

PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO PAFS-UNITAU ODS 3

Gabriella Adriano Silva (Universidade de Taubaté)
Giovanna de Oliveira Laurindo Fonseca (Universidade de Taubaté)
Ivanildo Ribeiro dos Santos (Universidade de Taubaté)
Luiz Antonio Alcantara Cembranelli Junior (Universidade de Taubaté)
Manuella Fernandes Souza (Universidade de Taubaté)
Nubia Santos Vieira (Universidade de Taubaté)
Wellington Vieira de Siqueira (Universidade de Taubaté)
Fernanda Rabelo Prazeres (Orientadora - Universidade de Taubaté)

O Programa de Atividade Física e Saúde (PAFS) é um programa de extensão da Universidade de Taubaté (UNITAU) com a finalidade de incentivar a prática de atividade física para pessoas a partir dos 50 anos, por meio do Projeto Idoso em Ação, com aulas de musculação e alongamento, às quartas e sextas-feiras, no período da tarde, ao longo de 2025. Na musculação foi trabalhado exercícios que visavam o fortalecimento muscular, contribuindo para a manutenção de massa magra, na qual o organismo perde com o envelhecimento. Já no alongamento, foi promovido a mobilidade, amplitude e equilíbrio muscular, permitindo maior autonomia no dia a dia dos participantes. Ademais, a prática dessas atividades forneceu mais do que apenas qualidade física, atuando, também, no bem-estar psicossocial dos praticantes, visto que proporciona interações sociais, o que contribui para um envelhecimento ativo. Nesse sentido, o presente trabalho relata a experiência dos alunos da universidade, apresentando a evolução e o desenvolvimento dos idosos ao longo do ano. As práticas oferecidas pelo PAFS, tiveram como objetivo proporcionar uma maior adesão dos idosos com as atividades para que ao longo do processo de envelhecimento tenham maior segurança, autonomia e qualidade de vida. Foi observado na musculação, que os idosos se beneficiam de diversas formas, como obtendo aumento da força muscular, o que previne quedas, melhora o equilíbrio, fortalece os ossos e previne o surgimento ou avanço de doenças crônicas não transmissíveis. Enquanto o alongamento proporcionou auxílio na mobilidade articular, redução de desconfortos físicos, melhora da flexibilidade e da postura, coordenação motora e aumento da amplitude. Conforme observado na anamnese aplicada aos participantes do projeto, 66% relataram problemas de saúde, entretanto, a maioria apresentou melhorias nos exames clínicos, o que demonstra impacto positivo na prática regular das atividades propostas, evidenciando que a participação nas atividades contribuiu para ganhos significativos. Além das melhorias observadas nas práticas, percebeu-se uma melhora na saúde física, na autonomia e no bem-estar emocional, proporcionando uma qualidade de vida ativa e melhorando a predisposição para os afazeres cotidianos.

Portanto, o PAFS, teve como principal foco a melhoria da qualidade de vida, amenizando o progresso de doenças, do sedentarismo e do comprometimento da capacidade funcional dos idosos, a partir de aulas de musculação e alongamento. A temática abordada foi além dos exercícios propostos teoricamente nas aulas, o que permitiu que os alunos bolsistas e voluntários vivenciassem a prática real da área da saúde trabalhando com um público específico, percebendo a particularidade de cada pessoa. Em sinergia, também houve benefícios psicossociais direcionados aos idosos, pois as aulas proporcionaram relações cotidianas como diálogos, trocas de experiências, amizades e confraternizações, em que todos os envolvidos transcenderam a relação de profissional-aluno para uma relação de afeto e respeito em um âmbito mais amigável. Dessa forma, a interação entre o público universitário e a comunidade proporcionou benefícios para ambos os lados, indo além da melhora da qualidade da saúde física do idoso e da aprendizagem do aluno, promovendo relações sociais que muitos idosos não possuem em seu cotidiano.

Palavras-chave: Exercício Físico; Envelhecimento; Qualidade de Vida; Bem-Estar.