

PREFEITURA MUNICIPAL DE CHOPINZINHO – PR

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

GESTÃO 2012 - 2015

**PROJETO TERCEIRA IDADE ATIVA**

EDUCADORAS FÍSICAS: LÍDIA POSSO SIMIONATO (responsável)

ALANA M. C. KNAKIEWICZ (estagiária)

CHOPINZINHO, MAIO DE 2014.

**RESUMO**

O projeto TERCEIRA IDADE ATIVA, o qual é contemplado pelo PROGRAMA CAMINHANDO JUNTOS PARA A MELHOR IDADE visa o lazer e qualidade de vida para os idosos do município de Chopinzinho por meio de lazer físico-recreativo. Realizado através da Secretaria Municipal de Saúde atende a aproximadamente 60 idosos de ambos os sexos, com atividades realizadas todos os dias da semana em diferentes ATIS de diversos bairros da cidade. São desenvolvidas atividades de alongamentos, ginástica, caminhada visando trabalhar a função cardiorrespiratória, a flexibilidade e a força. A equipe integrante é constituída por uma professora-coordenadora e uma estagiária do Curso de Educação Física, contando com o apoio dos profissionais do NASF. Neste projeto predomina indivíduos do sexo feminino, casadas, com ensino fundamental incompleto. Baseado nestes dados foi possível elaborar atividades que pudesse se adequar às necessidades dos idosos e possibilitar uma melhoria desses aspectos psicossociais e de saúde em geral.

Palavras chave: Idoso, Atividade Física e Lazer.

## **INTRODUÇÃO**

A população idosa mundial tem crescido significativamente, fazendo com que pesquisas e estudos do envelhecimento estejam em evidência. Segundo Benedetti et al (2008) o processo de envelhecimento, que antes era restrito aos países desenvolvidos, está ocorrendo nos países em desenvolvimento e de modo mais rápido. Dentre estes, o Brasil é o país em desenvolvimento com envelhecimento populacional mais acelerado do mundo, passando de 7,5% em 1991 para cerca de 15% em 2025, ficando dentro da atual proporção de idosos dos países europeus (RAUCHBACH, 2001; p.13).

Neste contexto, este projeto procura desenvolver, por meio de práticas de atividades físicas e lazer, a promoção da saúde e qualidade de vida e o aspecto do envelhecimento biopsicossocial. Nos diz Rauchbach (2001), que o envelhecimento biológico se caracteriza por perdas orgânicas e funcionais, que tende em resultar na atrofia muscular e na diminuição da eficiência funcional. Já o psicossocial envolve as relações sociais e o desequilíbrio psicológico causado pela depressão, ansiedade e isolamento em decorrência da velhice. Sendo assim, buscamos desenvolver o nosso trabalho com os idosos, privilegiando atividades físicas de lazer cujos resultados amenizam os efeitos causados pelo envelhecimento biológico e psicossocial, pois o lazer e a atividade física “atuam de forma benéfica nessa fase da vida contribuindo para liberações de tensões e estados de inseguranças” (RAUCHBACH,2001 p.17).

Acredita-se que a prática regular de atividade física traz benefícios biopsicossociais a toda a população, neste estudo com ênfase aos idosos, proporcionando um aumento da força muscular, diminuindo assim, os fatores que causam quedas em idosos, pois há uma manutenção ou melhora da densidade corporal óssea, melhora da flexibilidade e da postura, diminuição do percentual de gordura e melhora da condição psíquica e neural. Ao que tange os aspectos psicossociais, as atividades físicas contribuem para a diminuição da ansiedade e depressão, melhora da auto-estima, auto-imagem, inserindo-os em um grupo social, proporcionando integração e socialização.

## **DESCRIÇÃO METODOLÓGICA**

O projeto TERCEIRA IDADE ATIVA tem uma equipe composta por uma professora-coordenadora e uma estagiária de Educação Física e atende a aproximadamente 60 pessoas, predominantemente participantes do sexo feminino, com 60 anos ou mais, residentes no município de Chopinzinho.

As atividades são ministradas todos os dias da semana, no horário de 08:00 às 10:30h, incluindo: alongamentos, caminhada, dinâmicas de grupo e ginástica em aparelhos. Todas as atividades praticadas com os idosos são realizadas nas Praças onde contemplam as Academias da Terceira Idade.

As atividades são divididas em quatro etapas: na primeira é realizada atividades de alongamento e aquecimento; a segunda etapa é composta pelo desenvolvimento da aula propriamente dita; na terceira etapa é onde são realizadas atividades de relaxamento e volta à calma com orientações sobre temas relacionados à qualidade de vida e a importância da atividade física.

Todas as atividades priorizam além da integração, interação e socialização do grupo, a melhoria e manutenção das capacidades físicas, funcionais e cognitivas, buscando o bem-estar e contribuindo para a auto-estima dos idosos, diminuindo, com isso, a depressão. É enfatizada também a reeducação postural, o aumento na força muscular, melhora da mobilidade articular, do equilíbrio, da coordenação motora, da capacidade aeróbica, respiração e relaxamento.

De acordo com os objetivos propostos pelo projeto, os planos de atividade são elaborados pela professora-coordenadora e, discutidos diariamente com a estagiária que os aplica.

Ao inscrever-se para participar do projeto é realizado um diagnóstico aos participantes por meio de entrevista utilizando-se um questionário socioeconômico, psicossocial e anamnese de saúde para conhecer a realidade dos idosos, suas relações e limitações com a atividade física, se há alguma doença, os medicamentos utilizados, como está a sua saúde e as relações sociais. É utilizado também o questionário PARQ- e você para liberação médica de participação no projeto e uma avaliação auto-funcional que avalia a percepção dos idosos com relação às atividades básicas da vida diária e uma avaliação física contendo os testes de resistência cardiorrespiratória, de força, flexibilidade, equilíbrio estático e dinâmico e as medidas antropométricas, como peso, altura e sua relação com o IMC e circunferência abdominal.

Durante o projeto é proporcionado aos idosos palestras e consultas com outros profissionais do NASF tais como, psicóloga, nutricionista, enfermeira e geriatra, propiciando aos participantes um atendimento diferenciado e completo.

## **REFERÊNCIAS**

RAUCHBACH, Rosemary – **Atividade Física para Terceira Idade: envelhecimento ativo, uma proposta para vida**. 2ª edição. revisada e ampliada. – Londrina: Miodiograf, 2001.

BENEDITTI, Tânia R Bertoldo et al. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. Revista Saúde Pública 2008;42(2):302-7. Disponível em: <http://www.periodicos.com.br> [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext/](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext/) Acesso em: 30 de abril de 2014.