



EMPREENDE  
**EXPO  
ULBRA  
2017**

IX SALÃO  
DE EXTENSÃO

CONHECIMENTO  
QUEM TEM  
VAI ALÉM.  
**ULBRA**  
CAMPUS CANOAS

INOVAÇÃO IDEIAS EMPREENDEDORISMO FUTURO CIÊNCIA TECNOLOGIA INOVAÇÃO IDEIAS EMPREENDEDORISMO FUTURO

## ULBRATI – ULBRA E A TERCEIRA IDADE

ALLI-FELDMANN, L. R.; SANTOS, P. F.; FRANCO, R.M.; PEREIRA, L.; MOURA, A. E.; PETERSEN, B.; TEIXEIRA, J. H.; BRANCO, V.; FRASCA, V.; MATTOS, L. A. S.; MACHADO, K.; PADILHA, M.

**Introdução:** A atividade física regular quando feita com regularidade e acompanhamento, o risco de muitas doenças e problemas de saúde comuns na velhice diminui. **Objetivo:** Promover saúde através da socialização, e da prática de atividades físicas e culturais. **Metodologia:** As atividades são desenvolvidas em sua maioria nas terças e quintas-feiras à tarde.

**Resultados:** Melhora na aptidão física geral, a média do grupo se encontra com a força, flexibilidade e condicionamento aeróbio dentro da classificação normal segundo o protocolo de teste para aptidão física de Rikli e Jones, 2008. Já o IMC se encontra na classificação de sobrepeso. Referente à circunferência do abdômen nas mulheres apresentou-se acima da média, confirmando o resultado do IMC. Outros benefícios relatados após a inserção no grupo foi a melhora no bem-estar, na disposição para as atividades diárias. Diminuição do uso de medicamentos para depressão, ansiedade, hipertensão arterial, controle do diabetes, alívio de dores posturais e a ressocialização. **Conclusão:** O projeto ULBRATI promove a saúde na sua dimensão física, social e mental.



### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CASALATINA, Vanessa Cristina et al. Efeito de 12 semanas de Treinamento funcional comparado com tradicional na melhora da flexibilidade em idosas. In: **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. 2016.
- CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. **Rev bras cineantropom desempenho hum**, v. 12, n. 2, p. 106-11, 2010.
- CUNHA, Lorena Lourenço; MAYRINK, Wildete Carvalho. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. **Rev Dor**, v. 12, n. 2, p. 120-4, 2011.
- ELIAS, Rui Gonçalves Marques et al. Aptidão física funcional de idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 1, p. 79-86, 2012.

E-mail: [lidianefeldmann@gmail.com](mailto:lidianefeldmann@gmail.com)