

SUBMISSÃO / RESUMO-EDITAIS (PROPEGI/PROEC/PROGRAD) -
TRABALHOS LOCAIS - EXTENSÃO

**EXERCÍCIOS DE DUPLA TAREFA NO CUIDADO À SAÚDE DE PESSOAS
IDOSAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO ATIVIDOSO**

Anna Luiza Moraes Silva (anna.morais@upe.br)

Anna Beatriz De Alencar Bezerra (anna.alencar@upe.br)

Henrille Fernando De Oliveira Ribeiro (henrille.fernando@upe.br)

Maria Eduarda Oliveira Da Silva (eduarda.osilva@upe.br)

Maria Clara Lopes De Lima (Clara.lopesl@upe.br)

Júlia Gomes De Alencar (julia.gomesalencar@upe.br)

Emyle Giovana Feitosa De Oliveira (emyle.giovanaoliveira@upe.br)

Francyellen Ferreira Da Silva (francyellen.silva@upe.br)

Francis Trombini De Souza (francis.trombini@upe.br)

Maria Paula Ribeiro Rodrigues (mariapaula.rodrigues@upe.br)

Adryel Vinícius Barros Do Nascimento (adryel.barros@upe.br)

Giselle Cristina Alencar Mendes (giselle.mendes@upe.br)

Alice Vitória Bezerra De Souza (alice.vitoria@upe.br)

Alberto Gabriel De Lima Martins (alberto.gabriel@upe.br)

Cristiano Gomes (cristiano.gomes@gmail.com)

Introdução: Exercícios de dupla tarefa, voltados à cognição e controle motor, são atividades que incentivam o envelhecimento ativo e saudável, além de prevenir o risco de quedas, fator comum naqueles que apresentam diminuição da coordenação e da cognição. Ao integrar tarefas físicas a estímulos mentais e visuais, oferecem uma abordagem integrada, promovendo saúde física e aprimoramento cognitivo, essenciais para autonomia e independência da pessoa idosa. Objetivo: Descrever planejamento, execução e impactos das atividades de dupla tarefa sobre a cognição e coordenação motora dos participantes do Projeto ATIVIDOSO. Metodologia: O Projeto, sediado na UPE Campus Petrolina e vinculado ao curso de Fisioterapia conta com cerca de 60 idosos comunitários residentes em Petrolina-PE com cadastro ativo e, a cada semana, aproximadamente 40 indivíduos participam das atividades, que são planejadas e executadas por alunos do curso, além de discentes de mestrado e doutorado do Programa de Pós-Graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional (PPGRDF), com supervisão de professores fisioterapeutas desses, de acordo com o cronograma de atividades do projeto. As atividades combinam tarefas motoras (ex.: caminhar ou levantar pesos), com desafios cognitivos, (ex.: realizar cálculos mentais ou responder perguntas), ou duplamente motores. Para garantir a eficiência dos exercícios e segurança dos participantes, estes são distribuídos em cinco estações, cujos exercícios são monitorados pelos discentes. Aferições de sinais vitais antes e após os exercícios asseguram benefícios e saúde. Resultados: Os participantes relataram uma melhora significativa na coordenação motora e na capacidade de executar tarefas simultâneas, como caminhar carregando objetos, aumentando a confiança no desempenho de atividades diárias e reduzindo o medo de quedas, ampliando sua independência. Ademais, autorrelatos indicam ganhos de cognição e memória, propiciando um impacto positivo nas capacidades mentais e físicas.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; promoção da saúde; dupla tarefa.

