

ENVELHESER ATIVO: EXERCÍCIO FÍSICO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA PARA IDOSOS EM ALTAMIRA-PA

Aguinaldo Willian Silva Eleres¹, Elisângela Freitas da Silva¹, Alan Pantoja Cardoso¹, Gileno Edu Lameira de Melo, Francivaldo José da Conceição Mendes¹, José Robertto Zaffalon Júnior¹

¹Universidade do Estado do Pará

E-mail do autor principal: jrzaffalon@uepa.br

Grupo Temático: Saúde

Resumo: O projeto de extensão EnvelheSER Ativo tem como objetivo promover a saúde e a qualidade de vida de pessoas idosas por meio da prática regular e supervisionada de exercícios físicos, acompanhando indicadores físicos, funcionais e psicossociais ao longo da participação nas atividades. Desenvolvido a partir da parceria entre o Laboratório de Exercício Físico e Estilo de Vida (LEFEV/UEPA) e um grupo de idosos frequentadores da Igreja São Francisco de Assis, no município de Altamira, Pará, o projeto encontra-se em execução há 8 meses. As atividades foram iniciadas com 15 participantes e atualmente atendem aproximadamente 35 idosos, com média de idade de $68,0 \pm 3,4$ anos, o que demonstra ampliação da demanda e sinaliza a necessidade de expansão das turmas. As ações extensionistas compreendem avaliação física, funcional e de aspectos psicossociais, prescrição coletiva de exercícios, realização de sessões supervisionadas duas vezes por semana e atividades educativas mensais sobre hábitos saudáveis, prevenção de quedas, saúde mental e convivência social. Entre os principais resultados observados, destacam-se o aumento do número de participantes atendidos, a permanência dos idosos nas atividades ao longo do período de execução, a participação regular nas sessões propostas e o fortalecimento do vínculo entre universidade e comunidade. No âmbito formativo, o projeto também favorece a inserção de discentes em vivências práticas relacionadas à avaliação, prescrição e acompanhamento do exercício físico em idosos. Conclui-se que a oferta sistemática de exercícios físicos supervisionados, associada a ações de educação em saúde e acompanhamento multiparamétrico, tem contribuído para a adesão e permanência dos participantes, ampliado o acesso da população idosa a práticas corporais orientadas e fortalecido a função social da universidade, evidenciando impacto positivo para a promoção do envelhecimento ativo no contexto local.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo, extensão universitária, terceira idade.