**PROJETO: Restauração da piscina e academia da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Porto Ferreira – SP**

Devido ao aumento da expectativa de vida, torna-se essencial uma visão aprofundada da vida para as pessoas idosas em seus aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, assim como surge a necessidade de proporcionar ambientes potenciais e seguros para o desenvolvimento de sua qualidade de vida de forma holística.

Tendo isso em vista o CCI – Centro de Convivência do Idoso compõe parte da rede de serviços da Proteção Social Básica e conforme a Tipificação Nacional dos Serviços Socioassistenciais tem por foco o desenvolvimento de atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, promoção de autonomia e sociabilidade, convívio comunitário, fortalecimento dos vínculos familiares e prevenção de situações de risco social. Considera-se dessa forma que a vivência em grupo de experiências artísticas, culturais, esportivas e de lazer são dispositivos para o idoso estimular e impulsionar a possibilidade de socializar, escolher e decidir o que fazer para trazer sentido e significado a sua vida, proporcionando para si mesmo e aos outros uma vida mais equilibrada, saudável e feliz em meio a comunidade.

A Associação dos Aposentados e Pensionistas de Porto Ferreira – SP tem como função principal promover o bem-estar, os direitos e integração social dos aposentados e pensionistas, proporcionando-lhes um espaço de convivência e apoio, suas atividades incluem: Assistência Social e Jurídica, Atividades Criativas e Culturais, Saúde e Qualidade de Vida, Defesa dos seus Direitos, Apoio Psicológico e Emocional. Dessa forma, a sua função principal é garantir que seus membros tenham uma vida ativa, digna e protegida, promovendo um envelhecimento saudável e organizado.

**Sendo assim, a parceria entre esses dois centros de referência do idoso, tem a iniciativa e o propósito de restaurar a piscina e academia que se encontram localizadas nas instalações da Associação dos Aposentados e Pensionistas no endereço Rua: Nicolau Corteze Nº 65, Bairro: Parque Lagoa Serena – Porto Ferreira – SP; sendo importante notar que o Centro de Convivência do Idoso se encontra ao lado, no endereço Rua: Nicolau Corteze Nº 15, Bairro: Parque Lagoa Serena – Porto Ferreira - SP; permitindo assim que os membros de ambos os centros acessem livremente a piscina e academia, no intuito de proporcionar qualidade de vida, saúde fisiológica e psicológica, tanto quanto interação social, valores esses que se equiparam em ambos os equipamentos.**

**POR QUE É IMPORTANTE A RESTAURAÇÃO DA PISCINA E ACADEMIA PARA OS IDOSOS?**

Nesse momento, a estrutura dessas instalações se encontra deteriorada, o que compromete sua utilização. A reforma da piscina e da academia é de extrema importância para que os idosos, aposentados e pensionistas da cidade possam contar com um espaço adequado e seguro para a realização de atividades físicas como hidroginástica e musculação que contribuem diretamente para a melhoria de sua qualidade de vida, prevenindo doenças, impulsionando a socialização e manutenção da autonomia.

FOTO

**PRINCIPAIS BENEFICÍOS PROPORCIONADOS PELA HIDROGINÁSTICA E MUSCULAÇÃO AOS IDOSOS:**

1. **Melhora da mobilidade e flexibilidade**: A prática de hidroginástica e musculação contribui para o aumento da amplitude e fortalecimento dos movimentos das articulações e músculos, promovendo mais flexibilidade e agilidade, além de reduzir a rigidez, o que é essencial na terceira idade para uma maior independência nas atividades cotidianas.
2. **Fortalecimento muscular**: A resistência da água torna os exercícios eficazes para o fortalecimento muscular sem sobrecarregar as articulações, o que é fundamental para prevenir quedas e melhorar a estabilidade corporal. Já a musculação ajuda também a aumentar a força muscular, que tende a diminuir com o envelhecimento, contribuindo para a realização de atividades diárias com mais facilidade, além de melhorar a postura e reduzir a sensação de fraqueza.
3. **Melhora do equilíbrio e coordenação**: A prática regular da hidroginástica e musculação contribui para o aprimoramento do equilíbrio e da coordenação motora, o que é fundamental para a prevenção de quedas, um problema comum entre os idosos.
4. **Redução do estresse e ansiedade**: A atividade física na academia ou em ambientes aquáticos também podem ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e até os sintomas de depressão, promovendo o bem-estar mental e emocional dos idosos.
5. **Aumento da socialização**: Participar de aulas de hidroginástica ou musculação oferece uma oportunidade para os idosos se socializarem, o que pode ajudar a reduzir sentimentos de solidão e isolamento, promovendo uma maior integração social.
6. **Aumento da força funcional e da autonomia**: Com o envelhecimento, as atividades do dia a dia, como carregar compras, subir escadas ou se levantar de uma cadeira, podem se tornar desafiadoras. A musculação e hidroginástica aumenta a força funcional, ou seja, a força necessária para realizar essas tarefas cotidianas com mais facilidade.

Sendo assim, a musculação e hidroginástica são excelentes opções para os idosos que buscam promover sua saúde física e mental, desenvolver e proteger sua autonomia e prevenir diversas doenças relacionadas ao envelhecimento de forma segura e eficaz.

**OBJETIVOS PRINCIPAIS:**

- Contribuir para um processo de envelhecimento ativo, saudável e autônomo.

- Proporcionar espaços acessíveis que assegurarem o contato dos idosos com um estilo de vida sadio e que promova benefícios para seu bem estar biopsicossocial de modo a ampliar sua experiência na comunidade evitando o isolamento.

- Propiciar espaço adequado e devidamente equipado para a prática de atividades aquáticas e musculares que estimulem e reforcem a capacidade do idoso de escolher e decidir por si mesmo, contribuindo para o desenvolvimento de sua autossuficiência e protagonismo social.

- Prevenir situações de risco mental, físico, social ou pessoal aos idosos.

- Evitar a institucionalização do idoso ou a dependência de cuidados familiares.

**PROBLEMAS QUE PRETENDE RESOLVER**:

Deterioração da piscina e academia da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Porto Ferreira – SP.

O sedentarismo físico gerado pela falta de ambientes adequados e acessíveis a prática esportiva para a terceira idade é um importante fator de risco para o agravamento e surgimento de doenças cardiovasculares e crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão, colesterol elevado e sarcopenia entre outros problemas que se tornam mais frequentes com o envelhecimento. Além de prejudicar a qualidade de vida, comprometendo a independência, sanidade e a autossuficiência da pessoa idosa.

**SOLUÇÃO PARA OS PROBLEMAS APRESENTADOS:**

Concluir a restauração da piscina e academia da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Porto Ferreira – SP para usufruto dos usuários do Centro de Convivência do Idoso e da Associação, proporcionando um ambiente acessível e equipado corretamente para atender o público idoso em suas necessidades e demandas especificas.

**RESULTADO ESPERADO**:

Estabelecer um espaço adequado e seguro para a prática de atividades físicas e aquáticas como musculação, hidroginástica e natação na terceira idade.

**IMPACTO SOCIAL PREVISTO**:

- Redução das ocorrências de situações de vulnerabilidade social;

- Ampliação do acesso aos direitos socioassistenciais;

- Melhoria da qualidade de vida dos idosos;

- Melhoria da condição e dos espaços para a socialização dos idosos;

- Redução e Prevenção de situações de isolamento social e de institucionalização;

- Promoção de qualidade de vida saudável, autônoma e significativa;

- Prevenção de doenças e redução de danos de doenças crônicas;

- Redução dos agravos decorrentes de situações violadoras de direitos;

**PÚBLICO ALVO**:

Cerca de 400 pessoas idosas inseridas no Centro de Convivência do Idoso – CCI e Associação de Aposentados e Pensionistas de Porto Ferreira - SP

**CONCLUSÃO:**

Conclui-se dessa forma que a pessoa idosa necessita de espaços acessíveis que o permitam desenvolver as capacidades e habilidades de seu corpo, para que mantenha uma estrutura fisiológica, psicológica e social, sadia e plena, o que permite um envelhecimento mais sereno, funcional, organizado, alegre e isento ou reduzido em doenças.

Construir lugares com acessibilidade para a prática regular de exercícios para idosos, é fundamental para uma sociedade que preza, respeita e cuida de seus idosos, aqueles que foram os jovens de ontem. Está mais do que comprovado como exercícios e atividades físicas sejam de caráter aquático aeróbico ou de trabalho com os músculos anaeróbico fortalecem a estrutura fisiológica e beneficiam a qualidade mental, reduzindo o estresse, melhorando a capacidade respiratória, cardíaca e funcional, assim como melhora a eficiência do sono.

Enfim, contamos com o seu apoio para que possamos garantir que os idosos de nossa cidade tenham acesso a um ambiente que respeite suas necessidades, mantenha o em contato com a comunidade e promova a manutenção de hábitos saudáveis ou mude comportamentos nocivos a sua saúde que só amplificam a necessidade de cuidado e dependência sobre seus parentes ou a sociedade responsável.