

UNIVERSIDADE ABERTA À PESSOA IDOSA: REFLEXOS DA OFICINA DE ESPORTES E LAZER NOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE

Maria Lavínia da Silva
Unespar/Campus Paranavaí, laviniamaria160420@gmail.com

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

Maria Luiza Costa Borim
Unespar/Campus Paranavaí, luborim10@hotmail.com

Veronica Francisquete Marquete
Unespar/Campus Paranavaí, veronica.marquete@unespar.edu.br

Modalidade: Extensão
Programa Institucional: PIBIS

Grande Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

RESUMO: Envelhecer é um processo natural da humanidade, durante esse período é comum o desenvolvimento de algumas patologias como: doenças cardiovasculares, metabólicas, cardiorrespiratórias, mentais e musculoesqueléticas. Existem fatores comportamentais que podem auxiliar a pessoa idosa a ter um envelhecimento ativo e saudável, entre eles a atividade física. A prática do exercício físico se mostra positiva em relação à manutenção da autonomia e independência da pessoa idosa, como também mantém sua saúde mental melhorando a sua qualidade de vida. Objetivo: avaliar a flexibilidade da pessoa idosa antes e depois da oficina de lazer e recreação, executado por intermédio de atividades físicas. Método: Trata-se de um estudo quase experimental, realizado com idosos cadastrados no Projeto Universidade Aberta à pessoa idosa da Unespar-campus Paranavaí, no período de fevereiro a maio de 2024. Estavam matriculados na oficina 30 pessoas idosas, foram avaliados 18 e, excluídas 12 pessoas idosas que não obtiveram 75% de frequência nos encontros da oficina e que não compareceram nos dias de aplicação dos testes. Para identificar o nível de flexibilidade foi realizado o teste de sentar e alcançar (TSA) proposto por Wells e Dillon, em dois momentos antes do início da oficina, pré-teste e um pós-teste realizado após 16 encontros, que aconteciam duas vezes por semana, no quais eram realizadas atividades físicas (exercício físico e alongamentos), sendo que cada encontro teve duração de 45 minutos. Os dados foram organizados em planilha do Excel® e analisados por análise descritiva. O estudo teve aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos (Parecer nº 6.819.900/ 2024). Resultados: Os participantes tinham em média 69 anos, a maioria do sexo feminino. Referente ao pré-teste realizado no início do programa, os idosos obtiveram a média de 20,4 cm de flexibilidade. No pós-teste o resultado foi de 22,4 cm, totalizando um aumento de 2,0% no nível de flexibilidade, o que significou uma ampliação da flexibilidade dos idosos. Conclusão: Verificou-se que as atividades físicas praticadas pelos idosos durante a oficina de lazer e recreação desenvolveram os níveis de flexibilidade das pessoas idosas refletindo na qualidade de vida.

Palavras-chave: Senescência. Senilidade. Envelhecimento