



PARTICIPAÇÃO DOS HOMENS NO PROGRAMA INTEGRADO PARA A TERCEIRA IDADE¹

Tcheli Raquel Hubner², Giovana Soares Kremer³, Leopoldo Schonardie Filho⁴. UNIJUI

Introdução: a Unijuí, através do Curso de Educação Física, desenvolve o Programa Integrado para a Terceira Idade – PITI. O trabalho destaca a participação do grupo de homens que representam um quinto da população do PITI. Membros desse grupo, além de participarem das atividades de ginástica, esportiva, informática, social, cultural, também como foco principal, participam da musculação dois dias por semana. Neste sentido, o grupo se submete a medidas antropométricas e testes motores três vezes por ano, nos meses de março, agosto e dezembro. Estes dados, além de manter os praticantes informados de seu condicionamento físico, também, orientam os professores quanto às condições e necessidades de seus alunos. **Material e Métodos:** os materiais utilizados para as medidas antropométricas são: fita métrica, balança, régua, cadeira, dinamômetro, fita métrica, colchonete, banco de flexibilidade e pista de 400 m. Os testes motores aplicados foram: força para os membros superiores e inferiores, flexibilidade membros superiores e de quadris, resistência muscular localizada e resistência orgânica. **Resultados:** conforme o quadro de resultados apresentado no mês de agosto de 2010, o desempenho dos participantes, tanto nas medidas antropométricas como nos testes motores, estão dentro da normalidade de uma aptidão física adequada para uma boa qualidade de vida na terceira idade. Também, a frequência e a participação nas atividades são satisfatórias. **Conclusão:** o grupo representa um quinto da população do PITI que é de cento e oitenta inscritos, no ano de 2010. Esta participação mostrou que o sexo masculino ainda não está preocupado com a qualidade de vida na terceira idade, comparando com as mulheres. Este é o único grupo estruturado no município de Ijuí que participa de atividades físicas de modo efetivo. O grupo está consciente da necessidade, mantendo-se ativo e com informações técnico/científicas adequadas a sua faixa etária.

¹ Projeto de Pesquisa realizado no Curso de Educação Física da UNIJUI.

² Acadêmica do Curso de Educação Física da UNIJUI, monitora responsável.

³ Acadêmica do Curso de Educação Física da UNIJUI, monitora de dança.

⁴ Professor Doutor do Departamento de Pedagogia da UNIJUI, Coordenador do Programa Integrado para a Terceira Idade (PITI)