



Realização:



Apoio:



**XVII CIC
X ENPOS**

Conhecimento sem fronteiras

XVII Congresso de Iniciação Científica

X Encontro de Pós-Graduação

11, 12, 13 e 14 de novembro de 2008

Análise do nível de saúde dos idosos que participam dos programas de atividades físicas promovidos pelo NATI

Autor(es): MENDES, Márcio Strelow; GUEDES, Marcela Nogueira; PONTES, Ana Parobé; AFONSO, Mariângela da Rosa

Apresentador: Márcio Strelow Mendes

Orientador: Mariângela da Rosa Afonso

Revisor 1: José Francisco Schild

Revisor 2: Flavio Medeiros Pereira

Instituição: Escola Superior de Educação Física

Resumo:

Nas últimas décadas a expectativa de vida da população vem aumentando e hoje os idosos representam uma parcela significativa da população total. O Brasil não escapa a este fenômeno; segundo estimativas dos dados da “Pesquisa Nacional por amostra de Domicílios do IBGE: a população idosa de 60 anos ou mais era de 17 milhões em 2003 (9,6% da população total), sendo maior o número entre 60 e 69 anos. Esta nova realidade traz uma série de questionamentos e desafios forçando o campo do saber humano a voltar sua atenção a este novo panorama, aliando o conhecimento das ciências exatas, biológicas e humanas na busca de solucionar e superar esta nova realidade. O objetivo deste estudo foi o de analisar o nível de saúde dos idosos que participam dos programas de atividades físicas promovidos pelo NATI (Núcleo de Atividades para Terceira Idade) vinculados a Escola Superior de Educação Física. A amostra foi composta por 80 idosos, com a idade média de 64 anos, praticantes de atividades físicas regularmente, seções de 1h por dia, dividida entre 30 min de exercício aeróbio 3x por semana, acompanhadas por estagiários e alunos voluntários da ESEF/UFPel. Os projetos tem dois focos de abrangência: por um lado, essas atividades melhoram sensivelmente a qualidade de vida dos participantes, por outro, preparam o futuro profissional de Educação Física para o mercado de trabalho. Sabemos que a prática regular auxilia para que ocorram melhorias, como aumento do grau de força, minimização das perdas de densidade mineral óssea, função na cognitiva, esses resultados são indispensáveis para uma melhor qualidade de vida fazendo com que o indivíduo esteja incluso na sociedade, e não venha mais a sofrer devido, certas limitações impostas pelo passar dos anos. Os resultados apontam que exista uma melhora e manutenção de boas condições cardio-respiratórias; melhora e manutenção da força e resistência muscular, bem como flexibilidade; regulação do metabolismo e aquisição de peso; regulação da pressão sanguínea; prevenção da perda de massa óssea; e concentrações mais baixas de substâncias gordurosas no sangue, o que serve para prevenir ou reduzir os efeitos das doenças coronarianas.