



**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

## **ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E ENVELHECIMENTO NO GRUPO DA BOA IDADE DA UNIJUI: A EDUCAÇÃO NECESSÁRIA EM TEMPOS DE SOCIEDADE DE CONSUMO<sup>1</sup>**

**Gabriela Antes Kuhn<sup>2</sup>, Sidinei Pithan da Silva<sup>3</sup>, Leopoldo Schonardie Filho<sup>4</sup>.**

<sup>1</sup> Relatório de intervenção acadêmica

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Educação Física da Unijuí, bolsista Rumo Certo.

<sup>3</sup> Professor Doutor do Departamento de Humanidades e Educação, orientador

<sup>4</sup> Professor Doutor do Departamento de Humanidades e Educação, orientador

**Resumo:** Este estudo relata e analisa as atividades de intervenção realizadas no componente curricular - Atividade Física e Envelhecimento, do curso de Educação Física da Unijuí-RS, como forma de sistematização de conteúdos, com membros do Grupo da Boa Idade da Unijuí. As interferências aconteceram na Sala dos Espelhos da Sede Acadêmica e nas ruas de Ijuí. O número aproximado de envolvidos foi de 30 pessoas por data, não necessariamente os mesmos. O objetivo das práticas era discutir com os idosos alguns aspectos sobre saúde, qualidade de vida, aptidão física e poluição ambiental. No primeiro encontro os participantes receberam explicações e materiais sobre avaliações antropométricas, de força, flexibilidade e resistência aeróbia, as quais são submetidas a cada três meses. Os resultados dos referidos testes servem como fonte de pesquisa para a comunidade acadêmica. Na segunda data foi feita uma discussão sobre consumo e uma caminhada, a fim de observar a poluição da cidade. Os encontros possibilitaram reflexões sobre as consequências dos padrões da atual sociedade de consumo e o despertar para a necessidade de mudança de hábitos, considerando o papel do grupo na imprescindível preservação do meio ambiente para a promoção da saúde.

**Palavras-Chave:** Programa Integrado para a Terceira Idade da Unijuí; Avaliações físicas; Saúde; Sociedade.

&#8195;

**Introdução**

Este estudo se trata de um relatório de uma pesquisa-ação realizada como avaliação parcial da Disciplina de Atividade física e Envelhecimento do Curso de Educação Física da Unijuí. As interferências foram direcionadas aos idosos do Programa Integrado para a Terceira Idade da Unijuí, com os objetivos de debater importantes temas relacionados à saúde e ao envelhecimento, bem como realizar práticas corporais que ao mesmo tempo pudesse envolvê-los corporalmente quanto informá-los e preocupá-los com as condições ambientais da cidade, reforçando a necessidade de preservação dos espaços.

Para o debate, foram utilizados como referências os estudos de Both, Benincá, Bágio e Vieira (2003), Capra (1982) e Farinatti (2008). Os materiais entregues após as discussões com o grupo foram elaborados a partir das referências em Avaliação e Prescrição da Atividade física,





**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

Arhontakiet al. (1995), Golding, Myers e Sinning (1989), Heyward (2004), Nahas (2003) e Rikli e Jones (1996), não aludidos nos resultados e discussões.

A justificativa ou relevância das práticas escolhidas é a da informação e da reflexão. Da forma como foram organizadas, com auxílio de explicações orais, os próprios idosos puderam analisar suas avaliações físicas de resistência aeróbia, força de membros inferiores, força abdominal, flexibilidade, índice de massa corporal e relação cintura-quadril. É importante que tenham registros e saibam montar seu histórico de modificações ou evoluções físicas e psicológicas a partir da inserção no programa.

A opção de levar o pessoal para fora de seu ambiente habitual de exercícios, fazendo uma caminhada por alguns bairros da cidade, além de ser uma proposta diferenciada de atividade física, se justifica pela análise crítica dos locais percorridos e aproximação a outros espaços, expondo o grupo à comunidade e servindo como exemplo para outros projetos. A poluição ambiental e sua influência na qualidade de vida, bem como as propostas e possibilidades de mudança frente ao problema do destino do lixo são temas de conversa essenciais em todos os segmentos da sociedade e faixas etárias.

### Metodologia

As intervenções aconteceram na sexta-feira do dia nove de março de 2012 e na quinta feira, dez de maio de 2012. Os locais de reunião foram a Sala dos Espelhos da Sede Acadêmica e as ruas da cidade de Ijuí. Em cada integração estiveram presentes aproximadamente 30 idosos do PITI, não necessariamente os mesmos.

Na primeira data, foram expostos via multimídia e conversa aspectos referentes às avaliações físicas realizadas trimestralmente com os membros do programa. A partir da utilização dos dados bibliográficos, os participantes puderam tirar suas próprias conclusões e acompanhar suas alterações físicas comparando aos dados da literatura pesquisada. O pessoal recebeu o material de apoio para repetir o procedimento de análise em avaliações próximas. Os temas expostos foram: os motivos de realização das avaliações físicas, a avaliação da resistência aeróbia, a avaliação da força de membros inferiores, a avaliação da força abdominal, a avaliação da flexibilidade de membros inferiores, a avaliação da flexibilidade de membros superiores, o cálculo do Índice de Massa Corporal - IMC e o cálculo da Relação Cintura Quadril - RCQ.

# SALÃO DO CONHECIMENTO

XX Seminário de Iniciação Científica II Mostra de Iniciação Científica Júnior  
 XVII Jornada de Pesquisa II Seminário de Inovação e Tecnologia  
 XIII Jornada de Extensão

2012



**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

Idade \_\_\_\_\_ Massa \_\_\_\_\_ Altura \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_  
 F( ) M ( )

Frequência cardíaca: Pressionar uma das artérias superficiais (carótida externa, radial ou facial) com os dedos indicador e médio para contar as batidas do coração em 60 segundos.

Frequência em repouso \_\_\_\_\_ Menor que 60bpm = bradicardia (pulso fraco)  
 Frequência após atividade \_\_\_\_\_ De 60 a 100bpm = normal  
 Frequência máxima (220 idade) \_\_\_\_\_ Acima de 100 bpm = taquicardia (acelerado)

Fonte: HEYWARD(2004)

Índice de massa corporal (IMC) - Massa dividido por altura vezes altura =  $M(kg)/a(m)^2$

MAGREZA GRAU 3 – MENOR QUE 16	MAGREZA GRAU 2 – 16 – 16,99
MAGREZA GRAU 1 – 17 – 18,49	IDEAL – 18,5 – 24,99
OBESIDADE GRAU 1 – 25 – 29,99	OBESIDADE GRAU 2 – 30 – 39,99
OBESIDADE MÓRBIDA – MAIOR QUE 40	Fonte: ARHONTAKI et al. (1995)

Teste coçar costas – Medida do braço esquerdo mais medida do direito dividida por dois

	60 – 64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
<b>Mulheres</b>							
Percentil 10%	-13,97	-15,24	-16,51	-19,05	-20,32	-25,4	-29,21
25%	-7,62	-8,89	-10,16	-12,7	-13,97	-17,78	-20,32
50%	-1,27	-2,54	-3,81	-5,08	-6,35	-10,16	-11,43
75%	3,81	3,81	2,54	1,27	0,0	-2,54	-2,54
90%	10,16	8,89	7,62	7,62	6,35	5,08	5,08

	60 – 64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
<b>Homens</b>							
Percentil 10%	-25,4	-26,67	-27,94	-30,48	-31,75	-31,75	-34,29
25%	-16,51	-19,05	-20,32	-22,89	-24,13	-25,4	-26,67
50%	-8,89	-10,16	-11,43	-13,97	-13,9	-15,24	-17,78
75%	0,0	-2,54	-2,54	-5,08	-5,08	-7,62	-10,16
90%	6,35	5,08	5,08	2,54	2,54	0,0	-2,54

Fonte: Rikli e Jones(1996)

Banco de wells

	50 a 59 anos		Acima de 60 anos	
	Mulheres	Homens	Mulheres	Homens
Nível 4 -	>35	>39	>33	>35
Nível 3	24-34	30-38	20-32	27-34
Nível 2	16-23	25-29	15-19	23-26
Nível 1	<15	<24	<14	<23

Fonte: Nahas(2003)

Cintura(acima do umbigo) = \_\_\_\_\_ cm Quadril(circunf. maior, sobre glúteos) \_\_\_\_\_ cm

Cintura = Homens – ideal = menor de 94cm Mulheres – ideal = menor que 80cm

RCQ = circunferência da cintura dividido pela circunferência do quadril = \_\_\_\_\_

Grupo de risco	baixo	moderado	alto	muito alto
Homens de 50-59	<0,9	0,9-0,96	0,97-1,02	>1,02
Acima de 60 anos	<0,91	0,91-0,98	0,99-1,03	>1,03
Mulheres de 50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88
Acima de 60 anos	<0,76	0,76-0,83	0,84-0,9	>0,9

Heyward(2004)

Protocolo abdominal

	50-55	56-65	+66
<b>Masculino -</b>			
Excelente	50-36	42-32	40-29
Bom	33-29	29-26	26-22
Acima da média	28-25	24-21	21-20
Médio	24-22	20-17	18-16
Abaixo da média	21-18	16-13	14-12
Fraco	17-13	12-9	10-8
Muito fraco	12-4	8-2	6-2
<b>Feminino</b>			
Excelente	42-28	38-25	36-24
Bom	25-22	21-18	22-18
Acima da média	21-18	17-13	16-14
Médio	17-14	12-10	13-11
Abaixo da média	13-10	9-7	10-6
Fraco	9-6	6-4	4-2
Muito fraco	4-0	2-0	1-0

Fonte: Golding, Myers e Sinning (1989)

Figura 01 – Material entregue aos participantes do primeiro encontro.

A atividade do segundo encontro foi uma caminhada de conscientização, passando pelos bairros São Geraldo, Industrial, Morada do Sol e Getúlio Vargas, após a visualização do vídeo “O Bom Consumidor” e debate na Sala dos Espelhos da Sede Acadêmica. A mobilização foi dividida em grupos, cada qual com uma folha de anotações na qual se deve marcar o número de vezes que encontraram lixo espalhado pelo passeio (calçadas e ruas). Os itens observados foram bolsas plásticas, aglomerados de lixos domésticos, roupas, isopor, vidros, materiais de construção, metais, entre outros.

## Resultados e discussão

O processo de educação para a saúde não se dá de forma individual, necessariamente demanda mobilizações de todos os grupos e comunidades, independentemente da idade ou classe social. Uma vez que todos desfrutam do espaço das cidades e têm a possibilidade de participar dos eventos nela organizados, é dever de cada cidadão preocupar-se e trabalhar para manter uma relação harmônica e respeitosa com o ambiente e com o próximo.

Um organismo que pense unicamente em termos de sua própria sobrevivência destruirá invariavelmente seu meio ambiente e, como estamos aprendendo por amarga experiência, acabará por destruir a si mesmo (CAPRA, 1982, p.268).

Também Farinatti (2008, p.39) observa que o indivíduo deve ser considerado em suas particularidades intrínsecas, mas impreterivelmente em sua interação com o entorno social e físico.



Para uma VIDA de CONQUISTAS



**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

O Grupo da Boa Idade da Unijuí, existente desde 1999, é um exemplo de união e perseverança na luta pelo envelhecimento saudável, não somente em função da prática contínua de exercícios físicos, mas pela participação ativa na comunidade ijuiense e regional. Estes 30 homens e 130 mulheres, de 50 a 87 anos de idade vêm às instalações da Sede Acadêmica de 01 a 05 vezes por semana, conforme as modalidades de exercícios as quais praticam, como também fazem avaliações físicas a cada três meses, recebem palestrantes para discutir temas de seu interesse, têm aulas de informática, oficinas de artesanato, e realizam atividades de assistência social e integração em lares e outras instituições próximas.

É direito e dever do idoso conhecer conceitos, condições e interferências histórico-culturais, já que todos os fenômenos podem ser analisados pela ótica da saúde, para que assim possa se manter atualizado e participativo, administrando sua rotina consciente de seus atos e das consequências de suas escolhas. O entendimento observado em boa parte das pessoas é o de que, à medida que os anos passam, seus corpos se tornam adstritos em todos os aspectos. Com o metabolismo mais lento, capacidades físicas reduzidas, surge uma concepção pessimista e preconceituosa de incapacidade e doença, segundo a qual é praticamente impossível recuperar ou desenvolver a aptidão física e as competências motoras.

Inteirar esses senhores e senhoras a respeito dos aspectos determinantes da saúde é, portanto, indispensável, uma vez que somente a prática de exercícios físicos orientados, de forma isolada, não é suficiente para desenvolver o estado de completo bem-estar o qual é um dos objetivos essenciais do Programa. Logo, uma forma de explicação facilitada a respeito dos resultados dos testes motores e medidas antropométricas tiraram esses indivíduos da condição de leigos a respeito das mencionadas avaliações, já que puderam, pela primeira vez, tentar entender com base em quais referências são examinados e por que os procedimentos são feitos de tal maneira.

Aprender a pensar e a agir em com objetivos saudáveis, ainda conforme Farinatti, é um desafio e tanto, visto que desperta o desenvolvimento da consciência crítica e a construção de conhecimentos. Verifica-se, portanto, a necessidade de análise a partir de parâmetros sócio-culturais. Conforme Baggio e Vieira (2003), o “mundo humano” não consome somente as coisas salutaras, mas sim aquilo que a cultura e o simbolismo psicológico classifica como apropriado.

A caminhada veio primeiramente com o propósito de mostrar aos idosos o quão urgente é a necessidade de mobilização da população ijuiense em projetos de reciclagem, separação e tratamento de lixo, especialmente doméstico. Em uma área de aproximadamente 5 quilômetros, próxima às casas dos participantes, foram encontradas quantidades alarmantes dos mais diferentes tipos de resíduos, despertando preocupação com o consumo exagerado de produtos, sobretudo os de plástico.



**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica



Figura 02 – Foto do encontro do dia 09 de março – Debate e explicações referentes às Avaliações.



Figura 03 – Foto do encontro do dia 10 de maio, durante a caminhada, com as roupas encontradas no trajeto.



**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico  
**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica



Figura 04 – Foto do encontro do dia 10 de maio, após a caminhada, na Avenida Emílio Glitz.

### Considerações finais

Em termos de número de participantes, as atividades propostas foram bem recebidas pelos grupos envolvidos, visto que as avaliações de força, resistência e flexibilidade vêm sendo realizadas há anos, a cada três meses e, em nenhum momento anterior o grupo recebeu explicações coerentes relativas aos mencionados testes. Assim, o pessoal pôde aprender mais também sobre o funcionamento cardiorrespiratório, frequência cardíaca, recuperação da flexibilidade, modificações nos sistemas corporais em função do exercício, bem como intensidade de treinamento e respostas individuais aos distintos programas aos quais são submetidos.

O passeio e as observações realizadas permitiram constatar que os padrões culturais não salutares e cada vez mais incentivados em prol da “satisfação consumista” estão destruindo descomedidamente os espaços do município, e da mesma forma perceber que tanto os jovens quanto os idosos têm papéis iguais e necessários no processo de conscientização e ação. Assim, por meio da mobilização para os locais acometidos pela poluição, pôde-se associar a atividade física aos cuidados com o meio ambiente, relembando a interdependência entre o ser humano e o espaço.

### Referências

- BÁGIO, André. Terceira Idade sob o paradigma da corporeidade. In: BOTH, Agostinho; BARBOSA, Maria Helena S.; BENICÁ, Ciomara Ribeiro Silva; BAGGIO, André; VIEIRA, Péricles S. Envelhecimento humano: múltiplos olhares. Passo Fundo – RS: UPF, 2003.
- CAPRA, Fritjof. O ponto de mutação: A Ciência, a Sociedade e a Cultura Emergente. 20ª ed. São Paulo: Cultrix LTDA., 1982.p. 49-155 e p.259-350.



**Modalidade do trabalho:** Relatório técnico-científico

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Promoção da saúde e envelhecimento: conceitos, definições e princípios. In: FARINATTI, Paulo de Tarso Veras Envelhecimento: promoção da saúde e exercício – bases teóricas e metodologias, vol1. São Paulo: Manole, 2008.

Vídeo: “O Bom Consumidor”. Disponível em <[http://www.youtube.com/watch?v=w6tPXEDIG\\_I](http://www.youtube.com/watch?v=w6tPXEDIG_I)>. Acesso em 10 de maio de 2012.