

## ULBRATI – ULBRA E A TERCEIRA IDADE

Fernanda Fernandes

Paola Ferreira

Lidiane Requia Alli Feldmann

**Introdução:** A tendência de envelhecimento da população brasileira cristalizou-se mais uma vez na nova pesquisa do IBGE, 2012. Os idosos, pessoas com mais de 60 anos, somam 23,5 milhões dos brasileiros, mais que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária contabilizava 10,7 milhões de pessoas. A atividade física regular é um ingrediente fundamental para um envelhecimento saudável. De todos os grupos étnicos, os idosos são os mais beneficiados com a atividade física que, quando feita com regularidade e acompanhamento, o risco de muitas doenças e problemas de saúde comuns na velhice diminui.

Em 15 de Agosto de 1993 iniciava-se o Projeto ULBRATI. A Universidade Luterana do Brasil, Campus Canoas, proporciona este projeto há 20 anos a comunidade de Canoas e região, com objetivo inicial de proporcionar ações que incentivassem o aprimoramento da pessoa, via mudança de atitudes e comportamentos.

**Objetivo Geral e atual:** Promover saúde através da socialização, e da prática de atividades físicas e culturais.

### **Metodologia:**

As atividades são desenvolvidas em sua maioria nas terças e quintas-feiras à tarde. Nas terças os idosos participam de aulas de Ginástica/hidroginástica, Pilates e ensaios do grupo vocal. Com a contribuição do curso de Dança, neste dia os mesmos têm aulas de dança. Nas quintas-feiras são proporcionados os jogos adaptados, Ginástica/hidroginástica, musculação e Pilates. O curso de Fisioterapia colabora com a Hidroterapia, trabalhando com a reabilitação dos mais limitados fisicamente. Acadêmicos dos cursos de dança, educação física, fisioterapia e fonoaudiologia participam das atividades citadas. No decorrer do ano são promovidas festas pelo grupo, viagens e participação em eventos, com apresentações do coral, da dança e também nos Jogos de Integração dos Idosos do RS realizado anualmente na cidade de Tramandaí – RS. Os idosos através do envolvimento nas atividades do projeto melhoram suas capacidades físicas, bem como sua saúde mental e social. Durante o ano são realizadas duas

avaliações físicas, uma a cada semestre, verificando condicionamento aeróbio, IMC, circunferência abdominal, força de membros inferiores, flexibilidade e pressão arterial.

**Resultados:** Nossos principais resultados são os depoimentos dos participantes que relatam seu bem-estar, sua melhora na disposição para as atividades diárias. E alguns relatam que após ingressar no grupo, através da convivência, dos amigos formados, pelas atividades praticadas e pelo carinho que todos que trabalham no projeto oferecem, não precisaram mais de alguns medicamentos, como para depressão, por exemplo. Quanto aos resultados das avaliações físicas a média do grupo se encontra com a força, flexibilidade e condicionamento aeróbio dentro da classificação normal segundo o protocolo de teste para aptidão física de Rikli e Jones, 2008. Já o IMC se encontra na classificação de sobrepeso. Referente à circunferência do abdômen nas mulheres apresentou-se acima da média, confirmando o resultado do IMC.

O projeto ULBRATI cresceu e se modificou no passar desses anos sempre em busca de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos envelhecidos.

Palavras chaves: Idosos, Saúde, Atividade Física, bem-estar.