
Canal Online de Perguntas e Respostas Sobre Saúde, Qualidade de Vida na Terceira Idade para os Praticantes de Hidroginástica no Clube ASES-DF.

Uma Ideia Inovadora de Fidelização das Alunas Idosas às Aulas Aquáticas

Katia SILVA
Bruna ALMEIDA
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

Com o intuito de intensificar a fidelização às aulas de hidroginástica faz-se necessário o desenvolvimento de um canal no *Youtube* com palestras de temas relacionados ao envelhecimento no qual o idoso participará ativamente. Espera-se com esse artigo, possibilitar a reflexão sobre novas estratégias de retenção de alunos idosos nas aulas aquáticas.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; hidroginástica; *Youtube*; fidelização.

A Medicina evoluiu, as pessoas estão vivendo mais, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. O Brasil tem mais de 28 milhões de pessoas nessa faixa etária, número que representa 13% da população do país. “Com o aumento da expectativa de vida, o idoso passou a ser um sujeito mais ativo na sociedade, ansiando por projetos futuros e acompanhando as transformações tecnológicas. A Internet despertou também interesse nos idosos, que atualmente buscam aprender a fazer uso dessa ferramenta” (VERONA *at all*, 2006).

Segundo pesquisa realizada pela ABRAS (Associação Brasileira de Supermercados) (2009), os idosos brasileiros estão usando cada vez mais a internet para pesquisar preços, mandar mensagens, fazer chamadas de voz e vídeo, compartilhar conteúdos e fazer compras online. O G1, em São Paulo (2014) afirma em sua pesquisa que envolveu 568 pessoas em todo o Brasil com idade acima de 60 anos no mês de setembro que o *Facebook* é a rede favorita dos idosos, com 95% dos entrevistados dizendo ter conta e fazer uso do site. O *LinkedIn* aparece em segundo, com 23% e o *Instagram* em terceiro com 19%.

“Verificou-se que há um rompimento da visão negativa de que a velhice é uma fatalidade e um tempo de solidão, porque novas possibilidades se abrem para os idosos

com a internet, que pode inseri-los no mundo contemporâneo, permitindo-lhes criar novos laços de amizade e novas interações sociais” (FERREIRA *at all*,2011).

De acordo com os dados levantados por d24am.com (2019), 43% dos clientes da terceira idade utilizam o *Internet Banking* (*apps/sites* dos bancos) para realizar transações. Essa informação confirma que os serviços eletrônicos estão ganhando credibilidade e a aceitação do público sênior, o que traz grandes benefícios para essa geração, uma vez que a migração para os pagamentos e transferências online garante mais conveniência e otimização de tempo aos consumidores.

Diante desses resultados verifica-se a possibilidade de utilizar o *Youtube* através de links nas contas do *Facebook* e do *WhatsApp* dos idosos facilitando assim o seu manejo. Nesse contexto verifica-se que idosos da classe média alta estão realizando alguma atividade física e que a hidroginástica é uma das atividades mais procurada, pois, fortalece o sistema cardiorrespiratório, esquelético e muscular de forma segura, assim como, trabalha coordenação motora e equilíbrio. Promove melhora da autoestima e promove uma intensa interação social. Em um determinado Clube no DF, observa-se uma constante procura de informações sobre os mais diversos temas do envelhecimento por parte dos alunos idosos durante as aulas práticas de hidroginástica e isso atrapalha significativamente a harmonia da execução do exercício físico uma vez que a professora ao responder, tem que explicar assuntos alheios à referida aula o que se faz necessário o desenvolvimento de um canal do *Youtube* com ciclo de palestras semanais para as idosas que estão matriculadas na aula de atividade aquática do referido Clube adquiram conhecimentos promovendo assim uma maior adesão ao programa. O desenvolvimento desse canal no *Youtube* denominado “Tia Katia Fitness” permitirá aos idosos o acesso aos mais diversos assuntos relacionados ao envelhecimento como nutrição, ortopedia, odontologia, fonoaudiologia, educação física e neurologia onde irão interagir com perguntas após a apresentação de cada tema. Todos os alunos matriculados na hidroginástica do Clube terão acesso livre ao canal cujo objetivo é provocar uma maior adesão à referida atividade física, pois, essa nova forma de aprender irá gerar uma nova maneira de interagir durante a aula. A metodologia a ser utilizada será explicativa e qualitativa.

As participantes serão idosas com idade a partir de 65 anos, classe média alta, curso superior completo, residentes em Brasília no bairro Lago Sul e que fazem aula de hidroginástica no Clube. Todas as alunas possuem celular, computador e têm conta no *Facebook*, *WhatsApp* e *Youtube*. O instrumento e análise de dados serão realizados através de pesquisa bibliográfica, sites, artigos, revistas, jornais.

Espera-se que o resultado desse programa agregue valores para maiores estudos sobre a retenção de alunas idosas nas práticas esportivas gerando estímulos motivadores através de um atrativo digital de perguntas e respostas sobre saúde, qualidade de vida e hidroginástica na terceira idade.

Referências bibliográficas

Temas em Psicologia – 2006, Vol. 14, no 2, 189 – 197

VERONA, S. M., Cunha, C., Pimenta, G. C. & Buriti, M. A.

Agenciadenoticias.ibge.gov.br>noticias do país.19 março 2019

Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. vol.14 no.4 Rio de Janeiro

Oct./Dec. 2011 Maria Aparecida Santana Ferreira; Vicente Paulo Alves.

Programa de Pós-Graduação em Gerontologia, da Universidade Católica de Brasília. Brasília, DF, Brasil.

TELES AS. Computador faz muito bem à terceira idade. [Acesso em 21 mai 2009]. Disponível em <http://www.salutia.com.br>.

redacao@diarioam.com.br

Publicado em 26 de julho de 2019 às 16:11