



BENEFÍCIOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS PARA IDOSOS: UMA ANÁLISE PARA ALÉM DOS MINUTOS DE ATIVIDADES FÍSICAS ATINGIDOS NA SEMANA¹

Vanessa do Nascimento dos Santos², Vivian Paula Backes³, Moane Marchesan Krug⁴

¹ Resumo Simples elaborado a partir dos dados coletados no Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da UNIJUI, campus Santa Rosa.

² Profissional de Educação Física, técnica no laboratório de atividade física e promoção à saúde da UNIJUI, campus Santa Rosa. E-mail: vanessa.n@unijui.edu.br

³ Acadêmica do 9º módulo do curso de Educação Física da UNIJUI, campus Santa Rosa. E-mail : vivian.backes@sou.unijui.edu.br

⁴ Docente do Curso de Educação Física da UNIJUI, campus Santa Rosa. E-mail: moane.krug@unijui.edu.br

Introdução: O envelhecimento da população é uma realidade mundial que vem chamando atenção da sociedade por necessitar de mudanças nas políticas públicas e nos cuidados de saúde, em especial para a população idosa. Nesse sentido, ações que incentivem a autonomia desta população são de extrema importância para o enfrentamento do processo de envelhecimento, uma vez que, com o avanço da idade, o surgimento da incapacidade funcional reflete na perda de habilidades e dificulta a realização das atividades diárias. Desta forma, o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, causando uma perda funcional aos poucos no organismo. Sabe-se que no decorrer do processo de envelhecimento aumenta-se o surgimento das doenças e agravos não transmissíveis. Sendo assim, para o treino de musculação alternando entre posterior e superior de membros inferiores, praticado duas vezes na semana tende a melhorar a independência, a qualidade de vida e aumentar a força do idoso. O exercício físico é um aliado de grande valia para promover a integração social, aumentar a autoestima e prevenir a depressão. Tendo em vista, a importância e o aumento da população idosa, o estudo visa contribuir de forma significativa para fortalecer o projeto desenvolvido com este público.

Objetivos: Conhecer os benefícios percebidos por idosos após a participação em um programa de exercícios físicos realizados na Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul. **Metodologia:** Estudo qualitativo, realizado com 14 idosos (5 mulheres e 9 homens) que frequentavam o Laboratório de Atividade Física e Promoção à Saúde da Unijui do Campus Santa Rosa. Os mesmos realizam sessões de musculação, treinamento cardiovascular e alongamentos três vezes na semana, com duração de aproximadamente 50 minutos, há mais de 12 meses. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi uma entrevista, que foi gravada e transcrita na íntegra para a aplicação da técnica de análise de conteúdo. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIJUI (parecer 49059921.0.0000.5350). **Resultados:** Após a análise das informações coletadas no presente estudo, quatro categorias emergiram, sendo elas: a) Benefícios na saúde mental, onde houveram relatos de que a participação no grupo ajuda a enfrentar depressão, ansiedade e o mau humor; b) Benefícios na saúde física, onde os participantes relataram se sentir mais fortes e com mais resistência para realizar atividades cotidianas; c) Benefício na cognição, a partir



de menções à melhora da memória, do raciocínio e de aprendizagem e; d) Benefícios na socialização, categoria construída por todos os participantes, onde afirmou-se que o grupo é um espaço de trocas, apoio, criação de amizades, diversão e interação. **Conclusões:** Os dados produzidos neste estudo permitem refletir sobre aspectos relacionados às práticas corporais que muitas vezes não são levados em conta se pensarmos apenas nos minutos atividade física atingidos. Muito além de elevar o gasto energético, participar de um grupo que se movimenta pode proporcionar benefícios biopsicossociais para idosos e, deste modo, contribuir com a sua saúde e qualidade de vida. **Palavras-chave:** Envelhecimento; Doenças Crônicas Não Transmissíveis; Exercícios Físicos; Qualidade de Vida.