



Núcleo de Atividade Física na Terceira Idade: proporcionado um envelhecimento com qualidade de vida

Autor(es): ROSA, Daiana Lopes; PRESTES, Marcia Rodrigues; ROSA, Myriane Rosa; BONOW, Natalia Bhöm

Apresentador: Daiana Lopes de Rosa

Orientador: Adriana Cavalli

Revisor 1: Mariângela da Rosa Afonso

Revisor 2: Suzete Chiviacowsky Clark

Instituição: Universidade Federal de Pelotas

Resumo:

O Núcleo de Atividade Física para a Terceira Idade (NATI) da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas é um projeto social que tem por objetivo promover atividades para os indivíduos da terceira idade proporcionando a estes idosos uma melhor qualidade de vida - de forma que estes tenham um envelhecimento saudável. O projeto trabalha com 300 idosos a partir de 50 anos, sendo estes homens e mulheres, os quais participam das atividades de hidroginástica, ginástica, musculação e dança. O objetivo da presente pesquisa é delinear o perfil dos usuários do NATI quanto às atividades físicas (AFI) desenvolvidas por seus participantes, tanto dentro como fora do referido projeto e, o tempo de participação dos idosos no projeto. A amostra foi composta por 122 indivíduos, participantes assíduos das AFI promovidas pelo projeto, sendo todas do sexo feminino. Para este estudo, foram realizadas entrevistas aplicando um questionário com 50 perguntas, de forma direta e indireta, elaborado pelos estagiários e coordenadores do NATI. Os resultados da pesquisa demonstram que das 122 idosas participantes da pesquisa, 95% (116) relataram participar das atividades de ginástica, 18,8% (23) participam da hidroginástica, 0,81% (1) participa da musculação e 13,1% (16) participam da dança. Do total da amostra, 40,9% (50) não realizam nenhuma AFI além das oferecidas pelo NATI, e 59% (72) realizam outras AFI além das oferecidas pelo projeto. Dentre estas atividades podemos ressaltar que 84,7% (61 idosas) realizam caminhada em parques e praças, 2,7% (2) fazem musculação em centros comunitários e academias, 4,1% (3) realizam hidroginástica em clubes e academias e 4,1% (3 idosas) participam de grupos de dança também em clubes e academias. Quanto ao tempo de participação no projeto, 15,5% (19) participam das AFI do projeto antes de 2006; 15,5% (19) desde 2006; 7,3% (9) desde 2007; 20,4% (25) desde 2008; 37,7% (46) aderiram ao projeto este ano e 3,2% (4) não responderam a esta questão. Contudo, esses resultados indicam que as participantes do projeto são indivíduos ativos, participando assiduamente das aulas; e a grande maioria das idosas ainda realiza AFI além das oferecidas pelo projeto. Acreditamos que as aulas têm sido satisfatórias visto que há grande adesão ao projeto, e as alunas têm permanecido no mesmo por anos. A continuidade na prática da AFI deve ser almejada pelas idosas no intuito de tornarem-se aptas fisicamente e envelhecerem com qualidade de vida.