SIDNEIA APARECIDA PEREIRA DA SILVA

HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS DO CENTRO ESPORTIVO VILA MARLENE: Análise das expectativas e permanência

PUC-SP

São Bernardo do Campo

2012

SIDNEIA APARECIDA PEREIRA DA SILVA

HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS DO CENTRO ESPORTIVO VILA MARLENE; Análise das expectativas e permanência.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para obtenção do título de especialista em Esporte e Lazer no Setor Público, em curso realizado na modalidade *in company,* orientado pela Profª. Drª. Helena Marieta Rath Kolyniak.

PUC-SP

São Bernardo do Campo

2012

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar à administração pública municipal e à secretaria de esportes por propiciarem esta oportunidade.

Aos mestres Carol, Ricardo e Ronaldo que compartilharam seus conhecimentos, os quais foram de grande valia não só pedagogicamente, mas também para a vida.

Em especial a mestra e orientadora Helena, que muito auxiliou durante todo o processo, dando o apoio e as orientações necessárias para a conclusão deste trabalho.

As alunas e alunos que se disponibilizaram e cederam as entrevistas.

À minha mãe, que esta no céu por me ensinar a ser perseverante, e nunca desistir.

Ao meu marido, colegas e amigos do curso, que auxiliaram direta ou indiretamente, tornando possível minha chegada até aqui.

E principalmente agradeço a Deus pelas alegrias, pela saúde e pela força que me concedeu, enfim pela minha vida.

Muito obrigada a todos!

SILVA, Sidneia Ap. Pereira da. *Hidroginástica para idosos do centro esportivo Vila Marlene*: Analise das expectativas e permanência, São Bernardo do Campo, 2012, 30 páginas, trabalho de conclusão do curso de Especialização em Esporte e Lazer no Setor Público, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

RESUMO

Esta pesquisa foi realizada com o objetivo de obter um conhecimento mais ampliado da clientela, o que permitirá uma melhor adequação da prática pedagógica, no sentido de atender as expectativas e as necessidades que alunas e alunos acima de 60 anos tem em relação às aulas de hidro, bem como conhecer os motivos que as (os) fazem permanecer no curso. Foi feito para tanto uma entrevista com 12 alunas e 04 alunos frequentadores do curso de hidro no centro esportivo Vila Marlene há no mínimo cinco anos. Analisando os dados conclui-se que quase a totalidade das alunas e alunos entrevistados procurou o curso de hidroginástica devido aos benefícios físicos que este poderia lhes proporcionar. Pode-se afirmar a partir das respostas que permanecem na atividade por terem consciência e percepção das melhoras que tiveram no plano físico, emocional e social, que resumimos no conceito de melhora da qualidade de vida.

Palavras–chave: Hidroginástica; Idoso.

SUMÁRIO:

1. INTRODUÇÃO 7
1.1. Apresentação do tema 7
1.2. Revisão bibliográfica 7
1.3. Contexto da atividade do professor 9
1.4. Pergunta de partida 10
1.5. Justificativa 10
1.6. Objetivo 10
1.7. Relevância 11
1.8. Apresentação da estrutura do trabalho 11
2. REFERENCIAL TEÓRICO 12
3. MATERIAL E MÉTODOS – a pesquisa de campo 14
4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS. 17
5. ANÁLISE DOS DADOS 22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS 24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 25

LISTA DE TABELAS E GRÁFICOS

Gráfico 1 – Faixa etária dos participantes 17
Gráfico 2 – Tempo de frequência nas aulas de hidroginástica 18
Tabela1 – Motivos da escolha do curso de hidroginástica 19
Tabela 2 – Motivação para continuar frequentando as aulas 20
Tabela 3 – Sugestões de melhorias para o curso 20
Tabela 4 – Mudanças físicas, emocionais e sociais 21
Tabela 5 – Intencionalidade em continuar o curso 21

LISTA DE APENDICES

Apêndice A – Entrevista 26

Apêndice B – Termo de consentimento 27

Apêndice C – Fotos das aulas 29

1. INTRODUÇÃO

1.1. Apresentação do tema

Esta pesquisa procurou recolher informações e analisar a razão pela qual o idoso opta por fazer aula de hidroginástica, bem como o que o leva a permanecer por tanto tempo frequentando estas aulas.

1.2. Revisão bibliográfica

O envelhecimento, processo inevitável do ser humano, conduz a uma perda progressiva das aptidões funcionais do organismo e contribui para o sedentarismo, pondo em risco a qualidade de vida do idoso. (MARKKU, 1995 apud ALVES et al, 2004)

Esse processo de envelhecimento esta relacionado com inúmeras alterações físicas e psicossociais. A diminuição no idoso da força muscular, bem como da flexibilidade articular altera a coordenação motora e o equilíbrio, interferindo negativamente na manutenção de um estilo de vida saudável e no exercício das atividades da vida diária. (PAULA, 1998)

Essas alterações associadas à diminuição da acuidade visual, auditiva e da memória concorrem para o isolamento, podendo contribuir para a depressão e inatividade bastante frequente nesta fase. (PAULA, 1998)

A inatividade no idoso poderá propiciar o aparecimento bem como o agravamento de algumas doenças que são erroneamente atribuídas ao envelhecimento como osteoporose, artrite, diabetes, hipertensão, dentre outras. Além disso, as quedas são bastante comuns em indivíduos idosos. Essas quedas ocorrem em parte devido aos déficits de equilíbrio, força, tempo de reação e de flexibilidade. (PAULA, 1998)

Paralelo ao aumento da expectativa de vida surge a preocupação com a pratica de exercícios físicos, aliada a importância dada para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, contribuem para redução das taxas de morbidade e mortalidade por doenças, bem como a redução da depressão e o isolamento social. (TEIXEIRA et al, 2008)

> A prática de atividade física regular é fundamental para o idoso, não só para prevenir doenças como para minimizar as perdas funcionais, que em cerca de 50% podem ser atribuídas à inatividade. (TEIXEIRA, 1996 apud PAULA, 1998, p.25)

Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física direcionada para esse público deve objetivar a socialização e independência, contribuindo assim para uma maior autonomia.(PAULA, 1998)

A prática de atividade física na terceira idade possibilita benefícios nas relações sociais com a família, amigos, na integração social, no bem estar e na melhoria da autoestima. (CHOGAHARA et al,1998 apud MAZO, et al, 2006)

É importante salientar que os exercícios físicos podem apresentar algumas limitações, devido às modificações fisiológicas impostas com o processo do envelhecimento (ALVES et al, 2004).

A hidroginástica apresenta algumas vantagens para esse grupo, com o aproveitamento das propriedades físicas da água (massa, peso, densidade, flutuação, pressão hidrostática, tensão superficial, refração e viscosidade) são

utilizadas para exploração de movimentos que diminuem as forças compressivas nas articulações, possibilitando, assim um melhor rendimento, além de oferecer menos riscos. (ALVES et al,2004; e TEIXEIRA et al, 2008)

Além das vantagens mencionadas no parágrafo anterior, os exercícios executados na hidroginástica trabalham também a coordenação motora, o processo cardiorrespiratório, a flexibilidade, a força, a resistência muscular localizada, e promovem a socialização. (CERRI e SIMÕES, 2007)

A hidroginástica vem se destacando e conquistando um numero crescente de adeptos, principalmente idosos. Essa popularidade dos exercícios aquáticos tem feito com que essa atividade seja incorporada em diversos programas públicos. (CERRI e SIMÕES, 2007)

1.3. Contexto da atividade do professor

As aulas de hidroginástica para idosos no centro esportivo Vila Marlene estão inseridas no programa Idoso ativo oferecido pela secretaria de esportes de São Bernardo do Campo. Estas aulas são desenvolvidas por temporada de fevereiro a mais ou menos abril e de mais ou menos setembro a dezembro, pois a piscina é aquecida, porém descoberta.

No período do inverno, ou quando não tem condições de usar a piscina os alunos tem aula de ginástica. São utilizadas estratégias variadas para o desenvolvimento dos conteúdos propostos, inclusive aulas temáticas e lúdicas. As aulas tem duração de 1h20min. A frequência é duas vezes/semana. O objetivo principal das aulas é a melhora da qualidade de vida e consequentemente a saúde do idoso, bem como sua socialização e lazer. Este programa também envolve atividades extra-aula como: oficinas diversificadas, palestras informativas, apresentações e encontros anuais, festas juninas, passeios, etc.

1.4. Pergunta de partida

Considerando a influencia da hidroginástica na vida dos idosos, coube problematizar aspectos que poderiam elucidar melhor esse fenômeno. Assim esta pesquisa teve como problema norteador: Quais expectativas que alunos do programa Idoso ativo do centro esportivo Vila Marlene tem ao se inscreverem no curso de hidroginástica, e o que determina sua permanência?

1.5. Justificativa

Esta pesquisa justificou-se pela obtenção de um conhecimento mais ampliado da clientela, o que permitirá uma melhor adequação da prática pedagógica, no sentido de atender as expectativas e as necessidades das alunas e dos alunos em questão, ampliando a participação das (os) mesmas (os) nas atividades oferecidas.

1.6. Objetivo

Este estudo teve por objetivo compreender as expectativas que alunas e alunos com idade acima de 60 anos têm em relação às aulas de hidroginástica, e verificar se estas vão ao encontro das que eu julgava serem as expectativas de tais alunas e alunos, bem como conhecer o que as (os) levam a permanecer no curso estudado.

1.7. Relevância

Em função da popularidade e dos vários benefícios que a hidroginástica proporciona ao publico idoso, achei pertinente investigar quais são as expectativas e o que os levam a permanecer no programa idoso ativo que inclui as aulas de hidroginástica. Penso ser relevante conhecer o verdadeiro envolvimento destas alunas e alunos no programa e o real valor que a atividade hidroginástica tem para eles, podendo assim estar mais, ou menos, convicta para reivindicar melhoras no sistema de atendimento e das instalações.

1.8. Apresentação da estrutura do trabalho

Introdução – Neste capitulo é abordado como se desenvolvem as aulas de hidroginástica do programa idoso ativo, bem como o objetivo do estudo em questão. No segundo capítulo, Referencial teórico, trata-se da subjetividade e multidimensionalidade da qualidade de vida. No terceiro capítulo, Material e Métodos, apresenta-se como a pesquisa foi realizada. No quarto capítulo os dados são apresentados gráficos e tabelas contendo Idade dos participantes, tempo de frequência nas aulas, motivos da procura do curso, o que os motiva a continuar, sugestões de melhorias para o curso, se houve mudanças físicas, sociais e emocionais em suas vidas e a intencionalidade em continuar o curso. Em seguida no quinto capítulo os dados são analisados à luz do referencial teórico. Por fim, no sexto capítulo, considerações finais, procura-se responder objetivamente à pergunta de pesquisa inicial e fazendo recomendações quanto às melhorias necessárias para um melhor atendimento.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Seidl e Zanon, (2004) a partir da década de 90 parece que houve um consenso entre estudiosos quanto a dois aspectos relevantes do conceito de qualidade de vida: subjetividade e multidimensionalidade.

A subjetividade considera a percepção da pessoa sobre o seu estado de saúde e os aspectos não médicos do seu contexto de vida, ou seja, como o individuo avalia a sua situação pessoal em cada uma das dimensões relacionadas à qualidade de vida.

Assim, estudiosos enfatizam que qualidade de vida só pode ser avaliada pela própria pessoa.

Quanto à multidimensionalidade há um consenso de que a identificação dessas dimensões tem sido objeto de pesquisa cientifica, em estudos empíricos usando metodologias qualitativas e quantitativas.

O conceito genérico de qualidade de vida apresenta uma acepção mais ampla, aparentemente influenciada por estudos sociológicos, sem fazer referencia a disfunções ou agravos. Assim qualidade de vida foi definida como "*a percepção do individuo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações"*.

Os termos qualidade de vida e estado de saúde aparecem muitas vezes como sinônimos. Smith et al.(1999 apud SEIDL e ZANON, 2004) interessados em clarear esses conceitos, investigaram a importância de três grandes dimensões: saúde mental, funcionamento físico e funcionamento social.

A dimensão que teve maior poder de predição em relação à qualidade de vida foi o da saúde mental/bem estar psicológico, enquanto a dimensão funcionamento físico teve poder preditivo menor. Já quanto na percepção do estado de saúde, a dimensão funcionamento físico foi o mais forte preditor, incluindo variáveis como energia, fadiga e dor.

Assim os autores concluíram que os dois conceitos são diferentes e alertaram que instrumentos que avaliam a percepção do estado de saúde não devem ser usados para avaliação da qualidade de vida.

A natureza multidimensional do conceito foi validada, de modo empírico a partir de quatro dimensões: 1.Física – percepção do individuo sobre sua condição física, 2.Psicológica – percepção do individuo sobre sua condição afetiva e cognitiva, 3. Relacionamento social – percepção do individuo sobre os relacionamentos sociais e os papeis sociais adotados na vida, 4. Ambiente – percepção do individuo sobre aspectos diversos relacionados ao ambiente onde vive.

Além dessas quatro dimensões, obteve-se uma avaliação da qualidade de vida geral que somada às estas, constituem o instrumento de avaliação da qualidade de vida da OMS.

3. MATERIAL E MÉTODOS – a pesquisa de campo

Esta pesquisa é parte integrante da Pesquisa das Políticas Públicas em Esporte e Lazer do Município de São Bernardo do Campo, aprovado pelo Comitê de Ética da PUC-SP, sob o número CAAE 02146712.1.0000.5482. Cada sujeito participante da pesquisa após ser esclarecido verbalmente sobre os objetivos da pesquisa recebeu o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que foi lido e assinado pelo pesquisador e o sujeito, em duas vias, sendo que uma permaneceu com o entrevistado e a outra com o professor entrevistador, conforme a Resolução n° 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo-lhes garantido o anonimato, a liberdade de desistir da pesquisa a qualquer momento e o livre acesso ao conteúdo.

Na busca de respostas à pergunta de partida optou-se em realizar uma pesquisa de caráter quali-quantitativa utilizando análise compreensiva do discurso.

Os sujeitos abordados seguiram os seguintes critérios:

1. Concordância em participar da pesquisa.
2. Presença no dia e horário da pesquisa.
3. Matriculado no curso de hidroginástica do centro esportivo Vila Marlene.
4. Assiduidade com relação à frequência das aulas.

5. Praticantes da aula de hidroginástica no centro esportivo à no mínimo cinco anos.
6. Metade dos alunos pesquisados residentes em bairros próximos ao centro esportivo, metade residentes em bairros periféricos.

Foram incluídos na pesquisa doze sujeitos do gênero feminino, e quatro sujeitos do gênero masculino, com idade acima de 60 anos, sorteados de forma dirigida entre os sujeitos incluídos nos critérios estabelecidos.

O local da pesquisa foi no Centro Esportivo Vila Marlene a organização da pesquisa se deu da seguinte maneira: Foi marcado um horário, ou antes, ou após o término da aula com cada aluno participante da pesquisa.

O instrumento de pesquisa constou de entrevista semiaberta com as seguintes perguntas norteadoras:

1. Idade
2. Há quanto tempo frequenta as aulas de hidroginástica?
3. O que te levou a procurar o curso de hidroginástica?
4. O que mais te motiva a continuar frequentando as aulas?
5. Em sua opinião o que poderia ser feito para melhorar o curso?
6. Houve alguma mudança significativa na sua vida, depois que começou a frequentar as aulas de hidroginástica? (No aspecto físico, aspecto emocional e no aspecto social)
7. No próximo ano você tem a intenção de continuar fazendo o curso de hidroginástica, ou gostaria de fazer outra atividade?

O processo de coleta de dados foi bem tranquilo, visto que as entrevistas foram marcadas antecipadamente nos dias de aula, necessitando somente que os sujeitos selecionados chegassem antes ou permanecessem após a aula. Utilizei para isso o horário destinado às oficinas. As alunas e os alunos gostaram bastante de participar. E para que não ficasse nenhum ressentimento entre as alunas e os alunos não participantes da entrevista expliquei como foi feita a seleção para o

sorteio, ou seja, considerei assiduidade na frequência das aulas, praticante de hidro no centro esportivo há no mínimo cinco anos, e o bairro de residência.

4. APRESENTAÇÃO DOS DADOS.

Entrevistas realizadas no centro esportivo Vila Marlene em duas turmas de hidroginástica, uma do período da manhã e outra do período da tarde, com alunos com idade superior a 60 anos totalizando 16 entrevistados sendo 04 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. Destes 08 residentes em bairro próximo ao centro esportivo e 08 residentes em bairros mais afastados.

1. Idade dos participantes

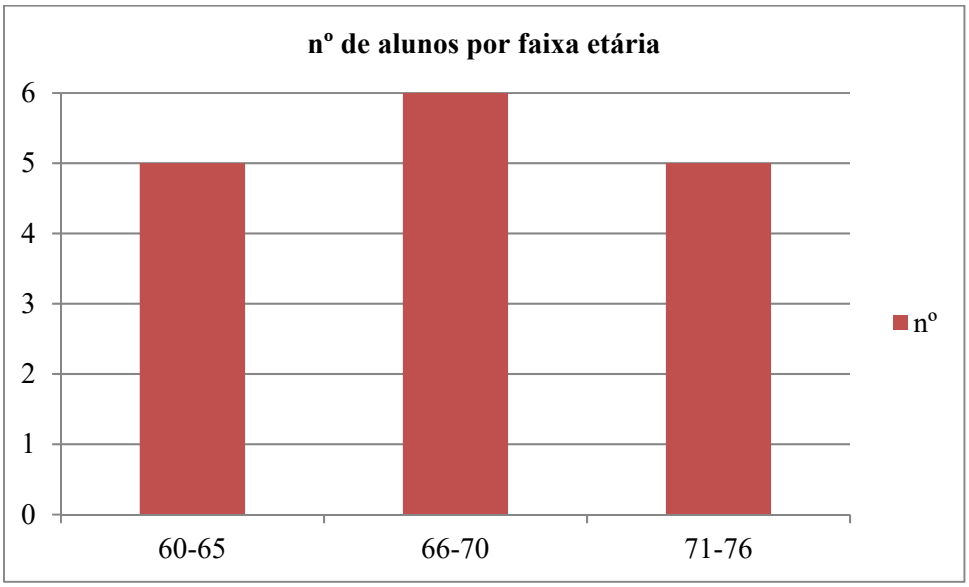

Gráfico 1 – Faixa etária dos participantes

2. Há quanto tempo frequenta as aulas de hidroginástica?

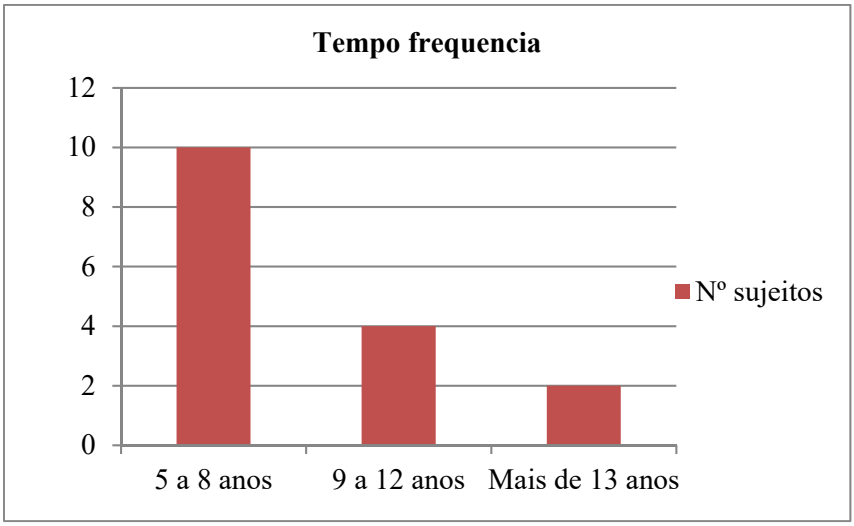

Gráfico 2 Tempo de frequência nas aulas de hidroginástica

3. O que te levou a procurar o curso de hidroginástica?

CATEGORIA	Nº	TRECHOS DO DISCURSO
Melhora e manutenção da saúde por iniciativa própria	10	Acho a hidro completa. Estava com dores nos joelhos, ombros e também estava acima do peso. ... por ter asma, pressão alta queria fazer hidro, e quando mudei para perto do CREC, resolvi me matricular. Necessidade de exercitar o corpo. Por motivo de saúde. Estava com os nervos muito tensos, problema de coluna, pressão alta. Tenho bico de papagaio, colesterol alto e o médico pediu para eu fazer caminhada, mas eu resolvi fazer hidro...caminho uma vez por semana. Necessidade. Tenho hérnia de disco e a hidro ajuda a não sentir dor e ajuda a controlar a pressão. Acredito que a hidro faz bem para a saúde.
Melhora da saúde por indicação médica	03	Sentia muita dor no corpo e o médico indicou a hidro. O médico indicou, devido a uma hérnia de disco. Estava com depressão e o médico disse para eu fazer ginástica.
Qualidade de vida	05	Melhorar a qualidade de vida. Para não ficar parada. Melhorar e manter o condicionamento. É um lazer que me completa.
Convite de uma colega	01	Uma colega me convidou, falou que era muito bom e gostoso.
Perder o medo da água	01	Perder o medo da água e aprender a nadar.

Espairecer	01	Sair de casa, esquecer um pouco os problemas.
Amizade	02	Fazer novas amizades Convívio com outros participantes
Outros	01	Fiquei viúvo e resolvi fazer a hidro

Tabela 1 Motivos da escolha do curso de hidroginástica

4. O que mais te motiva a continuar frequentando as aulas?

CATEGORIAS	Nº	TRECHOS DO DISCURSO
Saúde física	09	A hidro é completa, melhora a saúde , a auto estima. Preservar a saúde. É bom para a saúde física e mental. ...diminuiu a dosagem do remédio de pressão e também só tenho um rim...e a hidro me ajuda bastante para o funcionamento deste rim. É ótimo para a saúde... ...é bom para o corpo. Me ajuda a sentir menos dores nas articulações.
Amizade	16	O convívio, a amizade. Conhecer outras pessoas, fazer amizades. A amizade do grupo. O companheirismo da turma, sinto falta quando não venho.. A amizade, conversar com pessoas diferentes, isso faz bem... ... é diferente da academia, onde você faz aula e vai embora sem conversar, sem fazer amizade.
Professores	12	A professora , que sempre incentiva e tem um carinho, paciência com os alunos. Os professores são ótimos. A professora respeita a capacidade de cada um. ...gosto muito da professora que me deixa mais alegre.
Bem estar	13	Eu me sinto muito bem. Sensação de bem estar. É um horário pra mim, onde deixo o serviço de casa de lado, e cuido de mim... ...a gente se sente mais jovem. ...é importante ocupar-se. Quando faço a aula me sinto mais leve, durmo melhor... ... a água é relaxante. As vezes estou em casa desanimada, faço a aula e me sinto outra pessoa.... ...é bom para a cabeça, é uma terapia. ...às vezes estou triste, e quando venho para a aula fico mais alegre.

		...tendo um compromisso acordo cedo, senão fico muito preguiçosa. ...foge do dia a dia de casa.
Qualidade da aula	03	No CREC a aula é muito parecida com a de local particular, sendo que aqui é gratuito... A aula é muito boa
Ambiente	04	O ambiente é muito agradável. ... o ambiente é muito bom. O ambiente é muito saudável. Sinto como se estivesse com a minha família.
Prazer	05	Gosto de fazer exercício...volto cheia de energia para casa. Sinto prazer em fazer as atividades. ...me divirto com as aulas, com as amigas. ...Adoro fazer aula na água. Considero uma terapia...e isso não tem preço.
Lazer	02	A gente se diverte, além de fazer exercícios. É divertido... dá mais alegria de viver.
Estrutura	01	Tem toda estrutura.
Condicionamento físico	02	Melhora a nossa condição física. ...é uma ginástica completa.
Funcionários/Tratamento	02	...os funcionários são bons. Somos muito bem tratados

Tabela 2 Motivação para continuar frequentando as aulas.

5. O que poderia ser feito para melhorar o curso?

	Nº
Cobertura da piscina	15
Vestiários mais adequados	03
Aumentar a frequência semanal	03
Aula separada das crianças	01
Esta tudo bom	01

Tabela 3 Sugestões de melhorias para o curso.

6. Houve alguma mudança significativa na sua vida, depois que começou a frequentar as aulas?

CATEGORIA	Nº	TRECHOS DO DISCURSO
Aspecto físico	12	Estou sempre disposta... Antes, sentia mais dores, mais fadiga... ...canso menos. Melhorou a saúde Fiquei mais disposto... Tinha muitas dores no corpo, agora quase nada... Fiquei viciada em atividade física...

		Com a aula, sinto menos dores nos pés. Antes doía na hora de dormir, agora não dói mais. Tinha muitas dores nas pernas, nos braços. Agora sarou tudo. Era sedentário, a hidro me incentivou a fazer outras atividades.
Aspecto emocional/mental	09	...estou sempre de bom humor. ...não me sinto velha, me sinto com mais vontade de viver.Adoro tudo que faço no CREC... ...faz bem para o ego, ser uma pessoa ativa. Era muito deprimida, agora sou mais alegre... ...estou de bem com a vida, encarando os problemas de uma forma melhor. Era muito nervosa, ansiosa. Agora estou mais tranquila. Tenho um pouco de depressão,... e com a aula me sinto bem melhor... Antes ficava em casa, desanimada. Além de amolecer o corpo, ajuda a abrir a mente.
Aspecto social	12	...expandiu o conhecimento, as amizades. Era mais fechada, agora estou mais expansiva. ...melhorou o convívio familiar. Agora tomo iniciativa para realizar minhas vontades, antes era dependente da vontade alheia (marido) ...comecei a conviver mais com as pessoas, antes era mais reservado. Agora estou mais comunicativa (o). Antes, jamais participaria de uma apresentação de dança, hoje participo com prazer... Fez-me rever a maneira de me dirigir as pessoas... Tornei-me mais flexível, antes não pedia desculpas, hoje quando percebo que estou errado, eu peço desculpas.

Tabela 4 Mudanças físicas, emocionais e sociais.

7. No próximo ano tem a intenção de continuar fazendo o curso de hidro, ou gostaria de fazer outra atividade?

Sim Continua	16
Não Continua	00
Também outra atividade (1- yoga e 2 dança de salão)	03

Tabela 5 Intencionalidade em continuar o curso.

5. ANÁLISE DOS DADOS

As alunas e alunos entrevistados confirmaram na sua maioria, estudos anteriores que afirmam a multidimensionalidade da qualidade de vida. Ficando evidente a importância e o quanto as aulas de hidroginástica contribuem para uma melhor qualidade, seja física, psicológica ou social em suas vidas.

Quase que a totalidade das alunas e alunos entrevistados procurou o curso de hidroginástica devido aos benefícios físicos que este poderia lhes proporcionar. A melhora e manutenção da saúde. Alguns citam que antes de iniciarem o curso sentiam muitas dores no corpo, e que agora se sentem mais dispostos, outros iniciaram por problemas relacionados à saúde como: hérnia de disco, hipertensão, colesterol elevado, entre outros. Já quando questionadas o que as (os) motiva a continuar no curso. A saúde física ainda é mencionada, porém numa proporção menor enquanto o aspecto social, amizade é citada pela totalidade das entrevistadas (os). Citam que se tornaram mais expansivas, mais comunicativas. Valorizam a amizade do grupo. Gostam de fazer aula no centro esportivo por ser diferente de uma academia, onde o objetivo principal é "malhar." Uma aluna mencionou que antes era dependente da vontade do marido, agora toma iniciativa para realizar suas vontades. O aspecto psicológico também é bem valorizado pelas (os) entrevistadas (os). Mais de uma aluna menciona que eram deprimidas, desanimadas antes de iniciarem o curso, e com as aulas se sentem mais alegres, mais animadas, com mais vontade de viver.

Gostaria de deixar claro que a dimensão ambiental da qualidade de vida não foi analisada nem avaliada, pois este não era o foco do meu estudo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Retomando a pergunta inicial “Quais expectativas que alunos do programa Idoso ativo do centro esportivo Vila Marlene tem ao se inscreverem no curso de hidroginástica, e o que determina sua permanência?” e a análise feita dos dados resume-se que: Quase a totalidade das alunas e alunos entrevistados procurou o curso de hidroginástica devido aos benefícios físicos que este poderia lhes proporcionar, visando à melhora e manutenção da saúde. Pode-se afirmar a partir das respostas que permanecem na atividade por terem consciência e percepção das melhoras que tiveram no plano físico, emocional e social, que se pode resumir no conceito de melhora da qualidade de vida.

É importante salientar que apesar da consciência que estas alunas e alunos têm de que o meio liquido é extremamente benéfico para o seu bem estar, as (os) mesmas (os) só usufruem tais benefícios alguns meses do ano, pois como já foi mencionado anteriormente, a piscina é descoberta.

Torna-se, portanto fundamental tal cobertura, visto que a maior parte das alunas e alunos nesta faixa etária tem dificuldade em realizar exercícios fora do meio liquido e com isto, seria possível também ampliar o número de turmas de hidroginástica e mais idosos seriam beneficiados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ALVES, R. V. et. al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influencia da hidroginástica. *Revista brasileira medicina do esporte*, São Paulo, v. 10, n. 1,

p.31-37, jan/fev.2004. Disponível em: WWW.scielo.br/pdf/rbme/v10n1/03pdf. Acesso em: 16 agosto. 2012.

CERRI, A.S e SIMÕES R. *Hidroginástica e idosos*: porque eles praticam? Disponível em: WWW.redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=115315978005. Acesso em: 16 agosto 2012.

MAZO, G. Z. et al.Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto estima e auto imagem. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano*, Santa Catarina, v.8, n.2, p.67-72, 2006. Disponível em: WWW.periodicos.ufsc.br. Acesso em: 17 agosto 2012.

PAULA, K.C. e PAULA. D.C. Hidroginástica na terceira idade. *Revista brasileira de medicina do esporte*, São Paulo, v.4, n.1, p.24-27, jan/fev.1998. Disponível em: WWW.scielo.br/pdf/rbme/v.4n1/a07v4n1.pdf . Acesso em: 13 agosto 2012.

SEIDL, E.M.F. e ZANON, C.M.L.da C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad. Saúde publica*. Rio de Janeiro, 20(2), p.580-588, março-abril. 2004. Disponível em: WWW.scielosp.org/pdf/csp/v20n2/27.pdf . Acesso em: 31 outubro 2012

TEIXEIRA, C. S. et al. Hidroginástica para idosos: qual o motivo da escolha? *Salusvita*, Bauru, v.28, n.2, p.183-191, 2009. Disponível em: WWW.usc.br/biblioteca/salusvita/salusvita-v28_n2_2009art_07.pdf. Acesso em: 17 agosto 2012.

APÊNDICES

Apêndice A – Entrevista

HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS DO CENTRO ESPORTIVO VILA MARLENE: Análise das expectativas e permanência.

Entrevista semiaberta

Nome Idade Bairro residência

1. Há quanto tempo frequenta as aulas de hidroginástica?

2. O que te levou a procurar o curso de hidroginástica?

3. O que mais te motiva a continuar freqüentando as aulas?

4. Em sua opinião o que poderia ser feito para melhorar o curso?

5. Houve alguma mudança significativa na sua vida, depois que começou a frequentar as aulas de hidroginástica? (No aspecto físico, aspecto emocional e no aspecto social).

6. Quais argumentos você usaria para convidar um (a) amigo (a) a participar das aulas de hidroginástica do centro esportivo?

7. No próximo ano você tem a intenção de continuar fazendo o curso de hidroginástica, ou gostaria de fazer outra atividade?

Apêndice B – Termo de Consentimento

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA PUCSP – São Paulo

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Resolução nº 196/96 – Conselho Nacional de Saúde

O (a) Sr (a) foi selecionado (a) e está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada: HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS DO CENTRO ESPORTIVO VILA MARLENE: Análise das expectativas e permanência, que tem como objetivo: Obter um conhecimento sistematizado do público participante nas aulas de hidroginástica do programa Idoso ativo promovido pela Secretaria de Esportes do município de São Bernardo do Campo.

Este é um estudo baseado em uma abordagem quali-quantitativa, utilizando como método principal a análise compreensiva do discurso.

A pesquisa tem o término previsto para dezembro de 2012.
Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, isto é, em nenhum momento será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada uma vez que seu nome será substituído de forma aleatória. Os dados coletados serão utilizados apenas NESTA pesquisa e os resultados divulgados em eventos e/ou revistas científicas e em publicações da Prefeitura de São Bernardo do Campo.
Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento você pode recusar-se a responder qualquer pergunta ou desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição na qual você é atendido, como também na qual trabalha.
Sua participação nesta pesquisa consistirá em responder perguntas a serem realizadas sob a forma de entrevista. A entrevista será redigida manualmente pelo entrevistador e será guardada por cinco (05) anos.
Sr(a) não terá nenhum custo ou quaisquer compensações financeiras. Não haverá riscos de qualquer natureza relacionada a sua participação. O benefício relacionado a sua participação será de aumentar o conhecimento científico para o programa Idoso Ativo e melhor adequação dos serviços prestados pelo município.
Sr(a) receberá uma cópia deste termo onde consta o celular/e-mail do pesquisador responsável, e demais membros da equipe, podendo tirar as suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento. Desde já agradecemos!

Nome do Orientador: Helena Marieta RathKolyniak
cel 7125 3887
e-mail: hkolyniak@pucsp.br

Nome do entrevistador: Sidneia Ap. Pereira da Silva
e-mail: sindi.2009@gmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa PUCSP – São Paulo – fone: 3670-8466

São Paulo, ____ de _____ de2012.

Declaro estar ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em participar do estudo proposto, autorizo o relato escrito do mesmo e o uso de imagens das atividades. Estou ciente que poderei desistir a qualquer momento de minha participação na pesquisa, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.

Sujeito da Pesquisa: _____

Documento:_____

_____

(assinatura)

Apêndice C : Fotos das aulas