

VIVA O MOVIMENTO

Fernanda Damas Muniz¹, Giulia Emanuelle Rezende Paixão¹, Isadora Neves Farias¹, João Pedro Soares Godoy Bueno¹, Letícia Meneses Resende¹, Maria Eduarda Velho Sousa¹, Maria Vitória Carvalho Ferreira¹, Otto Cardoso Cunha Junior¹, Paulo Henrique de Oliveira¹, Thauany Apolinário Costa¹, Débora Herculano².

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

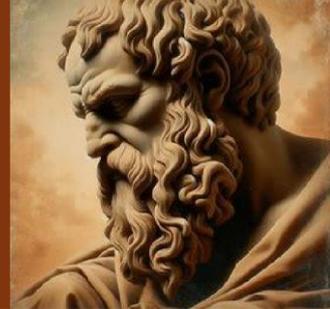
2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.

Endereço para contato: debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br

RESUMO

Objetivo: O projeto de extensão “Viva o Movimento” buscou promover a saúde e o bem-estar dos idosos residentes no Lar São Vicente de Paulo. Através da prática de atividades físicas e cognitivas, o projeto visa melhorar a qualidade de vida, estimular a autonomia e a adesão de exercícios físicos no cotidiano dos idosos. Dividido em etapas, o projeto incluiu a coleta de dados, a realização de atividades físicas com o auxílio de profissionais, exercícios cognitivos e a avaliação de resultados. **Revisão bibliográfica:** A prática regular de atividades físicas entre os idosos oferece uma série de benefícios, tais como melhor socialização, aumento de energia e disposição, além de promover maior autonomia e independência nas atividades cotidianas. Ademais, há evidências de que a atividade física contribui para a manutenção das funções cognitivas, como memória, atenção, concentração e raciocínio, além de reduzir o risco de demência, incluindo o Alzheimer, e auxiliar no controle e prevenção de doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e diabetes. **Conclusão:** A prática de atividades físicas está diretamente relacionada com o envelhecimento saudável e com o controle na prevenção de doenças crônicas. Assim, o projeto utilizou uma abordagem prática e educativa, buscando integrar os idosos em um ambiente de saúde e bem-estar. Os resultados esperados pelo projeto, a longo prazo, incluem a adoção de hábitos mais saudáveis pelos idosos e a promoção de um envelhecimento ativo.

Palavras-chave: saúde; esporte; atividade física; envelhecimento saudável; idosos.

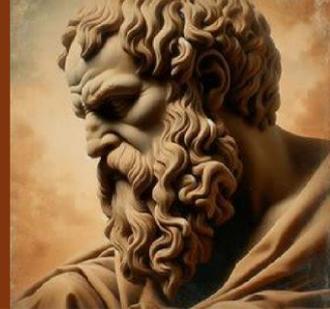


INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas tem sido amplamente reconhecida como uma importante ferramenta para a promoção da saúde, sobretudo entre a população idosa. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o envelhecimento saudável está diretamente relacionado à prática regular de exercícios, que podem melhorar a aptidão física e mental, além de reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e osteoporose (OMS, 2022).

O Brasil, assim como outras nações em desenvolvimento, vivencia um rápido aumento da população idosa. Esse fenômeno está diretamente relacionado ao aumento da expectativa de vida, que passou de 62,57 anos em 1980 para 73,1 ano em 2019, com projeção de atingir 81,29 anos até 2050 (Dos Santos, 2014). Diante desse cenário, surge a necessidade de mudanças nas políticas de saúde pública e novas abordagens para garantir a qualidade de vida dessa faixa etária.

Diversos estudos demonstram os benefícios da atividade física para a terceira idade. Meurer Benedetti e Mazo (2009) apontam que a prática regular de exercícios físicos melhora a autoestima e a autoimagem de idosos ativos. Ademais, pesquisas da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo confirmam que idosos fisicamente ativos apresentam maior volume cerebral, o que contribui para uma melhor cognição e qualidade de vida (Jornal USP, 2022).



Neste contexto, o projeto de extensão intitulado “Viva o movimento” buscou contribuir para a promoção do bem-estar e da saúde dos idosos residentes do Lar São Vicente de Paulo, com enfoque no esporte como ferramenta de promoção à saúde. Por meio de atividades físicas e cognitivas adaptadas às necessidades desse público, o projeto visou não apenas benefícios físicos, como o fortalecimento muscular e a prevenção de doenças, mas também melhorias no convívio social e na função cognitiva, estimulando a memória, atenção e raciocínio dos participantes.

O propósito do projeto foi avaliar o impacto de atividades físicas supervisionadas no bem-estar físico, social e psicológico dos idosos. A proposta do projeto justifica-se pelo crescimento exponencial da necessidade de estratégias de prevenção, estruturadas de acordo com o envelhecimento populacional, e pelo impacto positivo que a prática de esportes pode oferecer ao público idoso. Nesse sentido, espera-se que o projeto tenha promovido não apenas ganhos imediatos em termos de saúde dos moradores do Lar São Vicente de Paulo, mas que também tenha contribuído para o desenvolvimento de hábitos saudáveis e autônomos a longo prazo.

MATERIAS E MÉTODOS

O projeto de extensão foi desenvolvido em três etapas, realizadas com os idosos residentes do Lar São Vicente de Paulo, na cidade de Passos. A população alvo compreendeu os idosos que residem no local, os quais apresentavam diversas condições de saúde e limitações físicas. O projeto contou com a colaboração de profissionais da área da saúde, estudantes da faculdade Atenas e foi estruturado de forma a promover a saúde física e mental dos participantes.



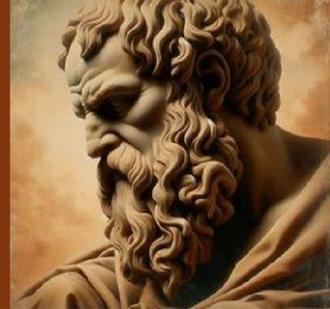
PRIMEIRA ETAPA (01/08/2024): COLETA DE DADOS

Na primeira etapa, foram levantadas informações detalhadas sobre a infraestrutura do lar, a quantidade de idosos residentes, a rotina dos funcionários e dos idosos, além de uma avaliação das limitações físicas dos participantes. Esses dados foram essenciais para o planejamento das atividades que seriam realizadas, o que permitiu que as intervenções fossem adaptadas às necessidades individuais dos residentes. A coleta foi realizada por meio de observações diretas e entrevistas com os funcionários e os próprios idosos.

SEGUNDA ETAPA (08/08/2024): ATIVIDADES FÍSICAS

As atividades físicas foram realizadas com o objetivo de desenvolver habilidades motoras e melhorar a mobilidade dos idosos. Esta fase contou com o auxílio do educador físico Murillo Ferreira da Silva (CREF 10227/G), que elaborou um plano de exercícios focado em alongamento e fortalecimento muscular leve, monitorando cuidadosamente as limitações físicas dos participantes. Os exercícios foram realizados em grupo e com o auxílio dos alunos participantes do projeto, respeitando as condições de saúde de cada idoso, para garantir que todos pudessem participar de forma segura e eficaz.

TERCEIRA ETAPA (22/08/2024): ATIVIDADES COGNITIVAS



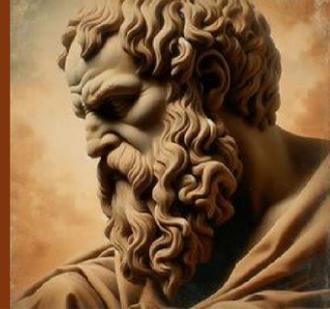
A terceira etapa envolveu o desenvolvimento de atividades cognitivas, escolhidas de acordo com os interesses e preferências dos idosos. Após uma breve entrevista, foram organizados pelos alunos jogos como dominó, jogos de cartas e oficinas de arte, como pintura em tecidos e confecção de panos de prato. Essas atividades tiveram o propósito de estimular as funções cognitivas dos participantes, como memória, atenção e raciocínio, além de promover a interação social e o bem-estar emocional. A coleta de dados para avaliação final incluiu a observação de como os idosos reagiram às atividades e a implementação de novos hábitos na rotina.

PONTOS FORTES E PONTOS FRACOS

O principal ponto forte do projeto foi a personalização das atividades físicas e cognitivas, levando em consideração as limitações e interesses dos participantes, o que garantiu adesão e participação dos idosos. Outrossim, destaca-se a integração interdisciplinar entre diferentes áreas da saúde, como Educação Física e Medicina, contanto com a colaboração de profissionais qualificados para a orientação das atividades propostas. No entanto, um aspecto limitador foi o curto período de intervenção, com duração de apenas três semanas, o que pode ter sido insuficiente para observações de mudanças significativas e mudanças de hábito a longo prazo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A aplicação do projeto de extensão desenvolvido pela turma T7 Gama da faculdade Atenas Passos atingiu aproximadamente 55% da população residente no Lar São Vicente de Paulo de Passos, envolvendo cerca de 50 idosos, dos 90

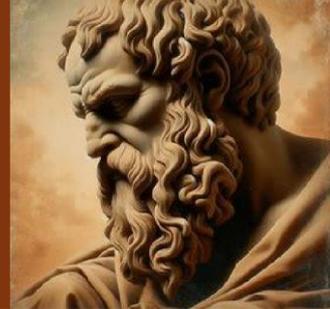


abrigados na instituição. A equipe enfrentou desafios relacionados às limitações físicas de muitos residentes, que, devido a dificuldades de locomoção ou restrições de saúde, estavam acamados ou se locomoviam por cadeira de rodas.

A maioria dos idosos incluídos no projeto participou ativamente das atividades propostas, tanto físicas quanto cognitivas, demonstrando interesse e engajamento. Os exercícios físicos foram adaptados de acordo com as limitações de cada indivíduo, e a supervisão constante dos profissionais assegurou que os participantes realizassem as atividades sem dor ou desconforto. No entanto, foi observada uma resistência por parte de alguns idosos, que optaram por não participar, preferindo permanecer em seus quartos ou na sala de televisão, o que representou um desafio para a adesão plena ao projeto.

No primeiro dia de projeto os alunos visitaram a unidade e conheceram o perfil de todos os idosos. No segundo dia, os idosos participaram de atividades de alongamento, coordenadas pelo educador físico. Essa atividade contou com o acompanhamento constante dos alunos responsáveis pelo projeto, garantindo a segurança dos participantes. Em relação às atividades cognitivas (terceiro dia), os idosos participaram de jogos de cartas e tabuleiro, além de oficinas de artes com pintura em tecidos. Essas atividades visaram estimular a atenção, o raciocínio e a memória, proporcionando também momentos de socialização e lazer.

Entre os pontos positivos do projeto, destaca-se a elevada participação e o entusiasmo dos idosos que se engajaram nas atividades, além da contribuição interdisciplinar entre os estudantes e os profissionais da instituição. Por outro lado, um ponto negativo foi a dificuldade em alcançar os idosos com maior resistência, além



das limitações impostas pelo curto período de intervenção, que pode ter restringido o impacto a longo prazo nas condições de saúde dos participantes.



Imagem 1 – 01/08/2024 – Alunos participantes do projeto.



Imagem 2 – 08/08/2024 – Alunos participantes do projeto e idosos residentes.

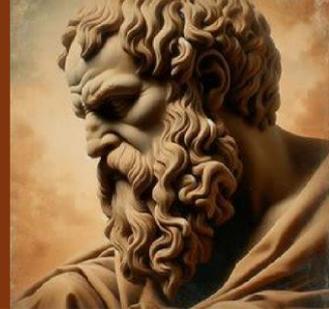


Imagem 3 – 08/08/2024 – Idosas residentes.



Imagem 4 - 08 /08/2024 – Aluna Maria Eduarda Sousa e idosos residentes.

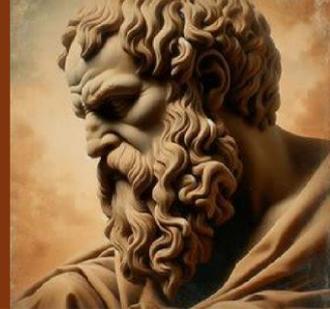


Imagem 5 – 22/08/2024 – Aluna Maria Eduarda Sousa e idosos residentes.

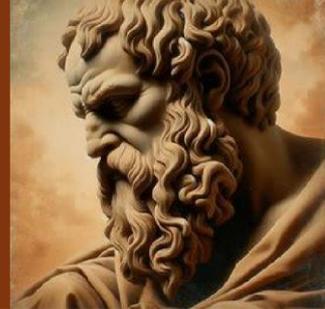
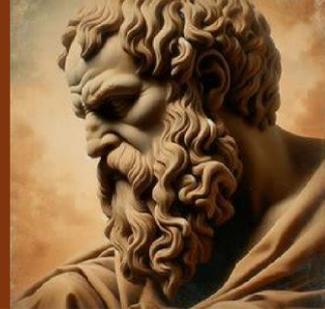


Imagem 6 – 22/08/2024 – Alunos Fernanda Muniz, Thauany Costa, Otto Junior e idosas residentes.



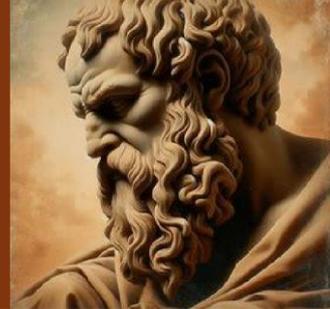
CONCLUSÕES

A prática de atividades físicas está diretamente relacionada com o envelhecimento saudável e com o controle na prevenção de doenças crônicas. O projeto de extensão desenvolvido pela Faculdade Atenas, realizado no Lar São Vicente de Paulo, foi capaz de informar os idosos sobre os benefícios das práticas esportivas, estimulando o interesse pela atividade física e promovendo maior interação social, tanto entre os idosos como com as pessoas de sua convivência, contribuindo, assim, para uma melhor qualidade de vida e autonomia dos residentes. Dessa maneira, o projeto demonstrou o impacto positivo do exercício físico na saúde física e mental dos idosos, reforçando sua importância para um envelhecimento ativo e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Wilkslam et al. **A importância da atividade física no cotidiano da pessoa idosa: revisão de literatura**. CIEH. Congresso Internacional Envelhecimento Humano. 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anaiscieh2017TRABALHO_EV075_MD2_SA7_ID_494_05092017235508.pdf. Acesso em: 30, mai. de 2024.

Atividade física preserva cognição durante envelhecimento. Jornal da USP. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/atividade-fisica-preservacognicaodurante-envelhecimento/>. Acesso em: 30 maio 2024.



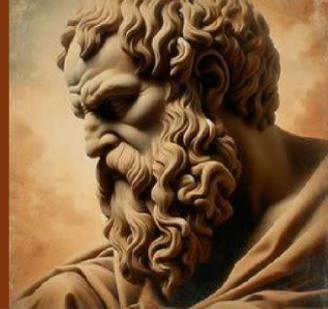
CAVALLI, Adriana Schuler et al. **Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal.** Revista bras. Geriatria gerontologia. Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 255-264, 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232014000200004>. Acesso em: 30, maio de 2024.

DOS SANTOS, Carla Targino Bruno. **Envelhecimento no Brasil: da formulação de políticas à estruturação de serviços de saúde integrais.** Tempus, actas de saúde colet, Brasília, 8(1), 65-70, mar, 2014. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/jxrvteweyva3plvvu4ystvbcn4/access/wayback/http://www.te.mp.usactas.unb.br/index.php/tempus/article/download/1454/1773>. Acesso em: 04, jun., de 2024.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso.** Revista de Educação Física. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motrizafXf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/?format=pdf>. Acesso em: 01, jun. de 2024.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R B.; MAZO, G. Z. **Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos.** Revista de Educação Física. Motriz, Rio Claro, v.15 n.4 p.788-796, out./dez. 2009. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/download/2376/2581/13643>. Acesso em: 31, mai. de 2024.

NÓBREGA, Antônia Claudio Lucas et al. **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso.** Revista Brasileiro de Medicina do Esporte. 31 de mar de 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xFJMX3ScLr5mrZMZPkFrtqM/?lang=pt#>. Acesso em: 31, mai. de 2024.



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Atividade física para idosos: por que e como praticar?** Gov.br, 26 de out. De 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosospor-que-e-como-praticar>. Acesso em 30, mai. De 2024.