



A ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE: EXERCITAR PARA TRATAR E PREVENIR

Daiane Giarola Pereira¹
Ana Carolina Bernardino²
Giselle Cristina de Resende Pereira³

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Idoso e Saúde.

INTRODUÇÃO

No Brasil, 8,6% da população total é representada pelas pessoas com 60 anos ou mais de idade. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística esse valor corresponde a cerca de 20 milhões de idosos. Muitas facilidades e pouco esforço físico levam ao sedentarismo e contribuem imensamente para o surgimento precoce e/ou agravamento de patologias como hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, dislipidemias e obesidade. Ambos os fatores são grandes responsáveis pelo aumento no número de mortes na terceira idade.

Segundo Freitas (2006, p. 25), a dependência e limitações funcionais têm sido as maiores adversidades da saúde associadas ao envelhecimento, sendo de fundamental importância à adoção de medidas preventivas, como atividades físicas, para prolongar o tempo de vida ativa e independência do idoso.

Os idosos têm potencial para mudanças e apresentam muitas reservas inexploradas na medida em que se tornam mais atuantes e integrados na sociedade, reafirmando assim a importância de se manter ativo (FREIRE, 2000, p. 30).

Sendo assim a implantação do “Projeto Alegria de Viver” visou proporcionar aos indivíduos da terceira idade do município de Dores de Campos - MG atividades físicas com aulas dinâmicas e recreativas, através de ginástica, dança e exercícios dinâmicos.

OBJETIVO

O projeto teve por objetivo proporcionar uma melhor qualidade de vida e uma maior integração social para os participantes do município de Dores de Campos – MG, bem como o bem estar físico e psicológico; aumento da auto-estima; melhoras no equilíbrio, coordenação motora e postura; estímulos do raciocínio; aumento na amplitude dos movimentos articulares; melhorias nas capacidades respiratória e circulatória; prevenção de doenças tal como a osteoporose e estímulos na independência para execução de atividades do cotidiano.

METODOLOGIA

As atividades foram realizadas nas dependências do CRAS (Centro de Referência e Assistência Social) no município de Dores de Campos – MG, uma vez por semana com uma hora de duração, sendo na quinta-feira e no turno da tarde. O projeto contou com um professor coordenador e duas estagiárias, todos estudantes da Universidade Federal de São João del Rei – MG, teve início em setembro de 2011 e seu término em dezembro de 2012, com duração de 64 semanas.

O público alvo consistia em 40 alunos, sendo um grupo homogêneo do sexo feminino com exceção de um aluno do sexo masculino, todos com faixa etária de 40 a 90 anos de idade e portadores de diferentes doenças: hérnia discal, artrose, hipertensão arterial, diabetes, entre

outras.

No primeiro dia de aula os participantes do projeto assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual estavam cientes dos possíveis riscos e benefícios, assim como dos objetivos e procedimentos realizados, em seguida foram submetidos a responder um questionário, bem como, uma análise com os seguintes testes antropométricos: peso corporal (mensuração realizada por meio de balança digital portátil da marca G-Tech modelo Light com precisão de 100g); aferição da pressão arterial (mensuração realizada por meio de aparelho analógico marca Glicomed Aneróide) e estatura (mensuração realizada por meio de estadiômetro portátil da marca Sanny com precisão de 1cm).

Providenciamos a confecção de camisas para os professores e alunos participantes e foi escolhido por meio de votação o nome “Alegria de Viver” para designar o projeto, o que foi um pedido deles mesmos.

Na aula seguinte deram-se início as atividades físicas, tais como: alongamentos, ginástica, danças, atividades recreativas e localizadas.

ANÁLISE E DISCUSSÃO

Após as observações das práticas regulares de exercícios físicos observou-se que os participantes desenvolveram uma maior conscientização sobre seu corpo. Os fatores qualitativos contribuíram bastante para o bem estar dos participantes, dessa forma, constatou-se através de relatos, que a qualidade de vida desse público melhorou ao longo das atividades físicas proporcionadas.

As práticas permitiram uma melhora no bem estar psicológico e social, tal como, melhora no funcionamento cardiorrespiratório, na qual as idosas que apresentavam hipertensão após meses fazendo as aulas regularmente, obtiveram uma diminuição significativa na pressão arterial, conforme resultados obtidos na segunda análise, bem como ao realizar atividades aeróbicas demonstravam menos cansaço; mais mobilidade; melhora na circulação sanguínea; enfim muitos benefícios contra ao que acompanha com o avanço da idade.

CONCLUSÕES

Os resultados obtidos com a prática regular de atividades físicas são bastante importantes, já que com o avanço da idade observa-se o declínio funcional de diversas capacidades devido a vários fatores, como por exemplo, o estilo de vida sedentário.

Foi possível observar como conclusão que práticas regulares de exercícios físicos quando orientados, compreendem uma grande potencialidade de reverter tais fatores, melhorando/mantendo assim a qualidade de vida, ocasionando também grande contribuição para a saúde psíquica e social.

REFERÊNCIAS

Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/saude-do-idoso>. Acesso em 19 de fevereiro de 2013 às 18:22h.

FREITAS, E. V. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 25.

FREIRE, S. A. *Envelhecimento bem-sucedido e bem-estar psicológico*. Em A. L. Neri & S. A. Freire (Orgs.). *E por falar em boa velhice*. Campinas: Papyrus, 2000, p. 21-31.

SABA, Fabio. *Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar*. São Paulo: Takano Editora, 2003.

SHEPHARD, Roy J. *Envelhecimento, atividade física e saúde*. São Paulo: Phorte, 2003.

¹Graduanda pela Universidade Federal de São João del-Rei. day.giarola@hotmail.com

²Graduanda pela Universidade Federal de São João del-Rei. carolefi@yahoo.com.br

³Graduanda pela Universidade Federal de São João del-Rei. gih_mininah@hotmail.com