



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



## 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  $\geq 60$  anos. Antes das atividades são mensurados 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, Farmácia 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  $3425 \pm 161L$ ; PiMax  $49 \pm 6$  e PeMax  $67 \pm 7 \text{ cmH}_2\text{O}$ ; mobilidade tóraco-abdominal  $0,33$ ; função muscular global  $24 \pm 2,9 \text{ Kg}$ ; equilíbrio  $52,5 \pm 0,76$ ; qualidade de vida  $592,28$  e esquema corporal de iniciantes ( $90,95 \pm 9,32\%$ ). 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 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

