



GINÁSTICA ULBRATI

FRANCO, Rebecca¹; ALLI-
FELDMANN, Lidiane Requia².
ULBRA

Introdução: Sabe-se que com o envelhecimento uma série de alterações fisiológicas ocorrem no organismo de uma pessoa, como o surgimento de doenças crônicas, degenerativas entre outros tantos problemas. Em virtude desses fatores, a ginástica para idosos poderá influenciar positivamente no processo de envelhecimento melhorando assim a qualidade de vida do idoso. **Objetivo:** A ginástica tem como objetivo fortalecer a musculatura e desenvolver a coordenação motora das pessoas acima de 60 anos. **Metodologia:** As atividades são desenvolvidas nas terças-feiras com circuito de atividades funcionais e nas quintas-feiras com aulas de Step. Cada idoso passa por uma avaliação inicial e a partir dessas avaliações é possível identificar um perfil da turma o que serve de base para a elaboração das aulas atendendo aos objetivos da modalidade e ao objetivo geral do projeto que é promover a saúde dos idosos. Ao final de cada aula é registrado a percepção subjetiva de esforço e ao final do semestre é feita uma reavaliação para verificar se houve resultados. Os idosos são atendidos por estagiários, cada turma de ginástica tem em média 18 alunos e é feito um estudo de caso da turma. Semanalmente são realizadas reuniões para discussão dos casos onde são apresentadas as atividades desenvolvidas bem como a evolução da saúde e bem estar dos participantes, proporcionando ao grupo discutir a eficácia da metodologia empregada. **Resultados:** Encontramos melhora no fortalecimento de membros inferiores e superiores, melhora na mobilidade articular, equilíbrio, agilidade, condicionamento aeróbio. Os depoimentos dos participantes que relatam seu bem-estar e sua melhora na disposição para as atividades diárias também compõem nossos resultados. **Conclusão:** Conclui-se que a ginástica atende seu objetivo específico que é a melhora da força, coordenação e bem-estar e também o objetivo geral do projeto que é a promoção de saúde.

Referências

- Rarechbach, R. Atividade Física para Terceira Idade 1ª Edição. São Paulo: Editora Louise. (1990)
Wagon, Y.; Théberges, S.; Orban W. A. R. Manual de Ginástica e Bem
Estar para a Terceira Idade. São Paulo: Editora Marco Zero
Guedes Jr, D. P. (1997) Personal Training na Musculação. Rio de Janeiro: Editora Ney Pereira.

Lidianefeldmann@gmail.com

