



PROMOÇÃO DA SAÚDE NA UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA (UNAPI) - CAMPUS DE PARANAÍ: ATIVIDADES FÍSICAS E OFICINAS PARA PESSOAS IDOSAS

Bruna Akemi Scarpelli

Unespar/Campus Paranavaí, brunascarpelli@outlook.com

Maria Antonia Ramos Costa

Unespar/Campus Paranavaí, maria.costa@unespar.edu.br

Mariana Pissioli Lourenço

Unespar/Campus Paranavaí, marianapissiolilourenco@gmail.com

Flávia Cristina Sierra de Souza

Unespar/Campus Paranavaí, flaviadrummer@gmail.com

Celia Maria Gomes Labegalini

Unespar/Campus Paranavaí, celia.labegalini@unespar.edu.br

Modalidade: Extensão

Programa Institucional: PIBEX

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: Tema: Atividade física e oficinas educativas para a promoção à saúde e prevenção de agravos para pessoas idosas. Objetivo: Desenvolver ações para pessoas idosas a fim de promover saúde e prevenir agravos. Aporte Teórico: O envelhecimento ocorre de forma natural e gradativa, sendo importante utilizar estratégias que visem melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, como atividades físicas e oficinas educativas. Procedimentos metodológicos: Projeto de extensão intitulado Universidade Aberta à Pessoa Idosa, pertencente ao programa UNESPAR 60+ iniciado em 2021 pela Universidade Estadual do Paraná. As ações foram desenvolvidas por docentes e discentes dos colegiados de Enfermagem e Educação Física, e envolveram atividades físicas e oficinas, a fim de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, com foco na autonomia e independência. Os idosos mostraram interesse nas atividades que se iniciaram em janeiro de 2022 e término em agosto de 2023. Resultados: O planejamento foi realizado semestralmente pela equipe, bem como membros da comunidade, além de parcerias com unidades de saúde e de assistência social. As atividades ocorreram em um Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo do município de Paranavaí-PR, com frequência média de 40 idosos. As atividades físicas foram realizadas por dois dias, semanalmente. As oficinas educativas ocorreram em blocos, com duração de quatro a 14 encontros, versando sobre os objetivos do desenvolvimento sustentáveis, memória, uso de plantas medicinais e doenças crônicas. Ainda foram realizados postagens quinzenais nas redes sociais do projeto sobre temas correlatos ao envelhecimento e qualidade de vida. Conclusões: As atividades foram realizadas para garantir uma melhor qualidade de vida para as pessoas idosas a partir de atividades físicas e oficinas educativas. Propiciaram a inclusão, comunicação e socialização entre os idosos, bem como promoção da saúde e prevenção de agravos.

Palavras-chave: Atividade Física. Idosos. Promoção à saúde.

Realização



PRPPG
Pró-Reitoria de Pesquisa
e Pós-Graduação

PROEC
Pró-Reitoria de Extensão
e Cultura

Apoio



PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR

