

## UNATI: TARDE NA UNIVERSIDADE

BRUNELLI, Angela Vieira<sup>1</sup>; GARCES, Solange Beatriz Billig<sup>1</sup>; KAEFER, Cristina Thum<sup>1</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>1</sup>; ROSSATO, Vania<sup>1</sup>; HANSEN, Dinara<sup>1</sup>; COSER, Janaína<sup>1</sup>; ROSA, Carolina Boettge<sup>1</sup>; BRONDANI, Alessandra Daltrozo<sup>2</sup>; PEREIRA, Jairana<sup>3</sup>

**Palavras-chave:** Atividade Física; Envelhecimento; Saúde.

### Introdução

O processo de envelhecimento promove alterações progressivas e irreversíveis em parâmetros biológicos, morfológicos e funcionais que podem resultar em reduções no desempenho de capacidades físicas (MAZO *et al.*, 2011 apud NASCIMENTO *et al.*, 2013). Estudos epidemiológicos vêm demonstrando que o sedentarismo é um comportamento que, em longo prazo, intensifica os processos de incapacidade e dependência, além de aumentar o risco de incidência de doenças crônicas. Tais enfermidades, quando associadas ao envelhecimento, tendem a contribuir para a perda de autonomia na realização das Atividades da Vida Diária (AVDs) e frequentemente, levam a uma acentuada diminuição na qualidade de vida desta população (CHRISTENSEN *et al.*, 2006 apud NASCIMENTO *et al.*, 2013).

O conceito de qualidade de vida relaciona-se com a de um envelhecimento saudável, processo, este, que envolve prevenção e controle de doenças, comportamentos de saúde (alimentação equilibrada, atividade física, sono, evitar fumo e álcool), atividade cognitiva e social, produtividade, participação social, objetivos e metas. Para a Organização Mundial da Saúde (2005), os três pilares do envelhecimento ativo são: saúde, participação social e proteção social. Mais recentemente, no Relatório Mundial da Saúde (2010), a OMS agregou um quarto elemento: a educação permanente. A promoção do envelhecimento saudável é de extrema relevância na presença do crescimento da população de idosos e do aumento da longevidade, porque auxilia a prevenir e a controlar a incidência de doenças crônico-degenerativas e da incapacidade (PATROCINIO; PEREIRA, 2013).

Pensando nisso que o GIEEH- Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano da Unicruz desenvolve o projeto UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade,

---

<sup>1</sup> Professoras do Centro de Ciências da Saúde. Pesquisadoras do GIEEH - Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano.

<sup>2</sup> Acadêmica de Farmácia. Bolsista PIBEX

<sup>3</sup> Acadêmica de Enfermagem Bolsista PIBIC.



em que a instituição promove ao cidadão idoso uma forma de encontrar sua reinserção social e valorizar sua experiência de vida. Este projeto é desenvolvido de forma interdisciplinar, atendendo ao público-alvo com ações voltadas à educação e saúde, atividade física, inclusão digital, arte entre outras.

O objetivo do seguinte trabalho é descrever as atividades desenvolvidas pelo projeto UNATI em um momento denominado Tarde na Universidade, que ocorre todas as quartas-feiras no campus Universitário, onde são realizadas atividades que possibilitam um envelhecimento saudável, proporcionando um estilo de vida mais ativo.

### **Metodologia:**

O público alvo deste projeto compreende indivíduos com faixa etária de 50 a 73 anos.

As tardes são divididas em duas partes: oficina de educação em saúde e de atividade física. Ambas desenvolvendo atividades variadas de acordo com a programação do projeto.

As oficinas de educação em saúde são elaboradas através de palestras informativas desenvolvidas por colaboradores do projeto, tendo como principal objetivo o conhecimento e bem estar das participantes com atividades diversificadas a cada semana.

As palestras são realizadas com a exposição de recursos áudio-visuais e espaço para perguntas após a apresentação, objetivando a educação e informação do público alvo. (A variação de atividades na oficina em saúde tem entre elas: oficinas de psicopedagoga, estética, saúde da mulher, saúde do homem, alimentação, patologias.

As atividades físicas são desenvolvidas de acordo com o limite de cada componente, primeiramente é feito o controle da pressão arterial para segurança na execução das tarefas.

Cada participante do projeto possui uma fixa do controle de pressão arterial, do índice de massa corporal (IMC), e resultados de testes físicos que irão servir ao fim do projeto para ter um controle dos benefícios proporcionados pelas atividades físicas.

Estão entre as atividades realizadas nas tardes de encontro: caminhadas nos espaços verdes, musculação na academia da Universidade e também atividades com bola, dando destaque para a equipe de jogos de Câmbio entre os idosos.

## Resultados e Discussões

Nas oficinas em saúde a exposição dos assuntos foram realizadas com expressões simples, de fácil entendimento, facilitando o aprendizado do público alvo. Alguns temas abordados, como doenças sexualmente transmitidas, demonstrou que o ato sexual pode transmitir doenças, embora muitas possuem um desconhecimento sobre os sintomas, evolução e gravidade das mesmas, tanto para os indivíduos como respectivos parceiros, reforçando ainda mais a importância do exame preventivo a qualquer idade.

Da mesma forma ao apresentar temas sobre alimentação, como os esclarecimentos prestados sobre diet ou light, observou-se o interesse de cada participante sobre o assunto, podendo através da oficina esclarecer dúvidas e também observar o interesse por uma alimentação mais saudável.

Tratando não só da saúde física, programações de oficinas de psicopedagogia foram muito importantes não só como uma reflexão individual da vida na terceira idade como para cada componente de forma coletiva, dividindo experiências uns com os outros enriquecendo ainda mais nossos encontros. Reflexão essa que se fez presente também em programações como Cinema, Papo e Pipoca que foi oferecido em comemoração ao dia do idoso.

Existem evidências epidemiológicas que sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de exercícios físicos na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004 apud SALIN *et al.*, 2011). Por este motivo em busca de um envelhecimento mais saudável, informações e atividades físicas andam juntas buscando resultados positivos a cada encontro.

O trabalho de atividade física trouxe também jogos de Câmbio que tem sido de grande importância não só para uma melhor qualidade de vida através do esporte, como também o maior entrosamento de cada uma no grupo. O Câmbio é um jogo de voleibol adaptado para idosos que faz uso da quadra e bola de vôlei. Verificou-se que a prática do jogo de Câmbio ressalta a imagem positiva dos idosos, melhorando sua qualidade de vida e sua autoestima.

## Conclusão

Com o aumento da população idosa, o projeto Tarde na Universidade incentiva as práticas de atividade física e as oficinas em saúde que tem sido importante, não só para a

saúde dos idosos, mas para a inserção social destes. O trabalho tem sido benéfico também para os bolsistas, como experiência, aperfeiçoando seus conhecimentos e principalmente para promover a intergeracionalidade.

## Referência

CRRISTENSEN; STROVRING , SCHULTZ-LARSEN; SCHEOLL; AVLUND . Functional ability at age 75: is there an impact of physical inactivity from middle age to early old age? Scand J Med Sci Sports 2006;16(4):245-51

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo 2010 <<http://censo2010.ibge.gov.br/resultados>>. Acesso em: 05 out 2013.

MAZO GZ, BENEDETTI TB, SACOMORI C. Association between participation in community groups and being more physically active among older adults from Florianopolis, Brazil. Clinics 2011;66(11):1861-6.

MAZO, LOPEZ, BENEDETTI. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. 2 ed. Porto Alegre: Sulina, 2004; 247p.

NASCIMENTO, Carla Manuela Crispim et al. **Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros.** *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.* [online]. 2013, vol.15, n.4, pp. 486-497. ISSN 1980-0037.

PATROCINIO, Wanda Pereira and PEREIRA, Beltrina da Purificação da Côrte. **Efeitos da educação em saúde sobre atitudes de idosos e sua contribuição para a educação gerontológica.** *Trab. educ. saúde* [online]. 2013, vol.11, n.2, pp. 375-394. ISSN 1981-7746.

SALIN, Mauren da Silva; MAZO, Giovana Zarpellon; CARDOSO, Adilson Sant'Ana and GARCIA, Guilherme da Silva. **Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações.** *Rev. bras. geriatr. gerontol.* [online]. 2011, vol.14, n.2, pp. 197-208. ISSN 1809-9823.