

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS DA VILA ESPERANÇA DE MARINGÁ: IMPLEMENTAÇÃO DE ATIVIDADES JUNTO AO PROJETO “CULTURA CORPORAL PARA IDOSOS”

Lunna Emanuelli Antonelli (DEF/UEM)

Ana Beatriz de Santana Moreira (DEF/UEM)

Matheus Fassina Saraiva (DEF/UEM)

Laryanne da Costa (DEF/UEM)

Alexandre Miyaki da Silveira – Orientador (DEF/UEM)

Email-amsilveira@uem.br

Resumo:

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o processo de implementação de um programa de exercícios físicos sistematizados voltado a idosos em situação de vulnerabilidade social, residentes em um bairro do município de Maringá-PR. Do ponto de vista metodológico, o projeto propõe a capacitação de acadêmicos do curso de Educação Física, os quais atuarão junto a esse público por meio da aplicação de um programa de exercícios que contempla dimensões corporais, emocionais e sociais. Como resultado esperado, almeja-se não apenas atender às demandas da população idosa, mas também formar profissionais qualificados para a atuação nesse campo específico.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Idoso; Exercício sistematizado.

1. Introdução

Atualmente a expectativa de vida da população mundial aumentou e como consequência o ser humano está mais suscetível aos efeitos do envelhecimento. Boa parte desse resultado está relacionado a avanços tecnológicos, especialmente na área da medicina. Destaca-se com isso, que um estilo de vida saudável e mudanças sociais positivas são recursos e procedimentos que proporcionam o prolongamento da vida, sendo esses alguns fatores que aumentaram o número de idosos na pirâmide social.

O envelhecimento é conceituado como um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível, no qual existem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a perda da capacidade de adaptação do

indivíduo em relação ao meio interno e externo, ocasionando maior vulnerabilidade e incidência de processos patológicos que terminam por levá-lo à morte (Netto, 2012).

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), o envelhecimento é uma das grandes vitórias da humanidade e também um dos grandes desafios. Este aumento proporcional de indivíduos na terceira idade, considerado a partir de 60 anos de idade, somado ao declínio das taxas de fecundidade e o desenvolvimento tecnológico e terapêutico no tratamento de doenças, influenciou a tendência à alteração da estrutura da população, especialmente no Brasil.

Conforme Terumi (2012), a prática de exercícios físicos é uma forma de postergar declínios físicos, psicológicos e sociais ocasionados pelo envelhecimento. Consequentemente, o exercício físico preserva a capacidade funcional, ou seja, a competência em realizar tarefas diárias com vigor sem fadiga excessiva, a independência e a autonomia dos idosos. A autora ressalta que é um importante instrumento na recuperação e manutenção corporal, da promoção da saúde e da qualidade de vida, além de promover o contato social e a redução de problemas psicológicos. Portanto, o exercício físico, em especial os de força, são indispensáveis para obter qualidade de vida e melhorias na capacidade funcional, facilitando as atividades diárias e cotidianas (Pedro; Amorim, 2008).

De acordo com Carvalho et al. (2004), muitos trabalhos têm evidenciado que programas com intensidade suficiente para aumentar a força e o equilíbrio precisam ser praticados como forma de melhorar a qualidade de vida dos idosos, principalmente quando se trata do risco de quedas e fraturas. Nesse sentido, o Proccid atua oferecendo exercícios sistematizados que desenvolvem nos idosos aspectos importantes para a manutenção da qualidade de vida e da funcionalidade corporal. A sistematização das aulas é baseada em exercícios de força, de equilíbrio, de flexibilidade, de agilidade e exercícios cognitivo-motor.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é apresentar o processo de implementação de um programa de exercícios físicos sistematizados pelo Proccid. O projeto conta com a participação de acadêmicos bolsistas e voluntários, além de oferecer vagas para a UCE- Unidade Curricular de Extensão. Por meio do projeto é

possível qualificar o profissional de educação física para atuar diretamente no campo de trabalho com a população idosa.

2. Metodologia e Desenvolvimento

O presente trabalho possui cunho descritivo cuja abordagem qualitativa empregada visa apresentar o processo de implementação de um programa de exercícios físicos sistematizados direcionado a idosos em situação de vulnerabilidade social, residentes em um bairro do município de Maringá-PR.

A proposta tem enfoque nas qualidades física, psicológica e social do idoso e abrangerá vários componentes para a estruturação do programa de treinamento. Inicialmente serão realizados testes relacionados à força, flexibilidade, equilíbrio e agilidade para uma adequada prescrição das aulas. Após cada semestre de realização das atividades os testes serão novamente aplicados de modo a avaliarmos os efeitos da prática nessa população.

As aulas para os idosos acontecem no Centro Comunitário da Vila Esperança duas vezes na semana, com duração de 60 minutos. Cerca de 27 idosos participam das aulas. Cada aula é composta por exercícios em forma de circuito na qual cada estação enfatiza um aspecto a ser trabalhado. Assim temos 5 estações que trabalham exercícios de força, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e o cognitivo. Para isso as aulas são pesquisadas e elaboradas pelos acadêmicos por meio de minicursos, grupo de estudos e treinamentos para preparação das aulas. As aulas são divididas em 3 partes, sendo a primeira parte introdutória com alongamento, soltura e aquecimento; a segunda parte, principal, com a aplicação dos exercícios em forma de circuito e a terceira parte com alongamento final e volta a calma.

3. Resultados

Com a implementação do programa de exercícios sistematizados definido e iniciado em 2025, espera-se que haja um bom desempenho dos participantes idosos com melhora e a manutenção das variáveis trabalhadas: força, equilíbrio, agilidade e flexibilidade. Paralelamente ao trabalho com os idosos, há a formação profissional dos acadêmicos envolvidos no processo. Esse programa de treinamento é de extrema

importância quando se trata do aprimoramento acadêmico, pois com a intervenção nos idosos, os acadêmicos aprendem a lidar de maneira correta e eficiente com indivíduos dessa faixa etária cada vez maior em nossa população, e que merece uma atenção redobrada, cuidados específicos e tratamento de certa forma personalizado para a área da musculação, somando, assim, um rico conhecimento profissional.

4. Considerações Finais

Acreditamos que a implementação dos exercícios de força utilizando a musculação no Projeto “Cultura Corporal para Idosos” seja um modo eficaz para melhorar a capacidade funcional do idoso devido às perdas motoras durante o envelhecimento.

Por fim, concluímos que o aumento da população idosa no Brasil gera demandas a serem supridas, dentre elas o exercício físico e pessoal capacitado. Assim, este projeto visa implementar o programa de atividades oferecidos aos idosos e capacitar os acadêmicos para trabalhar com essa população.

Referências

CARVALHO, J. et al. Exercício físico e o idoso: benefícios sobre a força muscular, equilíbrio e a prevenção de quedas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 2, p. 129-134, 2004.

NETTO, M. P. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

PEDRO, C.; AMORIM, F. A importância do treinamento de força para idosos: musculação e qualidade de vida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 3, p. 69-77, 2008.

TERUMI, A. **Envelhecimento, exercício físico e qualidade de vida: uma análise interdisciplinar**. Curitiba: CRV, 2012.