

## CARACTERÍSTICAS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS NO RECONCAVO DA BAHIA

Lucas Sacramento de Araújo \*

Manoela de Moraes Gois Nascimento\*\*

Emilly Ellen da Costa Souza\*\*

Fabício Sousa Simões\*\*\*.

As consequências decorrentes das modificações morfofuncionais e neurais relacionadas ao envelhecimento têm sido motivo de preocupações, principalmente no que tange as doenças crônicas não transmissíveis, saúde e na melhora da qualidade de vida. Nesse sentido os exercícios físicos sistematizados e regulares representam importante fator no processo de recuperação, manutenção ou melhora da saúde nos idosos. Essa pesquisa em andamento é parte de um estudo maior intitulado como: Níveis de atividade física, saúde e qualidade de vida de idosos no recôncavo da Bahia. E a pesquisa em questão trata-se de uma análise descritiva de características associadas ao programa de exercícios físicos em um dos municípios participantes, através de um levantamento do perfil sócio demográfico. A amostra foi composta por 37 mulheres e apenas um homem com idade média de  $64,97 \pm 11,95$  anos, participantes de um projeto de exercícios físicos desenvolvido pela secretaria de saúde municipal. Com relação aos resultados, percebe-se que antes da participação no projeto 42% dos idosos responderam que se sentiam muito cansados, 18% deprimidos, 11% muito limitado. No tocante aos motivos que levaram os idosos a prática dos exercícios físicos a prevenção da saúde (28%), a interação social (30%) e a indicação médica (19%) foram determinantes para sua participação. Com relação aos benefícios da prática dos exercícios físicos foram identificados nas respostas melhoras em aspectos como: agilidade (15%), flexibilidade (11%), resistência (11%) e melhora da coordenação motora (9%), do fortalecimento muscular (12%), do desempenho (22%) e na qualidade do sono (9%). Sendo assim, 73% dos indivíduos passaram a ter melhores disposições para as atividades diárias e domésticas do dia a dia. Já em relação a percepção nas últimas quatro semanas, 22% dos idosos se sentiram mais felizes, 20% perceberam estar mais calmos ou tranquilos, 19% com muita energia e 13% cheia de vitalidade. Neste caso, fica evidente como a atividade física e os exercícios físicos são impactantes para minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento. Entretanto, um menor grupo respondeu ainda se sentirem nervosos ou ansiosos (3%), onde percebe-se a influencia de fatores do contexto social e emocional na vida desse extrato da amostra.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Exercícios Físicos. Idosos. Envelhecimento.

---

\* Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza – FAMAM. Integrante do Projeto PROINC-FAPESB – Níveis de Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida de Idosos no Recôncavo da Bahia. NEEFS – Núcleo de Estudos em Educação Física e Saúde – FAMAM.

\*\* Discente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Maria Milza – FAMAM. Integrante do Projeto PROINC-FAPESB – Níveis de Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida de Idosos no Recôncavo da Bahia. NEEFS – Núcleo de Estudos em Educação Física e Saúde – FAMAM.

\*\*\* Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade Maria Milza – FAMAM. Coordenador do Projeto PROINC-FAPESB – Níveis de Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida de Idosos no Recôncavo da Bahia. NEEFS – Núcleo de Estudos em Educação Física e Saúde – FAMAM.