

O PERFIL DOS IDOSOS DO PROJETO SOCIAL NÚCLEO DE ATIVIDADES PARA A TERCEIRA IDADE DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS/RS

GUILHERME DA SILVA MAGALHÃES¹; THALIA BULOW DA FEIRA²;
LUÍSA MORALES DOS SANTOS³; BRUNO ÁLVARO VIEIRA
GUALBERTO⁴; ADRIANA SCHÜLER CAVALLI⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – guimag2004@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – thaliafeira@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – luisasantosmorales@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – bruno.alvaro71@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – adriscavalli@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo multifatorial caracterizado por uma progressiva perda da capacidade funcional dos organismos (LÓPEZ OTÍN et al., 2013). A adoção de um estilo de vida saudável e ativo vem sendo promissor para minimizar tais perdas. Para tanto, a prática regular de atividade física, com enfoque na resistência aeróbia, desenvolvimento da força, do equilíbrio e nas capacidades coordenativas em geral tem sido recomendado para um envelhecimento ativo e independente (KIRKWOOD, T.B.L., 2005; NELSON; REJESKI; BLAIR, 2007).

Manter a autonomia e a independência na terceira idade é essencial para a qualidade de vida, saúde física e mental e também autoestima dos mais velhos (OMS, 2015). Manter a independência possibilita que eles gerenciem suas vidas, façam escolhas sobre suas atividades cotidianas e se sintam úteis, o que pode diminuir a probabilidade de depressão e ansiedade. Fomentar a independência significa estimular a autonomia, encorajar a prática de atividades físicas e proporcionar apoio emocional.

A prática regular de atividade física é imprescindível. Programas de exercícios físicos, especialmente os de resistência muscular (musculação), são eficazes para melhorar a força em idosos, contribuindo para a manutenção da funcionalidade e prevenção de quedas (LIU, C.J.; LATHAM, N.K., 2009). O equilíbrio também é um fator extremamente importante e determinante para um envelhecimento tranquilo e autônomo. Em estudo de Sherrington (2011) foi realizada uma meta-análise a qual evidenciou que a prática regular de atividade física melhora significativamente a estabilidade postural e reduz o risco de quedas em idosos.

O Núcleo de Atividade para a Terceira Idade (NATI) é um projeto de extensão da Universidade Federal de Pelotas (UFPeL), com atividades realizadas na Escola Superior de Educação Física (ESEF-UFPeL), que promove a prática de exercício físico para o público idoso da cidade de Pelotas-RS e cidades vizinhas desde o ano de 1993. O NATI, em sua essência, busca, não só proporcionar aos idosos a prática física e corporal, mas também propiciar um ambiente de socialização, bem-estar e leveza. A prática de atividade física no lazer é um dos poucos fatores comportamentais passíveis de mudança e um dos principais contribuintes para um envelhecimento ativo e saudável (RIBEIRO, 2019).

Nesta produção acadêmica o enfoque está em descrever o perfil dos idosos participantes do projeto NATI ESEF-UFPEL destacando, assim, a relevância do mesmo na vida de cada um deles.

2. METODOLOGIA

O estudo teve caráter descritivo transversal (THOMAS, NELSON, SILVERMAN, 2009), e a amostra foi intencional, composta pelos participantes do projeto NATI da ESEF-UFPEL matriculados em 2025 nas modalidades de Treinamento Combinado e Treinamento Multicomponente.

Os idosos foram convidados a participarem voluntariamente do estudo e aqueles que aceitaram foi marcado um horário antes ou depois das aulas para as entrevistas, nas dependências da ESEF-UFPEL.

Para a coleta de dados foi utilizada uma ficha sociodemográfica semiestruturada, elaborada pelo Grupo de Pesquisa e Estudos Sociológicos em Educação Física e Esporte (GPES/ESEF-UFPEL), onde constava idade, sexo, arranjo domiciliar, ocupação, doenças autorreferidas, uso de medicamentos, atividade física no lazer e ingresso no projeto.

Para análise dos dados foram utilizados valores absolutos e percentuais.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Os resultados demonstraram a participação de 76 idosos assíduos do projeto NATI, sendo destes 18 homens (23,6%) e 58 mulheres (76,4%). Em relação à faixa etária dos participantes 56,5% deles têm entre 70 e 79 anos, 25% têm entre 60 e 69 anos e 18,5% têm 80 anos ou mais. Da amostra, 73 idosos possuem ao menos uma doença, resultando em 96% da amostra total. Mais de 80% da amostra total administra ao menos um medicamento.

Quando questionados sobre a quantidade de quedas sofridas nos últimos 12 meses, 76,3% relataram não terem sofrido nenhuma queda; 17,1% relataram de 1 a 3 quedas e apenas 6,6% caíram 4 ou mais vezes no período.

Em relação ao tempo destinado semanalmente para atividades físicas de lazer e o ano de ingresso no projeto NATI ESEF-UFPEL, podem ser elucidados na Tabela 1 abaixo. Pode ser observado que 37 idosos (48,7%) realizam somente as atividades físicas propostas pelo projeto, e 36 idosos (47,3%) realizam de 121 a 240 minutos por semana de atividades físicas. Em relação ao tempo de permanência no projeto, vale destacar que pelo menos 22 idosos já estão no projeto por 25 anos ou mais.

Tempo, em minutos, de atividade física por semana	n	%
≤120	37	48,7
121 a 240	36	47,3
≥241	3	4

Ano de ingresso no projeto NATI	n	%
2025 - 2021	27	35,6
2020 - 2011	27	35,6
2010 - 1998	22	28,8

Tabela 1 elaborada pelos autores.

4. CONSIDERAÇÕES

É possível inferir que o projeto tem atendido seus objetivos de levar a atividade física de lazer aos idosos da comunidade, e a adesão no projeto demonstra que o ambiente é acolhedor e tem conseguido o engajamento e conscientização dos idosos para um envelhecimento mais ativo. Dentre as atividades desenvolvidas no projeto, foram incluídos exercícios de força e equilíbrio, o que pode ter auxiliado para que a maioria dos idosos não tenha tido nenhuma queda no último ano. Sendo assim, proporcionar projetos que desenvolvam atividades semelhantes ao projeto NATI ESEF-UFPEL, em outros bairros, poderia ser muito benéfico para um envelhecimento saudável da população 60+ da cidade de Pelotas/RS.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KIRKWOOD, T. B. L. Understanding the odd science of aging. **Cell**, v. 120, n. 4, p. 437–447, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2005.01.027>.

LIU, C. J.; LATHAM, N. K. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 3, CD002759, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002759.pub2>.

LÓPEZ-OTÍN, C.; BLASCO, M. A.; PARTRIDGE, L.; SERRANO, M.; KROEMER, G. The hallmarks of aging. **Cell**, v. 153, n. 6, p. 1194–1217, 2013.

NELSON, M. E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S. N.; et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1435–1445, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>.

RIBEIRO, M. C. M. Atividade física no lazer e sua relação com a capacidade funcional de idosos que vivem em comunidade. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2019.

SHERRINGTON, C.; TIEDEMANN, A.; FAIRHALL, N.; CLOSE, J. C. T.; LORD, S. R. Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations. **New South Wales Public Health Bulletin**, v. 22, n. 3–4, p. 78–83, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1071/NB10056>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World report on ageing and health. Geneva: WHO, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>. Acesso em: 28 ago. 2025.