



III Seminário de Integração

VIII EAIC - V EAEX - III EAITI

07 a 10
novembro
2022



ATIVIDADE FÍSICA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE AGRAVOS À PESSOA IDOSA

Bruna Figueredo Fernandes Rosa
Unespar/Campus Paranavaí, brunafigueredo2000@gmail.com

Bruna Akemi Scarpelli
Unespar/Campus Paranavaí, brunascarpelli@outlook.com

Carlos Alexandre Molena Fernandes
Unespar/Campus Paranavaí, carlosmolena26@gmail.com

Maria Antônia Ramos Costa
Unespar/Campus Paranavaí, maria.costa@unespar.edu.br

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBIS

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: Tema: Atividade física para qualidade de vida da pessoa idosa. Objetivo: Desenvolver atividades físicas para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, as habilidades motoras e o desenvolvimento cognitivo da pessoa idosa. Aporte teórico: O envelhecimento populacional é um fenômeno desse século, advindo do aumento da expectativa de vida e melhores condições sociais e de saúde. O envelhecer de forma saudável está relacionado aos hábitos de vida do indivíduo ao longo da vida, no entanto a atividade física é comprovadamente uma forma de manter a independência e autonomia desses idosos. Procedimentos metodológicos: Trata-se de um projeto de extensão que objetiva promover a saúde e prevenir agravos por meio de atividades físicas. As ações são realizadas duas vezes na semana em parceria com dois Centros de Referência da Assistência Social localizados na região Noroeste do Estado do Paraná/BR. São desenvolvidas ações por discentes e docentes dos cursos de enfermagem e educação física da universidade pública do estado do Paraná. Os participantes do projeto foram avaliados de forma multidimensional, posteriormente foi realizado o plano de atividades físicas consoante com as necessidades e possibilidades dos mesmos. O projeto iniciou-se em setembro de 2021 e finalizou em agosto de 2022. Resultados: Participaram cerca de 260 pessoas idosas. As ações eram realizadas em dois encontros por semana com grupos de cerca de 30 participantes, os encontros tinham duração média de 50 minutos, os exercícios físicos foram executados na forma de ginástica, danças, alongamento, jogos, brincadeiras e dinâmicas. Todas as atividades foram adaptadas às necessidades e possibilidades de cada um dos grupos, com o objetivo de melhora da flexibilidade, da interação social, da mobilidade e dos aspectos cognitivos do público participante. Conclusões: Dessa forma, as atividades físicas são estratégias de prevenção de agravos e de promoção à saúde da pessoa idosa, necessitando estar incluídas nos contextos da saúde e da assistência social, a fim de promover a qualidade de vida. Os participantes do projeto realizaram a atividade física propostas de forma ativa, sendo bem aceitas pelos mesmos, especialmente na modalidade de dança, na qual obtivemos maior participação.

Palavras-chave: Pessoa Idosa. Atividade Física. Qualidade de vida.

Realização



Apoio

