



ULBRATI – ULBRA E A TERCEIRA IDADE

ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia¹; SANTOS, Paola Ferreira²; FRANCO, Rebeca³;
PEREIRA, Lucimara⁴; MOURA, Antonio Eduardo de⁵; PETERSEN, Bruno⁶; TEIXEIRA, João
Henrique⁷; FRASCA, Victor⁸; MATTOS, Lauro Antonio dos Santos⁹; MACHADO, Kimberly¹⁰;
PADILHA, Marcelo.¹¹

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. Nas terças os idosos participam de aulas de Ginástica/hidroginástica, Pilates e ensaios do grupo vocal. Com a contribuição do curso de Dança, neste dia os mesmos têm aulas de dança. Nas quintas-feiras são proporcionados os jogos adaptados, Ginástica/hidroginástica, musculação e Pilates. O curso de Fisioterapia colabora com a Hidroterapia, trabalhando com a reabilitação dos mais limitados fisicamente. Acadêmicos dos cursos de dança, educação física, fisioterapia e fonoaudiologia participam das atividades citadas. No decorrer do ano são promovidas festas pelo grupo, viagens e participação em eventos, com apresentações do coral, da dança e também nos Jogos de Integração dos Idosos do RS realizado anualmente na cidade de Tramandaí – RS. Durante o ano são realizadas duas avaliações físicas, uma a cada semestre, verificando condicionamento aeróbio, IMC, circunferência abdominal, força de membros inferiores, flexibilidade e pressão arterial. **Resultados:** Melhora na aptidão física geral, 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. Outros benefícios relatados após a inserção no grupo foi a melhora no bem-estar, na disposição para as atividades diárias. Diminuição do uso de medicamentos para depressão, ansiedade, hipertensão arterial, controle do diabetes, alívio de dores posturais e a ressocialização. **Conclusão:** O projeto ULBRATI promove a saúde na sua dimensão física, social e mental.

Referências:

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

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Aptidão física, exercícios físicos e doenças osteoarticulares em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 17, n. 4, p. 300-306, 2013.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Valores normativos da aptidão física para idosas brasileiras de 60 a 69 anos de idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 4, p. 318-322, 2015.

MOTTA, Thaisa Segura da; GAMBARO, Regina Clara; SANTOS, Fânia Cristina. Mensuração da dor em idosos: avaliação das propriedades psicométricas da versão em português do Geriatric Pain Measure. **Rev. dor**, v. 16, n. 2, p. 136-141, 2015.

RIKLI, Roberta E.; JONES, Jessie C. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. **Journal of aging and physical activity**, v. 7, n. 2, p. 129-161, 1999.

SANTOS, Andrêza Soares dos et al. Velocidade de caminhada como indicador para a incapacidade funcional em idosos. **Motricidade**, v. 10, n. 3, p. 50, 2014.

SILVA, Maitê Fátima da et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev Bras Geriatr Gerontol**, v. 15, n. 4, p. 635-42, 2012.

SILVA, Tamara Oliveira da et al. Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. **Rev Bras Clin Med São Paulo**, v. 8, n. 5, p. 392-8, 2010.

STREIT, Inês Amanda et al. Aptidão física e ocorrência de quedas em idosos praticantes de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 4, p. 346-352, 2012.

1. Mestre docente ULBRA/CANOAS, Coordenadora projeto ULBRATI, lidianefeldmann@gmail.com;

2 - 11. Acadêmicos ULBRA/CANOAS e estagiários do projeto ULBRATI.

