

## Práticas Corporais e Envelhecimento

A etapa das Rodas de Diálogo – Práticas Corporais e Velhice, contou com a participação de Cristiane Peixoto, do Projeto Águia do Instituto Barrichello Kanaan, Juliana Nunes de Almeida Costa, do Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividade Física para Idosos da Universidade de Brasília, e Mauro Ferreira, da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Recreação de SP. A mediação foi feita por Cristiane Ferrari, da Gerência de Estudos da Terceira Idade do SESC SP.

Cristiane Peixoto apresentou o método Águia desenvolvido para garantir um exercício eficiente e seguro ao idoso, além de sensibilizá-lo em relação à mudança de hábitos para um envelhecimento mais ativo e saudável. O intuito deste projeto é beneficiar o maior número possível de pessoas. Em três anos a ação já beneficiou 600 idosos, sendo 99% do público feminino. O desafio do projeto agora é buscar investimento para implantar a metodologia em novas regiões. Atualmente, o projeto está presente na periferia da zona leste de São Paulo, área de alta vulnerabilidade social.

O método tem quatro pilares que trabalham as questões neuromotoras, de força, cardiorrespiratória e de flexibilidade, a fim de oferecer estímulo para todos os sistemas que perdem capacidade com o processo de envelhecimento. Além disso, trabalha questões socioafetivas e cognitivas, que melhoram a sociabilização, a autoeficácia e o autoconhecimento.

O diferencial desta iniciativa é o desenvolvimento integral. Destacam-se também a formação de uma base educacional; avaliação, análise estatística e comparação dos resultados; estratégias pedagógicas; capacidade de atendimento de até 100 idosos; materiais simples e baratos; software com banco de dados sobre os alunos e plano de aula para professores; baixo custo.

A segunda apresentação foi de Juliana Costa, do Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividade Física para Idosos da Universidade de Brasília, o Gepati. Este projeto tem como base o ensino, a pesquisa e a extensão, e foi idealizado pela professora Marisete Safons. Os resultados alcançados melhoram significativamente a vida dos idosos, inclusive portadores da doença de Parkinson.

O grupo vem construindo indicadores e propostas metodológicas com base científica de altíssimo rigor visando pautar a elaboração de políticas públicas eficazes e adequadas ao público idoso. Foi criado o Elastos, um implemento simples, de baixo custo, que auxilia e apoia o trabalho de força. Outro método patenteado é o circuito

### Realização:



### Informações à Imprensa:



Manoela Barcellos - [manoelabarcellos@mktmix.com.br](mailto:manoelabarcellos@mktmix.com.br)  
Bárbara Honkis - [barbarahonkis@mktmix.com.br](mailto:barbarahonkis@mktmix.com.br)

Telefone: (21) 2223-1258

de equilíbrio que auxilia na avaliação do público atendido e desafia de forma lúdica o idoso a buscar uma redução do impacto do envelhecimento.

A Universidade de Brasília tem cinco projetos de pesquisas com objetivos de produzir conhecimento na área de envelhecimento, com os seguintes objetivos: controle postural, força muscular e capacidade funcional; força, desempenho funcional junto a idosos sedentários; equilíbrio, capacidade funcional, memória e função executiva; área de quedas, equilíbrio, capacidade funcional e autoeficácia; qualidade de vida e risco de quedas.

Mauro Ferreira, da Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Recreação de SP, falou sobre a proposta preventiva e terapêutica da Prefeitura em parceria com o Hospital do Servidor Público. Além disso, o órgão possui 49 clubes esportivos de administração direta, onde são oferecidos programas regulares de atividade física aos idosos, que promovem a melhoria do condicionamento físico, força e flexibilidade. Cerca de 95% deste público é composto por mulheres. Um dos desafios da Prefeitura é atrair homens acima de 60 anos de idade para a prática de esportes. Por inúmeras questões, inclusive culturais, a maioria envelhece de forma sedentária.

Segundo o levantamento da prefeitura, as modalidades mais praticadas pela pessoa idosa, são: Tai Chi Chuan, Pilates, dança de salão, hidroginástica, natação, tênis, voleibol adaptado e Lian Gong.

**Realização:**



**Informações à Imprensa:**



Manoela Barcellos - [manoelabarcellos@mktmix.com.br](mailto:manoelabarcellos@mktmix.com.br)  
Bárbara Honkis - [barbarahonkis@mktmix.com.br](mailto:barbarahonkis@mktmix.com.br)

Telefone: (21) 2223-1258