PROJETO DE EXTENSÃO VIDA ATIVA DA UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE (UNATI) DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALFENAS

AUTORES: Sabrina Gabriela Oliveira (Autor), Priscila Batista Valdevite (Co-Autor), Carolina Kosuor (Co-Orientador), Luciana Maria dos Reis (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Idoso, Saúde da Pessoa Idosa e Atividade Física.

RESUMO:
Introdução Devido ao crescimento do número de idosos tornam-se necessárias ações preventivas e educativas, pois no envelhecer ocorrem declínios funcionais globais. Este projeto teve como objetivo realizar ações para manutenção e melhora da capacidade funcional dos idosos e desenvolver atividades de extensão, pesquisa e ensino. Material e Metodologia O projeto é realizado semanalmente, com indivíduos de idade ≥ 60 anos. Antes das atividades são mensuradas alguns sinais vitais (PA, FC e FR), e em seguida realizados exercícios respiratórios, aquecimento, alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora, equilíbrio e postura, treino de memória e sociabilidade. Anualmente são realizadas avaliações (capacidade vital - CV; força muscular respiratória PiMax e PeMax; mobilidade tóraco-abdominal; função muscular global; equilíbrio; esquema corporal e qualidade de vida). Além da inserção de realidade virtual dos participantes e familiares (Nintendo Wii e facebook), são realizadas ações multidisciplinares (Nutrição, Odontologia, Farmárcia e Fisioterapia) que colaboram para a formação do acadêmico cidadão. São desenvolvidas pesquisas e participações dos acadêmicos em eventos científicos. Resultados e Discussões Durante 2015, estiveram envolvidos 17 discentes, 25 idosos e foram realizadas cerca de 580 assistências. Foi observada melhora da CV 3425±161L; PiMax 49±6 e PeMax 67±7cmH2O; mobilidade tóraco-abdominal 0,33; função muscular global 24±2,9Kg; equilíbrio 52,5±0,76; qualidade de vida 592,28 e esquema corporal de iniciantes (90,95±9,32%). Foram realizados 9 apresentações em eventos científicos. Houve promoção à saúde. Participantes e familiares foram inseridos ao âmbito virtual (facebook), para divulgação das atividades ofertadas, além de atividades físicas e interativas (Nintendo Wii). Conclusão Houve melhora da funcionalidade e qualidade de vida das das participantes, realizações de pesquisas, ação dialógica com a sociedade e promoção na formação do acadêmico.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Alfenas

ISBN: 978-85-93416-00-2