

Envelhecer com qualidade de vida: A importância da atividade física na vida dos idosos

Eduarda Venzon¹, Marcelo Maraschin Souza³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Vacaria.
Vacaria, RS

Diante do contexto atual, observa-se que em Vacaria, 17% da população é composta por idosos, muitos dos quais vivem isoladamente, e a prática regular de atividades físicas é frequentemente limitada, resultando em uma baixa aptidão física, o que pode aumentar os riscos de doenças, quedas e perda da autonomia. O projeto de extensão desenvolvido pelo IFRS - Campus Vacaria busca incentivar os participantes a aplicarem em suas residências os conhecimentos adquiridos durante os encontros. O principal objetivo do projeto é promover ações que estimulem a cidadania e a autonomia de pessoas com 60 anos ou mais residentes no município de Vacaria. Através dessas ações, o projeto não apenas favorece a inclusão social e o bem-estar, mas também atua diretamente no fortalecimento muscular dos participantes, um aspecto essencial para garantir maior estabilidade física e reduzir substancialmente os riscos de fraturas e quedas, que são frequentes nessa faixa etária. Com isso, busca-se proporcionar maior segurança para os idosos em suas atividades diárias, favorecendo a manutenção de sua independência. As atividades do projeto de extensão são realizadas semanalmente, às quartas-feiras no período da tarde, no salão paroquial da Catedral Nossa Senhora da Oliveira de Vacaria com média de quinze a vinte participantes por aula. O planejamento das ações é conduzido por uma professora de Educação Física, em parceria com uma aluna bolsista, garantindo que as necessidades individuais de cada participante sejam respeitadas e que a abordagem seja inclusiva e personalizada, de modo a maximizar os benefícios para todos. As atividades são planejadas e desenvolvidas por meio de gincanas esportivas, jogos mentais, alongamentos com bolas suíças, elásticos e demais materiais adquiridos pelo projeto, com o objetivo de promover o desenvolvimento físico e cognitivo dos participantes. Compreende-se que a frequência de encontros semanais, embora benéfica, é insuficiente para proporcionar os resultados desejados em termos de saúde e bem-estar. Dessa forma, o projeto visa fomentar a continuidade das práticas físicas no ambiente domiciliar, de forma segura e acessível, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, da autonomia e da saúde dos idosos. Ao término do projeto, serão aplicados formulários e realizadas entrevistas estruturadas com o objetivo de avaliar as mudanças percebidas na vida dos participantes e compreender de forma detalhada os impactos das atividades propostas em diversos aspectos de seu cotidiano. Acredita-se que o projeto esteja desempenhando um papel fundamental no fortalecimento da independência e na melhoria da autonomia, elas demonstram entusiasmo em participar semanalmente das atividades, sendo frequentes os elogios tanto em relação às aulas quanto ao próprio desempenho. Esse retorno positivo proporciona um feedback prévio valioso, acompanhado de reiterados pedidos para a continuidade do projeto.

Palavras-chave: Qualidade de vida, idosos, atividade física

Trabalho executado no: Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).