



## ULBRATI – ULBRA E A TERCEIRA IDADE

ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia<sup>1</sup>;  
FERREIRA, Paola<sup>2</sup>;  
FRANCO, Rebeca<sup>3</sup>.

**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.



**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 bibliográficas

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.



E-mail: lidianefeldmann@gmail.com