

PROJETO ATIVA_IDADE: MENTE E CORPO

Nátaly Anna da Trindade da Silva, Aluno de graduação

Jonathan Jardim da Silva, Aluno de pós-graduação

Francielly Ordoqui Taborda, Aluno de graduação

Graziela Morgana Silva Tavares, Docente

E-mail: natalysilva.aluno@unipampa.edu.br

O envelhecimento é um fenômeno global que destaca a necessidade de iniciativas que promovam a saúde e o bem-estar das pessoas idosas. A prática de atividades físicas na terceira idade oferece inúmeros benefícios, nos quais pode-se destacar o fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea e saúde cardiovascular, prevenção e/ou controle de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, dislipidemia, hipertensão arterial sistêmica, obesidade, dentre outras. Além disso, a prática regular de atividade física, seja individual ou em grupo, traz um impacto positivo na saúde mental, reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, melhorando o humor e a autoestima. Ao fortalecer o corpo e a mente, a atividade física ajuda os idosos a manterem sua independência funcional e autonomia por mais tempo, permitindo-lhes a realizar tarefas do dia-a-dia com mais segurança. Nesse contexto, o projeto "Ativa Idade: mente e corpo" surge com o objetivo de manter a saúde física e mental através de atividades físicas, consequentemente, melhorando o equilíbrio postural, manutenção da saúde dos idosos, aumento da participação dos idosos na sociedade, qualidade de vida, além de promover a independência funcional e socialização. Durante o percurso metodológico, o projeto ocorreu no ano de 2023 nas quartas-feiras e sextas-feiras das 8:30h às 10:30h e na quinta-feira das 13:30h às 15:00h, sendo orientados por um equipe multidisciplinar que consiste de acadêmicos dos cursos de Fisioterapia, Enfermagem, Medicina, além de profissionais como Educadores Físicos, Fisioterapeutas, Psicólogos, dentre outros. Antes do início das atividades, os participantes foram avaliados pela equipe do projeto, para conhecer um pouco mais o estado de saúde e perfil sociodemográfico dos participantes (idosos com ou mais de 60 anos). As atividades foram organizadas em três categorias: físicas (como alongamentos, exercícios de mobilidade e força), cognitivas (incluindo jogos de memória, dama, artesanato, quebra-cabeça, e quiz de perguntas e respostas) e atividades de dupla tarefa nas quais eram associados exercícios físicos com atividades mnemônicas. O projeto incluiu a campanha "Adote um Enfeite Natalino", na qual enfeites confeccionados pelos idosos, com o objetivo de estimular a coordenação motora fina, foram pendurados em uma árvore de Natal localizada no prédio da universidade. Cada enfeite continha um pedido de Natal, servindo como guia para que estudantes e servidores pudessem presentear um idoso, promovendo a interação entre a comunidade acadêmica e os participantes do projeto. Os principais resultados alcançados foram a promoção da integridade social e melhorando tanto a saúde

física quanto mental. As atividades físicas realizadas no projeto contribuíram para a manutenção da flexibilidade, da força muscular e da coordenação motora, enquanto as atividades cognitivas estimularam a concentração e a memória. As atividades de dupla tarefa desempenharam um papel crucial no desenvolvimento de habilidades multitarefa, favorecendo a independência dos idosos nas atividades do cotidiano. Entretanto, os encontros regulares facilitaram a criação de novas amizades, combatendo o isolamento social, tendo um papel fundamental no bem-estar emocional e mental dos idosos. O aumento da autoestima e a participação ativa na sociedade reforçaram o senso de pertencimento dos idosos. A campanha "Adote um Enfeite Natalino" também destacou a importância dos idosos no contexto do projeto, resultando em momentos de alegria durante as festividades ao receberem os presentes, sendo assim, fortalecendo os laços criados com a comunidade acadêmica e promovendo um ambiente mais inclusivo.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Qualidade de Vida; Exercício Físico

Agradecimentos: O presente trabalho foi realizado com o apoio de:
Universidade Federal do Pampa.
Programa de Fomento a Universidade Aberta à Pessoa Idosa UNAPI.