

VIII SALÃO DE EXTENSÃO



ULBRATI – ULBRA E A TERCEIRA IDADE

ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia¹; FERREIRA, Paola²; FRANCO, Rebeca³.

Introdução: A atividade física regular é um ingrediente fundamental para um envelhecimento saudável. De todos os grupos étnicos, os idosos são os mais beneficiados com a atividade física que, 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. Nas terças os idosos participam de aulas de Ginástica/hidroginástica, Pilates e ensaios do grupo vocal. Com a contribuição do curso de Dança, neste dia os mesmos têm aulas de dança. Nas quintas-feiras são proporcionados os jogos adaptados, Ginástica/hidroginástica, musculação e Pilates. O curso de Fisioterapia colabora com a Hidroterapia, trabalhando com a reabilitação dos mais limitados fisicamente. Acadêmicos dos cursos de dança, educação física, fisioterapia e fonoaudiologia participam das atividades citadas. No decorrer do ano são promovidas festas pelo grupo, viagens e participação em eventos, com apresentações do coral, da dança e também nos Jogos de Integração dos Idosos do RS realizado anualmente na cidade de Tramandaí – RS. Durante o ano são realizadas duas avaliações físicas, uma a cada semestre, verificando condicionamento aeróbio, IMC, circunferência abdominal, força de membros inferiores, flexibilidade e pressão arterial. **Resultados:** Nossos principais resultados são os depoimentos dos participantes que relatam seu bem-estar, sua melhora na disposição para as atividades diárias. E alguns relatam que após ingressar no grupo, através da convivência, dos amigos formados, pelas atividades praticadas e pelo carinho que todos que trabalham no projeto oferecem, não precisaram mais de alguns medicamentos, como para depressão, por exemplo. Quanto aos resultados das avaliações físicas 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. O projeto ULBRATI cresceu e se modificou no passar desses anos sempre em busca de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos envelhecidos.

Referências:

CARVALHO FILHO, E.T. de. Fisiologia do Envelhecimento. In: PAPALÉO NETTO, M. Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, p.60-70, 2002.

NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde. Traduzida por M. IKEDA. São Paulo: Manole, 1999.

Organização Mundial da Saúde (1946). Constitution of the World Health Organization. Basic Documents. Genebra: OMS, 1946



VIII SALÃO DE EXTENSÃO



-
1. Mestre docente ULBRA/CANOAS, Coordenadora projeto ULBRATI, lidianefeldmann@gmail.com;
 - 2, 3. Acadêmica ULBRA/CANOAS e estagiária do projeto ULBRATI.

