

PROGRAMA INTEGRADO PARA A TERCEIRA IDADE (PITI) DA UNIJUÍ: EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA¹

Susana Da Silva De Freitas².

¹ Artigo desenvolvido para apresentação no Salão do Conhecimento de 2014 da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.

² Susana da Silva de Freitas: Aluna ouvintes do PPGAIS da Unijuí

PROGRAMA INTEGRADO PARA A TERCEIRA IDADE (PITI) DA UNIJUÍ: EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA

Susana Freitas²
Bianca Scheffler*
Ronise Muller**
Tainan Rossoni***

² Aluna ouvinte do curso de Pós Graduação Atenção Integral á Saúde, Egressa do Curso de Educação Física da Unijuí, responsável técnica pelo laboratório de Musculação da Unijuí.

*Acadêmica do 3º semestre do Curso de Educação Física d Unijuí.

**Acadêmica do terceiro semestre do Curso de Educação Física da Unijuí.

***Acadêmico do 2º semestre do Curso de Educação Física da Unijuí

Resumo:

. Considerando a importância da realização de exercícios físicos por este público do PITI, fizemos varias avaliações , entre elas a do IMC dos participantes, através de avaliação realizada no primeiro semestre de 2014 e comparamos com os dados da Organização Mundial de Saúde a fim de adequar a prescrição tanto do treinamento resistido quanto do aeróbio no PITI. O presente artigo foi realizado a partir das leituras, discussões e prática de avaliações físicas, prescrição de exercícios e realização dos mesmos pelos professores e estagiários do Programa, os resultados finais foram de que os nossos alunos estão com o nível de IMC elevado, segundo a Organização Mundial de Saúde, onde devemos dar um ênfase em seus treinamentos aeróbicos.

Introdução

O acentuado crescimento da população brasileira, os hábitos em geral considerando as atividades profissionais por atividades de lazer cada vez menos ativas, vem sendo um dos fatores determinantes para o aparecimento significativo e preocupante de pessoas idosas manifestarem algum tipo de doença. Muitos destes idosos aderem programas de exercícios físicos regulares para amenizar os efeitos das doenças e mesmo prolongar o aparecimento das mesmas. Pensando no público que frequenta o Programa Integrado para a Terceira Idade da Unijuí, realizamos uma recente avaliação física para avaliar os níveis de aptidão física, cardiovascular, de força e flexibilidade, com o objetivo de adequar a prescrição e desenvolvimento dos exercícios para estes alunos. As avaliações são feitas duas vezes ao ano e em 2014 foram realizadas nos dias 19 e 20 de maio. Os alunos idosos participam do programa a partir dos 50 anos de idade e hoje são em torno de 160 pessoas incluindo homens e mulheres, mas a parcela maior é de mulheres.

1 - Avaliação física na terceira idade: e sua importância

Com o decorrer dos anos o ser humano vai desencadeando alterações fisiológicas, referente à sua predisposição física, tais como, redução da força, ganho de tecido adiposo, problemas ósseos e articulares, cardiovasculares, perda da resistência aeróbia, e diversos outros fatores, porém tudo isso precisam ser levados em conta quando for realizada uma avaliação física para um grupo de pessoas da terceira idade, pois tudo precisa ser adaptado para as suas limitações.

A avaliação física possui objetivos específicos de análise das habilidades motoras de cada indivíduo, sendo que devem ficar bem claro as dificuldades e facilidades apresentadas por cada um em cada tarefa realizada e avaliada, sendo que precisa ser levado em conta toda a sua história de vida, cultural e social, e assim adaptar a avaliação ao modo de vida em que eles estão inseridos.

As avaliações físicas são definidas por um padrão, digamos assim, que se encaixe em determinada faixa etária, onde o sujeito é solicitado a realizar uma determinada tarefa, com o critério de avaliação a contagem de repetições, ou medidas de tempo para realizá-la. Tarefas tais como, de força, flexibilidade, medidas antropométricas, resistência aeróbica e medição da pressão arterial. (Guralnik et AL., 1995).

A avaliação física do PITI, foi realizada em dois dias, onde foram divididas as turmas e realizados os testes com cada aluno

2 –Treinamento de Força no PITI

O envelhecimento populacional é um fenômeno novo em todo o mundo. Conforme dados da Organização Mundial de Saúde, a expectativa de vida da população mundial, que hoje é de 66 anos,

passará a ser de 73 anos, em 2025. No Brasil, as perspectivas para o ano 2030 estão em torno de 25 milhões de idosos. Os dados preliminares do Censo Demográfico (Fundação IBGE, 2000) referem que há cerca de 10 milhões de pessoas da população brasileira com idade superior a 65 anos (Fleck et al., 2003).

O treinamento de força na terceira idade é baseado na manutenção da estrutura muscular, já que com o passar dos anos estes perdem tamanho e força, resultando em fraqueza física e vários problemas degenerativo, mas há uma alternativa para evitar ou ao menos retardar a perda da estrutura muscular, através do treino de força.

Este treinamento de força deve ser realizado com pelo menos duas vezes por semana, com no mínimo 48 horas de intervalo entre uma aula e outra, para que os músculos possam recuperar-se e evitar o super treinamento, ou over training.

A prescrição dos exercícios para um sujeito idoso deve levar em conta a intensidade, a frequência e a duração. Para realização dos exercícios normalmente começa-se com os grupos musculares maiores, tais como, grande dorsal, quadríceps, peitoral, abdominais e o deltóide, músculos que são mais importantes e utilizados nas tarefas do dia a dia.

3- Treinamento Aeróbico no PITI:

Está provado que a atividade aeróbia pode ajudar a prevenir doenças cardíacas, distúrbios produzidos pelo estresse, além de contribuir no processo de emagrecimento. O treinamento aeróbico é essencial em qualquer programa de boa forma. Para que as rotinas de treinamento aeróbico possam produzir adaptações na direção desejada, torna-se necessário estabelecer combinação entre componentes básicos: frequência, duração e intensidade dos esforços físicos.

No programa do PITI a realização dos exercícios só é feita depois de ser realizada a prescrição, onde é feito primeiramente o alongamento e é medida a frequência cardíaca em repouso, logo após é feito um Teste submáximo de esforço Cardiorrespiratório, com duração de 12 min, (onde o idoso poderá tanto fazer o trajeto correndo, como também caminhando. Passado o tempo, é medido novamente sua Frequência cardiorrespiratória, para depois ser calculado e fazer um trabalho individualizado com cada aluno, além disso é feita varias outras avaliações, para depois montar a ficha de treino de cada aluno.

4 - Olhar da Psicologia acerca do PITI:

A motivação exerce uma influência significativa na vida das pessoas. Suas conquistas podem estar relacionadas à capacidade de autonomia, a sua competência e aos vínculos sociais estabelecidos. (VISSOCI; VIEIRA; OLIVEIRA; VIEIRA, 2008). Dessa forma, o presente artigo aborda - de forma breve - a relação entre comportamento do indivíduo idoso praticante de atividade física e sua relação íntima com a motivação, e com o resultado desta relação o desempenho obtido.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XV Jornada de Extensão

Pujals e Vieira realizaram um estudo que verificou que a falta de motivação pode interferir no comportamento dos atletas, sendo a intervenção psicológica um meio eficaz para a melhora da motivação intrínseca dos mesmos. A intervenção foi apontada como um dos campos de atuação profissional do psicólogo do esporte, onde são realizados programas psicológicos de treinamento mental em conjunto com aconselhamento e acompanhamento dos atletas (VIEIRA; VISSOCI; OLIVEIRA; VIEIRA, 2010).

O PITI - Programa de Integração da Terceira Idade -, como grupo voltado a atividade física e acolhimento social conta com a participação de estagiário do curso da psicologia – assim como de outras áreas -, não com a mesma proposta colocada por Pujals - com treinamento mental, aconselhamento de atletas... -, e sim, com um posicionamento mais de cunho social, no sentido de acolhimento aos integrantes do projeto. Como resultado disso há uma melhora na desenvoltura dos integrantes nas atividades físicas propostas . Pode-se pensar que a inserção desta área no PITI, consolida a idéia de que o projeto não só é voltado a atividade física, mas também é um movimento social.

Resultado e discussões

As tabelas das avaliações físicas realizadas no PITI em maio de 2014.

Média das avaliações antropométricas realizadas no PITI

Tabela 1 - Turmas Femininas

Mulheres	Turma A	Turma B	Turma C
IMC	26,26	25,28	33,68
PESO	68,21	67,62	60,97
ALTURA	1,66	1,59	1,66

Turma Masculina – PITI

Tabela 2 – Turma Masculina

HOMENS	TURMA MASCULINA
IMC	26,00
PESO	79,33
ALTURA	1,69

Tabela de IMC segunda a OMS:

Analisando a tabela 1 acima, percebemos que o IMC do grupo A e B são de pessoas atléticas e o grupo C já está fora do padrão esperado, podemos considerar que estão num nível mais alto, já a

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XV Jornada de Extensão

partir do peso o grupo C está bem melhor que os outros dois grupos, mas levando em conta também, os tipos de atividades que elas praticam as doenças que elas podem ter como diabetes, colesterol, hipertensão, etc..

Analisando a tabela 2 acima observamos que a turma masculina esta com Sobrepeso, percebemos assim que a maioria pratica pouca atividade física, ou seja, também, é dependente de remidos que podem elevar seu peso, entre outras coisas.

Conclusão:

Através das avaliações realizadas no PITI no primeiro semestre de 2014, concluímos que a turma feminina A, B e a turma Masculina se encontra no nível de excesso de peso segundo a tabela da Organização Mundial de Saúde.

Já a turma C se encontra no nível de Obesidade Classe 1, mostrando assim que os idosos de nosso projeto ainda precisam melhorar no que diz respeito ao IMC, portanto neste ano devemos intensificar o treinamento resistido e cardiovascular para que na próxima avaliação no mês de novembro um número significativo apareça na faixa de peso normal.

Além disso, percebemos que nossa avaliação deve estar focada nas circunferências da cintura e do quadril para resultados mais eficazes. Pautamos assim o treinamento deste ano para o Grupo do PITI.

Palavras Chaves:

Avaliação Física, Prescrição, Treinamento, Idosos

Agradecimentos:

Ao Programa Integrado para a Terceira Idade – PITI da Unijuí.

Referências:

- Maria José D'Élboux Diogo, Anita Liberalesso Neri, Miere Cachioni. Saúde e Qualidade de Vida na Velhice; Campinas, SP: Editora Alínea, 2009 (Coleção velhice e sociedade).

- Netto, Matheus Papaleo. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. Atheneu. São Paulo. 1996, 524 p.

- Simão, Roberto. Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais; São Paulo – SP: Editora Phorte, 2004.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XV Jornada de Extensão

- Sandra Marcela Mahecha Matsudo. Avaliação do idoso: física e funcional – - 2ª edição; Londrina-SP, Editora MIDIOGRAF, 2004.
- PUJALS, C; VIEIRA, L. F. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. Revista da Educação Física/UEM, v. 13, n. 1, p. 89-97, Maringá, 2002.
- VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. P. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, 2010.