

LEVANTAMENTO EPIDEMIOLÓGICO DAS ALTERAÇÕES DERMATOFUNCIONAIS DE UM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL.

Margarete Janete Cerutti, Rodrigo Costa Schuster e Marilene Portela

Introdução: A fisioterapia dermatofuncional está cada vez mais em evidência pela sua atuação tanto na educação, prevenção e reabilitação. O objetivo da pesquisa foi de constatar a incidência das alterações dermatofuncionais do município de pequeno porte do Norte do Rio Grande do Sul. Metodologia: Foi um estudo observacional descritivo com base na análise de prontuário no setor de dermatologia do Hospital Notre Dame Júlia Billiard de Não-Me-Toque e envolveu todos os pacientes de ambos os sexos que consultaram no referido serviço durante o ano de 2011 e 2012 (Jan /Dez), sendo excluídos os prontuários com informações incompletas e prontuários de pacientes oriundos de outros municípios. Resultados: A amostra foi de 378 prontuários e os resultados obtidos no presente estudo demonstraram que a faixa etária que mais buscam atendimento dermatológico foi entre 20 e 40 anos, os residentes em zona urbana predominaram na pesquisa, a ocupação que mais apareceu a do setor industrial, o fototipo de grau III foi o mais encontrado e quanto ao diagnóstico foram inúmeros, mas cabe ressaltar as afecções que mais se destacaram e que vão delineando o perfil do trabalho foram a Dermatite, Acne e Ceratose Solar. O que corrobora outros estudos. Conclusão: A Dermatite, Acne e Ceratose Solar são as afecções dermatofuncionais que mais se destacaram na pesquisa. A abordagem fisioterapêutica sobre o diagnóstico dermatológico vem demonstrar da importância da atuação de uma equipe multidisciplinar. A equipe de saúde pautada nos princípios de cuidados de agravos deve comprometer-se em maximizar o nível de bem-estar da população, atendendo às necessidades de saúde e evitando tratamentos posteriores de foco intervencionista. A pesquisa alerta para implantação de projetos educativos e preventivos para beneficiar a população do município.

EDUCADORES FÍSICOS QUE ATUAM EM GRUPOS DE TERCEIRA IDADE: A IMAGEM ATRIBUÍDA AO ENVELHECIMENTO E VELHICE EM PAUTA.

Eduardo Danilo Schmitz, Rodrigo Britto Giacomazzi, Camila Tomicki, Marcos Paulo Dellani, Ezequiel Vitório Lini, Helenice de Moura Scortegagna, Marilene Rodrigues Portella, Marlene Doring

Universidade de Passo Fundo - UPF/RS, Brasil.

professor.eduardods@gmail.com

A partir do pressuposto que as imagens construídas sobre um fenômeno determinam quais serão as atitudes em direção ao mesmo, e considerando que os educadores físicos que trabalham com idosos nos grupos de convivência se tornam agentes na construção das concepções acerca do envelhecimento, buscou-se conhecer a imagem construída sobre envelhecimento e velhice pelos professores de educação física que trabalham em grupos de terceira idade. Para tanto, realizou-se estudo qualitativo em cinco grupos de terceira idade, de municípios do Rio Grande do Sul (Porto Alegre, Passo Fundo, Santa Maria e Bento Gonçalves). Os dados foram coletados por método focal, contando com o total de 38 participantes em cinco sessões de duas horas. Foi realizada uma sessão com cada grupo, já que uma sessão subsidiava a outra. A discussão foi conduzida a partir da exposição da temática: “as imagens do envelhecimento e velhice”. A pesquisa obteve aprovação pelo Comitê de Ética sob o parecer n. 255.972. Dentre as imagens que emergiram chamou atenção a que associava envelhecimento e velhice à doença. Para os profissionais, ser surpreendido pela velhice é sinal de que a doença se aproxima ou está presente, o que, conseqüentemente, resulta na incapacidade. Os idosos envolvidos nas atividades dos grupos não são percebidos como velhos, apesar da idade. Nessa perspectiva, a velhice opõe-se ao vigor, a projetos e possibilidades. Considerando a subjetividade e heterogeneidade do envelhecimento e velhice, e os profissionais como agentes multiplicadores de ideias, recomendam-se ações promotoras de conhecimentos sobre a temática como contribuição à (re)construção da imagem da velhice, livre de estereótipos, para uma identidade mais positiva dos mais velhos e dos que se encontram em processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Longevidade. Idoso. Atitude.

PREVALÊNCIA DE DEPENDÊNCIA PARA ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA E FATORES ASSOCIADOS EM IDOSOS RESIDENTES NA COMUNIDADE.

Ezequiel Vitório Lini, Rodrigo Britto Giacomazzi, Camila Tomicki, Marcos Paulo Dellani, Eduardo Danilo Schmitz, Marilene Rodrigues Portella, Helenice de Moura Scortegagna, Marlene Doring

Universidade de Passo Fundo - UPF/RS, Brasil.

ezequielfisio@yahoo.com.br

O envelhecimento populacional ocorre de maneira acelerada no Brasil. O aumento da população idosa repercute em maior probabilidade para algumas doenças e dependências funcionais. Nesse sentido, objetivou-se identificar os problemas que interferem nas atividades de vida diária dos idosos de um município do interior do Rio Grande do Sul. Para tanto, em estudo transversal, a partir de inquérito domiciliar utilizando uma adaptação do instrumento SABE, participaram 420 pessoas com idade \geq a 60 anos. Consideraram-se variáveis dependentes as relacionadas ao desempenho nas atividades básicas de vida diária (ABVDs) e independentes, as relacionadas às condições de saúde e as características sociodemográficas. Realizou-se análise descritiva e bivariada dos dados. Para verificar a associação entre as variáveis categóricas, foram aplicados os testes qui-quadrado de Pearson e exato de Fisher a um nível de significância de 5%. Os resultados mostraram que 57% eram do sexo feminino com média de idade 69 anos ($\pm 7,6$). Frequentaram a escola 84,3%. A prevalência de dependência para ABVDs foi 13,3%. O sexo feminino apresentou maior dificuldade nas ABVDs, 69,6% ($p < 0,05$). Os aposentados predominaram nas dependências para ABVDs com 91,1% ($p < 0,05$); a dor estava presente em 86,5% dos idosos dependentes ($p < 0,05$). A prevalência de quedas foi 42,6% entre os dependentes ($p < 0,05$). Dentre os problemas de saúde que interferiam nas ABVDs destacaram-se as lombalgias, hipertensão arterial, má circulação, artrite/artrose, problemas para dormir, depressão, obesidade, reumatismo, diabetes ($p < 0,05$). Nos dependentes para ao menos uma ABVD, apenas 7,1% realizavam atividade física, enquanto 63,5% dos independentes relataram praticar ($p < 0,05$). Esses resultados apresentaram fatores envolvidos na dependência para ABVDs fundamentais para o direcionamento de estratégias de saúde preventivas e interventivas.

Palavras-chave: Idoso. Atividades Cotidianas. Saúde do Idoso.

ATIVIDADE FÍSICA E A SATISFAÇÃO COM A VIDA NA VELHICE: O QUE DIZEM OS IDOSOS?

Ezequiel Vitório Lini, Rodrigo Britto Giacomazzi, Camila Tomicki, Marcos Paulo Dellani, Eduardo Danilo Schmitz, Marilene Rodrigues Portella, Helenice de Moura Scortegagna, Marlene Doring

Universidade de Passo Fundo - UPF/RS, Brasil.

ezequielfisio@yahoo.com.br

O envelhecimento enquanto experiência positiva prevê a capacidade de estar fisicamente ativo, o que tem sido constantemente estimulado, visto que mantém a autonomia, segurança, socialização e bem-estar. A partir dessa compreensão, com o objetivo de analisar a relação entre atividade física e os percentuais de satisfação com a vida, bom humor e disposição dos idosos, realizou-se estudo transversal, com idosos residentes em município do interior do Sul do Brasil. Os dados, coletados por inquérito domiciliar adaptado do instrumento "Saúde, Bem estar e Envelhecimento", sofreram análise descritiva e bivariada. As variáveis dependentes foram as relacionadas à prática de atividade física e, as independentes, as relacionadas a satisfação com a vida, bom humor e disposição. Para verificar a associação entre as variáveis categóricas, foram aplicados os testes qui-quadrado de Pearson e exato de Fisher em nível de significância de 5%. Participaram do estudo 420 pessoas com idade \geq a 60 anos; 57% do sexo feminino e média de idade 69 anos ($\pm 7,6$). Dos idosos, 235 (56,1%) praticavam atividade física (AF) e a caminhada era a mais praticada (87,2%) ($p < 0,05$). Ao serem questionados sobre como se sentiam nas últimas duas semanas, os praticantes de AF relataram estarem de bom-humor a maior parte do tempo (95,3%). Quanto à satisfação com a vida, 8,9% dos idosos praticantes de AF referiram não estarem satisfeitos enquanto que no grupo não praticante de AF a taxa foi de 18,2% de insatisfação ($p < 0,05$). A felicidade não estava presente em 3,8% dos idosos praticantes de AF e em 11,7% dos não praticantes ($p < 0,05$). Os praticantes de AF classificaram-se como cheios de energia na maior parte do tempo em 95,7% dos casos e nos não praticantes 67,8% ($p < 0,05$). Esses resultados evidenciam a estreita relação entre a prática de atividade física e satisfação com a vida e bem-estar em idosos.

Palavras-chave: Longevidade. Atividade motora. Satisfação Pessoal

DIVULGAÇÃO DOS REAIS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL PARA AS CRIANÇAS MATRICULADAS NAS AULAS NO MUNICÍPIO DE MALLET-PR.

Machado, T.R.L.; De Paula, W.E; Vultchak, A.

A prática de atividades físicas na água traz inúmeros benefícios ao corpo. A possibilidade de realizar movimentos, estimulando toda a musculatura, promove a melhora da autoestima, alívio no stress e dão ao corpo mais energia. Além disso, aumenta o equilíbrio, melhora a coordenação e a capacidade cardiorrespiratória. Desde cedo as crianças devem ser incentivadas a exercerem atividades físicas. As vantagens de um esporte iniciado logo cedo são inúmeras. A natação é uma excelente dica ao público infantil. Com intuito de saber qual seria o principal objetivo que os pais das crianças que fazem natação no município de Mallet PR buscam para seus filhos, foi realizada uma pesquisa com 25 dos 50 pais, de alunos matriculados e praticantes da modalidade, escolhidos aleatoriamente; se perguntou qual o principal motivo que os levou a matricularem seus filhos na atividade física natação. Como resultado obteve-se três respostas: a) 8 pais responderam que para não se afogarem, se defenderem, em situação de perigo, b) 14 pais sugeriram que para praticar uma atividade física, e c) apenas 3 responderam para interagir com outras crianças se socializando. Resultado pode-se perceber que os pais deste município preconizam a preocupação com a prática de uma atividade física para seus filhos. Entretanto, é válido que percebam que com a natação há muito mais que se aprender. Com isso, professores atuantes no local pretendem realizar um trabalho para divulgar e mostrar aos pais que não só um desses três motivos são importantes; que a natação engloba muitas outras características, e apresentar a eles os demais benefícios que as crianças tem e terão praticando a natação.

Palavras-chave: natação infantil, atividade física, crianças.

ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

BORDIM, Rosana de Souza; MANHOLER, Andressa; LEGNANI, Elto.
UTFPR.

E-mail: rosana_bordim@hotmail.com

A percepção de qualidade de vida é resultante de um conjunto de variáveis pessoais, socioculturais, ambientais e laborais. Muda ao longo da vida e está diretamente relacionada ao estilo de vida e percepção das pessoas. Este trabalho tem por objetivo principal avaliar a percepção de qualidade de vida no trabalho associado com a prática de atividade física. Foram selecionados 125 servidores de uma instituição de ensino da rede Federal, os quais responderam um questionário sobre nível de atividade física, IPAC (versão curta) e a percepção de qualidade de vida no ambiente de trabalho (TQWL- 42). O questionário foi submetido ao formato para aplicação via internet (*Google doc's*), por meio de lista institucional de *email's* dos servidores. Os dados foram tratados no programa estatístico SPSS (21.0) aplicando-se a estatística descritiva e o teste do qui-quadrado (χ^2). Dos servidores avaliados ($n=125$), 46,4% eram do sexo masculino, a média de idade foi de 44 anos ($\pm 9,4$), 29,9% foram classificados como ativos e 50% relataram uma percepção de QVT de média satisfação. Verificou-se associação significativa entre o nível de atividade física com apenas duas das variáveis estudadas, renda ($p=0,04$; $\chi^2=6,048$) e percepção de qualidade de vida no trabalho ($p=0,01$; $\chi^2= 8,643$). Dos indicadores avaliados, a renda familiar e o nível de atividade física parecem ter uma relação com uma boa percepção de qualidade de vida. Por fim, estudos dessa natureza podem ser úteis para avaliar a percepção de qualidade de vida do trabalhador, assim como, os resultados podem subsidiar campanhas de promoção da prática da atividade física e outros comportamentos positivos do estilo de vida de trabalhadores tanto no ambiente de trabalho como fora deste.

Palavras chave: Atividade física, qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho.

O SEDENTARISMO COMO FATOR DETERMINANTE NA DIMINUIÇÃO DOS NÍVEIS DE EQUILÍBRIO DO IDOSO

Tiago de Oliveira Chaves e Evelyn Braun

tiago_o_chaves@hotmail.com

O envelhecimento gera uma série de modificações fisiológicas que, associadas ao sedentarismo, podem interferir na manutenção do equilíbrio, tornando os idosos mais susceptíveis a quedas. O objetivo deste estudo foi analisar esta capacidade funcional em idosos sedentários. Trata-se de um estudo quantitativo exploratório, realizado no ano de 2010, envolvendo 9 idosos com estilo de vida sedentário e idade média de 76 anos, residentes no Asilo Santa Clara, Curitiba PR. Na primeira semana foi realizada a avaliação com a Escala de Equilíbrio de Berg. Uma semana depois ocorreu a segunda avaliação, em que foi realizado o Teste de Tinetti. Na terceira semana foi aplicado o Teste Timed Up and Go (TUG), compreendido em duas escalas: escala de equilíbrio e de marcha. Os dados coletados foram interpretados e tabulados conforme as normas de tratamento estatístico, em que foi calculado a média, o desvio padrão e a porcentagem dos dados encontrados. Quando avaliados por meio da Escala de Equilíbrio de Berg, apresentaram uma média de 38,89 ($\pm 12,17$) pontos, resultado que implica em maior predição a quedas. Quanto ao Teste de Tinetti, em relação ao equilíbrio os idosos obtiveram média de 12,78 ($\pm 3,19$) pontos, e média de 7,11 ($\pm 2,20$) pontos em relação à marcha, valores que aumentam em 5 vezes o risco de quedas. Quando avaliados por meio do Teste TUG, pode-se verificar que 67% dos idosos realizaram o teste em mais de 20 segundos, tempos que implicam em moderado à grave risco de quedas. O presente estudo demonstrou que os idosos sedentários submetidos aos testes, obtiveram baixos índices de equilíbrio, com a mobilidade e a capacidade funcional diminuídas, tornando-os mais vulneráveis a incidência de quedas nesta idade. Dados semelhantes são encontrados em outros estudos, mostrando a necessidade da prática de exercícios físicos na promoção, prevenção e manutenção da saúde dos idosos.

PILATES PARA TRATAR TENSÃO MUSCULAR DESENVOLVIDA PELO ESFORÇO REPETITIVO; DEPOIMENTOS DE ALUNAS QUE TIVERAM E MELHORARAM APÓS AS AULAS, NO MUNICÍPIO DE MALLET –PR.

MACHADO, T. R. L.

A tensão muscular pode ser desenvolvida pelos esforços repetitivos, que se referem ao uso excessivo de uma parte do corpo para executar uma tarefa repetitiva, ou de posturas inadequadas repetidas no tempo. Para a maioria das pessoas, este tipo de lesões acontece no trabalho. Cada vez mais conhecido e divulgado no meio médico, o método Pilates tem sido um grande aliado para tratar esse problema, visto que usa de exercícios que alongam e fortalecem a musculatura, melhorando a aptidão física e o tônus muscular, promovendo alívio do estresse e da tensão. O presente trabalho visa demonstrar os resultados significativos que o método Pilates proporcionou para as alunas do município de Mallet em relação às suas dores tensionais devido ao trabalho repetitivo que realizam, apresentando e demonstrando assim, um dos seus reais benefícios. Para tanto, foram selecionadas as alunas que chegaram com indicação médica de tensão muscular por esforço repetitivo para tratamento com o Pilates, possuindo objetivos de controle da dor e melhora da ADM e força muscular; obteve-se cinco mulheres. Foi lhes dado um questionário perguntando a diferença da dor antes da prática do Pilates e após, e se pediu que fosse dada uma nota de 0, sem dor, a 10, dor insuportável, para diferenciá-las. Como resultado, as cinco relataram praticamente os mesmos sintomas: dor insuportável, em queimação, sensação pesada, que não deixava dormir nem trabalhar direito, mau humor, estresse; e que após o Pilates relataram que resultou em dor quase nula e uma vida renovada. As notas, para intensidade da dor, tiveram uma média de 10 antes, sem os exercícios da modalidade, e de 3 depois que foi iniciada a atividade. Conclui-se, que Pilates é uma modalidade auxiliadora no tratamento para dores tensionais devido ao trabalho repetitivo, pois faz bem de uma maneira global ao corpo e a mente.

Palavras-chave: Trabalho, tensão muscular, tratamento.

QUALIDADE DE VIDA APÓS 6 ANOS DE AVC

THOMAS Miller da Silva Marcos, ERIBERTO Fleischmann

Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE, Joinville – SC – Brasil.

thomas.marcos@hotmail.com

INTRODUÇÃO Após obter um Acidente Vascular Cerebral, experimentei o isolamento e a impotência, decorrentes das situações que ameaça à sua integridade bio-psico-social. O AVC ocorre quando há um rompimento dos vasos que levam o sangue para o cérebro que acarreta a paralisia cerebral que interrompe a circulação sanguínea adequada nesta área. Por estar a maior parte do tempo ocioso, o paciente com AVC perde grande parte da sua capacidade aeróbia e o exercício físico realizado de forma correta é indispensável na reabilitação do paciente que sofreu um AVC. O AVC Isquêmico é o entupimento dos vasos que levam o sangue para o cérebro, ocorrendo alguns sintomas e dependendo da intensidade atingida da região cerebral podem deixar sequelas, assim como levar a morte. As atividades prescritas para o Professor/UNIVILLE/Colégio/Antônia/Alpaídes visaram à melhora na recuperação do AVC, sendo o foco a melhora da coordenação motora e seu condicionamento vascular, as atividades prescritas foram desde 2007 até 2014, sendo diversificado como caminhar/correr conforme a melhora da coordenação motora fina e condicionamento cardiovascular. São diversas as dificuldades e perdas impostas pelo AVC – como mobilidade, capacidade cognitiva e de comunicação – e a recuperação várias áreas diferentes e, também, de cuidados informais realizados, na maioria das vezes, por cinco familiares ou uma pessoa próximas ao paciente. **OBJETIVO** O estudo tem objetivo comparar dados a melhora que a pratica da atividade física em pessoas que pós-AVC são bons, com relação a dados de peso, Altura, caminho e o correr e a frequência cardíaca, pressão arterial e a índice massa corporal. **METODOLOGIA** Após o AVC isquêmico foi realizado exercícios físicos para reabilitação, com alongamentos de membros superiores e inferiores, caminhada e a correr o tempo dos exercícios foram realizados de modo gradativo que foi evoluindo, iniciando em 24/12/2007 até 14/04/2014 na caminhada, pista atletismo academia da Univille, controlando todos os dias o Peso(Kg), Altura(cm), Caminho(km), Correr(Km), Frequência Cardíaca Máxima(Polar), Índice Massa Corporal(IMC) e Tempo Realizado das Atividades. **RESULTADOS** Tabela: Peso(kg), Altura(cm), IMC, Correr(Km) e Frequência Cardíaca Máxima.



Fonte: própria.

CONCLUSÃO Avaliado antes do AVC tinha uma vida ativa composta por várias atividades físicas no seu dia-a-dia, e depois do AVC o retorno a essas práticas foram de extrema importante para a melhora do avaliado em fatores como independência de vida e qualidade de esforço demonstrando que o retorno a execução destas agregaram melhoras físicas e de auto estima. A reabilitação foi e está sendo um grande sucesso, pois tudo aquilo que antes era de grande dificuldade, atualmente já é possível realizar com êxito.

O ENVELHECIMENTO HUMANO NO PPC DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Juceléia Pertile Santi, Eduardo Danilo Schmitz, Helenice de Moura Scortegagna e Marilene Rodrigues Portella.

Universidade de Passo Fundo - UPF/RS, Brasil.

juceper@gmail.com

A Universidade, espaço promotor de conhecimento e formação profissional tem responsabilidade frente às questões sociais da contemporaneidade. A longevidade, enquanto fenômeno social, tem se revelado como um tema importante, mas desafiador para a educação no que se refere à formação de profissionais capacitados para atender as demandas emergentes da parcela idosa da população. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho é investigar no Projeto Pedagógico dos cursos de bacharelado em Educação Física das Universidades Comunitárias da Mesorregião Noroeste Rio-grandense do Estado do Rio Grande do Sul a proposta de formação profissional referentes ao processo de viver e envelhecer. Estudo de casos múltiplos com propósito exploratório e descritivo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer 0052.0.398.000-10, que se encontra em andamento. Participam quatro cursos de bacharelado em educação física de universidades do Consórcio das Universidades Comunitárias Gaúchas (COMUNG) localizadas na Mesorregião Noroeste Rio-grandense do Estado do Rio Grande do Sul. A análise preliminar se valeu da técnica da análise de conteúdo (BARDIN, 2011), a partir da identificação dos descritores: geriatria, gerontologia, idoso, terceira idade, envelhecimento, senescência, senilidade e velhice. Os resultados preliminares mostraram que dois dos PPC não apresentaram menção aos descritores, embora sejam fundamentados em resoluções que contemplem o envelhecimento. Observa-se que em um destes PPC o idoso é percebido como um grupo especial, não fazendo parte do curso de vida e associando-o à doença. Os outros PPC apresentaram intenso comprometimento com a formação do educador físico voltada ao envelhecimento humano, com vinculação entre ensino, pesquisa e extensão. O educador físico enquanto profissional da saúde necessita ter uma formação que desenvolva habilidades e competências voltadas para atender a população em processo de envelhecimento humano. O PPC, enquanto gerador dessas ações deve conduzir a aptidões que compreendam o envelhecimento humano como processo multidimensional e heterogêneo.

Palavras chave: Gerontologia. Formação de recursos humanos. Educação superior.

GRUPOS DE TERCEIRA IDADE COMO ESPAÇO DE CUIDADO

Eduardo Danilo Schmitz, Juceléia Pertile Santi, Helenice de Moura Scortegagna e Marilene Rodrigues Portella

Universidade de Passo Fundo - UPF/RS, Brasil.

professor.eduardods@gmail.com

Nos países em desenvolvimento, como o Brasil, o aumento do número de idosos não foi acompanhado de um plano de políticas públicas capazes de garantir boa qualidade de vida no envelhecimento. Nesse contexto, os Grupos de Terceira Idade (GTIs) surgem como alternativas para suprir demandas sociais, transformando-se em um espaço de cuidado para os idosos. O objetivo deste estudo foi investigar, por revisão de literatura, quais benefícios os GTIs proporcionam para a vida dos idosos. As buscas ocorreram nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) de artigos dos últimos cinco anos, tendo como critérios de inclusão a conjunção dos termos idosos e grupos de convivência; lazer e terceira idade; qualidade de vida e terceira idade. A amostra foi constituída por 20 artigos e a análise dos resultados foi efetivada mediante a técnica de análise de conteúdo. Deste modo, emergiram três categorias temáticas: “a socialização como meio de cuidado”; “contribuição para aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento cognitivo”, e “benefícios para a saúde física e psicológica”. Pôde-se avaliar que a socialização promovida pelos GTIs torna-se um meio de cuidado, pois através dos vínculos afetivos os idosos afastam-se de situações depressivas, compartilham informações, evitam a solidão e apoiam-se mutuamente em situações adversas. As atividades desenvolvidas nos grupos representam, para os idosos, oportunidades de retornar aos estudos, preencher o tempo livre com atividades prazerosas, desenvolver novas habilidades, adquirir novos conhecimentos, ter novas experiências, superar seus medos; praticar a solidariedade. Participar de um GTI pode proporcionar ganhos na saúde física, como aumento da capacidade funcional, habilidades motoras e vitalidade, influenciando positivamente nas atividades da vida diária. Dessa forma, o idoso reconstrói uma autoimagem mais positiva e melhora sua autoestima. Portanto, os GTIs podem constituir-se em relevante espaço de cuidado com o idoso.

Palavras-chave: Idoso. Qualidade de vida. Grupos etários.

REFLETINDO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR E OUTROS CONCEITOS.

Helena Bolognini Sisson

SEC/RS

nenasisson@gmail.com

Partindo da vontade demonstrada pelos alunos das sétimas séries da EEEF Dr. José Loureiro da Silva, zona rural de PoA em conhecerem melhor os mecanismos reguladores do funcionamento muscular, órgãos internos, queima calórica e outros fatores relacionados à atividade física: a) visualizamos no torso os órgãos e funções; b) desenhamos a localização dos órgãos internos; c) realizamos leituras elaborando questionamentos e verificando quais termos eram desconhecidos pelo grupo; d) elaboramos tabela baseada FC determinando objetivos dos diferentes treinos aeróbicos ou anaeróbicos; e) calculamos FC máxima, diferentes zonas de treinamento e suas utilizações; f) calculamos, em 5 km de corrida, anotando tempo final, frequência cardíaca inicial e final; g) verificamos a importância do treinamento; h) assistimos vídeos com funcionamento esquelético e muscular do corpo humano. A partir dessas atividades elaboramos questões; realizamos atividades práticas para verificação da FC apontando os resultados. Medimos FC de repouso, tabelamos. Utilizamos as seguintes atividades: pulando corda trilhada; abdominais, corrida no jump, corrida ao redor da quadra e alongamentos por 2 min. Utilizamos a marcação manual pulso. Elaboramos hipóteses para as diferença apresentadas na FC durante as atividades baseadas: na idade, frequência de treinamento e conhecimento da mecânica dos movimentos. Realizamos visita orientada à academia. Dividimos grupos por sexo; participamos de diferentes oficinas: jump, bike class e utilizamos aparelhos da musculação. Discutimos sobre corpo esteticamente perfeito e corpo saudável. Realizamos conversas, leituras e discussões sobre alimentação saudável. Constatamos dificuldades na modificação de hábitos alimentares, no consumo de alimentos industrializados e ingestão de açúcares. Pudemos verificar a partir desses estudos e práticas diversos alunos matricularam-se em academias, aulas de diferentes esportes e passaram a exercitar-se mais nas aulas práticas de educação física. O cuidado com a alimentação passou a ser priorizado introduzindo alimentos mais leves, frutas e bolos caseiros. Redescobriram a alegria estando em atividade.

Palavras-chave: Frequência Cardíaca (FC) na escola, atividade física na escola, educação física escolar.

TURMAS COMPARTILHADAS: PLANEJAMENTO E COOPERAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Helena Bolognini Sisson e Thiago Moraes

SMED/PoA.

nenasisson@gmail.com

A EMEF Chapéu do Sol situa-se na zona rural de Porto Alegre/RS, duas horas aulas semanais em ciclos de formação. Durante anos não se percebia mudança significativa em suas habilidades motoras, forma de se relacionar com os colegas e interagir nas atividades de educação física. Traçamos como objetivos: diminuir as descontinuidades, incoerências que a mudança de professores e ano ciclo acarreta; acompanhar os alunos para diminuir a intensidade da expectativa gerada por novas turmas; fortalecer o trabalho em equipe entre professores e turmas; atender as dificuldades de forma diferenciada; fortalecer aprendizagens significativas nas diferentes formas de ser educador. Ao iniciar houve a divisão equiparando turmas e horários. Construção de plano de trabalho e avaliação. Iniciou-se com a estrutura normal, após isso duas turmas foram unidas sendo um professor responsável pela atividade e o outro auxiliava na realização. Semanalmente as turmas foram unidas podendo vivenciar diferentes áreas da educação física (jogos cooperativos, expressão corporal, jogos motores) dentro da especialização de cada professor propiciando vivenciarem diferentes conhecimentos, possibilitando atingir competências necessárias. Atendemos diferenciadamente às dificuldades. Verificamos que os educandos sentem-se mais tranquilos com os diferentes; não existe “minha quadra, turma e professor”, havendo sentimento de pertencimento. As atividades oferecem maior grau de desafio. Não observamos aumento significativo de desatenção ou agressividade. Permitindo divisão por habilidades percebemos melhora significativa nas competências que temos por objetivos alcançar. Vimos que trabalhar em equipe harmoniza forças, permite organização flexível dos alunos. Permite pedagogia diferenciada agregando valores nos quais alunos não se sentem desprestigiados por não participarem de determinadas atividades, não tem negado o direito de vivenciar as práticas de todos e de construir em conjunto os objetivos das aulas de educação física. Exigindo um planejamento mais elaborado das aulas e pensar junto. Por fim nos tornou “A” escola, não apenas uma parte da escola.

Palavras-chave: Cooperação na educação física; plano de trabalho; formação pessoal.