

## Ginástica na ULBRATI

SANTOS, Andriele Ferreira dos<sup>1</sup>; CRUZ, Kelly Diana Pereira da<sup>2</sup>;  
ALLI-FELDMANN, Lidiane Requia<sup>3</sup>

**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, desenvolver a coordenação motora, melhorar a flexibilidade e equilíbrio, proporcionar interação social e gerar maior independência das pessoas acima de 60 anos. **Metodologia:** As atividades são desenvolvidas nas terças-feiras com circuito de atividades funcionais e alongamento e nas quintas-feiras com aulas de Step e Ritmos. Cada idoso passa por uma avaliação inicial e a partir dessas avaliações é possível identificar um perfil da turma e as necessidades individuais de cada aluno, 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 ano é feito uma reavaliação para verificar se houve resultados. Os idosos são atendidos por estagiários, cada turma de ginástica tem em média 20 alunos. Semanalmente são realizadas reuniões para discussão dos planos de aula, exercícios propostos e algumas situações individuais, se houver. **Resultados:** Encontramos melhora no fortalecimento de membros inferiores e superiores, melhora na mobilidade articular, equilíbrio, agilidade, flexibilidade e condicionamento aeróbico. 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, flexibilidade, equilíbrio e bem-estar e também o objetivo geral do projeto que é a promoção de saúde.

Palavras chaves: idosos, ginástica, aptidão física.

### 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.

Acadêmica ULBRA/CANOAS e estagiária do projeto ULBRATI;

Acadêmica ULBRA/CANOAS e voluntária do projeto ULBRATI;

Doutora, docente ULBRA/CANOAS, Coordenadora do projeto ULBRATI, lidianefeldmann@gmail.com.