORAIS PARA OS IDOSOS

Hoje a população brasileira vem envelhecendo elevando o aumento da expectativa de vida em nosso país. “O Brasil possuía a 16ª maior população de idoso do planeta em 1950 e atualmente tem a 6ª maior população, com cerca de 14 milhões de indivíduos, tendo uma projeção de 32 milhões de idosos em 2025” (SCHOUERI; RAMOS; PAPALÉO NETTO, 2000 APUD VAISBERG, 2008, p. 213). Por meio de dados levantados, veio a curiosidade e necessidade de conhecer melhor sobre essa fase da vida. “O termo envelhecimento ou senescência refere-se às mudanças de estruturas e função que se estabelecem de maneira lenta e insidiosa depois que o indivíduo atinge a maturidade sexual e o fenótipo de adulto jovem” (MARTIN, 2004 APUD VAISBERG, 2008, p. 2013).

No meio de tantas teorias criadas são notadas dúvidas e incertezas, “embora o envelhecimento faça parte do ciclo de vida de todos os seres vivos, sua natureza não é conhecida, assim como suas causas” (OLSHANSKY; HAYFLICK; CARNES; 2002 APUD VAISBERG, 2008, p. 213)

Esse grupo é bastante heterogêneo, de forma que cada indivíduo reage aos efeitos de forma e tempo diferente por conta de influências genéticas e ambientais e por sua idade cronológica que são classificados por Kopiler (1997 APUD VAISBERG, 2008, p. 214-215) como:

Jovem (de 65 a 75 anos), que são os grupos que vivem de maneira independente, com pouca ou nenhuma restrição a atividades físicas; [...] **Médio** (de 75 a 85 anos), são indivíduos que por causa da idade ou de alguma doença crônica necessitem de assistência em suas atividades diárias; [...] **Muito Velhos** (mais de 85 anos), são totalmente dependentes, muitas vezes internados em instituições.

Segundo Jacob Filho e Souza (2000 APUD VAISBERG, 2008, p. 214) o envelhecimento não deve ser combatido, como se fosse um processo patológico, mas sim compreendê-lo, especialmente diferenciando a senescência (envelhecimento fisiológico) da senilidade (alterações decorrentes de doenças crônicas e degenerativas). Em seres humanos, as alterações atribuídas ao envelhecimento se iniciam ao final da 3ª

década, sendo discretas e progressivas, e com exceção do timo e do ovário, não causam insuficiências absoluta nos órgãos. No entanto, ocorre uma perda progressiva da reserva funcional, prejudicando os mecanismos homeostáticos de adaptação às alterações do meio interno e externo.

No que se refere à perda da massa óssea há uma concordância em vários estudos de que com o avanço da idade ocorrem mudanças na composição corporal e “conseqüentemente podem levar ao desenvolvimento e lesões e danos funcionais físicos [...] os ossos tornam-se mais fracos devido ao decréscimo no conteúdo mineral ósseo que causam um aumento na porosidade do osso” (SIMÕES, 2008 p.122). Nessas condições, os ossos se tornam com menos força e sujeito a fraturas.

A estruturação das articulações e a instalação da artrose com o processo de envelhecimento são acompanhados pela fraqueza constitucional do tecido, assim se desenvolve, também, a chamada osteoartrite, responsável por danificar outros componentes como os ligamentos, a membrana sinovial e o líquido sinovial sendo assim causadores de “possíveis lesões, alterações da cápsula, processos inflamatórios e lesões ósseas”. As patologias em questão causam dores e reduz a amplitude de movimentos corporais, dependendo da região afetada (DOLKEN, 2008 p.363).

A diminuição da massa muscular é um dos fatores característicos do envelhecimento, quando “a redução no volume, espessura e número das fibras, em especial, a do tipo II que são as de contração rápida, com a sua perda minimiza a capacidade de um músculo gerar potencia rapidamente”. Logo, o idoso perderá força muscular para realizar suas atividades diárias (SIMÕES, 2008 p.122).

Em relação ao sistema cardiorrespiratório, estudos comprovam o quanto “o coração do idoso cresce com espessamento da parede do ventrículo esquerdo [...] o pericárdio sofre espessamento fibroso e aumento das taxas de gordura, dentre outras alterações fisiológicas [...]”. E quanto ao aparelho respiratório:

Há uma diminuição do peso dos pulmões, progressiva diminuição da pressão parcial de oxigênio e ocorrem alterações do mecanismo da tosse pelas alterações musculoesqueléticas e outras predicações vitais. (COHEN, 2008, p.216).

Para tanto, com os sistemas cardiovascular e respiratório comprometidos, o idoso sedentário enfrentará algumas dificuldades ao realizar algumas atividades físicas de pequenos esforços, como por exemplo, subir degraus de uma escada.

Para compor os Programas de práticas Corporais oferecidos aos idosos é necessário considerar que “Programas de treinamento se fazem necessários, pois neles

são contemplados os vários aspectos a serem melhorados em sua capacidade funcional, incluindo exercícios aeróbios, de alongamento, resistidos e treinamento de equilíbrio”(PU;NELSON, 1999 APUD VAISBERG, 2008, p. 216). Sendo assim, é possível utilizar tais modalidades, no limite do indivíduo, trabalhando as definições específicas para obter um ganho global.

Como qualquer faixa etária, durante o treinamento para o grupo da melhor idade, tem que ser respeitado as limitações, também, mas seguindo o roteiro de metas a serem alcançadas para estimular mais ainda o indivíduo.

Outras indicações estão apontadas nos Estudos de Nelson (1994 APUD VAISBERG, 2008, p. 218):

Para a melhoria da densidade mineral óssea, o treinamento resistido, modalidade cuja resistência contra a qual o músculo gera força é aumentada progressivamente, tem grande importância. Vários estudos controlados mostram que o exercício resistido tem efeitos que se contrapõem aos efeitos dos processos osteopênicos. Além do incremento da massa óssea, os exercícios de força aumentam a massa muscular, diminuem o risco de quedas e fraturas. Exercícios para flexibilidade e estabilidade postural fazem com que melhore a estabilidade postural do idoso assim evitando quedas e principalmente no auxílio as atividades diárias.

4 PRÁTICAS CORPORAIS APLICADAS AOS IDOSOS DO GRUPO NOVA VIDA

Algumas práticas corporais são prioritárias no Grupo Nova Vida do SESC – N. Sra. do Socorro-SE e entre elas se destacam a hidroginástica e o treinamento funcional como as atividades de maior preferência por parte dos idosos em suas sessões semanais.

O Grupo Nova Vida traz consigo um conceito e preocupação para com as pessoas que ajudaram a construir a comunidade onde se vive, pois por meio desse grupo se foi construído e acrescentado o município de Nossa Senhora do Socorro, entre outros, esses idosos necessitam de uma atenção especial e não é porque hoje possuem limitações decorrentes da idade devem ser esquecidas. As atividades que o projeto atribui faz com que o idoso se torne mais ativo, ganhando assim autonomia para as atividades diárias, entre outras. Por meio do foco nos benefícios e na qualidade de vida, o grupo implementou em específico, tendo como foco aqui citado, as atividades de hidroginástica e treinamento funcional, que traz consigo resultados significantes para os idosos participantes.

4.1 O TREINAMENTO FUNCIONAL E OS IDOSOS

O treinamento funcional tem sido muito difundido nos últimos anos na área do condicionamento físico. “Muitos profissionais de educação física têm aderido a essa metodologia, associando instabilidade na execução de exercícios físicos para conduzir os treinamentos sejam eles voltados ao desempenho esportivo ou a melhoria da qualidade de vida” (MONTEIRO, 2010, p.13).

Monteiro (2010) afirma que o treinamento funcional teve origem com profissionais da área de fisioterapia e reabilitação, pois os mesmos eram pioneiros na utilização de exercícios que imitavam o que os pacientes faziam em casa, no trabalho, ou durante a terapia, possibilitando assim um breve retorno a sua vida normal e suas funções laborais após uma lesão ou cirurgia. Monteiro (2010) define o treinamento funcional por meio de exercícios que são integrados para que sejam alcançados padrões de movimento eficientes, entretanto o treinamento funcional aproxima-se mais dos movimentos reais, realizados no cotidiano que envolve integração de movimentos.

O treinamento funcional estimula o corpo para as melhorias do sistema músculo esquelético, auxiliando para a forma mais confortável na realização das atividades rotineiras. A realização das atividades funcionais causa melhorias, tanto nas atividades diárias como em qualquer outra que venha a ser realizada, voltadas para os idosos elas buscam a diminuição na perda da massa óssea, muscular, equilíbrio.

Os movimentos realizados pelo corpo humano são influenciados pelas sensações e suas respectivas percepções que ocorrem durante o processamento de informações para a realização de um movimento.

A sensação que é a capacidade que os animais têm de codificar certos aspectos de energia física e química que os circunda, representando como impulso nervoso capaz de ser compreendido pelos neurônios, e apresentam funções importantes no corpo humano, como a percepção, controle de motricidade e regulação das funções orgânicas. (LENT, 2004 APUDMONTEIRO, 2010, p. 23)

4.2 A HIDROGINÁSTICA APLICADA AOS IDOSOS

A hidroginástica condiz em exercícios físicos realizados na água. Há algum tempo essa atividade física vem conquistando seu espaço em algumas academias, clubes e até mesmo em condomínios, sendo bastante procurada pela terceira idade sob recomendação médica e apresentam grande número de restrições, embora a hidroginástica não seja uma atividade exclusiva para idosos. Esta atividade aquática é uma boa alternativa de grande valia, de acordo com alguns autores, proporciona bons resultados.

Na fase da terceira idade ocorrem inúmeras mudanças, a força muscular e a flexibilidade não é a mesma, sua resistência cardiorrespiratória e outros sistemas do corpo não têm o mesmo funcionamento, se compararmos a alguns anos atrás. É a lei da vida! Nascermos, crescemos, envelhecemos e morremos. Para tanto, decidimos se queremos envelhecer com saúde ou qualidade de vida. “Melhoras significativas na força muscular, densidade óssea e capacidades funcionais foram observadas no público da terceira idade que praticam exercícios físicos regularmente” (SIMÕES, 2008, p. 122).

Logo, para retardar essas causas patológicas que aparecem com o decorrer da idade o idoso deve se inserir em programas de exercício físico para envelhecer com qualidade de vida. A hidroginástica é uma boa alternativa, por ser uma atividade aeróbica com baixo impacto nas articulações e ligamentos. O idoso pode realizar exercícios leves, moderados e intensos sem machucar seu sistema articular.

O treinamento de força para a terceira idade no meio aquático deve ser realizado sob a supervisão de um profissional da área. São relevantes alguns cuidados, dentre eles o período de adaptação, intermediário e avançado, respeitando suas limitações, evitando o risco de sobrecarga excessiva, principalmente em relação à coluna vertebral. “Prática freqüente de hidroginástica na terceira idade é capaz de promover modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas do indivíduo” (BEZERRA, 2008).

A hidroginástica possui suas particularidades, aproveitar todas as vantagens que este programa de atividade física oferece na terceira idade, sem dúvidas, este agradável modo de se exercitar já cativou, seja pelos resultados físicos, ou pelo bem estar psicológico e social, um grande número de adeptos “da melhor idade”.

5 MATERIAIS E MÉTODOS: CONSTATAÇÕES SOBRE AS ATIVIDADES DE PRÁTICAS CORPORAIS DO GRUPO NOVA VIDA – SESC N. SRA. DO SOCORRO-SE

Para efeito deste estudo adota-se pesquisa descritiva que se caracteriza geralmente como estudos que procuram determinar status, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas, está baseada na premissa que os problemas podem ser resolvidos e as práticas podem ser melhoradas por meio de descrição e análise de observações objetivas e diretas, são utilizadas técnicas para a obtenção de informações, onde se destacam os questionários e as entrevistas.

A pesquisa descritiva possui diversas características, uma delas é do tipo estudo de caso, que é o tipo de pesquisa no qual um caso individual é estudado em profundidade para obter uma compreensão ampliada sobre outros casos similares.

Os estudos de caso descritivos procuram apenas apresentar um quadro detalhado de um fenômeno para facilitar a sua compreensão, pois não há a tentativa de testar ou construir modelos teóricos. Os estudos de caso avaliativos envolvem tanto a descrição quanto a interpretação, mas o objetivo principal é usar os dados para avaliar o mérito de alguma prática, programa, movimento ou evento.

O Grupo Nova Vida conta com os professores de Educação Física do setor de DFE, que são no total cinco (5) professores, os mesmos foram atribuídos para a execução das aulas de hidroginástica e treinamento funcional.

Quanto ao grupo de idosos na turma de hidroginástica nos horários das 7 horas às 8 horas nos dias de quarta-feira, sexta-feira e sábado, são no total trinta e oito (38) idosos, todos do sexo feminino com cerca de cinquenta e cinco a setenta anos. Na turma das 16 horas às 17 horas nos dias de terça-feira, quarta-feira e sexta-feira são no total de vinte e cinco (25) idosos, sendo todos do sexo feminino com cerca de cinquenta e cinco à setenta anos de idade. Nas turmas de treinamento Funcional no horário de 8 horas às 9 horas nos dias de segunda-feira e quarta-feira com um total de vinte e três (23) idosos com idade entre cinquenta e cinco a setenta anos, todos do sexo feminino.

A amostra que se define nessa pesquisa foi composta de cinco professores entrevistados, oito idosos das turmas de hidroginástica e dez da turma de treinamento funcional. Foram aplicados dois questionários, um específico para os professores das respectivas turmas e outro questionário específico para os alunos, ambos foram respondidos individualmente.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A exposição dos resultados das entrevistas será estruturada em dois blocos: o primeiro para retratar a coleta de dados da entrevista aplicada aos professores responsáveis pelas atividades de hidroginástica e treinamento funcional. O segundo, apresentando a coleta de dados e os resultados das entrevistas, por modalidade específica, aplicadas aos idosos do Grupo Nova Vida.

O resultado da pesquisa realizada com os professores serão destacados os dados referentes à pergunta de acordo com o resultado da pesquisa, relatando os resultados de ambas as atividades referente à pergunta: "Quais os pontos positivos de um programa de atividade física para o idoso?" Resultantes dos dados coletados com cinco (5) professores respondentes da entrevista. Conforme pode se observar no Gráfico 1,

Gráfico 1 – Representação dos resultados sobre os Pontos Positivos do Programa de atividade física



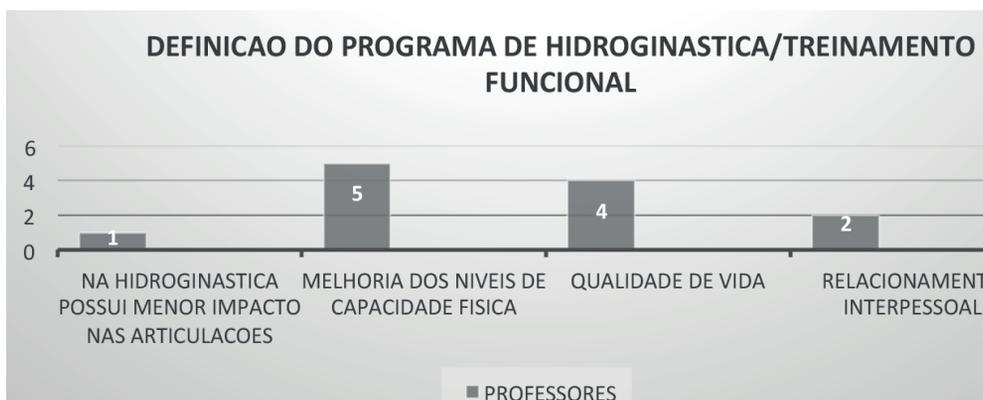
Fonte: Dados da pesquisa.

Pode ser observado como resposta dos professores que cinco deles falaram da melhoria da capacidade funcional e ressaltaram sobre a convivência e socialização com outros idosos, três para a manutenção da independência funcional e dois apontam a redução do uso de medicamentos usados pelos idosos. Deve-se observar que os resultados fazem à junção de ambas as modalidades (hidroginástica e treinamento funcional).

Os resultados acima reforçam o que PU & Nelson (1999 APUD VAISBERG, (2008, p. 216) diz: Programas de treinamento se fazem necessários, pois neles são contemplados os vários aspectos a serem melhorados em sua capacidade funcional, incluindo exercícios aeróbios, de alongamento, resistidos e treinamento de equilíbrio. Sendo assim, é possível utilizar tais modalidades, no limite do indivíduo, trabalhando as definições específicas para obter um ganho global.

De acordo com o resultado da pesquisa, referente à pergunta, "Como você define o programa de Hidroginástica/Treinamento Funcional?".

Gráfico 2 – Representação dos resultados sobre as definições do programa de hidroginástica/treinamento funcional.



Fonte: Dados da pesquisa.

Nesta questão cinco professores observaram uma melhoria dos níveis de capacidade física dos idosos, quatro apontam as melhorias na qualidade de vida, dois o relacionamento interpessoal e um que na hidroginástica possui menor impacto nas articulações.

A abordagem de Simões (2008, p. 122) diz que melhoras significativas na força muscular, densidade óssea e capacidades funcionais foram observadas no público da terceira idade que pratica exercícios físicos regularmente. Logo, os resultados da pesquisa condizem com o autor mencionado.

De acordo com o resultado da pesquisa, referente à pergunta: “Quais dificuldades encontradas na implementação das atividades de hidroginástica e treinamento funcional par os idosos?”

Gráfico 3 – Representação dos resultados sobre as dificuldades encontradas na implementação das atividades de hidroginástica e treinamento funcional para os idosos



Fonte: Dados da pesquisa.

A maior dificuldade encontrada pelos cinco professores foi a profundidade inadequada da piscina, dois deles também falaram sobre as limitações diferenciadas, outros dois sobre os níveis diferentes de desenvolvimento morfofuncional da turma, dois da falta de adaptação estrutural na piscina, e apenas um sobre o restrição do material didático. Os dados abordados mostram que há a falta de estrutura adaptada e materiais, levando o professor de educação física a adaptar as atividades para atender ao público da melhor maneira possível, para assim serem observados os resultados que as modalidades aplicadas oferecem.

De acordo com o resultado da pesquisa realizada com os idosos serão destacados os dados referentes à pergunta: “Quais os pontos positivos de um programa de atividade física para o idoso?” Resultantes dos dados coletados com dezoito idosos

respondentes da entrevista, onde dez correspondem ao treinamento funcional e oito a turma de hidroginástica. Conforme pode se observar no Gráfico 4,

Gráfico 4 – Representação dos resultados quanto ao motivo para iniciação da pratica



Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme foi possível verificar, os resultados mostram que entre oito alunos questionados de hidroginástica, cinco citaram que o motivo para a prática da atividade foi por saúde, dois para a melhoria da qualidade de vida e um para convívio social. Já no grupo de treinamento funcional dos dez entrevistados, seis citaram que o motivo foi pela saúde, dois citaram melhoria da qualidade de vida, um convívio social e um por causa da estética. Esses dados mostram que a grande maioria veio em busca da prática dessa modalidade com o intuito na melhoria de sua saúde física e mental, como também para convívio entre pessoas da sua mesma faixa etária.

Assegurando o autor Bezerra (2008) quando aborda: aPrática frequente de hidroginástica na terceira idade é capaz de promover modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas do indivíduo. Como também o autor Monteiro (2010) relata: o treinamento funcional promove melhor capacidade de realização das tarefas funcionais em idosos. Ambos os autores intensificam os resultados aqui coletados.

Gráfico 5 – Representação dos resultados das melhorias após o inicio da atividade



Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme se pode verificar os resultados mostram que entre oito alunos questionados de hidroginástica, quatro citaram que após o início da prática passaram a ter mais disposição, dois todos benefícios que a prática oferece, um diminuição de dores no corpo e um ressaltou a melhoria nos movimentos. Já no grupo de treinamento funcional dos dez entrevistados, cinco citaram todos os benefícios que a atividade oferece, dois a melhora na disposição física e mental, dois a diminuição de dores no corpo e um melhoria dos movimentos. Percebe-se que os resultados apresentados são favoráveis e verídicos quando comparados com material bibliográfico deste artigo.

Gráfico 6 – Representação dos resultados das sugestões para melhoria das atividades



Fonte: Dados da pesquisa.

Conforme se pode verificar, os resultados mostram que entre oito alunos questionados de hidroginástica, quatro estão satisfeitos com a atividade, dois sugerem o aumento dos dias da atividade, um maior incentivo para a participação dos colegas e um acha que há necessidade de mais materiais para uma melhor execução das aulas. Já no grupo de treinamento funcional dos dez entrevistados, quatro optaram pelo aumento dos dias das atividades, três sugeriram o aumento dos materiais utilizados na atividade, dois dos entrevistados estão satisfeitos e um sugeriu um maior incentivo para a participação dos demais alunos.

Notou-se nesse questionário a satisfação dos alunos para com as atividades elaboradas, sendo ainda ressaltada quando foi sugerido o aumento dos dias de aula, notando que mesmo com a falta de uma melhor estrutura adaptada e materiais relatados pelos professores, os mesmos conseguem trazer benefícios, levando a satisfação dos alunos aqui estudados.

7 CONCLUSÕES

Com o crescimento da população idosa, questões referentes ao envelhecimento e a inserção social de idosos têm sido alvo constante de investigações e intervenções.

O Serviço Social do Comércio – SESC respondeu a tal fato com a criação de centros sociais para atender de forma sistemática esses idosos, tendo assim como resultado a criação do Grupo Nova Vida, que vem sendo também desenvolvida na unidade do SESC – Nossa senhora do Socorro-SE.

O foco desse estudo foi buscar os pontos positivos de um programa de atividade física para o idoso, com tal objetivo a ser estudado levou ao Grupo Nova Vida por, também, ofertarem aulas de hidroginástica e treinamento funcional especificamente para os idosos. Foram aplicados questionários para as turmas como também aos professores que fazem a aplicação das mesmas, para assim podermos perceber os benefícios que tais atividades trazem para esse grupo.

Após a análise dos dados coletados, foram avaliadas as respostas dos professores encontrados nas tabelas 1, 2 e 3 os reais benefícios como também sugestões para a melhoria da mesma, logo após veio a leitura das respostas dos alunos encontrados nos gráficos 4, 5 e 6 que acabaram ressaltando e confirmando mais ainda toda funcionalidade das modalidades, como ainda a necessidade de melhorias para a prática das atividades, juntamente com o material bibliográfico aqui citado neste artigo.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Albuquerque. **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. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807>. Acesso em: 29 maio 2015.

DOLKEN, Mecchthido. **Fisioterapia em ortopedia.** São Paulo, 2008. 363p.

LEAL, S. M. O. *et al.* **Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas.** Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/1045/1401>>. Acesso em: 27 maio 2015.

MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento funcional:** uma abordagem prática. São Paulo: Phorte, 2010. p.17.

SESC. **Perfil do grupo nova vida.** Mimeo.

SIMÃO, Roberto, **Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais.** 2.ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2007. p.122.

VAISBERG, Mauro. Exercícios na terceira idade. In: COHEN, Moisés (Coord.). **Guia de medicina do esporte.** Barueri-SP: Manole, 2008. p.213-218.

Data do recebimento: 19 de novembro de 2015

Data da avaliação: 23 de novembro de 2015

Data de aceite: 10 de dezembro de 2015

-
1. Universidade Tiradentes - Aracaju - Sergipe-Brasil. E-mail: debbydoc@hotmail.com
 2. Universidade Tiradentes - Aracaju - Sergipe-Brasil. E-mail: tamarasantana.aju@gmail.com
 3. Professora da Universidade Tiradentes – Aracaju/SE-Brasil. E-mail: nubiapaesdelira@yahoo.com.br