



## A GINÁSTICA RECREATIVA PARA IDOSOS DO ALBERGUE SANTO ANTÔNIO

Fernanda Karolina Assunção<sup>1</sup>  
Éwerton dos Santos Flausino<sup>2</sup>

*PALAVRAS-CHAVE: Idosos; Autonomia funcional em idosos; Atividades lúdicas para idosos; Socialização no albergue;*

### INTRODUÇÃO

Por intermédio da disciplina Educação Física Adaptada, os alunos do 5º período do curso de Educação Física da Universidade Federal de São João Del Rei, são designados a prestar serviços voluntários junto à comunidade. As entidades envolvidas são APAE, Albergue e CAPES, onde, nesse estudo nos focaremos no trabalho realizado com os idosos do Albergue Santo Antônio.

A maior parte do declínio da capacidade física dos idosos deve-se ao tédio, à inatividade e à expectativa de enfermidade. Além disso, grande parte deste declínio é provocada pela atrofia por desuso resultante de sedentarismo. (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Como maneira de justificar nosso envolvimento e permanência nas intervenções juntamente com o Programa de Extensão entre a UFSJ e o Albergue, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), atividades consideradas leves ou moderadas podem retardar declínios funcionais, assim, presume-se que uma vida ativa em exercícios pode contribuir para a melhoria da saúde mental e física em idosos e ainda, por ser um hábito essencial na promoção da qualidade de vida pode interferir na longevidade e autonomia funcional.

Considerando as perdas de movimento e funcionalidade em decorrência da idade, nos apropriamos de saberes sobre a ginástica, que aplicada de forma lúdica e recreativa seria uma maneira de atrair a participação de um grupo que de início rejeitava a prática de exercícios e indiretamente estaríamos aproximando os idosos á atividades semelhantes as que realizam no seu dia-a-dia, como por exemplo, pentear cabelo, tomar banho, etc.

Com a implementação das atividades voltadas a ginástica, era possível notar o elevado grau de espasticidade dos idosos, e isso se dá pela pouca ativação ou utilização dos grupamentos musculares corporais.

## OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo proporcionar aos alunos da UFSJ um contato mais efetivo com a prática docente e ao mesmo tempo possibilitar aos idosos, melhorias em sua qualidade de vida, autonomia funcional e socialização.

Dentre os objetivos comuns trabalhados durante as aulas destacam-se:

- Realizar um trabalho com os membros superiores e inferiores dos idosos, além da agilidade, força, concentração e cognição.
- Interagir os idosos e proporcionar uma melhor qualidade de vida
- Aumento da autonomia e sensação de bem-estar, manutenção ou melhora da flexibilidade, maior coordenação motora e equilíbrio, maior sociabilidade e independência pessoal (com movimentos da vida diária), auxílio no tratamento e prevenção de doenças, melhoras no desenvolvimento psicossocial, entre outros.
- Controle do peso corporal, aumento da força muscular, melhoras nas funções cardiorrespiratórias.

“O envolvimento regular em AF pode retardar os declínios normais relacionados à idade nas funções de vários sistemas fisiológicos, como também os efeitos e número de doenças debilitantes.” (SHEPHARD, 2003; BIRD; TARPENNING; MARINO, 2005)

## METODOLOGIA

O grupo atendido conta com a participação de aproximadamente 40 idosos que ao início do programa foram submetidos a uma anamnese para verificar o grau de limitação, força e autonomia. Baseando nos resultados dos testes, planejamos aulas que trabalhassem com as dificuldades individuais de cada um.

Os idosos recebidos pelo programa constituem um grupo heterogêneo, que inicialmente realizava atividades em um grande grupo visando uma melhor socialização entre eles, e aos meados do programa, separamos em duas classes compostas por aptos e cadeirantes, sendo essa, uma forma de enfatizar mais ainda o trabalho nas dificuldades de cada indivíduo.

Ao início de cada aula, sempre são realizados alongamentos que é o momento pelo qual se diminui as tensões musculares e se prepara para as atividades subsequentes. Os materiais que são utilizados (bola macia pequena, medicine ball, macarrão, bola de iniciação esportiva, halteres, corda) trabalham as habilidades motoras finas e grandes grupamentos musculares, com o intuito de melhorar a amplitude de movimento das articulações e melhorias nas atividades da vida diária. Outra ferramenta utilizada como trato pedagógico é o uso de materiais coloridos que prende mais a atenção e deixa o ambiente mais descontraído,

músicas que eles estão familiarizados e outras atividades diversificadas e estimulativas.

### ANÁLISE E DISCUSSÃO

Fazendo uma análise de todo o programa, foi verificado como principais dificuldades a adaptação dos idosos às atividades preparadas, levando-se em consideração o local proposto para que acontecessem as aulas, além do medo inicial ao lidar com as dificuldades de alguns idosos ou hiperproteção por parte dos alunos voluntários.

O descaso dos funcionários do albergue e o horário de refeições e orações também dificultaram bastante o desenvolvimento e bom aproveitamento do programa, mas estes foram sendo reestabelecidos e adequados com o tempo.

A evasão de alguns universitários do programa foi um fator limitante, visto que alguns idosos precisavam da ajuda de mais de uma pessoa auxiliando para que pudessem realizar determinadas atividades.

### CONCLUSÕES

O programa no Albergue Santo Antonio, antes de mais nada, contribui para o nosso crescimento profissional e pessoal, e em adição com a possibilidade de atuação neste programa nos faz observar o descaso com que as pessoas albergadas são tratadas seja pela família ou pela sociedade como um todo.

Apesar das dificuldades, acreditamos que o programa esteja sendo efetivado da melhor maneira possível e é uma grande satisfação ver que estamos fazendo o diferencial na vida daquelas pessoas, e através do programa estamos conseguindo que eles fiquem mais autônomos e que alguns comecem a deixar a cadeira de rodas para usar o andador, melhorando suas funcionalidades.

### REFERÊNCIAS

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. F.. Motivo de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

SHEPHARD, R. J.. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo, SP: Phorte, 2003

---

1

2