

## A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NO NÚCLEO UNIVERSITÁRIO DA TERCEIRA IDADE (NUTI): BENEFÍCIOS BIOPSIKOSSOCIAIS

Área Temática: Saúde

Universidade Federal do Rio Grande (FURG)

HELLER, C. A.<sup>1</sup>; DA CRUZ, M. A.<sup>2</sup>; MEIRELES, D. L.<sup>3</sup>; SILVEIRA, N. A.<sup>4</sup>;  
MIGUEL, I. G. S.<sup>5</sup>

### RESUMO

O Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI) é um programa de pesquisa, ensino e extensão, desenvolvido pela Universidade Federal do Rio Grande (FURG) desde 1994, que articula projetos interdisciplinares com foco no envelhecimento humano. O NUTI promove ações de saúde, educação, cultura e lazer, para contribuir no envelhecimento bem sucedido e na participação da população idosa na sociedade riograndina. O projeto de extensão vinculado ao curso de Educação Física, “*Atividades físicas, culturais e de lazer para terceira idade*” é um dos projetos do programa, e oferta vivências de diversas práticas corporais direcionadas à terceira idade, principalmente ginástica e dança, ocorrendo nas dependências do curso, assim com outro projeto iniciado recentemente, denominado “*Musculação para a terceira idade*”. Muitos idosos e idosas participam das atividades buscando a manutenção e/ou a melhora da saúde ou, também, visam socializar em seu tempo livre. Após esses objetivos serem atingidos, a equipe constantemente recebe agradecimentos e feedbacks positivos, estando estes relacionados com a melhoria das capacidades funcionais. Com isso, tem-se que o NUTI é de extrema importância para a manutenção da qualidade de vida dos participantes. Por fim, esse Núcleo é uma oportunidade dos acadêmicos do curso de Educação Física se aproximarem dos conhecimentos acerca da terceira idade e colocarem em prática, através do planejamento e da execução das aulas, os conhecimentos adquiridos no curso.

**Palavra-chave:** Idoso; Ginástica; Dança; Musculação.

<sup>1</sup> Camila Avila Heller, aluna do curso de Educação Física, voluntária no NUTI.

<sup>2</sup> Maikel Andrade da Cruz, aluno do curso de Educação Física, bolsista no NUTI.

<sup>3</sup> Denise Lima Meireles, aluna do curso de Educação Física, voluntária no NUTI.

<sup>4</sup> Natanael Luiz Acunha da Silveira, aluno do curso de Educação Física, bolsista no NUTI.

<sup>5</sup> Iván Gregorio Silva Miguel, Professor do Instituto de Educação da FURG (Coordenador).

## 1 INTRODUÇÃO

O NUTI é um programa fundado em 1994, na Universidade Federal do Rio Grande (FURG), com foco no envelhecimento humano. O Núcleo fomenta e articula projetos de ensino, pesquisa e extensão de forma interdisciplinar, tendo como base os direitos humanos e valorização do público idoso.

Estima-se que a população idosa mundial aumentará de 1 bilhão em 2020 para 1,4 bilhões em 10 anos. A nível biológico, o envelhecimento resulta na acumulação de danos moleculares e celulares, que levam a diminuição gradual de capacidades físicas e mentais, entretanto essas mudanças não são lineares e consistentes, e estão associadas apenas de forma vaga a idade de uma pessoa em anos (WHO, 2021).

Como objetivo, o NUTI busca auxiliar no envelhecimento bem-sucedido, promovendo a viabilização ao acesso e fruição à ações relacionadas à saúde, à educação, à cultura e ao lazer, por parte dos idosos e das idosas na cidade de Rio Grande/RS. Quanto aos projetos de extensão, atualmente, são desenvolvidas iniciativas dos cursos de Educação Física e de Psicologia. Este último promove a ação *“Intervenções psicológicas com idosos do NUTI/FURG no contexto da Pandemia da Covid-19”* e, neste texto, iremos focar em dois projetos do curso de Educação Física, que são o *“Atividades físicas, culturais e de lazer para a terceira idade”* e o *“Musculação para a terceira idade”*.

## 2 METODOLOGIA

O projeto *“Atividades físicas, culturais e de lazer para terceira idade”* é a ação de extensão mais tradicional do NUTI, tendo suas aulas ministradas por professores/as, bolsistas e voluntários/as do curso de Educação Física nas instalações do curso. Frente a pandemia de Covid-19, a equipe precisou adequar as atividades à modalidade remota, utilizando um grupo do aplicativo *WhatsApp* como meio para encaminhar atividades físicas, culturais e de lazer, garantindo que os idosos e as idosas continuassem tendo acesso a esses conteúdos, mesmo durante o período de isolamento social.

Encontros presenciais começaram a passar por testes em novembro de 2021, quando teve início a oferta de aulas em locais abertos ou ventilados. A cada encontro era permitida a participação de, no máximo, dez idosos e idosas,

e eram mantidos todos os protocolos de segurança da FURG, como o uso de máscaras e álcool em gel.

A partir de abril de 2022, com o retorno completo da FURG à presencialidade, as atividades desse projeto passaram a ocorrer exclusivamente nesse formato. Com isso, ficou definido que as aulas ocorreriam duas vezes por semana, no campus da FURG. Nesse retorno, houve um esforço coletivo da equipe para atender as necessidades e os interesses dos participantes.

Visando a manutenção e/ou a melhora da saúde da comunidade idosa, o projeto oferece atividades físicas, contribuindo para a preservação das habilidades físicas, da autonomia e da independência dos participantes. Juntamente do professor coordenador, os bolsistas e os estagiários planejam as aulas, adequando-as às necessidades dos idosos e das idosas, e participam das intervenções pedagógicas pensadas para os participantes - cerca de 30 a cada aula, sendo a maioria do sexo feminino.

Durante as aulas, são utilizados diferentes espaços do curso de Educação Física, como a quadra poliesportiva, a sala de danças e a pista de caminhada. Quanto às atividades, são ofertadas vivências de diferentes manifestações da cultura corporal, com a intenção de desenvolver aspectos como flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, força muscular e capacidade aeróbica. As atividades ginásticas estão muito presentes no projeto, e aparecem de diferentes maneiras, como ginástica localizada, exercícios funcionais, mobilização articular, entre outras. A dança - sem exigência de performance - também é uma atividade frequente no NUTI. Além dessas, jogos e brincadeiras e práticas corporais alternativas, à exemplo da automassagem e da reflexologia, são esporadicamente ofertadas.

Além da retomada do projeto *“Atividades físicas, culturais e de lazer para terceira idade”*, o retorno da presencialidade possibilitou o início, em maio de 2022, da ação intitulada *“Musculação para a terceira idade”*. Nas aulas desse novo projeto, que ocorrem duas vezes por semana, são oferecidas, aos 15 participantes, aulas na sala de musculação, sempre orientadas e supervisionadas pela equipe do NUTI.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de atividade física pode proporcionar uma série de benefícios a pessoa idosa, como por exemplo: promover o bem estar; melhorar habilidades de socialização por meio de participação em atividades em grupo; aumento da autonomia, independência e disposição; melhora na aptidão física, postura, qualidade do sono, autoestima e autoimagem; menor risco de quedas, lesões, doenças cardíacas, ansiedade, depressão, colesterol, diabetes e alguns tipos de câncer; controle da hipertensão; melhora a saúde dos pulmões e circulação; redução do risco de demência; ajuda na manutenção da memória, atenção, concentração, raciocínio e foco (BRASIL, 2021). Muitos dos idosos e idosas que realizam as atividades de ginástica e musculação o fazem após orientações médicas, por lazer, ou também devido ao ambiente propício de socialização que o NUTI favorece. Considerando os benefícios supracitados, é visto frequentemente muitos feedbacks positivos por parte dos idosos acerca das atividades que estão sendo desenvolvidas no NUTI.

Por vezes os idosos e as idosas destacam a necessidade de realização das atividades físicas pautadas na manutenção de suas capacidades funcionais, mencionando ser muito bom praticar os exercícios para, por exemplo, realizarem com mais facilidade as atividades cotidianas. Ademais, enquanto os participantes aguardam o início das aulas, o Centro Esportivo da FURG torna-se um ambiente repleto de conversas, que se estendem durante as atividades, configurando o projeto como espaço fomentador de socialização. No processo de envelhecimento há uma maior adesão na implementação de atividades em grupo com estímulo à socialização, tendo em vista que o isolamento social pode gerar o adoecimento psíquico (MENEZES et al., 2020).

Ao final das aulas, sempre há um momento de salva de palmas, seguidas por agradecimentos dos idosos e das idosas, que se mostram muito empolgados com as atividades e engajam todas as propostas da equipe. Os comentários sobre as aulas reverberam, também, no grupo do NUTI no *WhatsApp*, que foi mantido após finalizar as atividades remotas. Ao ministrar as aulas, os bolsistas e os voluntários/as praticam os conhecimentos didático-pedagógicos adquiridos do curso de Educação Física.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, torna-se notório que os projetos do NUTI são de extrema importância para a aquisição, manutenção e aumento da qualidade de vida da população idosa de Rio Grande/RS, uma vez que as atividades físicas, de lazer e culturais promovem não só a saúde física, mas também a saúde mental dos e das participantes, ao criar espaços e possibilidades de interação social com a equipe e entre os idosos, assim como, ao facilitar um envelhecimento ativo e a inserção dos participantes na comunidade.

Ademais, destaca-se que a atuação no NUTI é de grande relevância na formação inicial dos bolsistas e voluntários acadêmicos do curso de Educação Física, uma vez que possibilita a participação em projetos de extensão, pesquisa e ensino. Por fim, a participação nos projetos de extensão citados neste trabalho, lhes permite entender e aplicar as especificidades do planejamento e da execução das aulas para a terceira idade.

#### REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Editora MS/CGDI, Brasília, 2021. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf)>. Acesso em: 02 de agosto de 2022.

MENEZES, Giovanna Raquel Sena; SILVA, Alexciana Santos da; SILVÉRIO, Leandro Carlos; MEDEIROS, Ana Cláudia Torres de. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. **Brazilian Journals of Health Review**, São José dos Pinhais, v. 3, n. 2, p.2490-2498, mar. 2020. Disponível em: <<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/8158/7039>>. Acesso em: 24 de julho de 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Ageing and health. Outubro de 2021. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>>. Acesso em: 03 de agosto de 2022.