



POR QUAIS MOTIVOS OS IDOSOS DA UATI DE JACOBINA-BA PERMANECEM NA MUSCULAÇÃO?

DIAS, Wendson Carvalho¹; BRITO, Ricele da Silva²; CASTRO, Guilherme da Cruz³

Eixo Temático: Atividade motora adaptada e qualidade de vida

RESUMO

A atividade física é essencial para a qualidade de vida, a musculação é uma ótima forma de se manter ativo fisicamente. Suas práticas trazem benefícios na prevenção e controle das doenças, quando praticada por idosos também contribuem para o fortalecimento muscular e aumento dos níveis de força. Este estudo foi feito com idosos na UNEB da cidade de Jacobina-Ba e se objetivou em saber por quais motivos eles não abandonam a musculação, através de relatos informais trazidos pelos participantes foi possível entender que as principais razões eram decorrentes da saúde, diversão e lazer, sendo assim contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dessas pessoas.

Palavras-chaves Musculação. Idosos. Qualidade de vida

¹ Graduando em licenciatura em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB CAMPUS IV, Jacobina – Bahia, nene20-06@hotmail.com.

² Graduando em licenciatura em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB CAMPUS IV, Jacobina – Bahia, ricelebrito@gmail.com.

³ Graduando em licenciatura em Educação Física, Universidade do Estado da Bahia – UNEB CAMPUS IV, Jacobina – Bahia, guicastro24@gmail.com.



INTRODUÇÃO

Atividade física é um fator fundamental na qualidade de vida do idoso, prevenindo e controlando doenças, melhorando a capacidade de mobilidade durante a terceira idade. De acordo com Cordão (2007) um programa de musculação bem organizado e estruturado pode resultar em inúmeros benefícios para os idosos, dentre eles estão o aumento da capacidade funcional, a melhoria da postura geral e aumento da força muscular. Deve ser enfatizado que o fortalecimento muscular é tão importante quanto a as práticas de exercícios aeróbicos (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001). Segundo o estudo de Medina et al. (2009) explica que o exercício mais adequado para aumentar os níveis de força, diminuir a incapacidade muscular é a musculação. O objetivo deste estudo é entender pelos quais motivos os idosos participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) ficam na musculação e quais são os fatores que contribuem para a permanência deles na prática dessa atividade.

MÉTODOS

O local onde ocorreram as atividades encontra-se na cidade de Jacobina-BA na universidade UNEB Campus IV, dentro do projeto de extensão na Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI). Na universidade tem um espaço reservado para as atividades de musculação, no Laboratório de Educação Física (LABEF) possui uma estrutura inadequada para a prática, não tem materiais adequados o que não impede a prática da atividade, em média vinte e cinco idosos participam ativamente das aulas, em sua grande parte do público praticante eram mulheres, a oficina contava com cinco monitores discentes do curso de Educação Física e uma professora egressa do referido curso, todos em condições de voluntários. O plano de aula geral era composto por uma dinâmica participativa entre monitores e a professora, tendo em vista o desafio em se deparar com poucos recursos, as atividades visavam à melhora nas atividades diárias do público idosos. Os encontros ocorriam todas as segundas durante o semestre com duração de uma hora. Os idosos que participaram da oficina ficaram sabendo das atividades através do Rádio, grupos de redes sociais, ligações telefônicas, panfletos e divulgação no mural da própria UATI. Durante as aulas a primeira atividade era o alongamento, depois o aquecimento e posteriormente a atividade de musculação que na maioria das vezes eram feitas dinâmicas com músicas, para descontrair o ambiente, nessa atividade faziam três séries de dez repetições com o peso do próprio corpo, em determinado grupo muscular da parte inferior para só depois utilizar os objetos tipos, bola de basquete, bolas de handebol, bastões de madeira, cones e alteres de um quilograma. No final eram feitos alongamentos e eram dispensados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por diversas razões os idosos não abandonam a musculação, a melhoria do humor durante a prática de musculação reduz a ansiedade e a depressão (PELUSO;



ANDRADE, 2005), a atividade física pode gerar também um aumento da autoestima, bem estar sendo consequências das práticas por gerarem emoções positivas (CASTRO et al., 2010), além disso no seu estudo ainda reforça que a prática regular de tais atividade trazem benefícios para a prevenção de doenças. Esses são os motivos relatados pelos idosos da UATI através de conversas informais, relataram também que a prática de musculação na UNEB é um momento de diversão e lazer, uma forma de ocupar o tempo livre e uma maneira de sair da ociosidade, com isso também relataram que sentem-se bem melhores no que tange a suas atividades diárias praticadas quotidianamente.

CONCLUSÕES

Contudo, a partir dos relatos trazidos pelos idosos da UATI podemos concluir que a prática da musculação tem uma grande significância para a melhoria da sua qualidade de vida e bem-estar, sendo uma maneira que encontram de praticar uma atividade física e assim ter uma melhor disposição nos seus afazeres durante o dia, podendo futuramente trazer benefícios na sua saúde.

REFERÊNCIAS

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 7, n. 1, p.2-13, 2001.

MEDINA, | Flávia dal Pogetto Pessoa et al. Exercícios resistidos para a terceira idade: revisão bibliográfica. **Efdesportes**, [s. l], v. [s. l], n. 134, p.1-7, jul. 2009.

CORDÃO, Daniella Camila. **Obesidade e a Prática sistematizada de exercícios físicos**. 2007. 49 f. TCC (Graduação) - Curso de Faculdade de Ciências, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2007. Cap. 6.

PELUSO, Marco Aurélio Monteiro; ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra de. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics**, [s.l.], v. 60, n. 1, p.61-70, fev. 2005.

CASTRO, M. DA S. et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio - Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23–33, 2010.