

## **A ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL COM A APLICABILIDADE METODOLÓGICA DA GINÁSTICA LABORAL: COMO ELEMENTO DE CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE ABERTA A MATURIDADE UAMA LAGOA SECA/PB**

Alfredo Rosas de Lima Júnior<sup>1</sup>; Kátia Ramalho Bento Souza<sup>1</sup>; Siomara Esther Vieira de Lucena<sup>1</sup>; Ana Carolina Bezerra<sup>1</sup>; Wescley Alisson Gomes Farias<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Graduandos de Educação Física do Departamento da IESM/PB*

<sup>2</sup>*Coordenador do Departamento de Educação Física do Instituto de Ensino Superior Múltiplo IESM Campina Grande Paraíba*

*Instituto de Ensino Superior Múltiplo – IESM/Campina Grande/PB E-mail: alfredojuniorx@ig.com.br*

### **INTRODUÇÃO**

Nas últimas décadas, o Brasil tem confirmado um aumento significativo no número de idosos, o que causa, no âmbito dos serviços de saúde, problemas de longa duração, uma vez que as enfermidades e restrições desta população tendem a se caracterizar por condições crônicas e degenerativas exigindo tratamento constante, longos períodos de hospitalização e de reabilitação (SANTOS; FORONI; CHAVES, 2009). As características da fragilidade em idosos demonstrados na literatura são: vulnerabilidade a estressores biopsicossociais e ambientais, modificações da marcha, auto relato de cansaço, fraqueza muscular e diminuição da força de preensão manual (ANDRADE *et al.*, 2012).

A participação em programas de exercício físico regular é uma forma independente para diminuir ou prevenir uma série de declínios Fisiológicos funcionais associados com o envelhecimento. A ginastica laboral é um conjunto de atividades físicas exercidas durante o expediente laboral, são exercícios de curta duração, visando compensar as estruturas mais utilizadas durante o trabalho, tonificando-as e ativando as que não são tão

solicitadas, surgiu como profilaxia contra os problemas causados pela L.E.R. (Lesão por Esforço Repetitivo) e demais distúrbios osteomusculares. No Brasil, a semente brotou somente em 1973, na escola de Educação FEEVALE com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas.

Atividade proporciona ao praticante uma série de efeitos fisiológicos que provocam o aumento da circulação sanguínea na estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões, diminuindo significativamente o acúmulo do ácido láctico, promovendo assim, o bem estar através da liberação de endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer, liberado pela prática de exercícios físicos. Estas substâncias no organismo ocasionam o bem estar do indivíduo estimulando o relaxamento, não só da musculatura, como dos sistemas simpáticos e parassimpáticos. De acordo com (MAZO 2007) os benefícios gerados pela prática de exercícios físicos pelas pessoas idosas estão sendo pesquisados pela comunidade científica, destacando se , aqueles que operam na melhoria de algumas valências e habilidades funcionais, assim como : equilíbrio, coordenação e velocidade de movimento, colaborando para uma maior segurança e prevenção de acidentes que rotineiramente efetua-se através de quedas fraquezas musculares e lesões por traumas e deficiência de resistência de tecidos, nas pessoas idosas (MAZO , 2007).

A participação em atividades físicas leves e moderadas podem adiar os declínios fisiológicos e funcionais. Assim, possibilitar uma vida ativa de melhora ao ponto de vista da saúde e contribuir na gerência de desordens mentais como a depressão e a demência. Segundo (BENEDETTI, 2008), de que idosos fisicamente ativos exibem menor prevalência de doenças mentais do que os não ativos .O objetivo desse trabalho é analisar os estilos de vida e atividade física habitual e proporcionar aos idosos do grupo de convivência da Universidade Aberta a Maturidade UAMA, em Lagoa Seca/PB uma melhoria na qualidade de vida, através da pratica assistida da atividade física orientada utilizando-se dos métodos de execução da Ginástica Laboral.

## METODOLOGIA

O presente estudo vem sendo desenvolvido desde do início do semestre de 2015, no grupo de alunos da Universidade Aberta a Maturidade UAMA em Lagoa Seca, através de exercícios que buscam melhorar a postura, diminuir a tensão muscular, e esforço na execução das tarefas diárias, tendo duração de aproximadamente de 20 a 30 minutos por sessão, com periodicidade de 2 vezes por semana, terças e quintas, das 8h40min às 9h10min horas, com 50 idosos da zona urbana e rural com idades entre 60 e 90 anos, onde em sua maioria é da zona rural, que realizam atividades diárias da agricultura familiar, onde plantam e colhem para se alimentarem, partindo assim as sessões para análises do nível de atividade física habitual e as análises físicas gerais, se realizando através de momentos da prática de exercícios baseados na metodologia da Ginástica Laboral interrompendo a monotonia operacional, aproveitando as pausas de aulas para executar exercícios específicos de compensação, aos esforços repetitivos diários relatados pelos próprios idosos, posturas inadequadas com utilização de matérias que possam simular o cotidiano dos idosos como bexigas, elásticos, bolinhas, bastões e execução de vídeos educativos de reflexão a sua prática diária, revezando-se com avaliações físicas, nas devidas dificuldades enfrentadas na realização das valências físicas pelo o idoso assim como: flexibilidade, equilíbrio, morbidade e composição corporal e atividades de complexidades de necessidades diárias para avaliação estamos observando a cada sessão o desempenho de cada idoso, mas no decorrer iremos aplicar questionários referentes a execução dos exercícios.



**Figura A:** Atividade Física com metodologia da Ginástica Laboral realizada na Universidade Estadual da Paraíba Campus II Lagoa Seca/PB com os alunos da UAMA Universidade Aberta a Maturidade propiciando uma melhor qualidade de vida e bem-estar. Foto Alfredo Júnior.

## RESULTADOS E DISCURSÕES

No intuito de analisar qualitativamente e quantitativamente a implantação da metodologia da Ginástica Laboral nas aulas, onde se observa e analisa de forma sistemática e periódica, afim de obter uma melhora significativa na qualidade de vida dos alunos da UAMA. Onde Cada vez mais é possível constatar que a saúde e longevidade estão relacionadas com o estilo de vida de cada um. Efetuando-se as práticas através da atividade física com o método da Ginástica Laboral, tornando-se possível estimular a diminuição do sedentarismo e levar indivíduos cada vez mais ativos, o estudo se encontra em andamento. Fazendo com que os dados possibilitem o incentivo a continuar as

atividades em parceria com instituições que investem na qualidade de vida dos seus idosos em espaços não convencionais, utilizando de novos métodos de aplicabilidade.

## CONCLUSÃO

O estudo em andamento nos permitiu evidenciar que o exercício físico na terceira idade com a metodologia da Ginástica Laboral trouxe benefícios tanto físicos, como sociais e psicológicos colaborando para um modo de vida mais benéfico dos indivíduos que o praticam. Portanto, além da implantação de programas voltados à atividade física para pessoas na terceira idade, também se faz necessária à implementação de políticas públicas voltadas a melhora da qualidade de vida e bem-estar do idosos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SANTOS, P. L.; FORONI, P. M.; CHAVES, M. C. F. Atividades físicas e de lazer e seu impacto sobre a cognição no envelhecimento. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 42(1):54-60, jan.-mar.2009.

ANDRADE, N. A. *et al.* Análise do Conceito Fragilidade em idosos. *Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, 2012 Out-Dez; 21(4): 748-56.

MAZO, G. Z. *et al.* Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. *Rev. bras. Fisioterapia* [online]. 2007, vol.11, n.6, pp. 437-442. ISSN 1413-3555.

BENEDETTI, T. R. B. *et al.* Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Ver. Saúde Pública* 2008;42(2):302-7.