



PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE

Área Temática: Saúde

Sandra Aires Ferreira¹

Evellin Braz de Souza, Germano Araújo Lunelli,²

Palavras-chave: Capacidade funcional, Idosas, Exercício Físico.

Resumo: O presente projeto de extensão desenvolvido na Unicentro – Campus Cedeteg/Guarapuava, tem como objetivo atender a comunidade que reside nas proximidades da Universidade, oferecendo exercício físico orientado e atendendo as necessidades das participantes. O Programa de Atividade Física para Terceira Idade atende 10 mulheres com idade média 59 ($\pm 5,33$), que não haviam tido contato com a prática de exercício físico.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população de idosos é um fenômeno mundial, as consequências do crescente número de idosos implicam em aumento das demandas sociais, e passam a representar um grande desafio político, social e econômico. Particularidade, no que suscita a discussão do assunto na área da Educação Física, estudos sobre a atividade física para a terceira idade alcança destaque e já existe um consenso no reconhecimento dos benefícios tanto em seus aspectos psicológicos e sociais como fisiológicos advindos da prática regular de exercícios físicos (Matsudo et al., 2008; Matsudo, 2009; Mazo et al., 2001; Gobbi et al., 2005).

Atualmente no Brasil buscam-se meios de garantir a saúde e qualidade de vida da população, sendo um desses a identificação e o apoio a iniciativas referentes à promoção da saúde a partir da prática de atividades físicas. A inatividade física pode antecipar ou até mesmo agravar as inúmeras alterações indesejáveis no processo de envelhecimento. O nível de atividade física reduzido e o aumento de doenças crônicas, constantemente criam um círculo vicioso, sendo que doenças e incapacidades reduzem o nível de atividade física, gerando assim um efeito negativo na capacidade funcional (Barbosa, 2005). Além da necessidade e importância das Instituições de Ensino Superior propiciar aos seus alunos conhecimentos e habilidades sobre a orientação de atividades físicas para idosos, bem como os conteúdos julgados relevantes para tal formação. A forma de inserção

¹ Docente do Departamento de Educação Física (DEDUF/G). Unicentro, Cedeteg (42)3621-8132 – Rua Camargo Varela de Sá, 03 – Vila Carli.

² Acadêmicos, Educação Física, Unicentro, Cedeteg. Rua Camargo Varela de Sá, 03, Vila Carli).



de tais conteúdos poderá ser por aprofundamento de conhecimentos no tema, ou inserção do conteúdo em unidades didáticas específicas como integrantes de disciplinas já existentes.

Assim o ciclo de domínio do conhecimento existente (ensino), aplicação deste conhecimento (intervenção supervisionada via extensão) e produção do conhecimento, é constantemente reforçado. Houve uma explosão maciça de programas de atividade física para terceira idade (FARIA JÚNIOR 1999).

Segundo vários autores (ALVES, 2008; ALVES JR. 2004; MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001; OKUMA, 1998), tais programas têm possibilitado melhoras aos idosos em sua disposição geral, aptidão física, desempenho nas atividades da vida diária, além de diminuir e/ou suprimir o uso de alguns medicamentos. Portanto, além da efetividade demonstrada pela prática de atividade física na promoção da saúde, o programa visa atender grupos de idosos (as) com baixos índices de atividade física (orientada). Proporcionando atividades que contribuam para melhoras da capacidade funcional através de atividades como: esportes adaptados, danças coreografadas, exercícios localizados e atividades lúdicas. Além de favorecer aos alunos de graduação a experientiação dos conteúdos desenvolvidos no curso de Educação Física da UNICENTRO, promovendo a articulação das atividades de ensino e extensão, para o atendimento das demandas da própria comunidade.

Metodologia

A população atendida são mulheres que residem próximo ao Campus da Universidade, com média de idade de 59 anos ($\pm 5,3$). É realizado um acompanhamento sistemático e periódico semestralmente, a partir da aplicação de um protocolo para avaliar as capacidades funcionais (flexibilidade, coordenação, agilidade/ equilíbrio, força e resistência aeróbia) e as medidas antropométricas (peso, estatura), para controle das alterações resultantes da intervenção. Para avaliar o nível de aptidão física é utilizada a bateria de teste da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) (OSNESS, 1990). Este instrumento foi selecionado por apresentar bons índices de validade e confiabilidade e pela relação das tarefas com as atividades da vida diária (AVDs) (ZAGO, et al., 2003). Posteriormente, através da análise dos resultados da avaliação será realizado o planejamento das sessões de atividade.

As atividades são planejadas para serem aplicadas três vezes por semana com duração de 50 minutos e divididas de acordo com as capacidades funcionais a serem trabalhadas nas aulas, envolvendo exercícios cardiorrespiratórios (caminhadas e atividades lúdicas) e exercícios neuromotores (coordenação, flexibilidade e força) e composta em três fases: aquecimento, parte principal e relaxamento. Tanto na fase de aquecimento quanto na fase de relaxamento são realizados exercícios de alongamento. Durante a parte principal da aula as idosas realizam atividades lúdicas, esportiva ou ginástica localizada. Os componentes de capacidade funcional são priorizados e trabalhados na parte principal da aula previamente designados de acordo com os valores médios observados na avaliação. Dessa forma, os componentes que apresentarem valores baixos na avaliação devem ser mais estimulados durante as aulas decorrentes do planejamento.



Resultados

Principais resultados atingidos

As tabelas apresentam valores de média e desvio padrão em duas avaliações da capacidade funcional em idosas realizadas no final do ano de 2012 e meados do ano de 2013.

Tabela 1. Apresenta os valores obtidos nas avaliações realizadas no ano de 2012, expressos em médias e desvio padrão.

Nº Alunas	Idade	Massa corporal	Estatura	Flexibilidade	Agilidade Equilíbrio	Coordenação	Resistência de força	Resistência aeróbia
10								
Média	58,7	74,07	154,5	49,75	26,3	12,7	18,4	745,4
Desvio padrão	±5,33	±11,48	±5,10	±13,0	±9,06	±6,16	±5,53	±156,72

Massa corporal – Kg; Estatura – cm; Flexibilidade – cm; Agilidade/Equilíbrio – seg; Coordenação – seg; Resistência de força – rep; Resistência aeróbia – seg.

Tabela 2. Apresenta os valores obtidos nas avaliações realizadas no ano de 2013, expressos em médias e desvio padrão.

Nº Alunas	Idade	Massa corporal	Estatura	Flexibilidade	Agilidade Equilíbrio	Coordenação	Resistência de força	Resistência aeróbia
10								
Média	59,7	78,72	154,9	59,2	30,4	14,3	24,5	624,4
Desvio padrão	±5,33	±12,44	±6,63	±10,59	±3,77	±6,58	±5,5	±87,05

Massa corporal – Kg; Estatura – cm; Flexibilidade – cm; Agilidade/Equilíbrio – seg; Coordenação – seg; Resistência de força – rep; Resistência aeróbia – seg.

Diante das informações contidas nas tabelas apresentadas acima, pode-se observar que as alterações resultantes da intervenção demonstraram uma melhora nos componentes da capacidade funcional das participantes, houve uma melhora expressiva principalmente na *flexibilidade*, *coordenação motora*, *resistência de força* e *resistência aeróbia* e habilidade de andar. Demonstrando a eficiência do programa na qualidade de vida das participantes do projeto.

Considerações finais

O Projeto de Atividade Física Geral para idosos contribuiu de forma significativa na promoção de saúde e qualidade de vida através da melhora dos componentes de capacidade funcional, melhora essa relatada pelas participantes de forma significativa. Além disso, as atividades desenvolvidas no projeto propiciam momentos de alegria e satisfação por meio de brincadeiras, danças, jogos. Os estagiários do projeto podem aprender na prática como lidar e prescrever exercícios



de forma sistemática para pessoas na terceira idade.

Referências

BARBOSA, T. D. **Envelhecimento e capacidade funcional: comparação na performance de mulheres jovens e acima de 50 anos.** 57f. Trabalho de conclusão de curso – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2005.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A.S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2005; 265 p.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. <http://www.ibge.gov.br/home/>. Acessado em 06 de outubro de 2012.

MATSUDO SMM, MARIN RV, MATSUDO VKR. **Atividade física e envelhecimento saudável. Diagn Tratamento.** 2008;13:142-147.

MATSUDO, S. N. **Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica.** Tese de Doutorado. Universidade de SP, Escola Paulista de Medicina – programa de pós graduação em reabilitação, 2009.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade Física e o Idoso: concepção gerontológica.** Porto Alegre: Sulina, 2001.

OSNESS, W. H. et al. **Functional fitness assessment for adults over 60 years.** Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990.

ZAGO A.S., GOBBI S. **Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2003; v. 11, n.2, p.77-86.