

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE. MEXA-SE



INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida de nossa população, cresce no Brasil o número de idosos. Segundo dados do IBGE, em 2030 o Brasil terá a sexta maior população de idosos no mundo. Com o envelhecimento da população, os gastos com a saúde se tornam cada vez maiores.

Redução de pressão arterial, controle das diabetes, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, redução de colesterol, controle do peso (reduzindo problemas articulares), são exemplos de problemas comuns na terceira idade que são controlados com a prática de exercícios regulares, que contribuem para o aumento da expectativa de vida.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Alcançar uma alta qualidade de vida do idoso, através de atividades oferecidas na academia da saúde, pela equipe da saúde, médico, fisioterapeuta, nutricionista, enfermeira, psicóloga e educador físico, a partir das necessidades encontradas na aplicabilidade do Pentáculo do Bem-Estar.

OBJETIVOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicação do Pentáculo do Bem-Estar aos idosos, a fim de entender o perfil do estilo de vida individual, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos;
- Analisar cada questionário, e avaliar como está o estilo de vida de todos os idosos através de gráficos, para analisar os benefícios das atividades.
- Realizar atividades diferenciadas, para aumentar a autoestima dos idosos, lembrar-se de datas comemorativas, diversificando as atividades.

OBJETIVOS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover práticas corporais e atividade física em grupo, evitando o sedentarismo;
- Melhora do equilíbrio, coordenação e locomoção;
- Aumento da massa muscular;
- Melhor controle de glicemia e diabetes;
- Redução do peso corporal e redução do percentual de gordura;
- E principalmente melhora na qualidade de vida e na disposição do idoso;

DESENVOLVIMENTO

O projeto MEXA-SE atende 96 idosos, sendo 12 do sexo masculino e 84 do sexo feminino, As atividades são realizadas em 3 dias da semana, segunda-feira às 8h00 às 9h00, nas terças-feiras às 14h00 às 15h00 e nas quintas-feiras, às 14h00 às 15h00 e às 15h00 às 16h00, os alunos podem optar, por 2 horários na semana, onde realizam atividades de musculação, atividades recreativas, dinâmicas de grupo, atividades rítmicas e dança.

DESENVOLVIMENTO

- Todas as aulas priorizam a integração e socialização do grupo, melhoria e manutenção das capacidades físicas, funcionais e cognitivas, buscando a diminuição da depressão, a melhoria do bem-estar e da auto-estima dos idosos.

DESENVOLVIMENTO

No início de cada semestre é realizado um diagnóstico, por meio de uma entrevista sobre o Pentágono do Bem Estar (PEB) é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos através do questionário do perfil do estilo de vida individual, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos.

DESENVOLVIMENTO

Sendo demonstrada em figura no formato do Pentáculo (estrela), com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados (NAHAS, 2003), com o intuito de analisar a qualidade de vida do idoso, além de uma avaliação física contendo os testes de resistência cardiorrespiratória, de força, flexibilidade, equilíbrio estático e dinâmico e as medidas antropométricas.

RESULTADOS

Na análise da comparação dos resultados de 2015, entre 2016, observou-se que de 23% das pessoas do grupo que procuravam manter uma atividade física diária, 50% dos idosos estão praticando atividades físicas no mínimo 3 vezes na semana, além das atividades da academia, aderiram por mais atividades diárias.

RESULTADOS

Na comparação da alimentação, observou-se que de 18% que incluíram frutas e verduras ao menos 5 porções diárias, aumentou para 42,3%, sendo que de 24% evitavam ingerir alimentos gordurosos e doces, passaram a ser 57,7% da população do mexa-se, incluindo ainda de 4 a 5 refeições diárias. Os dados mostram que mais da metade dos indivíduos avaliados, se preocupam com a alimentação.

RESULTADOS

Além de se preocuparem com a alimentação, evitam hábitos alimentares prejudiciais que são considerados como um dos principais fatores para prevenção de doenças degenerativas.

Com relação ao conhecimento da pressão arterial, de 43% passou para 88,5% dos entrevistados, que se preocupam em conhecer e controlar sua pressão arterial.

RESULTADOS

Também houve melhora na questão do fumo e do álcool, 48,3% passou para 63,5% das pessoas que não fumam e ingerem álcool com moderação.

E de 62,1% das pessoas que sempre usavam cinto de segurança e respeitavam as normas de trânsito passou-se para 86,5%.

RESULTADOS

Percebe-se que a maioria das participantes procurava realizar novas amizades, e estava satisfeita com seus relacionamentos que sempre incluíam reuniões com amigos, atividades esportivas, ou participações em associações como forma de lazer.

Os participantes do projeto relataram que obtiveram novas amizades e uma melhor interação social, tanto entre as pessoas do grupo, como entre as pessoas que os cercam diariamente, melhorando sua socialização integralmente. Também comentaram que se sentem mais “soltos” e “comunicativos”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados encontrados no diagnóstico das avaliações do projeto, conclui-se que o projeto necessita de continuidade, devido sua influência benéfica na vida dos participantes, sendo visíveis algumas melhorias nos aspectos físicos, psicológicos e sociais, principalmente no que se trata a respeito da interação e autoestima dos idosos.

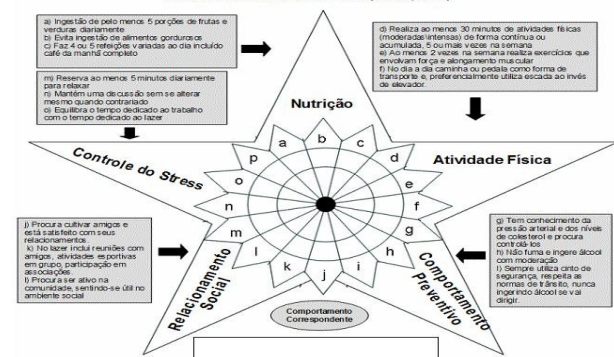
REFERÊNCIAS

<http://www.efdeportes.com/efd148/aplicacao-do-pentaculo-do-bem-estar-em-atividade-fisica.htm>

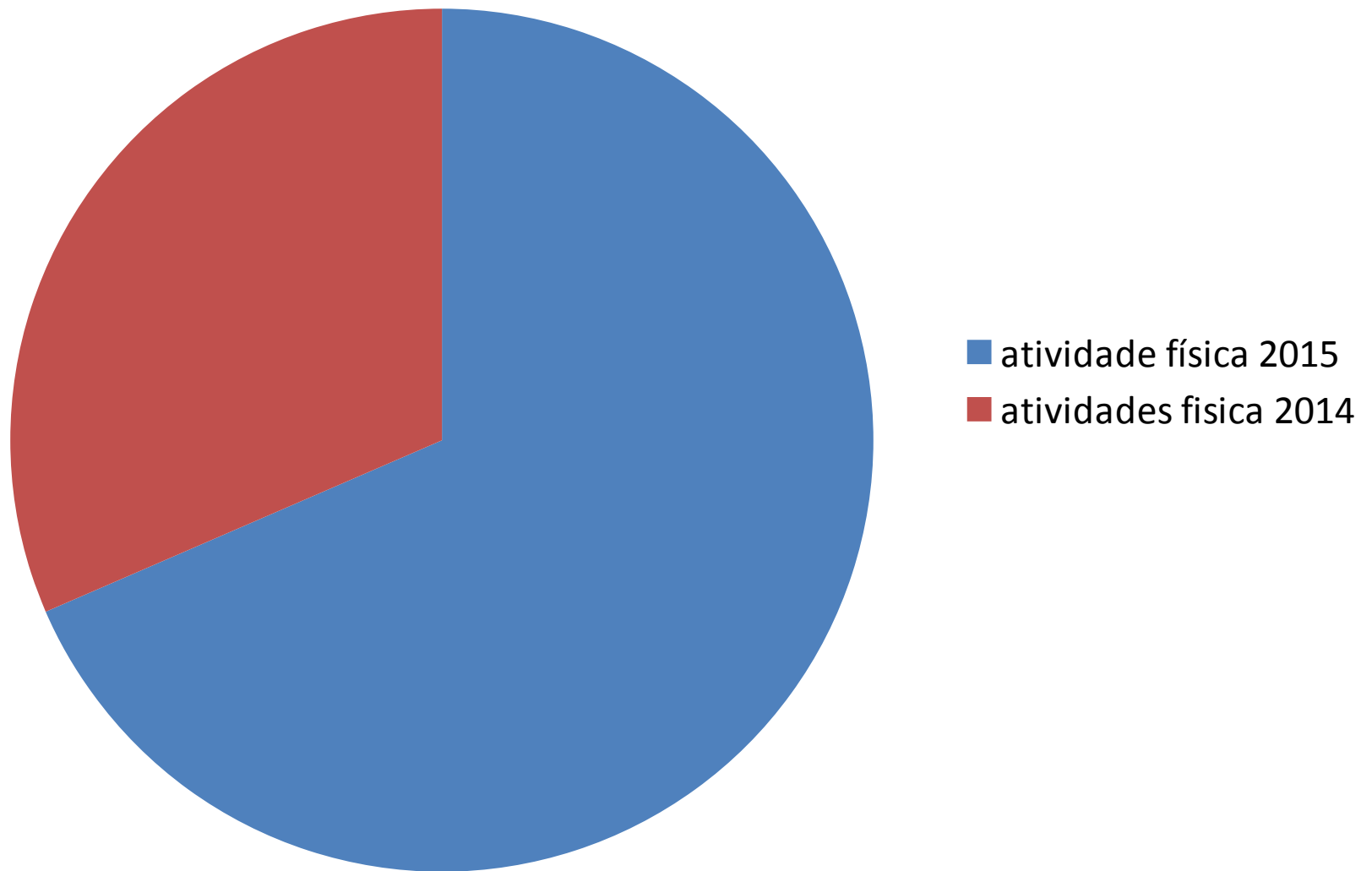
<http://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/a-saude-dos-superidosos-e-a-crescente-expectativa-de-vida/>

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

Instrumento Pentáculo do Bem-Estar (RAHA5, 2000).



Atividade Física





MUITO OBRIGADO!

