3º CONCENO
O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais
Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

UNIVERSIDADE DA MATURIDADE DO AMAPÁ: CARACTERIZAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA DOS PRATICANTES DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

Patrícia Lopes de Oliveira*
Acadêmica do 8º semestre do curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá e monitora no Projeto de Extensão da Universidade da Maturidade

Tacyra da Costa Oliveira
Acadêmica do 8º semestre do curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá e monitora no Projeto de Extensão da Universidade da Maturidade

Flavius Augusto Pinto Cunha
Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá

GTT 1 – Atividade Física e Saúde

A população de idosos no Brasil cada vez mais alcança números elevados. Segundo pesquisas realizadas pelo IBGE (2008), em 1980, havia 7.197.904 idosos, representando cerca de 6% da população, as previsões para 2020 é que esse número se multiplique alcançado 28.321.799 idosos, representando cerca de 13,67% da população brasileira. A velhice, em especial, é um processo contínuo durante o qual ocorre declínio progressivo de todos os sistemas fisiológicos, e uma das formas de retardar esse processo é através da prática regular de atividades físicas. Diante disso, a Universidade Federal do Amapá com o intuito de participar de forma efetiva na transformação dessa população instituiu o projeto Universidade da Maturidade do Amapá (UMAP), oferecendo disciplinas de caráter social, tecnológico, e especialmente, com referências na atividade física. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi diagnosticar o perfil da saúde física dos idosos envolvidos no projeto UMAP. Para tanto, foram voluntários para esse estudo 31 alunos de ambos os sexos, sendo 16 homens e 15 mulheres. Os participantes foram convidados a responder um questionário semiestruturado, contendo 14 questões, que trata de aspectos relacionados à saúde física dos idosos. Todos os envolvidos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para a participação na pesquisa. Os resultados mostram que 90% dos entrevistados não apresentam nenhuma restrinção médica que os impeçam de fazer atividades aquáticas; 84% informam que dentre as práticas de atividade física regular, as mais elencadas são atividades aquáticas, caminhada, dança e ciclismo; 46% praticam atividades aquáticas, tanto nas aulas da UMAP como em outros lugares; 41% indicam que são hipertensos; 13% informam que são diabéticos; 35% apresentam problemas de colesterol alto; 41% sofrem de algum problema na coluna; 25% relatam que já sofreram algum traumatismo ósseo; 32% apresentam problemas circulatórios. Através desse instrumento de pesquisa pôde-se supor que o grupo de idosos que praticam atividade física regular apresenta bom estado de saúde física. Sendo assim, esse estudo parece indicar que os exercícios fisicos orientados e sistematizados, nesse caso específico as atividades aquáticas, contribuem para o processo de aquisição de autonomia nas atividades do cotidiano e são indispensáveis para que haja saúde física na terceira idade.

Referências

KACHAR, Vitória (org.). Longevidade: um novo desafio para a educação. São Paulo: Cortez, 2001.

Banco de Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em www.ibge.gov.br Acessado em 25 de novembro de 2010.

Email: patyoliveira_ap@hotmail.com.