



## ULBRATI GRAVATAÍ OFICINA DO MOVIMENTO

VIEGAS, Aleksandro Maurelly<sup>1</sup>  
KLEIN, Simone Karine<sup>2</sup>

### Resumo

A Universidade Aberta para a Terceira Idade vem proporcionando encontros que levam a um estilo de vida ativo, auxiliando na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física. O objetivo é integrar os participantes do projeto através do vínculo social, muito pertinente para a faixa etária. O público são idosos da comunidade e a<sup>3</sup> oficina acontece todas as sexta -feira, das 14:00 às 16:00 na ULBRA Gravataí, com o monitor Aleksandro Veigas com supervisão da Prof<sup>a</sup>. Simone Klein. Com intuito de trocar experiências, realizamos alongamentos, atividades motoras, recreativas, dinâmicas, danças e jogos. Além das atividades físicas, temos o momento poético feito por integrantes, proporcionamos também oficinas diferentes a cada encontro como: artesanato, poesia, teatro, passeios e festas de confraternizações. Nossas vivências semanais estão contribuindo de acordo com os relatos de cada participante da Oficina do Movimento para aumento da auto estima, autonomia, melhora na coordenação motora ampla e fina, proporcionando benefícios biopsicossocial para um envelhecimento mais feliz e saudável.

**Palavras chave:** Idoso; sedentarismo; estilo de vida ativo.

### INTRODUÇÃO

---

1 Acadêmico do curso de educação física e monitor do projeto.

2 Educadora Física, Mestre em Saúde Coletiva, Professora da ULBRA Gravataí – Av. Itacolomi, 3.600 - Gravataí/RS • CEP 94.155-052 • tel: (51) 3431.7677 • E-mail:simonekleinrs@yahoo.com.br

O processo de envelhecimento é um fenômeno fisiológico, pois ocorre com todo o ser humano e é um processo progressivo. Segundo Ferreira (2003), no processo de envelhecimento ocorre alterações nos diversos sistemas, que variam de pessoa para pessoa, podendo depender de fatores como hábitos posturais, alimentares, genéticos, sedentarismo, enfim, torna-se evidente que o hábito de vida é a variável que pode ser controlada, uma vez que a genética é determinada por meio da herança.

Feliciano (2004) destaca que incentivar e proporcionar atividades de recreação e lazer constitui-se em estratégia efetiva para a redução do isolamento, da melhoria da inserção do idoso no meio social e do desenvolvimento de novas habilidades, o que pode refletir diretamente na melhoria da autoestima e da condição de saúde.

Os estudos sobre os exercícios físicos vêm sendo cada vez mais evidenciados como um fator fundamental e essencial para minimizar a degeneração provocada pelo envelhecimento. Nos dias atuais é possível possibilitar aos idosos uma qualidade de vida ativa de inúmeras formas diferentes (OKUMA, 2012)

Segundo Okuma (2012) o exercício físico regular aumenta e/ou mantém a aptidão física dos idosos, melhorando assim o bem-estar funcional e, conseqüentemente, diminuindo a taxa de morbidade e de mortalidade entre essa população.

Os exercícios para a terceira idade devem incluir atividades que melhorem a função cardiovascular, os níveis de força, a flexibilidade, a coordenação e o equilíbrio. Deve-se destacar também a importância dos exercícios como forma de interação social. Matsudo (2001), afirma que exercícios específicos de força, flexibilidade e equilíbrio são fundamentais para que o idoso mantenha uma boa aptidão física funcional. O autor prioriza a prescrição dos exercícios físicos para os idosos em: exercícios para força muscular; exercícios de equilíbrio; atividades aeróbicas; movimentos corporais totais; mudança no estilo de vida.

Este estudo tem como propósito a análise das respostas físicas de cada idoso, integrante do projeto Ulbrati de Gravataí, ao realizar exercícios físicos regulares.

## **METODOLOGIA**

A oficina acontece todas as sexta, das 14:00 às 16:00 na Ulbra Gravataí, com o monitor Alexsandro Veigas, com supervisão da prof<sup>ª</sup>. Simone Klein.

Com intuito de trocar experiências, realizamos alongamentos, atividades motoras, recreativas, dinâmicas, danças e jogos. Além das atividades físicas, temos o momento poético

feito por integrantes, proporcionamos também oficinas diferentes a cada encontro como: artesanato, poesia, teatro, passeios e festas de confraternizações.

A avaliação é de forma qualitativa, onde todo final do encontro é realizada uma conversa informando o que sentiram.

## RESULTADOS

Tabela 1: Resultados dos atendimentos no primeiro semestre de 2016

	Março	Abril	Maió	Junho
Idosos	40	48	38	32

## CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nossas vivências semanais estão contribuindo de acordo com os relatos de cada participante da oficina do movimento para aumento da auto estima, autonomia, melhora na coordenação motora ampla e fina, proporcionando benefícios biopsicossocial para um envelhecimento mais feliz e saudável.

As atividades realizadas durante o projeto propuseram uma melhora mecânico funcional de cada participante para que os mesmos possam executar simples tarefas do dia a dia com menor esforço e maior agilidade; seguido de uma interação com os outros participantes por meio da socialização nos jogos, danças e passeios.

## REFERÊNCIAS

FELICIANO, AB; MORAES, AS; FREITAS, ICM. **O perfil do idoso de baixa renda no Município de São Carlos, São Paulo, Brasil: um estudo epidemiológico.** Cad. saúde pública. 2004;

FERREIRA, V. **Atividade física na 3ª idade: o segredo da longevidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

MATSUDO, SMM. **Envelhecimento e Atividade Física.** Londrina: Midiograf, 2001.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e Pesquisa.** 6ª edição. Campinas, SP: Papyrus, 2012 – (Coleção Vivacidade)