

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Universidade e comunidade
em transformação

3 a 7 DE OUTUBRO
DE 2016

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

PROJETO MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS

AUTOR PRINCIPAL: Letícia Machiavelli

CO-AUTORES: Raphael Loureiro Borges, Nelson João Tagliari

ORIENTADOR: Denize Cornelio da Luz

UNIVERSIDADE: Faculdade de Educação Física e Fisioterapia- UPF

INTRODUÇÃO:

Embora muitas pessoas ainda não saibam, a musculação é uma das atividades físicas mais recomendadas pelos médicos para a população idosa, principalmente pelos seus benefícios. Exercícios físicos, em especial a musculação, normalmente são efetuados com pesos sobre a força muscular. A musculação é uma atividade que desenvolve importantes qualidades de aptidão física, uma delas é a funcionalidade com que podem ser adaptados às condições físicas do idoso, bem como aqueles que se encontram com a saúde debilitada, haja vista a ausência de movimentos violentos/desaceleração e choques entre as pessoas, pequenas lesões traumáticas e baixo risco de quedas. Assim, este projeto tem como objetivo promover, através da prática de musculação, o resgate da cidadania e autonomia entre os sujeitos da terceira idade, proporcionando esta prática para idosos do CREATI e usuários do Projeto Resgate da Cidadania e Direitos do Idoso - Balcão do Idoso, junto à Academia de Musculação da FEFF/UPF.

DESENVOLVIMENTO:

Nos últimos anos, no Brasil, surgiram vários serviços voltados aos idosos, como casas de abrigo, Centros de Referência Multiprofissionais e instituições próprias para denúncias de violência. Contudo, com o crescimento populacional desta parcela etária, somado ao pouco valor atribuído a quem envelhece o atendimento a estes ainda é deficitário e pouco qualificado, justificando ações com parcerias públicas e privadas que atuem conjuntamente na garantia do acesso às políticas públicas e aos direitos já conquistados.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

31 DE OUTUBRO
2016

Desta forma, o projeto “Resgate da cidadania e direitos do idoso – Balcão do Idoso” objetiva disponibilizar um espaço de apoio e atenção aos idosos em situação de vulnerabilidade e violação de direitos no município de Passo Fundo/Brasil, tendo o acolhimento, atenção, encaminhamento, orientação e monitoramento como formas de intervenção prioritária. Para além destas ações, buscando a ampliação de sua interface e campo de atuação, o Balcão do Idoso, vem desde 2013 buscando atuar em parceria com o curso de Educação Física e suas diferentes disciplinas, bem como a articulação com o Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano. Em relação ao currículo do curso de Educação Física – Bacharelado – ainda observa-se a inexistência de disciplinas específicas sobre o envelhecimento humano, ao mesmo tempo em que muitas são as disciplinas que abordam em seus conteúdos programáticos questões específicas sobre a velhice e seus aspectos. Desta forma, a ação integrada que ora propomos possibilitará que acadêmicos da Educação Física adquiram habilidades e conhecimento para o trato com os idosos, contribuindo para a formação de um profissional preparado para atender à população idosa.

O projeto atende sujeitos a partir de 60 anos, de ambos os sexos, duas vezes por semanas (Quartas e Sextas- Feiras), com sessões de 50 a 60 minutos, seguindo o calendário da UPF. São oferecidas 30 vagas anuais, sendo 20 delas oferecidas aos alunos do CREATI e 10 oferecidas aos idosos atendidos pelo Projeto Resgate da Cidadania e Direitos do Idoso – Balcão do Idoso. Após a seleção dos sujeitos, é exigida uma avaliação médica dos sujeitos, havendo necessidade de apresentação de atestado médico.

Os idosos são ainda avaliados a partir das medidas antropométricas e testes de aptidão e habilidade motora, utilizando a bateria de testes de Aptidão Física Funcional de Idosos “Senior Fitness Test (SFT)” de Rikli e Jones (1999), que oferece suporte para o acompanhamento das atividades que serão desenvolvidas como: força dos membros inferiores (MI) e superiores (MS), capacidade aeróbia, flexibilidade dos MI e MS, agilidade motora e equilíbrio dinâmico. Após esta avaliação, são montados os programas de treinamento resistido para cada um destes, com base nas suas necessidades e condições fisiológicas.

A avaliação e monitoramento dos idosos envolvidos é constante, assim como as avaliações que ocorreram mensalmente e ao final de cada semestre.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Como o envelhecimento humano tornou-se uma realidade atualmente, é necessário aprimoramento profissional nesta área, a fim de tornar a velhice um processo mais seguro e saudável, mesmo diante das dificuldades, que aparecem com frequência.

Nota-se a importância da prática da musculação para os idosos, auxiliando a manter a autonomia e deixando-os mais seguros nas AVDs e mais ativos na sociedade.

REFERÊNCIAS:

Rikli RE, Jones JC. Teste de Aptidão Física para Idosos. Human Kinetics. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte). São Paulo: Manole, 1999.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Universidade e comunidade
em transformação

3 a 7 DE OUTUBRO
DE 2016

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Número da aprovação.

ANEXOS:

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.