

Atividade física na pandemia e hidrogenástica para idosas do Sesc RJ serão apresentados em congresso na China

Trabalhos de pesquisa investigaram os resultados do Dia do Desafio em formato virtual e os impactos positivos da hidrogenástica na saúde de idosas praticantes da unidade Sesc Madureira

RIO DE JANEIRO - O Sesc RJ terá dois trabalhos apresentados no **16º Congresso Mundial de Lazer**, que acontece em **Pequim, na China**, entre esta **quinta (15/4) e 21 de abril**. No evento, que será realizado em formato híbrido – presencial e on-line –, especialistas da instituição vão exibir estudos sobre o incentivo do Dia do Desafio à prática de atividade física em tempos de isolamento social e a eficácia da hidrogenástica sobre a capacidade funcional de idosas. A transmissão acontece pelo site www.worldleisure.org/congress.

O Dia do Desafio é um evento mundial e consiste em uma competição saudável entre cidades, cujo objetivo é mobilizar o maior número de pessoas a parar sua rotina e, por pelo menos 15 minutos, realizar uma atividade física. Na edição de 2020, por conta do isolamento social, o Sesc RJ adaptou as atividades que tradicionalmente são realizadas ao ar livre para o ambiente on-line. O estudo que será apresentado no Congresso irá discutir sobre os resultados da maratona de 14 horas de transmissão ao vivo, pelas redes sociais, de ginástica, pilates, ioga, ritmos, recreação infantil, alongamento, tai chi chuan, treinamento aeróbico, entre outras modalidades.

Já o trabalho sobre hidrogenástica, desenvolvido em parceria com pesquisadores de outras instituições, detalha os resultados positivos para a saúde de idosas praticantes da modalidade na unidade do Sesc Madureira, Zona Norte do Rio. O experimento envolveu mulheres entre 60 e 94 anos e comparou diferentes tipos de intervenção. Realizados no período de 16 semana, os estudos concluíram que a prática resultou em melhora na capacidade funcional geral e no aumento da agilidade, força e condicionamento cardiorrespiratório.

Transformado projetos em conhecimento científico

As pesquisas são iniciativa do Grupo de Trabalho de Ciências da Gerência de Lazer do Sesc RJ. O comitê formado funcionários da instituição tem como foco transformar os projetos mais relevantes da área em conhecimento científico.

O trabalho sobre o Dia do Desafio é de autoria de José Vinícius Alves Ferreira (Sesc RJ/UFRJ), Ravini de Souza Sodré (Sesc RJ/UERJ), Carlos Eduardo Lima Monteiro (Sesc RJ/UNIRIO), Gabriel Teixeira Rosalba (Sesc RJ), Vanessa Aquino de Moraes (Sesc RJ), Felipe Assis Silva (Sesc RJ), Michele Cristina Cavallini Bezerra (Sesc RJ) e Marcelo Luis Urban (Sesc RJ).

Já o estudo sobre hidrogenástica é assinado por Ravini Sodré, Glória de Paula, Dainnny Pinto, Tatiane Magalhães, José Vinicius, Carlos Eduardo Monteiro, Felipe Assis, Gabriel Rosalba, Priscila Bunn, Elirez Bezerra, todos do Sesc RJ.