

## A eficácia da atividade física na terceira idade no projeto Ulbrati de Guaíba/Rs

Atalante Correa e Silva

Fabiano Garcia Muniz

Fabio Lopes Larreia

Luciano Medeiros da Rocha

Nos tempos modernos a cada dia que se passa começamos cada vez mais a entender a importância de uma boa qualidade de vida na terceira idade para que assim possamos prolongar nossa vida com mais autonomia e saúde, a atividade física é um fator fundamental para promover o bem estar físico e cognitivo, para NOBREGA et al,1999, PIRAI, (2003) adultos acima dos 60 anos praticantes de atividade física regularmente de duas a três vezes na semana, apresentam um melhor desempenho funcional em suas atividades de vida diária (AVD). Para ZIMERMAN (2000) nos coloca como principais objetivos da atividade física: a melhora das condições musculares (força e resistência) e articulares (mobilidade), flexibilidade melhora a condição cardiorrespiratória, previne a obesidade, a osteoporose, melhora a postura, a coordenação motora e o equilíbrio. O presente trabalho tem objetivo geral proporcionar uma melhora na qualidade de vida dos praticantes do projeto Ulbrati e como objetivos específicos possibilitar uma evolução na condição física e desenvolver uma melhora na autoconfiança e na socialização com os colegas do grupo Ulbrati. A metodologia utilizada foi através do monitoramento dos idosos através da caminhada orientada com aferição da frequência cardíaca sendo utilizado o aparelho da marca G.TECH modelo RW 450, antes e após o término da atividade e a utilização da escala de BORG como instrumento de percepção de esforço subjetivo, era realizado pesagem dos alunos com uma balança marca Marte modelo PP180 com capacidade para 180 quilogramas e com precisão de 100 gramas, foi realizado uma avaliação no início do período de trabalho e uma ao final do programa para verificar os resultados obtidos com o trabalho, participaram do estudo oito mulheres idosas com idade respectivas entre sessenta a setenta e oito anos, no período entre doze de agosto do ano de dois mil e quinze a dezoito de novembro de dois mil e quinze, sendo as aulas realizadas nas segundas, quartas e sextas-feiras no período vespertino com duração de sessenta minutos cada aula realizada, as aulas eram divididas em dez minutos para aferição da frequência cardíaca, cinco minutos de alongamento, trinta minutos de caminhada, dez minutos para aferição da frequência cardíaca após a caminhada, cinco minutos para alongamento final e relatos de como foi a aula. Os resultados verificados durante o estudo que das oito idosas cinco apresentaram uma redução no seu peso corporal, duas idosas mantiveram o peso da primeira avaliação, e uma idosa aumentou o seu peso corporal durante o período de atividades, nos treinos obtiveram uma melhora na condição cardiorrespiratória das praticantes conforme os dados coletados da frequência cardíaca, as alunas relataram uma melhora nas atividades da vida diária (AVD) com maior disposição para realizar suas tarefas, todas as alunas também relataram uma melhora na relação com os colegas de grupo e na sua auto-estima. Concluímos através deste trabalho que atividade física regular possibilitou aos idosos do grupo ULBRATI uma melhora física e cognitiva, tornando-se menos vulneráveis a doenças.

### REFERÊNCIAS:

ZIMERMAN, G. **Velhice**: aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Medicas Sul, 2000.

PIRAI, H. **O poder da atividade física**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.