

UBS+ATIVA: TREINAMENTO FUNCIONAL PARA TERCEIRA IDADEANGÉLICA MILECH¹; FERNANDO VINHOLES SIQUEIRA²¹*Universidade Federal de Pelotas – angelicamilech@hotmail.com*²*Universidade Federal de Pelotas – fcvsiqueira@uol.com.br***1. INTRODUÇÃO**

O presente trabalho relata dados de uma intervenção proposta pelo projeto UBS+Ativa na Unidade Básica de Saúde (UBS) Areal Leste de Pelotas, a qual tem como uma das ações promover aulas coletivas para os usuários da UBS. O projeto é realizado com três frentes de ações: a) sala de espera, onde é realizada aconselhamento aos pacientes da UBS, explicando o que é o projeto, reforçamos a importância da atividade física e agendando uma consulta com o Profissional de Educação Física (PEF); b) as aulas coletivas, nas quais são realizadas duas vezes por semana com 60 minutos de duração, com treinamento funcional e caminhadas; c) o atendimento ambulatorial, onde alunos já graduados juntamente com graduandos prescrevem alongamentos e atividades físicas adequadas para cada pessoa segundo suas necessidades.

As aulas coletivas são ministradas por graduandos. A maioria das participantes do projeto são mulheres de meia idade e idosas que procuram alguma atividade física para a melhora da coordenação, equilíbrio, fortalecimento da musculatura para que possam fazer suas tarefas diárias com mais facilidade e ainda, muitas procuram por motivos de reduzir ou prevenir doenças crônicas não transmissíveis.

A prática do PEF em UBS é fundamental para a população, pois através desta prática, promovemos melhor qualidade de vida, estimulamos a mudança para um estilo de vida saudável. Dados deestudos mostram que usuários relatam a importancia do PEF e da prática de atividade física, ao mesmo tempo em que indicam a necessidade de mudanças na formação deste profissional para aperfeiçoar e qualificar a mesma (PREDOSA; LEAL, 2012).

Algo muito preocupante e que afeta 40% a 80% da população brasileira é a inatividade física, que está associada a vários fatores, tais como idade, gênero, escolaridade e nível sócio econômico (KOKUBUN et al., 2007). O treinamento funcional para os idosos é uma atividade que visa melhorar a capacidade funcional dos participantes, para que executem melhor suas tarefas diárias e há dados que mostram que o treinamento funcional executado com idosos trazem benefícios principalmente ao equilíbrio, aspectos emocionais, fortalece a musculatura além de ser algo que não exige muitos custos (LUSTOSA., et al 2010; FARIA., et al 2003).

O objetivo deste trabalho é relatar uma experiência de caso fruto de uma intervenção com treinamento funcional no projeto UBS+Ativa. Buscando propor uma atividade que trabalhe, fortaleça toda a musculatura das participantes, que auxilie as mesmas no seu dia a dia, que melhore sua autoestima e que possamos introduzir a importância da atividade física para a terceira idade.

2. METODOLOGIA

As aulas foram desenvolvidas próximas a UBS. A atividade ministrada foi no dia 18 de junho de 2015. Neste dia estiveram presentes 20 alunas. A aula proposta foi um circuito de treinamento funcional. A aula foi ministrada com dois graduandos do curso de Educação Física. Primeiramente foi feito o alongamento inicial para

aquecer os membros inferiores e superiores e, logo em seguida, foi organizado que cada aluna(o) ficasse em uma das estações proposta. Nas estações eram realizadas, marcha, agachamento com peso de 1 kg, afundos, subir escadas e descer, caminhada lateral (com elástico envolvendo os dois calcanhares), tríceps com duas garrafas pets, ainda com o elástico era feito trabalho de membros superiores, com uma escada de agilidade era feito uma caminhada dentro da escada elevando os joelhos, e por fora é feito um afundo com o movimento de pegar algo no chão e ainda no equilíbrio é proposto que realizem o movimento do avião e toque com a mão na garrafa pet que está posicionada á sua frente.

O circuito era realizado durante 1 minuto na mesma estação com 30 segundos de descanso para após realizar mais 1 minuto na mesma atividade. Todas participantes passam por todas as estações com monitoramento, auxílio na execução do movimento e havendo possibilidade de substituição do exercício dependendo da necessidade da participante.

Após o circuito era feito alongamento final com todas participantes e realizado uma medida da frequência cardíaca.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante a aplicação da aula coletiva, foi verificada a importância que as participantes aplicam na prática de atividade física e no PEF. Durante as aulas foi visível a falta de equilíbrio e coordenação. As atividades as quais exigiam mais força muscular foram bem desenvolvidas. Outra atividade, que para muitas era algo que não realizavam mais nem em casa, era a subida em escadas e que aos poucos todas praticavam durante o circuito.

O treinamento funcional trouxe as participantes algo novo com movimentos e objetos que possam ser executadas em casa, a marcha e o equilíbrio pode ser movimento simples para alguns, mas para as idosas do projeto eram relatado as mais difíceis de executar. A aula foi bem aceita por todas do grupo as quais demostravam entusiasmo durante a prática das atividades, muitas relatavam a melhora que obtiveram com a atividade física durante as tarefas diárias.

4. CONCLUSÕES

As aulas coletivas trouxeram inovações para o grupo que necessita desenvolver o equilíbrio, coordenação e força, alcançou seus objetivos de proporcionar melhor qualidade de vida para a população, estimular a prática da atividade física e propor algo sem a utilização de vários materiais que as mesmas pudessem realizar facilmente, que trás benefícios para a saúde e para a mente.

Ainda deve ser pensada uma estratégia para buscar a participação dos homens no projeto e alcançar toda população independente do gênero.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FARIA, J. C. et al. Importância do treinamento de força na reabilitação da função muscular, equilíbrio e mobilidade de idosos. **ACTA Fisiátrica** 10(3): 133-137, 2003.
- KOKUBUN, E. et al. Programa de Atividade Física em Unidades Básicas de Saúde: Relato de experiência no município de Rio Claro-SP. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.12, n. 01, 2007.

LUSTOSA, L. P. et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.2, p.153-6, abr/jun. 2010.

PEDROSA, O. P, LEAL A.F. A inserção do profissional de Educação Física na estratégia saúde da família em uma capital do norte do Brasil. **Rev. Movimento**, Porto Alegre, v. 18, n. 02, p. 235-253, abr/jun de 2012.