

PROJETO QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS 60+ : uma experiência de extensão

Marcela Peixoto Moreno Moura^{1*}, Victoria Angélica de Souza Pereira², Jean Rodrigues Antunes³, Franciele Lorryne Moura da Rocha⁴, Samanta Below⁵, Patrícia da Conceição Rocha Rabelo⁶

¹Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

²Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

³Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

⁴Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

⁵Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

⁶Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

E-mail do autor principal: marcelapeixotomoreno@gmail.com

Grupo Temático: Saúde

Nas últimas décadas, nota-se um aumento no número de pessoas idosas. O exercício físico tem sido proposto como uma ferramenta eficaz para minimizar os déficits associados ao envelhecimento. Tem sido identificado que exercícios multicomponentes promovem inúmeros benefícios à saúde do idoso como melhora na cognição global, equilíbrio, velocidade de marcha e força (García-Hermoso et al. 2020). Diante do exposto, o Projeto de extensão Qualidade de Vida Para Todos 60+ (PQVT 60+) foi criado, pelo curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, com o objetivo de oferecer a pessoas idosas aulas coletivas compostas de exercícios multicomponentes. O projeto visa suprir uma demanda local de oportunidades de prática de exercício físico para pessoas idosas; além de contribuir para a formação e capacitação dos alunos do curso de Educação Física. Atualmente o projeto atende 25 idosos (entre 60 e 90 anos). As aulas acontecem duas vezes por semana com duração de 60 minutos. Os participantes são avaliados a cada seis meses para identificação das melhorias alcançadas. As aulas são ministradas por uma equipe formada por professores do corpo docente e profissionais de Educação Física. O projeto também conta com a participação de alunos extensionistas e todos os alunos da disciplina Educação Física: adulto e idoso cumprem horas extensionistas no projeto (aproximadamente 50 alunos por semestre). Já foram identificadas melhorias em testes físico-funcionais de equilíbrio e força de membros inferiores, além de vários relatos acerca da melhora na realização de tarefas da vida diária, satisfação em participar das aulas, socialização e qualidade de vida. Dessa forma, nota-se que o PQVT 60+ vem alcançando seus objetivos e se apresenta como uma iniciativa necessária, tanto para a comunidade idosa quanto para a formação prática e humanizada dos estudantes, fortalecendo o papel da extensão universitária como instrumento de transformação social.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, Exercício Físico, Formação universitária